МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ У СТУДЕНТІВ»

Виконав(ла): здобувач 2-го курсу магістратури,
групи ПЛ-22-2м-vn
денної форми навчання

_____ Бурка Віталій Ростиславович

Керівник _____ к.пед.н., проф. Заброцький М.М.
(підпис)

Допущено до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 2024р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Бурка В.Р. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ У СТУДЕНТІВ

Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня – «Магістр», за спеціальністю 053 «Психологія».

В сучасному світі, який розцвітає стрімкими трансформаціями у всіх аспектах соціального життя, молода генерація знаходиться на розі шляхів, які вимагають від неї визначення власної ідентичності та прийняття рішень в умовах глобальних зрушень. Переплутана впливом різноманітних силових течій суспільних процесів, кожна молода людина змушена обирати свій власний шлях до успіху, особистого задоволення від праці та визначальної ролі у власному та житті інших.

Ключові слова: Я-концепція, студенти, особистість, юнацький вік, самооцінка.

ABSTRACTS

Burka V.R. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF-CONCEPT DEVELOPMENT IN STUDENTS

Master's thesis for the degree of "Master", specialty 053 "Psychology".

In today's world, which flourishes with rapid transformations in all aspects of social life, the young generation is at the corner of paths that require it to define its own identity and make decisions in the conditions of global changes. Confused by the influence of various power currents of social processes, each young person is forced to choose his own path to success, personal satisfaction from work and a decisive role in his own life and the lives of others.

Key words: Self-concept, child-parent relations, personality, primary school age, self-esteem.

ЗМІСТ

ВСТУП..... 4

РОЗДІЛ 1
МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» В СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВІ 8

1.1. Теоретичні основи формування «Я – концепції» в студентів-психологів.. 8

1.2. Соціальні і психологічні фактори становлення позитивної «Я-концепції» особистості..... 18

1.3. Параметри формування та сформованості Я-концепції особистості…….23

Висновки до розділу 1 30

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....32

2.1. Методичний інструментарій дослідження…… 32

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження. 37

Висновки до розділу 2 49

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» 51

3.1. Зміст корекційно-розвивальної програми 51

3.2. Результати корекційно-розвивальної роботи..... 55

Висновки до розділу 3 63

ВИСНОВКИ..... 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ДОДАТКИ..... 72

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасному світі, який розцвітає стрімкими трансформаціями у всіх аспектах соціального життя, молода генерація знаходиться на розі шляхів, які вимагають від неї визначення власної ідентичності та прийняття рішень в умовах глобальних зрушень. Переплутана впливом різноманітних силових течій суспільних процесів, кожна молода людина змушена обирати свій власний шлях до успіху, особистого задоволення від праці та визначальної ролі у власному та житті інших.

Справжня проблема полягає в здатності стати активним суб'єктом власного життя, уникаючи маніпуляцій, незалежно приймати рішення та взяти на себе відповідальність за їхні результати. Успішне вирішення цієї проблеми вимагає формування позитивної Я-концепції, що є основою гуманістичної психології.

Інтеграція Я-концепції включає рефлексивний (саморефлексія), самооціночний (самооцінка) і описовий (Я-образ) компоненти. Процес становлення цієї концепції є активним у ранньому юнацькому віці і досягає завершення у зрілій юності. Для досягнення зрілості у цих компонентах, необхідні глибокі, складні внутрішні перетворення особистості.

Пошуки власного «Я» часто важливі у вигляді невпевненості, низького самооцінювання та ухилення від самоаналізу. Це може призвести до переважання руйнівних процесів над продуктивними шляхами саморозвитку. Запобігти цьому можна, допомагаючи молодим людям формувати позитивну Я-концепцію, яка служитиме основою для оптимістичного, правдивого та рефлексивного соціального та духовного розвитку.

Сучасний рівень соціального розвитку ставить перед науковцями завдання розкрити глибинні аспекти Я-концепції, яка визначається високою соціальною затребуваністю особистості, сповненої впевненості у власних силах. В даному контексті, важливо не лише розуміти феномен Я-концепції, але й ретельно вивчати самопроцеси, що лежать в основі особистісного становлення.

Доказовою базою для подальших досліджень в цій області є праці видатних психологів-гуманістів, таких як А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт, В.Франкл, Е.Шостром та інші. В їхніх наукових творах висвітлені ключові положення про

здатність кожної особистості до повноцінної реалізації власного потенціалу, вміння ефективно керувати власним розвитком і досягати поставлених цілей.

Саме спроможність до самоактуалізації визначає людину як сутнісно відмінну від інших високорозвинених живих систем. Ідеї психологів-гуманістів вже давно визначають психологічні основи освіти, зокрема в демократичних країнах, де вони є основою шкільної педагогіки.

Українська освіта також невіддільна від філософії гуманізму та теорій гуманістичної психології. Незважаючи на досягнення в цих напрямках, актуальними залишаються питання, пов'язані з психологічним супроводом внутрішньо особистісних перетворень молоді.

З урахуванням складності вирішення сформульованої проблеми та її соціальної і практичної значущості для визначення умов формування позитивної «Я-концепції» та самоставлення, обрали тему дослідження «Особливості розвитку Я-концепції у студентів-психологів». Це дозволяє глибше вникнути в особливості самовизначення та самопроцесів у цільовій групі, розкриваючи нові горизонти для розвитку як особистості, так і наукового підходу до вивчення Я-концепції.

Мета нашого дослідження глибоко проникнута в таємничі глибини соціально-психологічного ландшафту, де ковзає позитивна «Я-концепція». Ми націлені не лише на теоретичне розкриття цього феномену, але і на витривале емпіричне вивчення його умов. Наша амбіційна подорож також включає в себе створення та перевірку на практиці тренінгової програми психологічної корекції, спрямованої на зміцнення стану та окремих складових «Я-концепції». У своїй безкрайній важливості дослідження ставить перед собою завдання сприяти розквіту особистості та розвитку позитивної самооцінки в індивідах. Наша місія – дослідження для трансформації, а теорія – наше знаряддя.

Для досягнення поставленої мети нашого дослідження були визначені конкретні **завдання**, які направлені на вивчення соціально-психологічних умов формування позитивної «Я-концепції». **Основні завдання включають:**

1. Аналіз теоретико-методологічних підходів: Провести докладний аналіз наукових теорій і методологічних підходів, що стосуються формування

позитивної «Я-концепції». Розкрити сутність і особливості цих підходів для визначення їхнього впливу на особистісний розвиток.

2. Емпіричне дослідження особистісного розвитку студентів-психологів: Провести конкретні дослідження, які спрямовані на вивчення поточного стану сформованості основних компонентів «Я-концепції» серед студентів-психологів. Використовувати емпіричні методи для отримання конкретних результатів.

3. Упорядкування і апробація корекційно-розвиткової програми: Розробити корекційно-розвиткову програму, яка буде спрямована на формування позитивного самосприйняття серед об'єкта дослідження. Провести її упорядкування та апробацію, залучаючи учасників дослідження.

4. Перевірка ефективності корекційно-розвиткової програми: Провести аналіз результатів впровадження програми з метою визначення її ефективності. Враховувати зміни в «Я-концепції» та інших аспектах особистісного розвитку учасників дослідження.

Ці кроки дозволять нам отримати глибоке розуміння соціально-психологічних умов формування позитивної «Я-концепції» і розробити ефективні стратегії для покращення особистісного розвитку студентів-психологів.

Об'єктом нашого дослідження є «Я-концепція» особистості, яку ми розглядаємо як об'єкт психологічного аналізу.

Предметом дослідження є психологічні особливості становлення «Я-концепції» у студентів-психологів.

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених завдань, а також для перевірки наукових припущень, ми обрали **ряд методів і методик** психологічного дослідження:

1. Теоретичні методи. Використовували аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психолого-педагогічної, соціальної та філософської літератури з теми дослідження. Це дало можливість виявити та узагальнити наукові факти та висновки стосовно чинників становлення і структури «Я-концепції».

2. Емпіричні методи. Використано методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв), «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел), «Методика дослідження самоставлення» (В. Столін, С. Пантілєєв),

«Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (адаптація Н.Каліна), та «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES).

3. Статистичні методи. Використовувано методи описової статистики та методи статистики висновку, зокрема G-критерій знаків.

4. Візуальні методи при обробці даних. Під час обробки та презентації даних емпіричного дослідження ми використовували візуальні методи, такі як таблиці та діаграми, щоб наочно представити отримані результати.

Цей комплексний підхід дозволить нам не лише ретельно проаналізувати «Я-концепцію» особистості в контексті студентів-психологів, але й забезпечити об'єктивність та надійність отриманих даних для подальшого наукового висновку.

База дослідження. Емпіричне дослідження було проведено в експериментальній базі Вінницького соціально-економічного інституту на психолого-педагогічному факультеті. Учасниками дослідження стали 36 осіб, що представляли студентів 2 курсу магістратури із спеціальності «Психологія». Ці студенти брали участь в діагностичній та корекційно-розвивальній \\\\\\\\\\\роботі.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості створення, організації та впровадженні тренінгової роботи з корекції розвитку концепції Я серед досліджуваних осіб. Ці результати можуть бути корисні для практикуючих психологів, які працюють у сфері особистісного розвитку та самореалізації.

Дослідження було представлено на круглому столі VI Психологічного форуму «Розвиток та реабілітація особистості в умовах сьогодення» 8 грудня 2023 року. Висновки теоретичного та емпіричного етапів дослідження були оприлюднені під час заходу.

Структура магістерської роботи включає вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел (70 найменувань, включаючи 6 іноземних мов), 1 додаток. Робота містить 11 таблиць на 17 сторінках та 10 рисунків на 10 сторінках. Основний текст магістерської роботи складає 69 сторінок, а загальний обсяг складає 91 сторінок.

РОЗДІЛ 1 МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Теоретичні основи формування «Я – концепції».

На сьогоднішній день в галузі психологічної науки вже налагоджено значний теоретичний та емпіричний апарат, де різноманітні підходи до вивчення цілісності особистості часом доповнюють один одного, а іноді суперечать [13]. Незважаючи на різноманіття точок зору та наукових гіпотез, основним об'єктом дослідження залишається концепція «Я».

У межах нашої наукової роботи ключовими є категорії «Я-концепція» і «Я-образ». Тому ми ставимо перед собою завдання провести порівняльний аналіз різних тлумачень цих понять.

У західній психології термін «Я-концепція» має різноманітні визначення. Наукове вивчення феномену Я-концепції особистості розпочалося завдяки психологам-гуманістам, таким як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Шостром та інші. Спроби дослідити унікальні потенціали людини, які відрізняють її серед інших живих систем, визначили початок наукової гіпотези щодо існування процесу самоактуалізації (А. Маслоу, 1950) [24]. Згідно з цією гіпотезою, самоактуалізація є вродженою потребою людини, яка виявляється у прагненні особистості до максимальної самореалізації своїх задатків, здібностей, потреб, намірів, емоцій та власної життєвої місії.

Протягом життя кожна людина формує власну «концепцію самого себе» - Я-концепцію. Існування і свідоме розуміння цієї концепції визначає суб'єктивність її дій, емоцій та сприйняття [11]. Відповідно до психологів-гуманістів, стан психіки залежить від того, наскільки особистість відповідає своєму внутрішньому Я, тобто чи досягла вона стану самототожності. За словами А. Маслоу, «Я-концепція» - це сума всього, що ми знаємо про себе та як ми сприймаємо себе у поєднанні з почуттям Я [24].

В нашому дослідженні ми розглядаємо Я-концепцію особистості та її різні спрямованості (позитивну/негативну) як систему, що взаємодіє з іншими поняттями: самоактуалізація, саморозвиток, самооцінка, саморефлексія, самоефективність, самопроектування, самосвідомість, самоповага та інші.

У психологічних дослідженнях часто поняття «самоактуалізація» тісно пов'язане із схожим терміном «саморозвиток». За словами А. Маслоу, самоактуалізація стосується самої суті та природи людини і є безкінечним процесом досягнення особистісної зрілості. У той час як саморозвиток є процесом, спрямованим на задоволення внутрішніх бажань досягнення конкретного результату чи продукту [55].

Самоактуалізація розглядається як процес становлення людини такою, якою вона є насправді, прийняття власної природи, що закладена від народження. Таким чином, самоактуалізація суттєво включає в себе процес самопізнання, розкриття себе та прагнення до інтеграції внутрішніх ресурсів особистості [60].

У Карл Роджерс розглядає Я-концепцію як складну структуровану систему, присутню у свідомості індивіда, яка включає в себе не лише саме Я, але й відношення, в яких воно може перебувати з іншими компонентами особистості. У визначенні поняття «Я-концепція» К. Роджерс враховує як позитивні, так і негативні цінності, пов'язані з якостями та відношеннями Я у минулому, теперішньому і майбутньому [45].

Ерік Еріксон тлумачить Я-концепцію у контексті егоцентризму, визначаючи її як суму прийнятих ролей, а також як поєднання ідентифікації та можливостей індивіда [64].

Хелмут Ремшмидт визначає Я-концепцію як теорію самого себе, яка сильно залежить від зміни соціального оточення та суспільних відносин [43].

Важливий внесок у визначення структури Я-концепції вніс Рольф Бернс. Він розглядає «Я-концепцію» у контексті сукупності соціальних установок індивіда, спрямованих на самого себе. За Р. Бернсом, структура Я-концепції включає три головні компоненти: когнітивний, емоційно-поведінковий та поведінковий компоненти [3]. Ці компоненти забезпечують адаптивність особистості до умов

середовища і є основою для актуалізації власного потенціалу та генерації нового досвіду у постійно змінному соціумі [3].

В загальній психологічній термінології, концепцію «Я» розглядають багато вчених через призму поняття «образу», що виражає уявлення про себе. Поняття «образ» є психологічним явищем, яке формується у часі та просторі [39]. Таким чином, на Заході проблема «Я-концепції» досліджується в рамках таких понять, як самоактуалізація, самореалізація та самоідентифікація.

У вітчизняній психології уявлення про «Я-концепцію» сформулювали в контексті понять «самосвідомість» і «самоставлення». Леонід Виготський вперше висловив проблему самосвідомості, розглядаючи її як вищу форму свідомості, що є зрілим етапом її розвитку.

Отже, розвиток самосвідомості обумовлений досягненнями у розвитку свідомості, такими як розвинена мова, довільні процеси та самостійність [6]. Олексій Леонтьєв, розширюючи ідеї Л. Виготського, вказує на необхідність розрізнення між «знанням про себе і усвідомленням себе» у вивченні цілісності особистості [21].

Валентин Столін визначає самосвідомість особистості як виявлення соціальної цілісності, унікальності та смислу власного існування; формування уявлень про майбутнє, минуле та теперішнє [51]. Столін співставляє процеси самосвідомості з різними формами активності: організм, індивід, особистість, виділяючи три рівні самосвідомості. «Образ - Я» розглядається як продукт самосвідомості [51].

Ігор Кон у своїх роботах розглядає «Я-концепцію» як установочну систему особистості, що включає ставлення людини до самої себе, усвідомлення та самооцінку своїх якостей, а також цілісний образ себе [15].

Отже, використання терміну «самосвідомість» у вітчизняній психології можна розглядати як відповідник поняттю «Я-концепція» у західній психології. До певної міри ці терміни можна вважати тотожними у науковому обігу вітчизняної психологічної науки. Сформульований висновок можна узагальнити у

вигляді ланцюга: вітчизняна психологія (свідомість - самосвідомість - Образ Я); західна психологія (свідомість - Я-концепція - образ Я).

Теоретичною метою нашого дослідження було розглядання психологічних особливостей формування Я-концепції в юності, враховуючи важливий аспект вікового розвитку та його вплив на чинники та логіку становлення досліджуваного психосоціального утворення.

Юність визначається як важливий етап, на якому формується самооцінка та Я-концепція, що визначають основні аспекти особистості, такі як потреби, мотиви, інтереси, характер, поведінка та інші [63]. Чітке розуміння молодою людиною своєї сутності, можливостей та призначення визначається як ключове досягнення юнацького віку [18]. Проте, процес становлення Я-концепції ускладнюється глибокими внутрішньоособистісними протиріччями, зокрема, невідповідністю виражених потреб у самовизначенні та недостатністю життєвого досвіду.

У вирішенні цієї суперечності молодь визначає свої життєві перспективи та способи їх реалізації, набуває досвіду їх втілення у реальних ситуаціях навчання, спілкування, а також на етапах професійної діяльності [25;28].

Дослідження в галузі вікової психології свідчать про активну фазу формування Я-концепції під час ранньої (15–16 років) та зрілої юності (21–27 років). Цей формувальний процес є результатом взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, які призводять до уточнення Я-концепції та роблять її одним із ключових регуляторів психічного життя особистості [35].

Михайло Мольц чітко описує сутність становлення Я-концепції в юнацькому віці: «Справжнє життя полягає у досягненні адекватного та реалістичного уявлення про себе, яке можна приймати. Важливо розвивати здорову повагу до самого себе, знаходити образ власного Я, якому можна довіряти та творчо розвивати, вмісto маскування та приховування» [29, С.34].

Дослідження вікової психології також вказують, що провідним видом діяльності в юнацькому віці є навчально-професійна сфера [34]. Цей вид діяльності відзначається спрямованістю на професійне самовизначення,

профілізацію навчання, яка відповідає бажаній професії, та вибір освітнього закладу для подальшого навчання.

Навчально-професійна діяльність визначається соціальною ситуацією розвитку, необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибором життєвого шляху та спряйманням теперішнього через призму загальної орієнтації особистості [44].

Незважаючи на визначальне значення навчально-професійної діяльності в юнацькому віці, питання впливу освіти, зокрема вищої та професійної, на формування Я-концепції, розвиток самосвідомості та цілісної особистості молодої людини залишається одним із менш досліджених.

Роберт Бернс, проводячи емпіричне дослідження гендерних відмінностей у формуванні Я-концепції, виявив певні тенденції. У дівчат розвиток Я-концепції залежить від успішних міжособистісних взаємин з представниками протилежної статі, тоді як у юнаків переважає прагнення до самовираження, виявлення індивідуальності, ефективності та компетентності [3]. Також важливим фактором у формуванні позитивних особистісних конструктів є тілесне «Я», яке відображає фізичний стан та ступінь привабливості власної зовнішності, особливо для дівчат, які приділяють значення своєму фізичному вигляду, тоді як для більшості юнаків пріоритетним є розвиток м’язово-скелетної системи та підтримка загального тонусу [12;20;38].

На юнацькому етапі стає важливим формування складного соціально-психологічного механізму самоефективності. Альберт Бандура, який вважається автором концепції «самоефективності», пов’язує її із вірою людини у власну ефективність та переконаннями, що в будь-яких складних ситуаціях вона здатна приймати правильні рішення та демонструвати адекватну поведінку [2]. Рівень самоефективності сильно залежить від раніше набутого досвіду: негативний досвід може призвести до низьких очікувань власної ефективності, що в свою чергу може сприяти формуванню негативної Я-концепції. Навпаки, позитивний досвід сприяє підвищенню самооцінки та формуванню оптимістичної Я-концепції, де переважають позитивні відображення «Я» [61].

У період юнацького віку виникає і набуває формування ще один важливий психологічний механізм, який визначається не лише внутрішніми процесами, але й впливом зовнішніх чинників. Цей механізм, що розвивається в особистості, стає ключовим для становлення життєвого плану та сформулювання особисто важливої мети. Ми маємо на увазі механізм самопроектування, процес, який проявляється у здатності людини створювати образ бажаного себе у майбутньому [31]. Самопроектування включає в себе свідомий та цілеспрямований процес формування власної Я-концепції, що полягає в наповненні цілісного розуміння себе бажаними аспектами (наприклад, Я-відповідальний, Я-оптимістичний, Я-ефективний тощо), а також визначення шляхів досягнення цього «бажаного Я» у реальності.

Однією з ключових складових особистісного розвитку юнацького віку, яку визнає і включає до своєї концепції Е. Еріксон, є психологічний механізм «самовідкриття». Суть цього механізму полягає в тому, щоб молода людина досягала ідентичності, тобто усвідомлення та прийняття самого себе. Термін «самовідкриття» в даному контексті визначається як «самовизначення» [64]. Е. Еріксон виділяє процес досягнення ідентичності як основне особистісне самовідкриття юнаків, що є синонімом самовизначення. У психології ідентичність розглядається як психосоціальна тотожність, або узгодженість між рольовою представленістю та якостями особистості, діяльністю та поведінкою. Порушення цього процесу може призвести до ситуації дифузії ролей [50;64].

Формування Я-концепції, яке вивчається в контексті юнацького віку, тісно пов’язане (і нерідко тотожне) з процесом розвитку самосвідомості. Самосвідомість визначається як процес відкриття себе, пізнання власної індивідуальності та унікальності. Цей процес самоусвідомлення пов’язаний із здатністю до самореалізації [46]. Самосвідомість формується через використання засобів самоспостереження, самоспоглядання та самоаналізу (саморефлексії). Підліток поступово поглиблюється у свої власні переживання, почуття та дії, які потім адаптує до навколишньої дійсності та соціальних очікувань.

Процес формування «Я-концепції» є динамічним і триває протягом усього життя людини. Видатний психолог-гуманіст Г. Олпорт активно досліджував цей психосоціальний феномен в онтогенезі людини. Згідно з його переконанням, особистість не є простим об'єднанням різних складових та характеристик. Він розглядає особистість як складний утвір, цілісність якого забезпечується існуванням «ядра», на якому утримуються всі інші складові. Цим «ядерним утворенням», за словами вченого, є Я-концепція. Отже, для повного розуміння особистості та її правильної характеристики необхідно вивчати Я-концепцію особистості та аналізувати стиль життєдіяльності [33].

Г. Олпорт виділяє певну стадію психосоціального розвитку та вводить поняття «пропріум» (proprium - з лат.) - невід'ємну частину, власність. Пропріум - це стадія, яка охоплює аспекти особистісного буття людини, що дозволяють їй виявити свою унікальність, індивідуальність та творчий потенціал [56]. Позиція Г. Олпорта гармонізується із гіпотезою А. Маслоу про керівну роль самоактуалізації в психосоціальному та особистісному розвитку людини. Зокрема, вчений підкреслює, що пропріум - це властивість людини прагнути до розвитку, творчості, бути оптимістично налаштованою та вірити у свої можливості.

Г. Олпорт визначає різні аспекти Я, які активно взаємодіють у процесі досягнення пропріуму, тобто внутрішнього відчуття власного «я». Ці аспекти формуються протягом всього життя, з дитинства до зрілої юності, коли завершується становлення Я-концепції. Під час активного психо-соціального розвитку поступово виникають специфічні «пропріативні» функції, які спільно призводять до якісного переходу особистості у стадію зрілості. Інтегрований результат цього процесу виражається у Я-концепції.

Наша дослідницька увага зосереджена на завершальних етапах досягнення пропріуму, які припадають на період юнацького віку. Особливий інтерес викликає досягнення людиною цілісного уявлення про себе та включеність у перспективне, стратегічне планування власного життя [33].

Формування Я-концепції тісно пов’язане з іншим важливим психо-соціальним процесом - самоототожненням. Згідно з Е. Еріксоном, самоототожнення досягає своїх зрілих форм в юності. Цей процес виявляється у формуванні Я-образу, що є описовою складовою Я-концепції і пов’язує розуміння себе у минулому, теперішньому і бажаному майбутньому. Самоототожнення також взаємодіє зі значущими іншими, і важливо, щоб молода людина відчувала, що значущі особи приймають її як цілісну особистість. Успішність цього процесу визначається адекватністю сприймання іншими, що виявляється в позитивних зворотних зв’язках [64].

Оціночним компонентом Я-концепції особистості є самооцінка. У старшому підлітковому віці самооцінка набуває завершених форм і практично не піддається докорінній корекції у подальшому житті. Таким чином, з переходом до юнацького віку один із компонентів Я-концепції функціонує як самостійне психо-соціальне утворення, і його рівень визначає самоповагу особистості.

Юнаки, які характеризуються низькою самооцінкою, перебувають у внутрішньому стані сумнівів у своїх можливостях досягти складних цілей. Вони ухиляються від власної відповідальності, визнаючи сильну невпевненість у собі, та приділяють надмірну увагу впливовим зовнішнім факторам. Песимістично налаштовані, вони проявляють низьку ініціативність і високий рівень особистісної тривожності [5;7].

Е. Шостром, видатний американський психолог, надає важливі наукові висновки щодо взаємозв’язку самооцінки та типу особистості. Особистість із низькою самооцінкою найчастіше проявляє риси «маніпулятора», характеризуючись несумісністю між поведінкою, почуттями, думками та діями. Відсутність внутрішньої цілісності та гармонійності призводить до надмірної психічної напруги, що може викликати виснаження, апатію, депресію або агресію.

Протилежністю є «людина-актуалізатор», яка характеризується достовірністю, правдивістю, тотожністю, щирістю та оптимізмом, а також має адекватну або високу самооцінку. Така особистість вважається психічно та

психологічно здоровою. Особливості «актуалізатора» відповідають позитивній Я-концепції особистості, включаючи самоповагу, розвинену саморефлексію, оптимізм, тотожність, високу самоефективність та інші [62].

1.2. Соціальні і психологічні фактори становлення позитивної «Я-концепції» особистості

Особистісне становлення індивіда є складним і багатогранним процесом, який відбувається в соціальному контексті через взаємодію з оточуючим середовищем та участь у різноманітних виданнях діяльності. Цей процес формується в рамках соціальних відносин та є ключовим елементом становлення особистості. Ядро цього становлення - Я-концепція, визначається як продукт соціалізації і розглядається як психосоціальне явище [1].

Зовнішні впливи та соціальні умови визначають сприйняття себе особою в її взаємодії з оточуючим суспільством. Продуктивність і успішність самореалізації залежать від соціальних умов та зовнішнього впливу. Людина формує своє розуміння самої себе, своїх потреб, можливостей, переваг та недоліків, а також життєвих перспектив в залежності від цих умов. Цей процес визначає розвиток Я-концепції як ключового компонента особистості.

Позитивна або негативна Я-концепція формується внаслідок психологічних та соціальних умов особистісного становлення. Психологи-гуманісти активно досліджують фактори і умови, які визначають позитивне або негативне самосприйняття, враховуючи комплексні аспекти впливу оточення та внутрішніх чинників [42].

Американський психолог А. Маслоу визначає ознаки зрілої особистості, пов’язуючи особистісну зрілість із продуктивністю процесів самоактуалізації та самореалізації. Він стверджує, що зрілою в особистісному плані може стати лише особа з позитивною Я-концепцією, тобто з відповідним сприйняттям себе та своєї реальності.

Характеристики зрілості визначаються як ознаки позитивної Я-концепції. Це включає адекватне сприйняття дійсності, вільне від стереотипів та впливу

ситуативних потреб; спонтанність та природність у поведінці, тобто конгруентність особистості; прийняття себе та інших такими, які вони є, та виявлення емпатії; уникнення маніпуляцій у відносинах з іншими; спрямованість на розв'язання життєвих задач на основі моральних цінностей тощо. Ключовою умовою для позитивного самосприйняття виступає автономія особистості, яка передбачає певний рівень незалежності від соціальних факторів.

У соціальних відносинах зріла особистість дотримується демократичних принципів, виявляє креативне та критичне сприйняття навколишнього світу, і прагне до співтворчості з «людьми-актуалізаторами» [65].

Отже, позитивна Я-концепція формується через ряд одиничних Я, таких як Я-достовірний, Я-емпатійний, Я-діловий, Я-реалістичний, Я-автономний, Я-креативний, Я-демократичний та інші. Термін «актуалізатор», введений А. Маслоу, термінологічно описує загальний образ особистості з позитивною Я-концепцією [65].

Карл Роджерс, у своїй важливій праці «Свобода вчитися», також розглядає ключові характеристики особистості з позитивною Я-концепцією, які визначають її реальність та істинність. Він виокремлює такі якості, як достовірність (істинність, відкритість), емпатійне розуміння та довіра до людської природи. Таким чином, особистість з позитивною Я-концепцією проявляється в суспільстві як реалістична, правдива та справжня, приймаючи себе такою, якою вона є насправді. Карл Роджерс визначає цю особистість терміном «фасилітатор» [46].

Е. Шостром, розвиваючи ідеї А. Маслоу, використовує термін «маніпулятор» для опису людей з негативною Я-концепцією. Він розкриває ключові характеристики маніпулятора, такі як неусвідомленість, контроль, цинізм та обман. За низької самооцінки маніпулятор прагне контролювати себе, інших та ситуацію, використовуючи різні хитрощі та обман. Недовіра до власних можливостей спонукає маніпулятора використовувати різні стратегії, щоб приховати справжні мотиви. Маніпулятор володіє «тунельним» мисленням, обмежуючи свій сприйняття того, що для нього прийнятно. Таким чином, негативна Я-концепція реалізується через якості, такі як Я-хитрий, Я-

меркантильний, Я-маніпулятор, Я-суб'єкт контролю та інші. Маніпулятор імітує справжнє життя в різних його аспектах, що може призводити до апатії, депресії та невротизму у гірших випадках [70].

Протиставленням «людини-маніпулятора» є інший тип особистості - «актуалізатор». Це особистість, чия Я-концепція спрямована на свідомі дії, свободу вибору і відповідальність, довіру до людських намірів і правдиве поводження. Під впливом процесів самоактуалізації така людина прагне до творчості, активної життєвої позиції, спонтанності, відвертості та толерантності у відносинах з іншими. Згідно з Е. Шостромом, в кожній людині присутні якості як маніпулятора, так і актуалізатора, і важливо активно розвивати в собі якості актуалізатора для власного повноцінного життя.

За словами Шострома, зрілість особистості полягає в здатності перетворювати негативні Я на позитивні, здійснювати перехід від саморуйнівних маніпуляцій до можливостей самореалізації [62]. Таким чином, розвиток якостей «актуалізатора» в особистості сприяє переходу від негативних маніпуляцій до можливостей самовдосконалення та самореалізації.

Дослідження соціальних і психологічних умов, які сприяють формуванню позитивної Я-концепції, є об'єктом особливого наукового інтересу. Психологи виокремлюють кілька етапів або фаз процесу становлення позитивної Я-концепції особистості:

1. Узгодження змістовного наповнення Я-концепції з моделями поведінки та стратегіями значущих осіб або соціального оточення. На цьому етапі особистість вирішує, як власна Я-концепція взаємодіє з уявленнями та цінностями значущих людей чи соціального середовища. Процес узгодження дозволяє особі сформулювати власний образ себе, враховуючи вплив зовнішніх факторів.

2. Формування адекватної або високої самооцінки. На даному етапі відбувається розвиток позитивної самооцінки, яка є результатом позитивного соціального підкріплення, яке отримує суб'єкт від свого оточення. Зовнішні

оцінки поступово заміщаються внутрішнім самооцінюванням, що веде до більш автономного усвідомлення власного «Я».

3. Узгодження процесів ідентифікації і самоідентифікації. На останньому етапі відбувається взаємодія процесів ідентифікації зі значущими особами чи соціальним оточенням і процесів самоідентифікації. Особистість формує свою унікальну ідентичність, яка відзначається внутрішньою стійкістю і відповідністю особистісному розвитку.

Ці етапи визначають важливі кроки в процесі становлення позитивної Я-концепції, забезпечуючи розвиток особистості в соціальному контексті [8].

Модель культурного впливу на види та форми людської активності, запропонована науковцем Д. Мацумото, може взаємодіяти з основною картиною процесу формування «Я-концепції», розширюючи розуміння взаємозв'язку між культурою та розвитком особистості.

Мацумото вказує на те, що різноманітність культур має вплив на тип особистості, що виникає в їхньому контексті. Це свідчить про те, що культурні особливості визначають певні риси та характеристики особистості, а, отже, і формування «Я-концепції». Спілкування та взаємодія в зовнішньому соціумі та внутрішньо-особистісному плані, які визначають розвиток «Я», сильно залежать від культурного контексту та історії розвитку суспільства [26].

Важливо відзначити, що характеристики «залежного Я» та «незалежного Я», запропоновані Мацумото, можуть відповідати змісту «негативної Я-концепції» та «позитивної Я-концепції». Це вказує на те, що різні культурні впливи можуть формувати різні типи «Я-концепції», які можуть бути сприйняті як позитивні або негативні в контексті конкретної культури та соціалізації [43].

Таблиця 1.1

Порівняння «Я – незалежне» і «Я – залежне»

Компонент/аспект Я-концепції	«Я – незалежне»	«Я – залежне»
Усвідомлення себе	Відособлене від соціального впливу та контексту	Нерозривно пов'язане ізсоціальним змістом
Структурна характеристика	Стійкість, стабільність,	Нестабільність,
Ключові особливості	Зорієнтованість а внутрішній потенціал (почуття, емоції, бажання, наміри наміри)	Зорієнтов аність а зовнішню дійсність (статус, оточуючих, позиція оцінка авторитетних Інших).
Життєва місія	Бути обою істинним, неповторним, усвідомлювати власну незалежність, дотримуватися власних намірів, самостійно визначати власне місце у житті	Бути приналежним певного стандарту, ідеалу, \ дотримуватися вимог а правил інших, залишатися у певній ланці ієрархії
Вплив оточення	Переважає самооцінювання (зовнішня оцінка соціального оточення ише допоміжний фактор ля уточнення самооцінки)	Самооцінка підпорядкується зовнішньому оцінюванню
Основа буття	Розкрити власний потенціал, самореалізуватися якнайповніше, адаптуватися у соціумі	Пристосування мов соціуму, підкоритися бажанням інших, приховувати власні бажання та можливості.

Тип державного устрою визначає дві альтернативні точки зору на роль та сутність особистості в суспільстві. Перша точка зору, яка підтримується в культурі Заходу, акцентується на незалежності Я, самобутності особистості та праві на самореалізацію власних потенціалів. Особистість у цьому контексті сприймається як повноцінний суб'єкт власного життя, Я-концепція наповнюється оптимістичністю, впевненістю у власних силах та відповідальністю за власні вчинки.

Напротивагу цьому, протилежна точка зору, яка є характерною для культури Сходу, підкреслює залежність особистості від оточення, інших особистостей та взаємозалежність. У цьому випадку особистість розглядається як частина більшого цілого, а самодостатність поступається соціозалежності. Ідеї таких авторів, як Х. Маркус та С. Кітаяма, підтримують цю точку зору [6].

При розгляді особливостей розвитку позитивної «Я-концепції» особистості важливо враховувати вплив цих культурних підходів. Культурні різниці визначають, як сприймається саме Я, і які цінності покладаються в основу самовизначення. У контексті культури Заходу це може бути пов'язано з наголосом на індивідуальних правах та свободах, тоді як у культурі Сходу акцент може бути зроблений на спільноті та колективі.

Автор А.В. Маралов пропонує розглянути альтернативну систему критеріїв для якісної характеристики позитивної «Я-концепції», де відзначається тривимірність оцінюваних аспектів. Ця система включає в себе дуальну природу кожного критерію, яка виражається у відображенні альтернативних варіантів:

1) Повнота - фрагментарність:

- повнота вказує на ступінь усвідомленості і обґрунтованості особою власної цілісності.

- фрагментарність визначає рівень розривів або невпорядкованості в зв'язках між різними компонентами особистості.

2) Глибина - поверховість:

- глибина визначається вичерпністю розуміння власних потенціалів, включаючи ключові і другорядні елементи.

- поверховість вказує на поверхневе, неякісне розуміння важливих аспектів власних здібностей та залежних факторів.

3) Адекватність - неадекватність:

- адекватність відображає відповідність когнітивних структур особистості вимогам та очікуванням соціального оточення.

- неадекватність вказує на розриви чи невідповідність в знаннях про себе відносно соціальних вимог.

Система критеріїв, запропонована А.В. Мараловим, відкриває можливість глибшого і комплексного аналізу якісних характеристик позитивної «Я-концепції». Замість обмеження загальним рівнем самосвідомості, вона дозволяє розглядати різні аспекти, що формують цю концепцію. Такий підхід сприяє більш детальному розумінню особистісного розвитку та психосоціальних аспектів самосприйняття [23].

Позиція І. Кона стосовно позитивності характеру «Я-концепції» формулюється через ключові поняття «постійність/стабільність» і «сталість». Його думка підкреслює, що гармонійна особистість має цілісну картину уявлень про себе і свої якості [16].

Е. Еріксон розглядає позитивну Я-концепцію як результат досягнення особистістю ідентичності, що виражається у неперервності власного буття у часі і просторі [4].

Отже, позитивна Я-концепція характеризує людину як оптимістично налаштовану, самокритичну, креативну, конгруентну і автономну. Така особистість прагне до свободи вибору та відповідальності, усвідомлює свою унікальність і прагне реалізувати себе такою, якою вона є насправді. Вплив соціуму, такого як сім’я, школа та оточення однолітків, зазначається як важливий фактор у формуванні Я-концепції від дитинства до зрілої юності [3].

Для вивчення ефективних методів впливу на формування позитивної Я-концепції подальший аналіз зосереджений на методі інкаутер-груп.

1.3. Параметри формування та сформованості Я-концепції особистості

Я-концепція відображає процесуально-динамічні характеристики особистості, що охоплюють почуття, емоції, дії, поведінку, очікування та діяльність. Адекватна самооцінка відіграє ключову роль у формуванні позитивного самовідношення і вимагає цілісності Я-концепції особистості. Проте, неузгодженість між когнітивно-оцінковими складовими або окремими модальностями образу Я може порушити стійкість та збалансованість Я-концепції, призводячи до нечіткості у сприйнятті самого себе.

Це особливо стосується осіб з високим рівнем сформованої безпомічності, яка виявляється на рівні особистості та впливає на різні сфери діяльності. Безпомічність, яка розповсюджується на інші аспекти життя, може впливати на стабільність особистісної концепції та призводити до пасивної поведінки, проблем у стосунках і погіршення успішності в різних життєвих сферах.

Дослідник В. Столін вказував, що конфліктність «Я» може виникнути внаслідок неузгодженості життєвих стосунків особистості, мотивів і діяльності. Це може призвести до внутрішніх протиріч та розбалансу в сприйнятті самого себе, що, в свою чергу, впливає на різні аспекти життя і може стати джерелом проблем у реалізації особистісного потенціалу. Такий конфлікт може потребувати психологічної підтримки та роботи над самооцінкою для досягнення гармонії в Я-концепції.

Під час поступового етапу еволюції індивіда в суспільстві, важливим етапом є розвиток його самосвідомості. Цей процес не лише відображає зростання усвідомлення власних потреб, а й на вищому рівні викликає необхідність у самореалізації. Самореалізація, у свою чергу, стає досяжною завдяки використанню власних здібностей, правильної самооцінки власних можливостей, наявності мотивації та здатності до саморегуляції.

Важливим аспектом цього процесу є формування узгодженої Я-концепції, що ґрунтується на гармонійній взаємодії структурних компонентів (поведінкового, емоційно-оціночного, когнітивного). У випадку, коли ці компоненти стають неузгодженими чи конфліктними, виникають різні процеси,

спричинюючи конфлікти сенсів «Я», які виявляються у відношенні до себе у вигляді негативних переживань та відношень.

Такі конфлікти можуть бути викликані емоційними переживаннями, пов'язаними із власною недосконалістю, невдачами, низькою самооцінкою та самоцінністю. Когнітивний і емоційно-оціночний компоненти взаємодіють між собою тісніше, ніж може здатися на перший погляд.

Необхідно відзначити, що формування і розвиток когнітивних і емоційно-оціночних компонентів неможливі без активного участі особистості в процесах діяльності та комунікації. Знання про себе і відношення до себе важко розмежовувати, оскільки вони базуються на загальних внутрішніх механізмах інтеріоризації і порівняння [58, с.79-112]. Таким чином, розуміння власної особистості та формування позитивної Я-концепції визначають успішний шлях до самореалізації і гармонійного взаємодії з оточуючим світом.

Важливо відзначити, що поведінковий компонент самосвідомості необхідно розглядати в контексті двох аспектів: поведінки та діяльності, які спрямовані на інших осіб, і таких, що спрямовані на самого себе. В цьому контексті, цей компонент може проявлятися як механізм самозахисту, спрямований на збереження стабільності особистості, або як інструмент самоперетворення, спрямований на її постійний розвиток.

Акт поведінки має важливий зворотній зв'язок, який інформує особистість про успіх чи невдачу обраної стратегії поведінки. Ця отримана інформація непосереджено впливає на Я-концепцію особистості, підсилюючи чи, навпаки, розхитуючи її через виникнення психологічно суперечливої інформації про себе. Це може призводити до конфлікту, відомого як когнітивний дисонанс за теорією Л. Фестінгера.

Розв'язання когнітивного дисонансу включає два основних шляхи: зміни в собі або у своїй поведінці. У першому випадку, особистість має узгодити свою Я-концепцію з новою реальністю, що може вимагати значних зусиль, або уникнути небажаної інформації, використовуючи психологічні захисти. Другий варіант передбачає зміну власних особистісних якостей шляхом самоперетворення.

Я-концепція, в свою чергу, проявляється у різних аспектах поведінки, мотивації та цілей. Коли інформація, отримана в результаті поведінки, не відповідає існуючій системі знань про себе, виникає ймовірність конфліктів інтересів, що призводять до когнітивних дисонансів та конфліктів сенсів «Я». У таких випадках особа може мінімізувати чи переформатувати отриману інформацію або прагнути змінити саму себе.

За першим варіантом, активізуються різні механізми психологічних захистів, що допомагають уникнути конфліктів з існуючою Я-концепцією, але при цьому не змінюють її, що може призвести до неуспіху. У другому варіанті, зворотній зв'язок служить поштовхом для всебічної саморефлексії та розвитку особистості. Цей процес може включати самокорекцію, самовдосконалення та перетворення Я-концепції, що в свою чергу може призвести до позитивних змін у всіх аспектах життя особистості.

Науковці О. Іващенко, В. Агапов і І. Баришнікова, у своєму дослідженні Я-концепції у контексті розвитку особистості, ідентифікують та розглядають різні рівні цього поняття, кожен з яких відображає різні аспекти самосвідомості та самовизначення особистості:

1. Екзистенційний рівень. На цьому рівні Я-концепція проявляється у процесах самоактуалізації, реалізації та творчості. Особистість спрямовує свої зусилля на досягнення внутрішніх потенцій, розвиток та виявлення власних творчих здібностей.

2. Феноменальний рівень. На цьому рівні важливою стає світогляд та образ Я. Особистість формує свій уявлення про себе в контексті навколишнього світу, враховуючи внутрішні та зовнішні аспекти свого існування.

3. Рефлексивний рівень. Цей рівень включає ідентифікацію з власним Я та самовизначення. Особистість активно займається пошуком сенсу життя, рефлексією над власними цілями та цінностями.

4. Духовний рівень. На найвищому рівні Я-концепції виникає духовна сфера, що охоплює творчу інтуїцію, совість, любов, людяність, доброту та

відкритість. Особистість усвідомлює своє піднесення та розвиток в сфері внутрішнього духовного життя.

Ці рівні становлять складові, які взаємодіють та визначають Я-концепцію особистості в процесі її еволюції та розвитку. Враховуючи ці аспекти, дослідження вказує на різноманітність та комплексність самосвідомості та самовизначення індивіда [17].

Науковець М. Розенберг визначив ключові параметри зрілості Я-концепції, розкриваючи її структурні компоненти на різних рівнях. Аналізуючи ці параметри, можна отримати глибоке розуміння самосвідомості та сприйняття особистістю власної ідентичності.

Перший параметр - це вимір когнітивної складності і розмежованості Я-образу. Це визначається кількістю та характером особистісних якостей, які особа усвідомлює у собі. Чим більше цих якостей і чим складніші вони є, тим вищий рівень самосвідомості. Крім того, розмежованість Я-образу вимірюється емоційним відношенням та зв’язком із цими якостями, що може впливати на особистісний розвиток.

Другий параметр - рівень виразності Я-образу, його суб’єктивна значимість для особистості. Тут важливо враховувати, як ці особистісні якості впливають на рефлексію та самооцінку. Важливість цих властивостей може бути перекручена механізмами захисту.

Третій параметр - рівень внутрішньої цілісності і послідовності Я-образу. Відмінність реального і ідеального Я-образу може призводити до внутрішньої напруги та неузгодженості. Це визначається тим, наскільки особистість здатна відокремити себе від оцінок і очікувань інших.

Четвертий параметр - рівень стійкості і стабільності Я-образу у часі. Це вказує на внутрішню єдність особистості, яка виявляється у стійкості уявлень про себе та здатності реагувати на різні ситуації.

П’ятий параметр - рівень самоприйняття і емоційне оцінювання себе. Тут важливо не лише рівень самооцінки, але і її стійкість, яка формується на основі чіткого і стабільного уявлення про себе.

Загальна зрілість Я-концепції проявляється у гармонійному поєднанні цих параметрів, що визначає внутрішню стійкість, рефлексію та глибоке розуміння власної особистості [5].

У сучасному психологічному вивченні особистості визначається концепцією Я, що є складною і динамічною структурою, об'єднуючи в собі різні аспекти та якості особистості. Однак, якщо розглядати Я-образ як сукупність протилежних якостей чи властивостей, або виявляти розбіжності між різними аспектами Я, наприклад, між Я-на самоті та Я-в товаристві друзів, то можна виокремити явище, що називається суперечливою Я-концепцією.

Суперечлива Я-концепція відзначається наявністю супротивників усередині самого Я, де різні аспекти особистості конфліктують між собою. Наприклад, внутрішня боротьба між бажанням бути самотнім та бажанням бути в оточенні друзів може створювати дисонанс та нестабільність в самовизначенні [53].

Зріла Я-концепція, натомість, означає досягнення гармонії та інтеграції різних аспектів Я. У цьому випадку суперечливість властивостей розглядається як нормальна частина особистості, а не як джерело конфліктів. Це означає, що протилежні аспекти сприймаються як взаємозбагачуючі складові цілісного образу Я [3].

Суттєвим аспектом стійкої Я-концепції є незалежність образу Я та самооцінки від зовнішніх оцінок і вражень. Така концепція залишається стабільною в різних ситуаціях соціального взаємодії, не залежно від того, чи зустрінеться вона з позитивною чи негативною реакцією оточення, чи буде супроводжуватися успіхом чи невдачею [3].

З іншого боку, нестійка Я-концепція проявляється в раптових та радикальних змінах образу Я та самооцінки під впливом зовнішніх чинників, таких як спілкування зі значущим іншим, або внаслідок одноразових успіхів чи невдач [3].

Отже, вивчення Я-концепції в контексті суперечливості та її стійкості відображає складні аспекти психіки та самовизначення особистості, вказуючи на

необхідність гармонізації різноманітних частин Я для досягнення цілісності та стабільності в особистісному розвитку.

Зрілість Я-концепції представляє собою складний процес, що залежить від розвитку її структурних компонентів. Ключовими елементами цього процесу є когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент визначається співвіднесенням себе з власним внутрішнім світом, цінностями, мотивами та образом-Я. Важливою рисою є різноманітність, виразність, цілісність та стабільність цих компонентів. Це вимагає внутрішньої гармонії та розуміння власної ідентичності [3].

Емоційний компонент включає в себе стійкість самооцінки, яка служить основою для формування ієрархії змістових шкал та усвідомлення ролей і цінностей. Стійкість емоційного компоненту визначає стабільність внутрішніх переконань та самосвідомості [3].

Поведінковий компонент передбачає високий рівень саморегуляції, самоконтролю, самоефективності та саморозвитку. Ці якості демонструють внутрішню цілісність і гармонійність особистості, визначаючи її спроможність адаптуватися до різних життєвих ситуацій [3].

Гендерне виховання, особливо в традиційній українській сім'ї, впливає на формування внутрішнього образу дитини та її Я-концепції. Гендерна соціалізація вносить своє корегування, підтримуючи статеву диференціацію, і виявляє своє відображення в внутрішніх моделях «Я-ідеального» і «Я-реального». Цей вплив визначає перспективи розвитку особистості та формування її самосвідомості [3].

Самоусвідомлення особистості – це складний і синкретичний процес, в якому «Я-реальне» та «Я-дзеркальне» взаємодіють, створюючи унікальну ідентичність. На попередніх етапах вже було зазначено, що ця взаємодія може бути вплинута гендерними стереотипами, які формують яскраві гендерні риси стереотипічного характеру. У результаті цього процесу формується свідомість особистості, яка визначається звуженим спектром гендерних ролей та стереотипів, що може суттєво обмежити розвиток індивідуальної самооцінки та завадити повноцінному формуванню власної унікальної ідентичності.

Зокрема, гендерні стереотипи можуть впливати на «Я-концепцію» особистості, змушуючи її відповідати соціально прийнятим нормам та ролям. На даному етапі розвитку особистості «Я-дзеркальне» може бути підтримане соціальними колами через усвідомлення гендерних стереотипів. Це веде до утворення стереотипічних уявлень про те, яким має бути ідеальна особистість відповідно до її гендеру.

Зазначено, що для розвитку більш повноцінної та рефлективної «Я-концепції» індивіда необхідна спеціальна робота з корегування гендерного впливу. Дослідники вказують на необхідність активного впливу на формування «Я-реального», спрямованого на розкриття та розвиток особистого креативного потенціалу. Такий підхід дозволяє людям розширити межі гендерних обмежень і вільно виражати свою унікальність та індивідуальність [14].

Для того, щоб «Я-концепція» особистості була вільною від гендерних стереотипів і набула тих позитивних рис, які були визначені в попередньому розділі, необхідно приділяти увагу різним аспектам психокорекційної роботи:

1. Орієнтованість на універсальні цінності. Важливо формувати свідомість як дівчат, так і хлопців на загальні гуманістичні цінності, які є універсальними для обох гендерів. Це становить основу для самоврегулювання та автономної реалізації в суспільстві.

2. Нестереотипні рольові моделі. Сприяти ознайомленню з різноманітними нестереотипними ролями фемінності та маскулінності, що дозволяють більш повноцінне життя і самореалізацію в різних сферах.

3. Орієнтація на об’єктивні показники. Підкреслювати важливість таких показників, як інтелектуальна компетентність, фізична розвинутість, автономність і вольові зусилля, які можуть виявлятися в обох гендерах.

4. Розширення емоційного спектру. Розвивати співчуття, розуміння мистецтва і краси, підтримуючи глибокі емоційні зв’язки, які можуть вийти за межі стереотипно чоловічої чи жіночої моделі поведінки.

5. Підвищення впевненості. Сприяти зростанню впевненості дівчат у власних інтелектуальних здібностях та важливості учбової діяльності для задоволення їхніх індивідуальних потреб.

6. Зміна гендерної сегрегації. Активно працювати над загальною зміною гендерної сегрегації серед студентів, звертаючи увагу на створення мікросоціуму з тісними та якісними індивідуальними зв'язками, замість фокусу на гендерних відмінностях.

Отже, «Я-концепція» особистості визначається як цілісною та усвідомленою системою уявлень про себе, що поєднується з емоційною оцінкою і реакцією на поведінку, що створює позитивне поєднання уявлень про себе та їх оцінок.

Висновки до розділу 1

Актуальність та перспективність досліджень особистісних конструктів, зокрема Я-концепції особистості, підтверджується аналізом наукових джерел. Сучасне жорстке конкурентне середовище та високе психофізичне напруження, викликане різними ускладненнями соціального буття, сприяють негативним тенденціям у розвитку особистості. Однією з таких тенденцій є негативне самосприйняття, яке виявляється у формі негативної Я-концепції.

Враховуючи цю проблему, стає настійною потреба в спеціальних дослідженнях, спрямованих на розуміння теоретичного підґрунтя цього явища та пошук шляхів психологічного впливу на особистість з метою формування позитивної Я-концепції.

Активна фаза формування Я-концепції відзначається у ранньому юнацькому віці і завершується в зрілій юності, від 25 до 27 років. Саме під час цього вікового періоду молодь прагне зрозуміти свою ідентичність, визначити власне Я та побудувати стратегію свого майбутнього життя. Це є критичним етапом, на якому формується Я-концепція, що визначає спосіб самосприйняття та реалізації власного потенціалу особистості [8].

Позитивна Я-концепція, розглянута як психо-соціальний феномен, отримує обґрунтування в роботах видатних психологів-гуманістів, таких як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Шостром та інших вчених. Згідно з їхніми концепціями, особистість з позитивною Я-концепцією характеризується оптимізмом, конгруентністю, вірністю у власних вчинках, емпатією, бажанням волі та відповідальності, комунікативністю, відвертістю, а також визнанням актуальних цінностей (за А. Маслоу) та фасилітацією особистісного розвитку (за К. Роджерс).

Я-концепція особистості формується під впливом соціального оточення, що підкреслює важливість взаємодії із значущими іншими та активного участі в соціальних подіях. Саме через це підтримка від інших, включення в соціальні події та можливості самореалізації стають необхідною умовою для формування позитивного самовизначення. Цей підхід віддзеркалює уявлення про важливість соціального взаємодії та активної участі в житті спільноти для становлення позитивного образу власної особистості [9].

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.

2.1. Опис етапів та методичних інструментів дослідження

Програма комплексної діагностики, розроблена на основі аналізу наукових джерел про особливості особистісного розвитку студентів-психологів, спрямована на вивчення рівня сформованості «Я-концепції» та її спрямованості, зокрема на позитивну або негативну.

Мета емпіричного дослідження:

Вивчення особливостей розвитку особистісної сфери студентів-психологів, зокрема визначення наявного рівня сформованості «Я-концепції» та її спрямованості.

Завдання дослідження:

1) Визначити ступінь сформованості особистісних конструктів особистості.

2) Вивчити характеристики «Я-концепції» у досліджуваних.

3) Визначити, яким є зв’язок «Я-концепції» з іншими підструктурами особистості.

4) Диференціювати студентів-психологів за ступенем сформованості складових «Я-концепції».

Порядок проведення дослідження:

1. Оцінка ступеня сформованості особистісних конструктів:

- Використання психометричних тестів та опитувальників.

- Аналіз результатів тестування для визначення особливостей особистісного розвитку.

2. Вивчення характеристик «Я-концепції»:

- Проведення індивідуальних співбесід.

- Використання стандартизованих опитувальників для визначення позитивних та негативних аспектів «Я-концепції».

3. Аналіз зв’язку «Я-концепції» з іншими підструктурами:

- Використання кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між «Я-концепцією» та іншими параметрами особистісного розвитку.

4. Диференціація студентів-психологів:

- Групування учасників дослідження відповідно до ступеня сформованості складових «Я-концепції».

Хід дослідження:

- Залучення 36 студентів II курсу магістратури Вінницького соціально-економічного інституту, соціально-економічного факультету.

- Проведення дослідження в етапи, враховуючи завдання та методику аналізу, зазначені в програмі.

Програма діагностики є інструментом для збору об'єктивних даних та розуміння особистісних особливостей студентів-психологів, спрямованою на подальше вдосконалення їхнього особистісного розвитку та формування позитивної «Я-концепції».

Юнацький вік представляє собою період значних внутрішніх трансформацій особистості. У зрілій юності, після сформування самооцінки протягом старшого підліткового віку, «Я-концепція» особистості набуває чітких обрисів, викликаючи якісний стрибок у функціонуванні психічних процесів, таких як саморефлексія, саморозвиток, самопроектування та інші. Позитивне самоставлення виступає важливою запорукою цілісності особистості, сприяє оптимістичному підходу до життя та відзначається продуктивною соціалізацією в умовах високодинамічних суспільних процесів.

У формуванні позитивної Я-концепції відзначається вплив як зовнішніх (суспільні процеси, соціальні групи), так і внутрішніх факторів (прагнення, мотиви, переконання, установки тощо).

Для досягнення мети та реалізації завдань емпіричного дослідження було розроблено діагностичний комплекс, що включає:

1) Методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв) [41]:

- Визначення смислових орієнтацій особистості, що впливають на формування «Я-концепції».

2) Методику «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел):

- Оцінка рівня самоактуалізації, яка є важливим аспектом позитивного самоставлення.

3) Методику «Методика дослідження самоставлення» (В. Столін, С. Пантелеєв):

- Дослідження особистісних характеристик та визначення психологічних основ «Я-концепції».

4) Методику «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО» (тест самоактуалізації Е. Шострома, адаптація Н. Каліної):

- Аналіз рівня самоактуалізації за моделлю Е. Шострома.

5) Методику «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES):

- Визначення рівня самоповаги, яка є важливим аспектом формування позитивної «Я-концепції».

Цей діагностичний комплекс дозволить отримати комплексну інформацію про різні аспекти особистісного розвитку студентів-психологів, зокрема про їхню «Я-концепцію», що є ключовим елементом під час періоду зрілої юності.

1. «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв)

Дана методика, спроектована для вимірювання загального показника усвідомленості життя або онтологічного буття конкретної особи, представлена у формі опитувальника, який включає двадцять пар запитань. Кожна пара містить два альтернативних твердження, що дозволяє реєструвати наявність чи відсутність відповідної тенденції щодо життєвих орієнтацій. Загальний показник усвідомленості онтологічного буття особистості вимірюється за допомогою різних субшкал, включаючи «життєві цілі», «життєвий процес» (інтерес та емоційна забарвленість життя), «задоволеність самореалізацією» (результативність), «локус контролю – Я», «локус контролю – життя, самокерування життям» [41].

Учасник опитування здійснює вільний вибір між двома альтернативами у кожній парі тверджень, що в концентрованому вигляді дозволяє визначити

ступінь усвідомленості життя. Крім того, методика виявляє домінантні життєві орієнтації, що робить її ефективним інструментом для аналізу та дослідження життєвих поглядів та цілей конкретної особистості.

2. Методика «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел)

Дана методика призначена для визначення ступеня самоактуалізації досліджуваної особи в конкретний момент «тут і зараз». Тест був розроблений на основі «Опитувальника особистісної орієнтації» (POI), а автори Р. Крендал та А. Джоунс ставили перед собою завдання розробити глибокий, валідний, при цьому короткий та зручний інструмент для вивчення ступеня самоактуалізованості особистості. В ході дослідження виявлено позитивний кореляційний зв'язок результатів модифікованого варіанту цього інструменту з показниками POI.

Методика дозволяє визначити рівень самоактуалізації респондента і поділити його на категорії «низький», «середній» або «високий». Такий підхід дозволяє отримати кількісну оцінку ступеня самоактуалізації та зрозуміти, наскільки особа виражає свій потенціал і реалізує власні можливості в данний момент часу.

3. Методика дослідження самоставлення (В. Столін, С. Пантелеєв)

Даний інструмент був розроблений для глибокого дослідження структурних компонентів самоставлення досліджуваних осіб. Методика включає в себе такі аспекти, як «замкнутість», «самокерування», «самовпевненість», «самоцінність», «самоприхильність», «відображене самоставлення», «самозвинувачення», «внутрішня конфліктність» [30]. Автори методики ставили за мету провести глибинне дослідження особистісної сфери респондента та вивчити його самосвідомість, виявити внутрішні конфлікти, які можуть перешкоджати оптимальному розвитку індивідуальності.

Текст опитувальника складається з 110 тверджень, що дозволяє детально вивчити та проаналізувати характер самоставлення особистості. Ця методика створена для отримання глибокого розуміння внутрішніх аспектів самосвідомості та внутрішніх конфліктів особистості.

4. «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО» (тест самоактуалізації Е. Шострома, адаптація Н. Каліної) Цей

опитувальник розроблено для оцінювання ступеня самоактуалізації осіб юнацького віку. Вимірювання проводиться за допомогою шкал, які включають орієнтацію у часі та прагнення до самоактуалізації чи опору на себе. Текст методики складається із 100 запитань, що розроблені для глибокого вивчення особливостей самоактуалізації респондента.

Опитувальник призначений для отримання комплексного уявлення про ступінь розвиненості особистісних якостей, спрямованих на досягнення свого потенціалу та самовдосконалення. Завдяки широкому спектру питань, цей інструмент може допомогти глибше зрозуміти особистісні риси та орієнтації осіб юнацького віку в контексті самоактуалізації.

5. Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Даний опитувальник розроблено для діагностики рівня самоповаги досліджуваних, враховуючи два незалежні фактори: самоповагу та самопринижения. При домінуванні самопринижения, особистість може виявляти труднощі у встановленні життєвих цілей та визначенні стратегії їх досягнення. Результати діагностики взаємодіють із показниками тривожності та оцінкою депресивного стану особистості. Текст методики складається з 10 тверджень, які дозволяють досліджувати ступінь самоповаги досліджуваного.

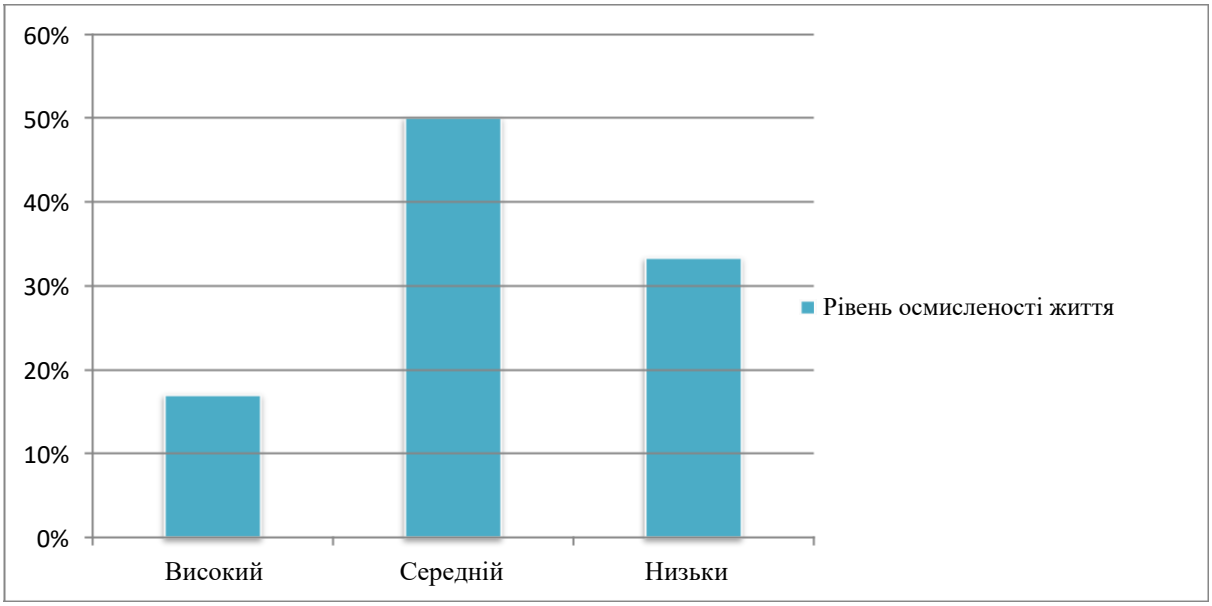
Цей інструмент призначений для отримання комплексної інформації про емоційний стан та психічне благополуччя досліджуваних осіб. Результати психодіагностичного дослідження аналізуються і представлені в наступному розділі для більш глибокого розуміння факторів, що впливають на самоповагу та емоційний стан осіб.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

Проаналізуємо отримані результати в ході проведення дослідження, відповідно до обраних методик.

1. Результати, отримані за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв)

Рис.2.1. Результати дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій»



Дослідження, проведене на основі методики Д. Леонтьєва, надає важливий взгляд на рівень усвідомлення власного життя серед юнаків. За отриманими результатами визначено, що лише 17% об'єктів дослідження мають високий рівень усвідомлення. Цей високий показник свідчить про глибоке розуміння та прагнення особистості зробити ключові життєві вибори, чітко визначивши своє місце в соціумі. У той час як половина респондентів (50%) демонструє середній рівень усвідомленості, що може свідчити про процес активного пошуку власної ідентичності, більшість їх поки не досягли остаточного самовизначення.

З іншого боку, 33% від загальної кількості досліджуваних виявили низький рівень усвідомленості життя. Це вказує на труднощі у самовизначенні як в особистісному, так і професійному контексті. Отримані дані представлені у

вигляді відсоткового співвідношення на рисунку 2.1, що ілюструє розподіл усвідомлення життя серед досліджуваних.

Цей відсотковий розподіл вказує на те, що значна частина досліджуваних (50%) акцентує свою увагу на процесі самошукання, але ще не досягла остаточного визначення себе. З іншого боку, інші респонденти (33%) стикаються з труднощами у визначенні власних життєвих перспектив. Це свідчить про важливі виклики і завдання, які стоять перед цією групою, і може служити основою для подальших досліджень та розвитку програм, спрямованих на підтримку їхнього особистісного росту та самовизначення.

2. Результати дослідження за методикою «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел).

Використовуючи методику «Короткий індекс самоактуалізації», ми провели дослідження ступеня самоактуалізації респондентів та визначили числові показники, які відображають цей рівень у їхньому житті. Отримані результати наступні: 33% досліджуваних виявили високий рівень самоактуалізації. Ця група осіб характеризується спрямованістю на адекватне сприйняття реальності, конгруентністю та незалежністю у власних поглядах. Їхні дії та відносини з оточуючим світом відзначаються вищим рівнем самореалізації.

У 67% досліджуваних ми зафіксували середній рівень самоактуалізації. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження мають баланс між реалізацією власного потенціалу та прийняттям зовнішніх реальностей. Отримані результати подані у вигляді відсоткового співвідношення на рисунку 2.2, що наочно демонструє розподіл рівнів самоактуалізації серед досліджуваних.

Важливо відзначити, що виявлені низькі показники самоактуалізації відсутні, що може свідчити про те, що досліджувані, в цілому, мають задовільний рівень розвитку та самопроектування в особистісному контексті. Однак глибше розуміння факторів, що впливають на цей розвиток, може викликати додатковий інтерес для подальших наукових розвідок та розробки програм підтримки особистісного росту.

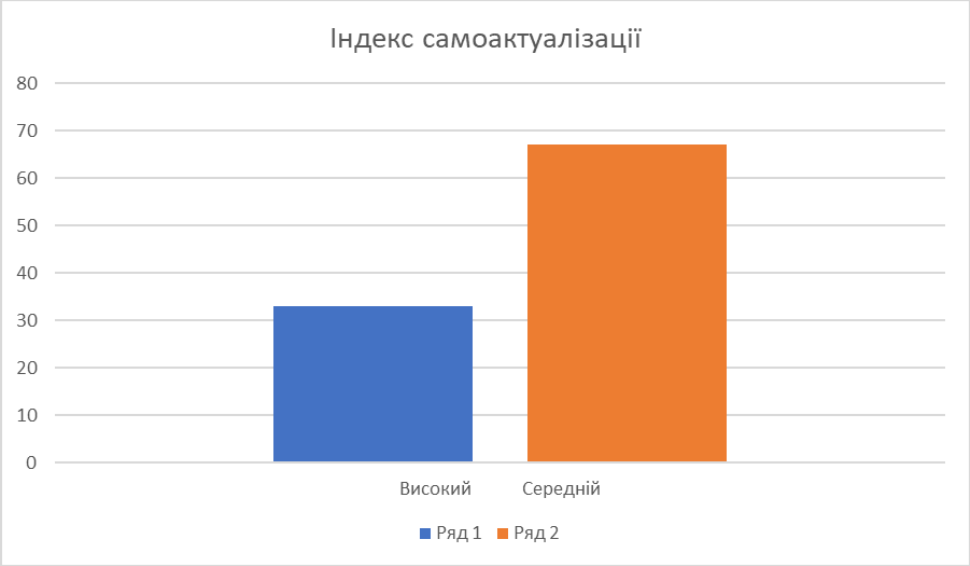


Рис.2.2. Результати дослідження за методикою «Короткий індекс самоактуалізації»

Аналізуючи відсоткові показники розподілу за ступенем сформованості самоактуалізованості, можна зробити важливий висновок щодо психологічного розвитку досліджуваних осіб. За результатами дослідження видно, що переважна більшість респондентів, а саме 67% осіб, починають проявляти особистісні характеристики, які сприяють досягненню значних результатів у власній діяльності. Це свідчить про важливий етап самоактуалізації та особистісного росту у юнацькому віці.

Особливо важливою є та обставина, що саме в юнацькому віці виникає специфічне для цього періоду новоутворення – самовизначення професійне та особистісне. Досліджені особи виявляють великий потенціал для формування своєї ідентичності як в професійному, так і в особистісному плані. Таким чином, можна стверджувати, що процес особистісного зростання та самовизначення діагностованих осіб відповідає віковим нормам та є важливим компонентом їхнього психологічного розвитку. Враховуючи це, можна розглядати їхні досягнення як результат позитивного стану самоактуалізації, що сприяє їхньому гармонійному розвитку у різних аспектах життя.

3. Результати дослідження самоставлення за методикою В. Століна, С. Пантелеєва

Використовуючи методику С. Пантелеєва та В. Століна, ми провели дослідження особливостей компонентів самоставлення респондентів. Отримані результати надають значущий взгляд на психологічний профіль досліджуваних осіб. Загальна картина виглядає наступним чином: переважна більшість досліджуваних (67%) мають високі показники за шкалою «Самоцінність», що свідчить про високу значущість власної особистості та сприйняття себе як індивідуальності.

Досліджувані також виявили високі показники за шкалами «Відображене самоставлення» та «Самоприйняття», що свідчить про їхнє усвідомлення як частини соціуму. Позитивний характер сприйняття власної особистості виявляється в високих показниках за цими шкалами.

Однак деякі аспекти потребують уваги, зокрема, низькі показники за шкалою «Самозвинувачення», що свідчить про тенденцію особистості відкидати власну провину у конфліктних ситуаціях. З низькими показниками за шкалами «Самокерування», «Відображене самоставлення» та «Самоприхильність», можна припустити, що у досліджуваних відсутній достатній вольовий самоконтроль, що може ускладнити подолання життєвих труднощів.

Деякі респонденти мають низькі показники за шкалою «Самоприйняття», що може вказувати на схильність до надмірної критики власних особистісних особливостей. Однак частина досліджуваних виявляє ознаки впевненої у собі особистості та унікальності, що підтверджується високими показниками за шкалою «Самоцінність».

Отримані дані дозволили нам побудувати ієрархічну структуру самоставлення особистості, а узагальнення особливостей самоставлення студентів представлено на рисунку 2.3. Це відображення ієрархії компонентів самоставлення може слугувати основою для подальшого детального аналізу та розробки програм розвитку особистісних якостей учасників.

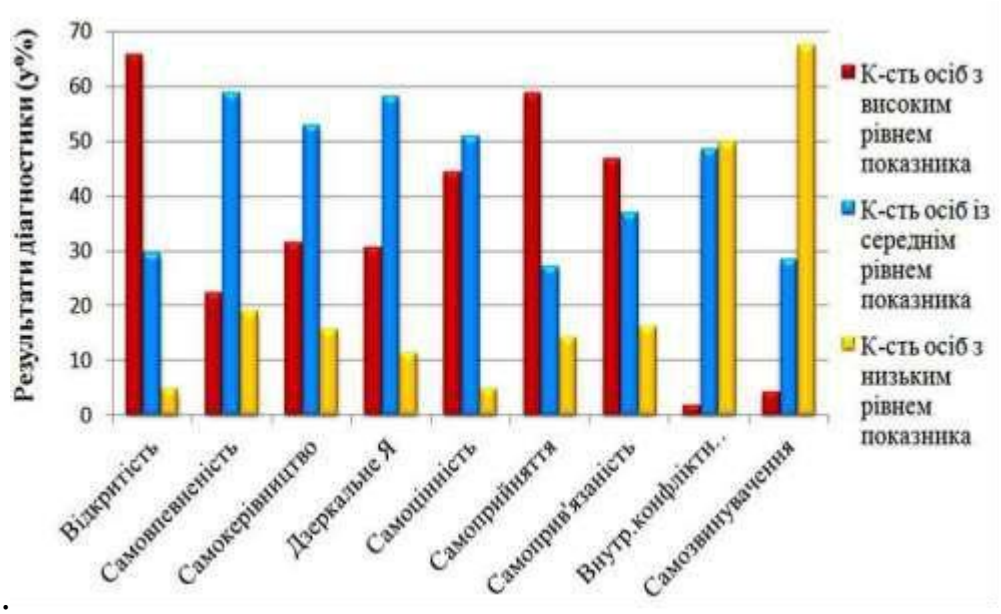


Рис. 2.3. Особливості характеристик самоставлення у студентів

Отже, проведений аналіз даних дослідження підтверджує, що у самостійних студентів виявлено високі та середні показники на основі конструктивних діагностичних критеріїв, становлячи відповідно 52% і 40% від усієї групи. Це свідчить про важливі позитивні аспекти їхнього самоставлення.

Зокрема, високі показники зафіксовано на основі конструктивних ознак, що може вказувати на високий рівень самооцінки, усвідомленості власної цінності та здатності до конструктивних взаємодій в суспільстві. Середні показники також підтверджують наявність деяких позитивних аспектів у самоставленні цієї групи студентів.

За деструктивними ознаками самоставлення, такими як внутрішня конфліктність та самозвинувачення, виявлено низькі показники (15%). Це свідчить про те, що в цій групі студентів відзначається відсутність значущих труднощів у внутрішній боротьбі та ухиленні від самозвинувачень. Такий контекст може сприяти позитивному розвитку особистості та формуванню стійкого психологічного фундаменту для самореалізації та досягнення успіху в навчанні та житті.

4. Результати діагностики за методикою «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО» (тест самоактуалізації Е. Шострома, адаптація Н. Каліної)

Використовуючи методику Е. Шострома, ми визначили ступінь самоактуалізованості досліджуваних і отримали наступні результати. Характер самоактуалізованості респондентів був оцінений на двох шкалах: «Прагнення до самоактуалізації» та «Орієнтація у часі».

За шкалою «Прагнення», 100% респондентів отримали середні показники. Це свідчить про те, що взагалі всі учасники дослідження виявляють певний рівень прагнення до самореалізації. Це може вказувати на їхню готовність до особистісного зростання та досягнення внутрішніх потенціалів.

За шкалою «Орієнтація у часі» 17% досліджуваних (1 особа) мають високі показники. Це свідчить про те, що ця група осіб спрямована на «тут і тепер», має здатність зосереджувати свою увагу на поточних та значущих подіях. Інші 83% респондентів мають середній рівень орієнтованості у часовому просторі. Відсутність низьких показників за результатами методики свідчить про те, що загалом в досліджуваної групи відсутні виражені труднощі у виявленні орієнтації у часі.

Отримані результати можуть бути важливим внеском у розуміння особливостей саморозвитку та орієнтації у часі у вибірці студентів, що є важливим аспектом для розвитку програм та підтримки їхнього особистісного росту.

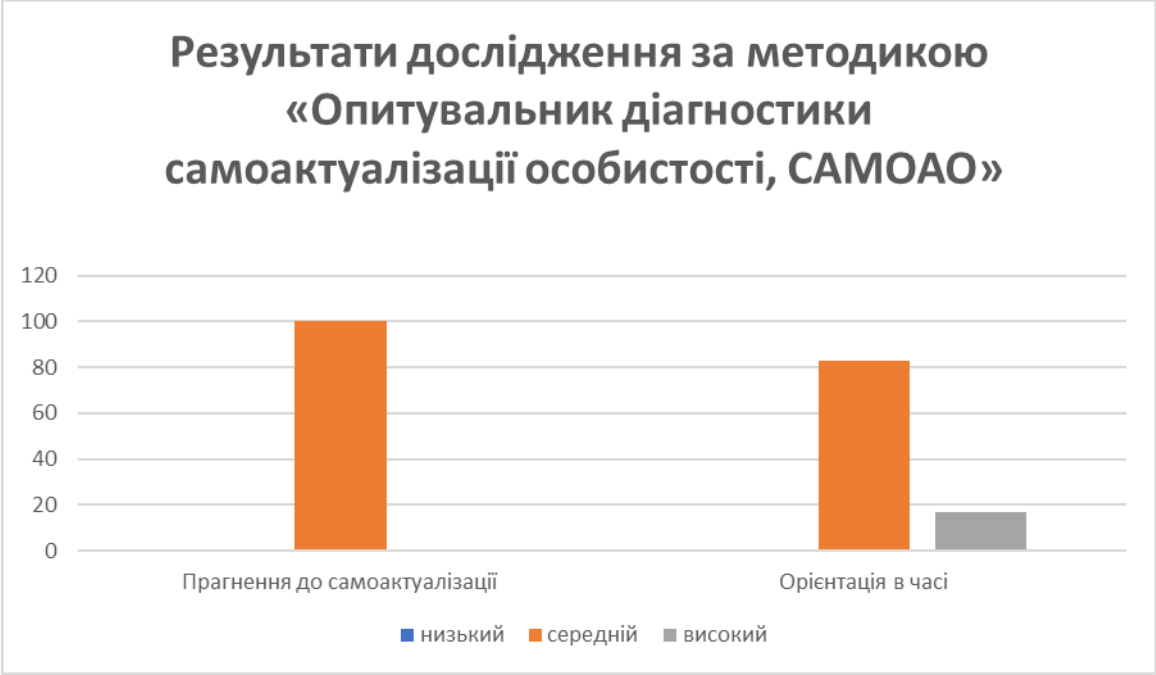


Рис.2.4 Результати дослідження за методикою «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО»

Аналізуючи отримані показники, можна визначити, що самоактуалізаційні тенденції досліджуваних відповідають віковій нормі та проявляються на достатньому рівні. Це свідчить про те, що учасники дослідження в цілому виявляють готовність до саморозвитку, професійного зростання та досягнення внутрішніх потенціалів.

Однак, зосереджуючись на аналізі орієнтації у часових межах, можна додати, що переважна кількість респондентів спрямовує свою життєдіяльність на події, які відбуваються зараз і тут. Відсутність виражених труднощів у виявленні орієнтації у минулих невдачах може свідчити про те, що досліджувані прагнуть жити в моменті та не дозволяють минулому визначати своє сучасне життя.

Цей підхід до життя може бути сприятливим, оскільки дозволяє фокусуватися на поточних можливостях та викликах, замість глибокого заангажування у минулі негаразди. Зазначимо, що ця орієнтація у часі є раціональною, оскільки може сприяти психологічному благополуччю та ефективності у вирішенні поточних завдань та завдань саморозвитку.

5. Результати діагностики за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»

За допомогою методики М. Розенберга було проведено визначення ступеня сформованості самоповаги у респондентів, і отримані результати намалювали наступний пейзаж: 17% досліджуваних володіють високим рівнем поваги до власної особистості. Цей високий показник свідчить про їхню здатність реалізовувати власний потенціал, досягати значних успіхів, виявляти позитивне ставлення до власної діяльності та прагнень (рисунок 2.5).

Цей висновок може вказувати на те, що ця підгрупа досліджуваних демонструє високу самооцінку та впевненість в собі. Вони, ймовірно, відчувають внутрішню цінність та прийняття себе, що сприяє позитивному сприйняттю власної особистості та досягненню успіхів у різних сферах життя.

Цей аналіз дозволяє краще розуміти динаміку самоповаги серед досліджуваних та визначити ключові аспекти, які можуть бути враховані при розробці програм або інтервенцій для підтримки та підвищення рівня самоповаги у цій групі.

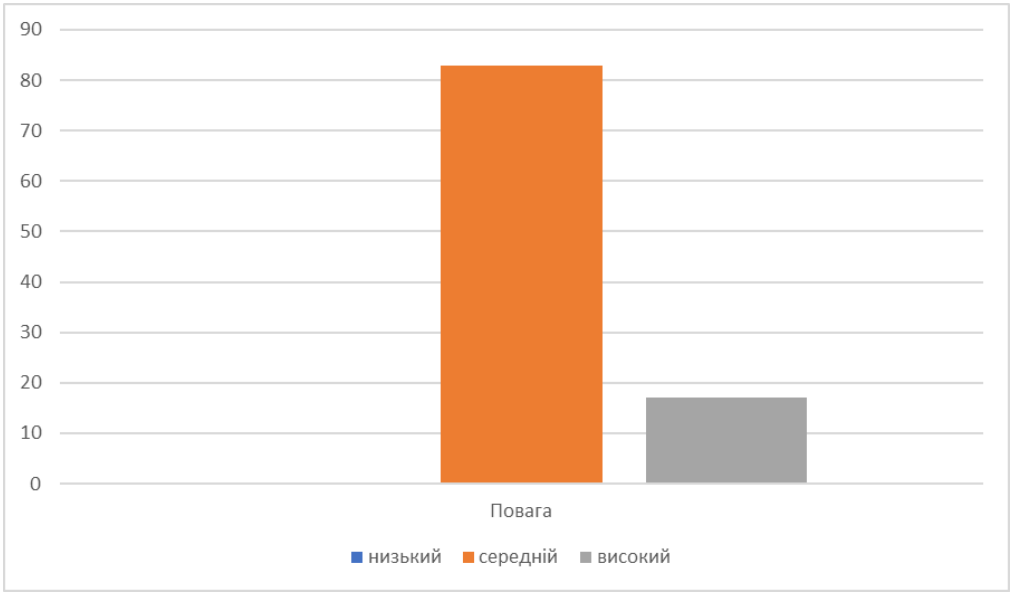


Рис 2.5. Результати дослідження за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Аналізуючи отримані показники, можна зробити наступний висновок: у більшості респондентів особливості процесу самоприйняття та ступінь поваги до власної особистості сформовані у позитивному векторі, і це відзначено у 17% досліджуваних. Це свідчить про їхню здатність оцінювати себе позитивно, приймати свої досягнення та не схильних до самозвинувачення навіть у неприємних ситуаціях.

Утім, інші 83% досліджуваних, здається, схильні до самозвинувачення та знецінення власних досягнень при виникненні несприятливих обставин. Важливо відзначити, що в повсякденних ситуаціях ці особистості демонструють високий рівень самоповаги та здатність об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності.

Для докладнішого вивчення взаємозв'язків між виокремленими психологічними властивостями та рівнем безпомічності у досліджуваних студентів, ми використовували кореляційний аналіз окремих даних та коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона). Це дозволить нам визначити, чи існують статистично значущі зв'язки між цими параметрами та подальше розкриття психологічних особливостей групи студентів.

Отже, результати кореляційного аналізу вказують на наявність прямих кореляційних зв'язків між інтегральним показником самоставлення ($p \leq 0{,}001$), який визначає внутрішню дезорганізацію, та психологічними особливостями, такими як депресивність та дратівливість. Ці зв'язки вказують на те, що високий рівень депресивності та дратівливості може бути пов'язаний із загальною дезорганізацією самоідентифікації та самоприйняття у досліджуваній групі.

Депресивність та дратівливість можуть виступати як детермінанти негативного самосприйняття та викликати тривожність. Крім того, розкриті зв'язки вказують на те, що внутрішня конфліктність та деструктивне, безпідставне самозвинувачення можуть сприяти дезорганізації цілісної структури Я-концепції особи. Це може порушити гармонію та консистентність у внутрішньому світі особистості, викликаючи дисонанс у загальній картині світу.

Ці взаємозв’язки є важливими для розуміння факторів, що впливають на психічне здоров’я та самоприйняття студентів, і можуть служити основою для розвитку психологічних стратегій підтримки та інтервенцій для покращення їхнього самопочуття та збереження стабільності психічного стану.

Таблиця 2.3.

Розрахунки показників кореляції між інтегральними критеріями самоставлення і особистісними характеристиками «безпомічних» студентів

	Самоповага	**Аутосимпатія**	**Внутрішня**
Невротичність	-.12	.04	.13
Спонтанна агресивність	-.02	-.16	.04
Депресивність	-.07	-.12	.22
Дратівливість	-.08	-.10	.21
Комунікабельність	.13	.00	-.09
Врівноваженість	.13	.08	-.07
Реактивна агресивність	-.07	-.09	.16
Сором’язливість	.05	.13	.05
Відкритість	.17	-.02	-.13
Екстра-інтроверсія	-.14	-.15	.08
Емоційна лабільність	.04	.09	.16
Маскулінність-фемінність	-.09	.07	-.08

Примітка: *умовні позначення: – рівень достовірності $p \leq 0,001$; – рівень достовірності $p \leq 0,01$; – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.*

дезорганізація

Отже, результати кореляційного аналізу вказують на наявність прямих кореляційних зв'язків ($p \leq 0{,}001$) між інтегральним показником внутрішньої дезорганізації особистості та такими психологічними показниками, як невротичність, реактивна агресивність та емоційна лабільність, а також наявність зворотнього зв'язку з показником відкритості. Такі результати свідчать про те, що внутрішня дезорганізація особистості може бути пов'язана з високим рівнем невротичності, реактивної агресивності та емоційної лабільності, а також може впливати на показник відкритості особистості.

Також виявлені статистично значущі зворотні зв'язки ($p \leq 0{,}01$, $p \leq 0{,}05$) між інтегральним показником самоповаги та психологічними особливостями, такими як невротичність і екстра-інтравертованість, а також прямі кореляційні зв'язки з показниками врівноваженості, комунікабельності та відкритості. Це може вказувати на те, що самоповага може бути пов'язана з низьким рівнем невротичності та вищим рівнем екстра-інтравертованості, врівноваженості, комунікабельності та відкритості.

Додатково, аутосимпатія (як інтегральний показник самоставлення) виявила негативний зв'язок ($p \leq 0{,}01$, $p \leq 0{,}05$) з такими психологічними характеристиками, як спонтанна агресивність, депресивність, екстра-інтравертованість, і позитивний зв'язок з сором'язливістю. Ці зв'язки свідчать про те, що аутосимпатія може бути пов'язана з меншою спонтанною агресивністю, депресивністю та екстра-інтравертованістю, а також може мати позитивний вплив на рівень сором'язливості.

Отже, проаналізувавши дані кореляційного аналізу, можемо зробити висновок, що існує взаємозв'язок між самоставленням особистості та психічними станами та властивостями особистості. Цей взаємозв'язок визначає специфіку самоприйняття та має важливе значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Негативне самоставлення особистості, яке супроводжується сформованою безпомічністю, може бути індикатором внутрішніх протиріч та конфліктності у їхній Я-концепції. Ця динаміка може викликати тривогу і вразливість, і

виявляється через деструктивні, часто захисні форми поведінки. Індивіди, які стикаються з таким негативним самовідчуттям, можуть обмежувати своє коло спілкування, бо бояться почути негативні оцінки про себе, що, в свою чергу, може поглиблювати самозвинувачення та сприяти проявам депресії.

У таких осіб може виявлятися занижена соціальна активність та ініціативність, а також менший інтерес до соціальних справ, що сприяє загальному поширенню відчуття безпомічності. Негативне самоставлення може перешкоджати індивідуальному зростанню, сприяючи розвитку комплексів, основою яких є перебільшене почуття власної неспроможності.

Компонент Я-концепції, який визначається як поведінково-регулятивний, виявляється в здатності особистості до саморегуляції та самоконтролю в умовах складних життєвих ситуацій. Цей аспект детермінується локусом контролю як стійкою якістю особистості, що вказує на спроможність індивіда приймати відповідальність за свої дії та регулювати свою поведінку у важливих життєвих ситуаціях.

Локус контролю в Я-концепції особистості визначає когнітивну оцінку складних ситуацій та відношення до життєвих проблем, визначаючи успішність їх подолання. У нашому дослідженні ми також врахували поняття «копінг-стратегій», які представляють собою спроби особистості подолати внутрішні чи зовнішні труднощі, що сприймаються як напруга чи перевищення власних ресурсів.

Копінг-стратегії є формою поведінки, що виявляється в готовності особистості до вирішення життєвих проблем, завдань чи ситуацій. У нашому випадку, досліджені студенти з високим рівнем безпомічності більш схильні до застосування дезадаптивних, імпульсивних, асоціальних та агресивних дій, а також нейтральних копінг-стратегій. З іншого боку, ті, хто має низький рівень безпомічності, частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, які забезпечують більшу ефективність та результативність у різних сферах життя.

Результати нашого дослідження можуть свідчити про те, що інтегральний локус контролю, як чинник низького рівня безпомічності, пов’язаний з

адаптивним типом поведінки, таким як асертивність, впевненість та відповідальність, що сприяють участі в соціальних контактах та пошуку соціальної підтримки. Ці стратегії поведінки характеризуються продуктивністю та позитивними наслідками у вирішенні складних ситуацій життя.

З іншого боку, поведінкові характеристики осіб з екстернальним локусом контролю (високим рівнем безпомічності) визначаються неадаптивними стратегіями, які можуть дезорганізувати цілісність Я-концепції особистості та призвести до безпорадності та низької результативності в діяльності.

Висновки до розділу 2

Отже, ваше дослідження проведено з метою аналізу структурних компонентів «Я-концепції» респондентів юнацького віку та їх впливу на розвиток особистісної сфери. Декілька ключових висновків можна зробити на основі отриманих результатів:

1. Осмисленість життя. Респонденти виявляють активну спрямованість на пошук власних життєвих орієнтирів та визначення основних прагнень в особистісному та професійному планах. Ті, хто поки не визначилися із своїм місцем у системі взаємовідношень, можуть зазнавати труднощі у процесі інтеграції до умов соціальної дійсності.

2. Самоактуалізація. Виявлено високий та середній рівні самоактуалізаційних тенденцій. Це свідчить про відповідність віковим нормам процесів самовизначення і самостановлення.

3. Ідентифікація в соціумі. Більшість досліджуваних ідентифікує себе у контексті приналежності до соціуму. Критичне оцінювання та прийняття власних особливостей в межах вікової норми сприяють адаптивному рівню працездатності.

4. Рефлексія та контроль дій. Досліджувані в здатні контролювати власну діяльність та рефлексивно оцінювати її в умовах високого ступеню прогнозування та передбачення наслідків ситуацій.

5. Самоповага. Рівень самоповаги залежить від ситуації і обставин. При виникненні негативних ситуацій може виникати негативізм та знецінення власної індивідуальності.

Для подальшого розвитку респондентів рекомендується спрямовані дії на розвиток незалежного позитивного сприйняття власної індивідуальності та глибокий аналіз потенційних можливостей їхнього «Я».

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ»

3.1. Зміст корекційно-розвиткової програми

На основі теоретичних концепцій та виявлених результатів емпіричних досліджень ми визначили конкретні напрями роботи, спрямовані на активізацію самореалізації особистісного потенціалу об'єктів нашого дослідження.

Наша розроблена програма психокорекції ґрунтується на теорії визначених авторів, таких як М. Варбан [4], С. Кузікова [17], Л. Лебедева [19], С. Петрушин [37], Г. Радчук [40]. Головна мета цієї корекційної програми полягає у виправленні концепції «Я» та розкритті особистісного потенціалу молодших осіб.

Сформульовані завдання програми включають в себе:

1. Виправлення концепції «Я» для досягнення глибокого розуміння себе.

2. Розвиток навичок позитивного сприйняття світу.

3. Формування вміння проводити глибокий самоаналіз за допомогою рефлексії.

4. Підвищення рівня особистої відповідальності.

Методи та форми роботи включають в себе обговорення, інкаунтер-групи, арт-терапію, бесіди, встановлення контакту, аналіз конфліктів, дослідження супротиву, психомедитацію та релаксацію. Робота проводиться у формі групових сесій з участю 6 студенток магістратури.

Програма передбачає проведення 10 сесій тривалістю 40-45 хвилин, тричі на тиждень. Очікувані результати включають у себе позитивне самосприйняття, формування адекватної самооцінки, розкриття почуттєвої та емоційної сфери, а також глибоке усвідомлення власного «Я».

Структура психокорекційної програми відповідає тренінговій формі роботи, а згідно з класифікацією Р. Брауна та Дж. Коттлера, Т-групи відносяться до категорії більш загальних «інкаунтер-груп» (груп взаємодії).

Т-групи, як варіація групи зустрічей, спрямовані на виявлення та розкриття особистісного потенціалу учасників, а також на покращення міжособистісних

відносин. Учасники групи отримують можливість провести глибокий аналіз своїх особистісних особливостей, порівняти їх із характеристиками інших учасників мікросоціуму та отримати конструктивний зворотній зв'язок.

У форматі Т-груп використовуються основні прийоми, які включають підтримку та активну участь, аналіз наявних конфліктів, встановлення та будівництво міжособистісних відносин на основі принципів відкритості, довіри та чесності [36].

Вибір вказаної форми роботи обумовлений можливістю засвоєння продуктивного та позитивного досвіду міжособистісної взаємодії між членами групи, набуття навичок ефективного самоаналізу, рефлексії власних досягнень, проектування майбутнього та розкриття потенціалу. Участь в обговореннях, проведення дискусій активізує процес установлення позитивних відносин між членами групи та стимулює кожного учасника до вияву власного потенціалу.

Розроблена нами програма включає 10 занять, кожне з яких містить від 4 до 5 вправ (див. таблицю 3.1). Ці заняття орієнтовані на систематичне досягнення мети програми, забезпечуючи учасникам можливість глибокого самовивчення та розвитку особистісних навичок.

Таблиця 3.1

Тренінгові заняття з корекції процесу становлення «Я - концепції» та її структурних компонентів

№	Зміст заняття	Мета	Методики	Час
1.	«Входження до світу змін»	Створення та забезпечення сприятливих умов для групової роботи, за принципами безпеки, комфорту, довіри. Ознайомлення учасників із принципами функціонування групи.	1. Вступ. Вправа «Знайомство». 2. Вправа «Формування правил та принципів роботи тренінгової групи». 3. Вправа «Усі, хто має…». 4. Вправа «Твоя індивідуальність». 5. Ритуал завершення. Вправа « Я – це…».	5 хв 10 хв 10 хв 10 хв 10 хв

Продовження таблиці 3.1.

2.	«Пошук спільного»	Набуття досвіду переживання почуття співучасті, близькості з іншими учасниками. Усвідомлення почуття спільності, та водночас власної унікальності. Прийняття особистісних особливостей учасників групи.	1. Вступ. Вправа «Позитивні привітання». 2. Вправа «Ми з тобою схожі, тому, що…». 3. Вправа «Мої сильні якості». 4. Підведення підсумків. Вправа «Сьогодні я, на відміну від учора».	5 хв 10 хв 15 хв 10 хв
3.	« Я аналізую»	Сприяння процесу згуртування групи. Розвиток та поглиблення умінь самоаналізу.	1. Привітання. Вправа «Наскільки я розумію, ти…». 2. Вправа «Мій життєвий принцип». 3. Вправа «Інтерв'ю». 4. Прощання Вправа «Автопортрет».	15 хв 5 хв 10 хв 10 хв
4.	«Різноманітні сторони мого «Я»«	Всебічний аналіз власних особистісних якостей та особливостей інших учасників групи. Оптимізація динаміки групового процесу	1. Привітання. Складання колажу «Мозаїка моїх «Я – характеристик» 2. Вправа «Герб «Я»«. 3. Вправа «Маски». 4. Вправа «Місцезнаходження моїх емоцій». 5. Ритуал прощання. Вправа «Мої почуття».	10 хв 5 хв 10 хв 10 хв 10 хв
5.	«Аналіз мого «Я»«	Опанування навичками самоаналізу, рефлексії власних досягнень	1. Привітання. Вправа «Моя улюблена річ». 2. Вправа «Скринька листів». 3. Вправа «Сторони, що виражають мою слабкість» 4. Вправа «Моє «Я» очима групи» Обговорення.	10 хв 10 хв 20 хв 5 хв
6.	«Пізнання «Я» опонента»	На основі закріплених навичок самоаналізу, застосування умінь розуміння внутрішнього світу інших людей.	1. Привітання. Вправа «Бесіда про потаємне». 2. Вправа «Асоціації про тебе». 3. Вправа «Компліменти». 4. Вправа « Що я відчуваю?» Обговорення.	15 хв 10 хв 10 хв 10 хв

Продовження таблиці 3.1

7.	«Зміни мого «Я»«	Усвідомлення власних особистісних метаморфоз. Розкрити та закріпити навички самоаналізу та усвідомлення сторін учасників тренінгу.	1. Привітання. Вправа «Крісло бажань». 2. Вправа «Уяви своє «Я»«. 3. Вправа «Молекули та атоми» 4. Вправа «Хороше та погане» Рефлексія набутого досвіду.	10 хв 5 хв 10 хв 10 хв 5 хв
8.	«Минуле та теперішнє»	Посилення процесу позитивного самосприйняття. Пошук внутрішнього ресурсу до подолання перешкод засобом ретроспективного аналізу минулого досвіду.	1. Привітання. Вправа «Рукостискання». 2. Вправа «Я – дитина». 3. Вправа «Нове амплуа». 4. Мозковий штурм «Коли я відчуваю тривогу, то» 5. Рефлексія. Вправа «Прийняття нового «Я»«.	5 хв 10 хв 10 хв 10 хв 5 хв
9.	«Позитивне світосприйняття»	Стимуляція розвитку самооцінки у позитивному векторі. Активізація процесу саморозвитку учасників тренінгу. Набуття навичок позитивного оцінювання якостей іншого.	1. Привітання. Вправа «Компліменти». 2. Вправа «Пам’ятаю твоє…» 3. Тематичний малюнок «Я створюю себе власноруч». 4. Вправа «Валіза» Рефлексія та обговорення	5 хв 10 хв 10 хв 10 хв 15 хв
10.	«Зустріч з новим «Я»«	Підведення підсумків. Рефлексія, усвідомлення членами групи змін особистісного «Я». Стимулювання учасників до застосування набутих знань у межі об’єктивної реальності.	1. Привітання. Вправа «Побажання на майбутнє». 2. Вправа «Найдорожче – тобі». 3. Написання історії «Моє «Я» «До» та «Після»«. 4. Вправа «Подяка собі, сусідові та світові». Зворотній зв’язок. Рефлексія.	5 хв 5 хв 10 хв 20 хв

3.2. Результати корекційно-розвиткової роботи

Для повторного психодіагностичного дослідження нашим вибором були наступні методи та методики: методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєва); методика «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонса та Р. Крендела); методика «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО» (тест самоактуалізації Е. Шострома, у адаптації Н. Каліної); методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES). Повторний комплекс діагностичних методів був проведений на групі студентів магістратури, які є майбутніми психологами, в загальній кількості 36 осіб.

Ми здійснили порівняльний аналіз отриманих результатів до впровадження психокорекційної програми та після проведення занять із тренінговими елементами. Ці тренінгові елементи були спрямовані на корекційний вплив на розвиток концепції «Я», надання допомоги у розкритті індивідуального потенціалу учасників. Аналіз даних мав на меті визначення ефективності психокорекційної програми та оцінки її впливу на психічний стан та самопочуття учасників групи.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про можливі зміни в психологічних характеристиках учасників після участі у програмі. Детальний аналіз покаже, чи відбулися позитивні трансформації в самосприйнятті, самооцінці, рівні самоповаги та інших психічних показниках, що відображають вплив проведених корекційних заходів на особистісний розвиток учасників.

1. Методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєва)

Після проведення повторного діагностичного дослідження загальних показників усвідомленості життя кожного із респондентів, ми отримали наступні результати. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити зміни в психічному стані та усвідомленні життя учасників після участі в програмі психокорекції.

Першочергово, ми спостерігаємо позитивні тенденції в розвитку самосприйняття та самооцінки учасників. У багатьох з них зафіксовано зростання

рівня самоповаги за шкалою М. Розенберга, що може свідчити про позитивні зміни в їх внутрішньому сприйнятті себе.

Крім того, результати дослідження також вказують на поліпшення у розвитку концепції «Я» та усвідомленні власного потенціалу. Учасники, які брали участь у тренінгових сесіях, виявили більшу готовність до глибокого самоаналізу, рефлексії та планування свого майбутнього.

Загалом, отримані результати підтверджують ефективність психокорекційної програми та свідчать про позитивні трансформації в психічному стані учасників. Ці дані можуть бути важливим внеском у розуміння впливу корекційних заходів на особистісний розвиток та психологічний благополуччя індивідів.

Таблиця 3.2

Результати повторної діагностики загальних показників усвідомленості життя

Результати після впровадження занять з елементами тренінгу	
№	**Індивідуальні показники**
1	**86 (середній)**
2	**91 (середній)**
3	**82 (середній)**
4	**92 (середній)**
5	**96 (середній)**
6	**128 (високий)**

Відсотковий розподіл за рівнями осмисленості свідчить про акцентування уваги переважної кількості досліджуваних (50%) на процесі пошуку себе, але, поки що, без остаточного самовизначення. Інші респонденти (33%) мають труднощі у процесі визначення власних індивідуальних характеристик та особистісного потенціалу.

Провівши ґрунтовний аналіз отриманих результатів і порівнявши їх із попередніми результатами діагностичного дослідження, ми можемо зробити наступні висновки. У всіх учасників групи спостерігаються позитивні зміни,

виявлені у підвищенні індивідуальних показників. Однак, при цьому рівень усвідомленості залишається незмінним.

Загалом, наявні результати можуть свідчити про ефективність впровадження психокорекційної програми помірного характеру. Згідно з отриманими даними, вважаємо за доцільне проведення додаткового аналізу та розширення змісту існуючої програми розвитку з метою подальшого позитивного розвитку рівня «Я – концепції».

За показниками рівня усвідомленості життя, всі учасники дослідження (6 осіб) зазнали незначних позитивних змін: результати збільшились у числових показниках, проте рівень залишився попереднім.

Організація роботи психокорекційного характеру мала за мету дослідження достовірності цих змін, або так званих «зсувів», що піддавалися аналізу. Наступний етап дослідження передбачав вторинну діагностику за попередньо визначеними методами та методиками, а також співвіднесення отриманих результатів із даними, що досліджувалися до впровадження психокоректувальних заходів. При наявності статистично значущих змін, можна буде стверджувати про ефективність психокорекційної програми. Таким чином, запропонована програма дійсно сприяє розвитку концепції «Я» у досліджуваних осіб молодшого віку та розвиває їх здатність до позитивного світосприйняття та самосприйняття.

З метою оцінки достовірності змін, ми скористалися G-критерієм знаків, який дозволяє встановити напрям змін об’єкта дослідження. Застосування цього критерію є доцільним при відсутності контрольної групи та вимірюванні тих самих параметрів у тій же самій групі респондентів до та після психокорекційного втручання. Використання цього критерію надає можливість здійснити якісний та кількісний аналіз досліджуваних явищ.

Статистичному аналізу достовірності змін (зсувів) піддавався наступний показник – «усвідомленість життя». Цей показник був обраний для аналізу через те, що його результати є важливими для з’ясування психологічної характеристики сформованості «Я – концепції». Передбачалося, що після впровадження

психокорекційної програми «зсув» за вказаною характеристикою буде більш яскраво вираженим та більш вагомим у межах нашої дослідницької діяльності.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

H0: Зсув у бік більш високого ступеню усвідомленості життя є випадковим.

H1: Зсув у бік більш високого ступеню усвідомленості життя не є випадковим.

За показником «усвідомленості життя» були отримані наступні результати: типовий зсув – позитивний, а негативні зсуви – відсутні. Гіпотеза H0 відкидається, і приймається H1: зміни у бік більш високого ступеню усвідомленості життя не є випадковими.

Підсумовуючи наведені дані, можна визначити, що психокорекційна програма сприяла несуттєвому підвищенню самоусвідомлення життя. Такий результат може бути пояснений обмеженою кількістю часу для впровадження психокорекційної програми, а також можливим впливом об'єктивних умов, які залишаються для нас невідомими.

2. Методика «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонса та Р. Крендела)

Повторне діагностичне обстеження за допомогою даної методики дозволило нам здійснити аналіз наступних даних (рис. 3.1).

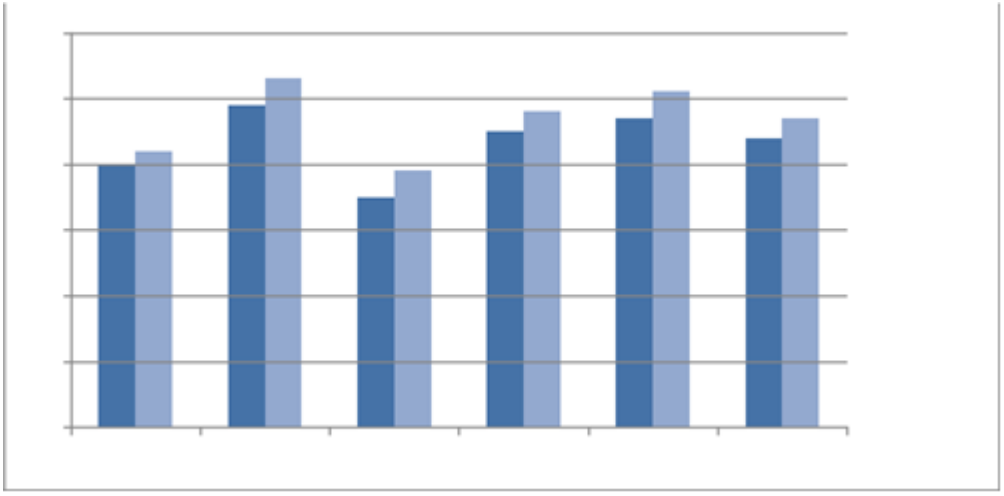


Рис. 3.1. Динаміка результатів (в індексах) «до» та «після» впровадження тренінгової програми

Показники за індексом самоактуалізації підвищились у 100% досліджуваних, при цьому виявлено, що у 33% респондентів (2 особи із 6) підвищився ступінь сформованості самоактуалізаційних тенденцій із середнього до високого рівня, але у 67% (4 особи із 6) він залишився незмінним.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

H0: Зсув у бік більш високого ступеню самоактуалізаційних тенденцій є випадковим.

H1: Зсув у бік більш високого ступеню самоактуалізаційних тенденцій не є випадковим.

За показником «ступінь самоактуалізації» були отримані наступні результати: типовий зсув – позитивний, а негативні зсуви – відсутні.

Застосовуючи G-критерій знаків для перевірки гіпотези, отримали:

- Gкр = 0 ($p < 0,05$)
- Gкр ($p < 0,01$) – при даному показнику n неможливо визначити
- Gемп = 0

Отже, гіпотеза H0 відкидається, і приймається H1: зсув у бік підвищення ступеня самоактуалізації не є випадковим.

У підсумку можна зазначити, що впровадження психокорекційної програми суттєво сприяло підвищенню ступеня самоактуалізації для деяких досліджуваних. Загалом, тренінгова програма сприяла позитивній динаміці самоактуалізаційних змін.

3. Методика «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО» (тест самоактуалізації Шострома, у адаптації Н. Каліної)

Повторне проведення діагностичного дослідження дозволило нам отримати наступні результати (табл. 3.4, рис. 3.2, 3.3). Емпіричні дані контрольного етапу представлені у вигляді стовпчастої діаграми (рис. 3.2).

Показники за шкалою «прагнення до самоактуалізації» підвищились у 83% досліджуваних, але ступінь сформованості залишився незмінним. У 17% респондентів (1 особа із 6) показники за шкалами залишилися незмінними.

Ці дані вказують на тенденцію до позитивних змін у прагненні до самоактуалізації більшості учасників, але при цьому ступінь сформованості цих прагнень залишається на попередньому рівні. Важливою є аналізування індивідуальних випадків, де спостерігається незмінність показників, що може свідчити про особливості реакції окремих осіб на психокорекційні впливи.

Ці результати становлять важливий внесок у розуміння ефективності психокорекційної програми та визначення динаміки самоактуалізаційних процесів серед досліджуваних.

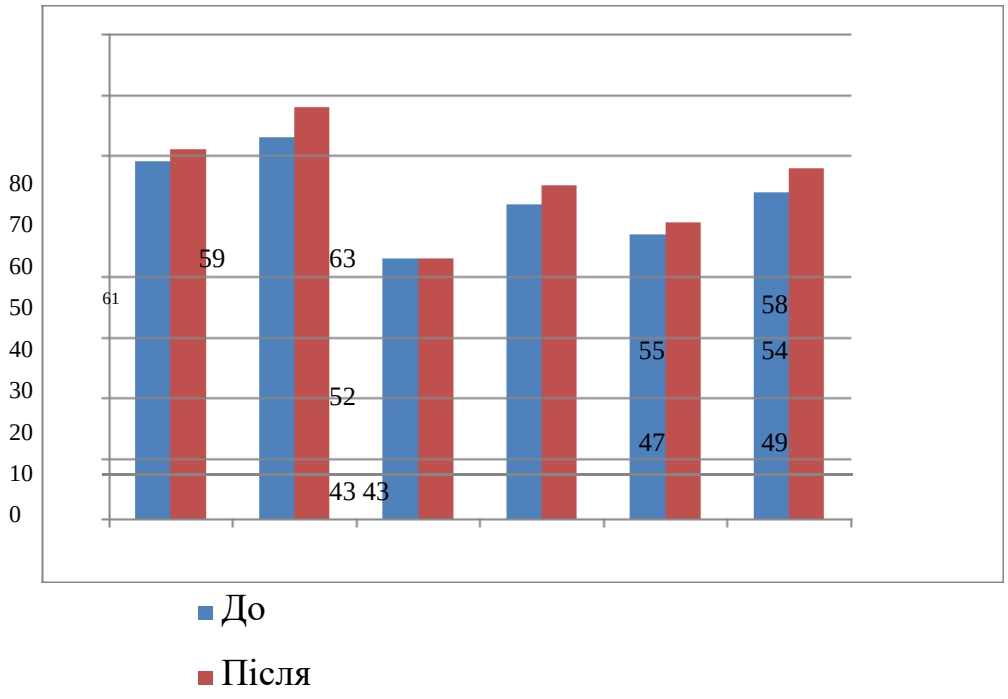


Рис. 3.2. Динаміка результатів (за шкалою «прагнення до самоактуалізації») «до» та «після» впровадження тренінгової програми

Показники за шкалою «орієнтація у часі» підвищились у 83% респондентів, зокрема у 33% (2 особи із 6) досліджуваних змінився ступінь сформованості орієнтування у часі (із середнього до високого). У 17% респондентів (1 особа із 6) показники за шкалами залишилися незмінними.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

- H0: Зсув у бік більш високого ступеню прагнення до самоактуалізації тенденцій є випадковим.

- H1: Зсув у бік більш високого ступеню прагнення до самоактуалізації не є випадковим.

За показником «ступеню прагнення до самоактуалізації» були отримані наступні результати: типовий зсув – позитивний. Негативні зсуви – 1.

Gкр = 0 ($p < 0,05$)

Gкр ($p < 0,01$) – при даному показнику n неможливо визначити

Gемп = 1

Gемп > Gкр. Гіпотеза H0 приймається. Висновок: зсув у бік підвищення ступеня прагнення до самоактуалізації є випадковим.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

- H0: Зсув у бік більш високого ступеню орієнтації у часі є випадковим.

- H1: Зсув у бік більш високого ступеню орієнтації у часі не є випадковим.

За показником «ступеню прагнення до самоактуалізації» були отримані наступні результати: типовий зсув – позитивний; негативні зсуви – 1.

Gкр = 0 ($p < 0,05$)

Gкр ($p < 0,01$) – при даному показнику n неможливо визначити

Gемп = 1

Gемп > Gкр. Гіпотеза H0 приймається. Висновок: зсув у бік підвищення ступеня прагнення до самоактуалізації є випадковим.

У підсумку можна зазначити, що впровадження психокорекційної програми сприяла суттєвому підвищенню ступеню самоактуалізації для 83% досліджуваних. Для одного досліджуваного психокорекційна програма не мала значного впливу у підвищенні вище зазначених показників та розвиткові самоактуалізаційних тенденцій.

4. Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self – esteem scale, RSES)

Показники за шкалою «ступінь самоповаги» підвищились у 83% (5 осіб із 6) досліджуваних, проте рівень самоповаги залишився у незмінному стані. У 17% респондентів (1 особа із 6) показники відповідають попереднім результатам, отриманим до впровадження психокорекційної програми.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

- H0: Зсув у бік більш високого ступеню самоповаги є випадковим.

- H1: Зсув у бік більш високого ступеню самоповаги не є випадковим.

За показником «ступінь самоповаги» були отримані наступні результати: типовий зсув – позитивний; негативні зсуви – 1.

Gкр = 0 ($p < 0,05$)

Gкр ($p < 0,01$) – при даному показнику n неможливо визначити

Gемп = 1

Gемп > Gкр. Гіпотеза H0 приймається. Висновок: зсув у бік підвищення ступеня самоповаги є випадковим.

У підсумку можна зазначити, що впровадження психокорекційної програми сприяла суттєвому підвищенню ступеню самоповаги та самоприйняття для 83% досліджуваних. Для одного досліджуваного психокорекційна програма не мала значного впливу у підвищенні вище зазначених показників та розвиткові самоприйняття та самоповаги.

Висновки до розділу 3

Питання створення оптимальних психологічних умов та удосконалення міжособистісних відносин в юнацькому віці визнається надзвичайно важливим і вимагає глибокого аналізу. Сучасні реалії життя керують виникненням негативних особистісних особливостей, що створюють перешкоди для повноцінного та гармонійного розвитку молодого покоління. Отже, ми визначили ключові напрямки пошуку, вивчення теоретичних аспектів та розробки практичних заходів для впливу на особистісний розвиток сучасної молоді.

Після чіткого сформулювання проблеми та визначення її актуальності, ми розробили програму психокорекційної роботи, спрямовану на розвиток концепції «Я» та активізацію самопроцесів у молоді. Ця програма включала групові заняття з елементами тренінгу, а також бесіди, психомедитації, релаксації, дискусії та використання мистецьких методів терапії.

Для якісного та кількісного аналізу ефективності нашої психокорекційної програми, ми провели вторинну діагностику магістранток (спеціальність «Психологія») і використали метод G-критерію знаків (непараметричний). Результати контрольного етапу підтвердили ефективність програми з елементами тренінгу. При систематичному та тривалому застосуванні подібних методів роботи з молоддю можна досягти значних успіхів.

Позитивні зміни в міжособистісній взаємодії та ставленні до себе та оточуючих, виявлені під час дослідження, свідчать про успішність програми. Однак слід відзначити певні труднощі, зокрема ніяковіння деяких учасників. Подальша робота в наміченому форматі сприятиме подальшому розвитку самопроцесів та розвитку емпатії до себе та інших осіб.

Бесіди та дискусії допомогли дівчатам висловлювати власні думки, визначати межі своїх можливостей, потенційних бажань та прагнень. Групові заняття сприяли розкриттю емоційної сфери та вивченню навичок рефлексії. Таким чином, мета корекційної програми - формування позитивної концепції себе - вважається досягнутою. Застосування психологічних методів, розвиток

позитивного ставлення до себе та виявлення почуттєво-емоційної сфери також визнаються доцільними та ефективними.

ВИСНОВКИ

На основі аналізу теоретичних підходів, емпіричного дослідження та контрольних заходів нами висунуті наступні висновки.

Ризики втрати цілісності особистості в умовах стрімких змін сучасного суспільства. У сучасному світі, де відбуваються стрімкі трансформації, конкуруючі моделі поведінки молоді можуть призвести до втрати цілісності особистості. Особливо сильний вплив на «Я-концепцію» особистості здійснюється зовнішніми факторами. Тому насущною є необхідність спеціального дослідження теоретичного фундаменту та розробки психологічних впливів для формування позитивної «Я-концепції» у особистості.

Позитивна «Я-концепція» у психо-соціальному вимірі. Вивчення робіт визначних психологів-гуманістів, таких як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Шостром та інших, дає наукові підстави для розуміння позитивної «Я-концепції». Особистість з такою концепцією характеризується оптимізмом, конгруентністю, достовірністю у власних діях, емпатією, прагненням до свободи вибору та відповідальності, комунікативністю, відвертістю – це, за Маслоу, актуалізована особистість.

3. Активна фаза формування «Я-концепції» у ранньому юнацькому віці. Формування позитивної «Я-концепції» відбувається у ранньому юнацькому віці та завершується у зрілій юності (25-27 років). Саме в цьому періоді молода людина активно визначає свою ідентичність, формує «Я-концепцію» та вибудовує стратегію свого майбутнього. Позитивне ставлення до себе грає важливу роль у формуванні особистості, сприяючи розвитку саморефлексії, саморозвитку, самопроектування та інших психічних процесів.

4. Фактори впливу на формування позитивної «Я-концепції». У процесі формування позитивної «Я-концепції» важливо враховувати як зовнішні (суспільні процеси, соціальні групи), так і внутрішні (прагнення, мотиви, переконання, установки тощо) фактори. Взаємодія цих чинників сприяє цілісному

розвитку особистості та її успішній соціалізації в динамічному суспільному середовищі. 4. «Інкаутер-група» («група зустрічей») як ефективний метод формування позитивної «Я-концепції»:

Один з ефективних психологічних методів, спрямованих на формування позитивної «Я-концепції,» - це метод «інкаутер-групи» або «групи зустрічей.» Групова взаємодія в цьому контексті сприяє підвищенню готовності молодої людини бути відповідальною, самостійною, автономною, а також сприяє відновленню її автентичності та досягненню конгруентності. Крім того, цей метод сприяє підвищенню рівня емпатії. Проте, важливо враховувати його обмеження, такі як можливість психосоціального виснаження членів групи через розблокування раніше пригнічених негативних почуттів та можливе скорочення кількості учасників групи.

Комплексна психодіагностика осіб юнацького віку. З метою вивчення особливостей розвитку особистісної сфери молоді та визначення рівня сформованості «Я-концепції» (позитивної або негативної) проведена комплексна психодіагностика. До цього комплексу входять такі методи: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв), «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел), «Методика дослідження самоставлення» (В. Столін, С. Пантілєєв), «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (адаптація Н. Каліна), «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES). Для здійснення діагностики взяли участь студентки магістратури спеціальності «Психологія» (психолого-педагогічний факультет КДПУ).

Результати психодіагностики. Сформованість самоактуалізаційних тенденцій у межах середнього та високого рівнів вказує на відповідність віковим нормам процесів самовизначення і самостановлення, з відсутністю низьких показників. Рівень сформованості тенденції до саморозвитку також відповідає віковій нормі. Однак характер самоставлення та самоповаги залежить від об’єктивних обставин дійсності.

.Програма психокорекції для розвитку позитивної «Я-концепції». З метою розвитку позитивної «Я-концепції» особистості, оптимізації психологічного

стану, позитивного світосприйняття та самоприйняття, була створена та впроваджена спеціалізована програма психокорекції. Програма базується на Т-групі (інкаутер-групі) в поєднанні з іншими методами, такими як обговорення, арт-терапія, бесіди, встановлення контакту, аналіз конфліктів, дослідження супротиву, психомедитація та релаксація. Очікувані результати включають позитивне самосприйняття, формування адекватної самооцінки, розкриття почуттєвої та емоційної сфер, а також глибоке усвідомлення власного «Я.»

Аналіз ефективності психокорекційної програми. Для якісного та кількісного аналізу ефективності впровадження програми була проведена вторинна діагностика магістранток спеціальності «Психологія,» використовуючи непараметричний метод G – критерію знаків. Контрольний етап дослідження підтвердив успішність програми, включаючи елементи тренінгу. Систематичне та пролонговане використання подібних методів роботи з юнацькою групою може призвести до значних досягнень.

Подальші перспективи вивчення методу «інкаутер-груп». Важливим є подальше вивчення коригувально-формувального потенціалу методу «інкаутер-груп» у вітчизняній психологічній науці і практиці. Дослідження може включати в себе детальний аналіз впливу цього методу на розвиток особистості, ефективність у різних контекстах та можливості його оптимізації для досягнення більш виразних результатів. Подальший розвиток цього методу може стати важливим внеском у сферу психокорекції та психотерапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореферат дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.

2. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 80–83.

3. Волошина В. В. Професійна ідентичність як детермінанта психологічного здоров'я майбутнього психолога. Луцьк, 2012. URL : http://194.44.187.5/bitstream/123456789/1892 (дата звернення : 08.10.2020).

4. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія / [Колектив авторів: В.В.Бучма, О.В.Гурова, Л.В.Дзюбко та ін..] Київ, 2017. 262 с.

5. Долинська Л. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ, 2010. 247 с.

6. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України.* 2014. № 4. С. 211-217.

7. Ільїна Ю. Ю. «Я – концепція» в структурі особистісногосамовизначенняуранньомуюнацтві.Слов'янськ,2010.URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3482(дата звернення : 09.10.2020).

8. Кікінежді О. М. Становлення «Я-концепції» жінки / чоловіка в юнацькому віці.Переяслав–Хмельницький,2019.URL:http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/13295 (дата звернення : 09.10.2020).

9. Кірєєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення «Я – концепції». Ялта, 2010. URL: http://psl.onu.edu.ua/index.php/1810-

2131/article/view/121271/116369 (дата звернення : 09.10.2020).

10. Кон И.С. Открытие Я. Москва, 1984. С.9

11. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навч. посібник. Суми, 2015. 384 с.

12. Кучеренко С. В. Методологічні підходи до вивчення самосвідомості Особистості підлітків та юнаків.Тернопіль,2009.URL: http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/28479 (дата звернення : 09.10.2020)

13. Левицька І. М., Попіль М. І. Вплив образу фізичного «Я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. Дрогобич, 2017. URL: http: //nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3_64 (дата звернення :09.10.2020)

14. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 1975. 30 с.

15. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ. Донецьк, 2008. – 242 с.

16. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт - Петербург, 2008. 290 с.

17. Матвєєва Ю. О. Психологічні особливості формування «Я – концепції» в ранньому юнацькому віці. *Дні науки – 2010. Збірник студентських наукових статей*. Суми, 2010. С. 116 – 120.

18. Михальська С. А., Славіна Н. С. Особливості становлення професійної самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології.* 2013. № 22. С. 347 – 356.

19. Мольц М.Я. Я – это Я или Как стать счастливым: Пер. с англ. /Предисл. В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунова. Москва, 1991. 192 с.

20. Новик Л. М. Механізми розвитку суб’єктності юнаків як предмет психологічно го дослідження. Чернігів,

21. Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку «Я – концепції» в різні вікові періоди. Київ, 2014.

22. Панфілова Г. В. Динаміка «Я – концепції» студентів в ускладнених життєвих ситуаціях: автореферат дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2012. 20 с.

23. Пивоварчик І. М. Гендерні особливості особистісного самовизначення та формування «Я – концепції» в ранньому юнацькому віці. Одеса, 2008. URL: http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5132 (дата звернення : 09.10.2020).

24. Радчук Г. К. Психолого-педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів : методичні рекомендації для викладачів ВНЗ та практичних психологів освіти. Тернопіль, 2002. – 48 с

25. Савчин М.В., Василенко Л.П.. Вікова психологія. Навчальний посібник.URL.: http://pidruchniki.com/16990923/psihologiya/vikova_psihologiya

(дата звернення 08.10.2020)

26. Сергєєва А. В. Психологічні аспекти становлення інтегральної ідентичності особистості майбутнього психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. Одеса, 2008. №10. С. 53-58.

27. Столин В. В. Самосознание личности. Москва, 1983 . 288 с.

28. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ, 2003. 376 с.

29. Ткачук С. С. Психологічний аналіз самотворення позитивної «Я – концепції». Кременець, 2003. URL: http://sphhcj.nuph.edu.ua/index.php/1810-2131/article/view/125753/120265 (дата звернення : 09.10.2020).

30. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, 2007. 640 с.

31. Шаповалова В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці. Переяслав – Хмельницьк, 2014. URL: http://91.234.42.22/bitstream/123456789/6422 (дата звернення : 09.10.2020).

32. Шахов В. В. Розвиток професійної самосвідомості студентів. Вінниця 2016.

33. Широких А. О. Самопізнання як передумова ефективності життєвогопроектуванняюнаків.Рівне,2018.

34. Шматко С. М. Особливості самооцінки юнаків як чинник їх соціального статусу Ніжин 2018

35. Щербан Т. Д. Життєва перспектива юнаків. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2017. № 2 (1). С. 111 – 113.

36. Abraham H. Maslow. Toward a Psychology of Being. Litton Education Publishing, 1968.

37. Markus H. R., Kitayama S. Cultural variation in self-concept. In G. R. Goethals, J. Strauss (Eds.) Multidisciplinary perspectives on the self. – New York: Springer–Verlag, 1991.

38. Rogers, C.R. Carl Rogers on encounter groups. New York: Harperь& Row, 1970.

39. Rosenberg M. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed.Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. P. 98-101.

40. Schutz, W.C. Here comes everybody: Bodymind and encounter culture. New York: Harper & Row, 1971.

41. Shostrom E. L. An Inventory for the Measurement of Self-Actualization // Educational and Psychological Measurement. — 1964.

ДОДАТКИ

Додаток А

Корекційна програма з розвитку «Я – концепції» та її структурних компонентів

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №1 «ВХОДЖЕННЯ ДО СВІТУ ЗМІН»

Мета: Створення та забезпечення сприятливих умов для групової роботи, за принципами безпеки, комфорту, довіри. Ознайомлення учасників із принципами функціонування групи..

Хід заняття

Вступ

Вправа 1. «Знайомство».

Мета: створення позитивно-емоційної атмосфери в групі, пізнання індивідуальних якостей кожного з учасників.

*Час проведення:*5 хв.

Матеріали: папір, олівець або ручка.

Хід вправи:

На початку роботи групи, учасникам пропонується назвати себе, або, за бажанням обрати нове ім’я, яке використовуватимуть у подальшому, в межах тренінгової роботи. Для кращого запам’ятовування та прискорення процесу знайомства з іншими учасниками, кожному пропонується занотувати власне ім’я на клаптику паперу. Основне завдання полягає у тому, аби проявити власну індивідуальність та неповторність. Необхідно презентувати себе так, аби інші учасники групи неодмінно запам’ятали мовця. Від учасників групи вимагається прояв уваги не лише відносно зовнішнього вигляду, а й особистісних особливостей людини.

Формування очікувань групи. Кожен з учасників почергово висловлює власні очікування від процесу та результату роботи групи.

Обговорення:

1. Скажіть, що спільного є між очікуваннями учасників групи?

2. Як Ви вважаєте, чи зможемо ми протягом групової роботи дотриматися основних принципів та виконати усі названі очікування?

3. Що з перерахованого іншими учасниками або Вами, можна віднести до потреб актуальних? Чому ви так вважаєте?

Вправа 2. «Формування правил та принципів роботи тренінгової групи».

Мета: створення базисних принципів функціонування групи у межах тренінгової роботи.

*Час проведення:*10 хв.

Хід вправи:

Керівник пропонує групі сформувати правила та принципи подальшої співпраці. Відповідно до специфіки тренінгових занять, пропонуються такі принципи, як активність членів групи, прийняття себе та інших, робота у просторово – часових межах «тут і зараз», повна відповідальність з – боку учасників, безоціночне судження, самоусвідомлення, прояв індивідуальних якостей.

Вправа 3. «Усі, хто має…».

Мета: поглиблення процесу ідентифікації з учасниками групи, шляхом пошуку спільних рис.

*Час проведення:*10 хв.

Хід вправи:

Психолог стає перед групою, промовляє «Усі, хто має …» (наприклад, зелені очі). Учасники, що мають схожі ознаки, мають перейти до іншого місця та сісти на нього. Головною умовою є : не повертатися до свого місця, та не пересаджуватися до сусідського.

Вправа 4. «Твоя індивідуальність».

Мета: розкриття чуттєвої сфери учасників групи.

*Час проведення:*10 хв.

Матеріали: папір, олівець або ручка

Хід вправи:

Ознайомившись із індивідуальними особливостями кожного з учасників, групі пропонується занотувати на папері свої уявлення, відчуття, стосовно тих речей, фактів, про які вона дізналась від усіх присутніх. Таким чином, кожен з учасників має змогу отримати зворотній зв'язок від інших людей стосовно власних індивідуальних особливостей.

Ритуал завершення. Вправа 5. « Я – це…».

Час проведення:10 хв.

Матеріали: папір, олівець або ручка

Хід вправи:

Завершуючи заняття, групі пропонується відповісти на запитання «Я – це…?» Успішність виконання завдання визначається дотриманням щирості, перш за все із самим собою. Дана вправа активізує учасників здійснювати постійний самоаналіз, рефлексію.

Обговорення та рефлексія групової роботи.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №2 «ПОШУК СПІЛЬНОГО»

Мета: Набуття досвіду переживання почуття співучасті, близькості з іншими учасниками. Усвідомлення почуття спільності, та водночас власної унікальності. Прийняття особистісних особливостей учасників групи.

Хід заняття

Вступ

Вправа 1. «Позитивні привітання».

Мета: створення атмосфери доброзичливості, стимулювання учасників до прояву власної чуттєвої сфери, встановлення довірчих стосунків.

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Зустріч з учасниками починається із взаємних привітань та побажань. Учасники налаштовуються на позитивну атмосферу заняття. У привітаннях важливо підкреслити ті індивідуальні особливості партнера, про які дізнались на минулому занятті. Таким чином, учасники мають змогу краще пізнати одне одного, одночасно проявити власні почуття.

Вправа 2. «Ми з тобою схожі, тому, що…».

Мета : сприяння згуртованості групи, ідентифікація учасників групи як цілісної системи взаємодії.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: гральний м’яч

Хід вправи:

Психолог пропонує групі таку інструкцію : « Під час виконання цієї вправи кожному з нас необхідно буде кидати один одному м’яч, промовляючи :

«Ми з тобою схожі, тому що…» . Через 5 хвилин, психолог повторює інструкцію : «Зараз ми так само виконуємо завдання, але використовуємо інше звертання : « Я відчуваю зв'язок з тобою, тому, що…».

Обговорення:

- Які почуття виникали у Вас під час виконання завдання?
- Які почуття виникають у Вас зараз?

Вправа 3. «Мої сильні якості».

Мета : посилення відчуття власної цінності, пошук внутрішнього ресурсу для подолання перешкод.

Час проведення : 15 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

Психолог зачитує наступну інструкцію: « Кожен з Вас має ті сторони, якості, якими пишаєтесь, які надихають, надають сили та впевненості. Обґрунтуйте, чому саме вони. Сформулюйте та занотуйте їх.». Потім учасники групи по – черзі зачитують ці якості, інші – аналізують.

Підведення підсумків.

Вправа 4. «Сьогодні я, на відміну від учора».

Мета : аналіз особистісних змін, рефлексія набутого досвіду.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

Дане завдання є логічним продовженням вправи «Я – це…» (кор. заняття 1). Учасники здійснюють самоаналіз особистісних змін, які відбулися під час тренінгової роботи. Психолог наголошує : «Можливо, на період групової роботи, Ви відкрили у собі щось нове, дізнались щось про себе. Проаналізуйте, яким ви були на першому занятті, та ким ви є зараз. Опишіть ваші почуття».

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №3. «Я АНАЛІЗУЮ»

Мета: Сприяння процесу згуртування групи. Розвиток та поглиблення умінь самоаналізу.

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Наскільки я розумію, ти…».

Мета : встановлення емоційного контакту з учасниками тренінгу

Час проведення : 15 хв.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам здійснити взаємний обмін почуттями, емоціями, враженнями, стосовно індивідуальних особливостей інших членів групи. Учасники обирають собі пару. Перший опонент ділиться з іншим власними почуттями. Другий, дослухавши першого, відтворює почуте, починаючи фразою «Наскільки я розумію, ти…».

Вправа 2 «Мій життєвий принцип».

Мета : сприяння усталенню життєвої позиції.

Час проведення : 5 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам обрати з переліку уже існуючих, або створити самим девіз, що відображатиме характер ставлення до оточуючих, до власної особистості. Таким чином активізується процес самосвідомості.

Вправа 3 «Інтерв'ю».

Мета : сприяння глибинному самоаналізу особистісних особливостей

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

Психолог надає наступну інструкцію: « Вам необхідно сформулювати по одному запитанню для кожного з учасників, таким чином, щоби відповідь, яка надається, допомогла Вам краще пізнати цю людину. Для цього Вам допоможе уже наявна інформація про кожного з учасників».

Вправа 4. «Автопортрет». .

*Мета:*сприяння об'єктивному оцінюванню особистісних особливостей учасників групи

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

Кожному з учасників пропонується здійснити самохарактеристику, яка має бути відображена у межах 10 тверджень, ознак. Зовнішні характеристики людини не зазначаються. Після проведеного самоаналізу та відповідних нотаток на папері, рукописи надаються психологу. Відповідно, він зачитує

кожен з «психологічних портретів». Завдання учасників полягає у тому, аби за змістом прочитаного вказати автора.

Аналіз роботи. Учасники діляться враженнями від виконання завдання, співвідносять суб'єктивні знання та переконання з об'єктивною думкою.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №4. «РІЗНОМАНІТНІ СТОРОНИ МОГО Я»

Мета: Всебічний аналіз власних особистісних якостей та особливостей інших учасників групи. Оптимізація динаміки групового процесу.

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Мозаїка моїх «Я – характеристик»

Мета : імажинація та проектування структури «Я» учасників групи у наочній дійсності, розвиток креативного мислення.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: ватман, фломастери, вирізки з журналів

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам створити цілісну картину «Я», за допомогою наочних засобів. Така практика проектування дозволяє учасникам краще зрозуміти сутність власного «Я».

Вправа 2. «Герб «Я»«.

Мета : усвідомлення власної унікальності, активізація внутрішніх ресурсів.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, фломастери

Хід вправи:

Учасники створюють символічне зображення, яке відображає цілісність, неповторність власного «Я».

Аналіз та обговорення. Члени групи діляться враженнями стосовно специфіки виконання завдання.

Вправа 3. «Маски».

Мета : усвідомлення членами групи власних реальних та ідеальних «Я – характеристик».

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, трафарети масок, фломастери

Хід вправи:

Психолог зачитує наступну інструкцію : «Вам пропонується взяти трафарети, та відобразити на обидвох сторонах ваші «Я – характеристики». Зверніть увагу, та сторона, що відображає ідеальне «Я», має бути розвернена обличчям до групи. Відповідно «Я» - реальне розміщується на внутрішній стороні, обличчям до автора». Після оздоблення, учасники прикладають «маски» до обличчя, за вказаною інструкцією, та аналізують усіх інших. До уваги береться той факт, наскільки обидві сторони відрізняються одна від одної. Після виконання вправи пропонується обговорення, де учасники розповідають про свої почуття після аналізу.

Вправа 4. «Місцезнаходження моїх емоцій».

Мета : усвідомлення власної чуттєвої сфери

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

Кожному учаснику пропонується згадати життєві випадки, реакція на які виражалась емоційними проявами різної модальності (гнів, радість, сум, скорбота). Психолог пропонує віднайти джерело відчуття у певних ділянках тіла, потім, промовляє наступне: « Зосередьтесь на цьому відчутті, відшукайте його. Якого воно кольору? Яке на дотик?».

Ритуал прощання.

Вправа 5. «Мої почуття».

Мета : усвідомлення значимості емоцій у повсякденному житті.

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам проаналізувати роль емоційних проявів. До обговорення пропонуються наступні запитання :

- Яким чином емоції впливають на наше життя?
- Негативні емоції. Чи завжди це погано?
- Як керувати емоціями?
- Про що вказують тілесні реакції на різноманітні переживання?

Аналіз та обговорення. Учасники по черзі діляться власними відкриттями у сфері чуттєвого, здійснюють аналіз досвіду попередніх переживань.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №5. «АНАЛІЗ МОГО «Я»«

Мета: Опанування навичками самоаналізу, рефлексії власних досягнень

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Моя улюблена річ».

Мета : активізація внутрішньособистісного ресурсу

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

Психолог оголошує завдання : « Згадайте та розкажіть про свою улюблену річ з дитинства. З якими почуттями Ви асоціюєте дану річ».

Вправа 2. «Скринька листів».

Мета : створення позитивної атмосфери в групі.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу із заготовленими фразами, коробка.

Хід вправи:

Перед учасниками, у центрі кола розташована коробка, у якій розміщені складені навпіл аркуші із завчасно заготовленими фразами. Завдання кожного з членів групи: узяти по одному з листків, продовжити фразу, що надрукована на ньому.

Основні фрази :

- «Найважливіше для мене…».
- «Я сумую, коли…».
- «Мені подобається в людях те, що…».

Вправа 3. «Сторони, що виражають мою слабкість»

Мета : усвідомлення та прийняття власної індивідуальності.

Час проведення : 20 хв.

Хід вправи:

Учасникам необхідно проаналізувати, які характеристики їхньої особистості впливають на процес подолання життєвих перешкод, а саме, сповільнюють його. Важливо усвідомити, що найчастіше стає причиною ускладнених взаємовідносин з іншими людьми. Визнати наявність та вплив цих характеристик на життя людини – один із найважливіших кроків до самовдосконалення.

Вправа 4. «Моє «Я» очима групи»

Мета : рефлексія роботи учасників у групі.

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Кожному з учасників пропонується відповісти на запитання : « Якою людиною я є, в очах групи».

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №6. «ПІЗНАННЯ «Я» ОПОНЕНТА»

Мета: Застосування навичок розуміння внутрішнього світу інших людей, на основі закріплених умінь самоаналізу

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Бесіда про потаємне».

Мета : розвиток навичок емпатії.

*Час проведення : 1*5 хв.

Хід вправи:

Учасникам пропонується об’єднатися у пари та виконати такі завдання:

- Сидячи спина до спини, опоненти розпочинають розмову, перебуваючи у даній позі.
- Контакт очима. Ведення розмови, споглядаючи лише в очі партнерові.

Після виконання завдання, учасники діляться враженнями, аналізують труднощі, що виникали.

Вправа 2. «Асоціації про тебе».

Мета : активізація процесу самосвідомості.

*Час проведення : 1*0 хв.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам групи об’єднатися у пари. Партнери, вступаючи у контакт, мають почергово казати одне одному, який образ (або асоціація) спадає на думку кожному. Необхідно також обґрунтувати, чому учасник надає саме таку характеристику партнерові.

Вправа 3. «Компліменти».

Мета : гармонізація стосунків між учасниками групи.

*Час проведення : 1*0 хв.

Хід вправи:

Учасники, пересуваючись броунівським рухом, почергово підходять до колег, обмінюються компліментами. Важливо акцентувати увагу на позитивних якостях партнера, які також визначають його індивідуальність.

Вправа 4. «Що я відчуваю?»

Мета : аналіз індивідуальних особливостей партнера.

*Час проведення : 1*0 хв.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у пари. Завданням першого з партнерів є демонстрування пози, емоції. Завданням другого постає відтворення емоційного стану, бажань та потреб.

Обговорення та аналіз.

Учасники розповідають, про що вони дізнались на період роботи в групі. Група налаштовується на наступний етап розвитку.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №7. « ЗМІНИ МОГО «Я»«

Мета: Усвідомлення власних особистісних метаморфоз. Розкрити та закріпити навички самоаналізу та усвідомлення сторін учасників тренінгу.

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Крісло бажань».

Мета : стимулювання учасників до прояву власної індивідуальності

*Час проведення : 1*0 хв.

Хід вправи:

Учасники групи розподіляються на «перший» та «другий». «Другі» розміщуються на стільцях. «Перші» стають позаду «Других». Той, хто залишився без партнера, стає позаду порожнього стільця, який згодом зазначається як «крісло бажань». Завданням учасника, володаря «бажаного крісла», за допомогою невербальних засобів, переконати «других» посісти це

місце. «Перші» мають стримувати «других», дозволяється лише короткотривале стискання плеча. Під час виконання завдання аналізується стратегія переконання, її вплив на динаміку дій «перших» та «других».

Вправа 2. «Уяви своє «Я»«.

Мета : досягнення стану розслаблення, налаштування групи на продуктивну діяльність

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Учасникам пропонують закрити очі, розслабитись, повільно вдихати та видихати (3 підходи). Психолог проговорює наступні інструкції: « Закрийте очі, розслабтеся, ви перебуваєте у тиші та спокої. У кімнаті чутно лише мій голос та ритм Вашого дихання. Ваша голова розслаблена, плечі стають важкими та теплими, важкими та теплими. Ви відчуваєте, як поступово Ваші руки опускаються, стають важкими та теплими, ноги витягуються та розслабляються, стають також важкими та теплими. Перед Вашим внутрішнім баченням виникає образ. Він стає чіткішим, мерехтить перед Вами. Він вказує, ким Ви є».

Обговорення:

- Які почуття виникали під час заняття?
- Чи вдалося побачити бажане?
- Про що нове Ви дізналися?

Вправа 3. «Молекули та атоми».

Мета : розвиток згуртованості групи

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

Учасники групи уявляють себе атомами, обхоплюють свої плечі руками. Завдання «атомів» полягає у хаотичному русі. За командою психолога, «атоми» мають об’єднатися у молекули, беручись за руки. Число приєднаних «атомів» залежить від вказівок тренера. На завершення завдання, усі «атоми» мають бути стати «молекулами».

Вправа 4. «Хороше та погане»

Мета : розвиток навичок самооцінювання

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Учасникам пропонується подумати та сказати про себе щось позитивне та хороше. Необхідно зафіксувати час, витрачений на роздуми та відповідь.

Надалі, за подібним алгоритмом треба сказати про себе негативне, погане. Фіксація часу є обов’язковою.

Обговорення.

Учасники діляться досвідом позитивного та негативного самооцінювання, порівнюють, в якому випадку кожному з них знадобилося більше часу на роздуми.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №8. «МИНУЛЕ ТА ТЕПЕРІШНЄ»

Мета: Посилення процесу позитивного самосприйняття. Пошук внутрішнього ресурсу до подолання перешкод засобом ретроспективного аналізу минулого досвіду.

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1 «Рукостискання».

Мета : створення позитивної емоційної атмосфери

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Психолог пропонує почати заняття із взаємних привітань, побажань та рукостискань. Головною умовою виконання завдання є те, що усі учасники мають привітатися один з одним.

Вправа 2. «Я – дитина»

Мета : розвиток позитивного самоставлення

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: ручка, папір

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам згадати дитинство та зазначити на папері наступне : на лівому боці аркуша скласти список тих негативних висловлювань, оцінок від однолітків, батьків, вчителів, по відношенню до особистості члена групи. У правому боці, відповідно зазначаються позитивні. Після написання кожен учасник аналізує та визначає переважну кількість характеристик.

Вправа 3. «Нове амплуа».

Мета : стимулювання до прояву особистісного потенціалу

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

Перед учасниками постає завдання : обрати собі нове ім’я (або образ), та представити його серед колег. Завдання виконується по колу. У кінці, усі

учасники висловлюють враження від «перевтілення», виявляють певний спектр емоцій.

Вправа 4. «Коли я відчуваю тривогу, то…» (мозковий штурм)

Мета : аналіз та активізація внутрішньоособистісних ресурсів.

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

Учасники об'єднуються у мікрогрупи, доповнюють основний вислів «Коли я відчуваю тривогу, то…». Потім, усі члени групи повертаються до загального кола обговорення і діляться досвідом переживань.

Рефлексія

Вправа 5 «Прийняття нового «Я»«.

Мета: рефлексія особистого досвіду

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам групи відповісти на наступні запитання:

- Що я зробив для того, аби досягти успіху?
- Наскільки позитивно я себе оцінюю?
- Що я досі не можу прийняти?
- Тощо.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №9. « ПОЗИТИВНЕ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ»

Мета: Стимуляція розвитку самооцінки у позитивному векторі. Активізація процесу саморозвитку учасників тренінгу. Набуття навичок позитивного оцінювання якостей іншого.

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1 «Компліменти».

Мета : створення позитивної емоційної атмосфери

Час проведення : 5 хв.

Матеріали : м’яч.

Хід вправи:

Психолог бере до рук м’яч та кидає його учасникові групи, одночасно промовляючи комплімент. Дане завдання мають виконати усі учасники, з метою активізації групової динаміки.

Вправа 2 «Пам’ятаю твоє…».

Мета : активізація процесу самооцінювання

Час проведення : 10 хв.

Матеріали : м’яч.

Хід вправи:

Учасникам необхідно пригадати ті індивідуальні риси їхніх колег, які проговорювались на попередніх заняттях. Далі, згадані особливості промовляються опонентам у вигляді компліментів, похвал.

Вправа 3. ««Я створюю себе власноруч» (тематичний малюнок)

Мета : розвиток позитивної самооцінки

Час проведення : 10 хв.

Матеріали : папір, фломастери, олівці.

Хід вправи:

Учасникам пропонується узяти папір та олівці, та виконати тематичне зображення. Після виконання завдання усі малюнки презентуються перед групою.

Вправа 4. «Валіза»

Рефлексія та обговорення

Мета : активізація процесу самовдосконалення особистості

Час проведення : 15 хв.

Хід вправи:

Учасники групи по – черзі виходять з кімнати, а в цей час інша частина групи складає невеликий список якостей тих, що допомагають їй досягати цілей, та тих, які необхідно розвинути для успішної діяльності (по 2 якості на кожну). Таким чином, кожен учасник матиме «вказівник та порадник», який сприятиме самореалізації особистості.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №10. « ЗУСТРІЧ З НОВИМ «Я»«

Мета: Підведення підсумків. Рефлексія, усвідомлення членами групи змін особистісного «Я». Стимулювання учасників до застосування набутих знань у межі об’єктивної реальності.

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1 «Побажання на майбутнє».

Мета : підтримка позитивної емоційної атмосфери

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Учасники висловлюють побажання на майбутнє одне одному .

Вправа 2 «Найдорожче – тобі»

Мета : розкриття емоційно – почуттєвої сфери

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Учасникам пропонується створити уявний образ найдорожчого в їхньому житті. Далі, цей «дарунок» передається до рук колеги, і, відповідно, по колу, доки «скарб» не повернеться знову до власника.

Вправа 3 ««Моє «Я» «До» та «Після»« (складання історії)

Мета : усвідомлення особистісних змін, розкриття почуттєвої сфери

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

Учасники складають розповідь про себе, якими вони були «до» та ким стали «після» участі у тренінгові. Далі, члени групи по – черзі діляться власними досягненнями, особистісними змінами.

Вправа 4. «Подяка собі, сусідові та світові».

Зворотній зв'язок. Рефлексія

Мета : аналіз проведеної роботи, рефлексія змін особистісного «Я».

Час проведення : 20 хв.

Хід вправи:

Учасники, сидячи у колі, починаючи з фрази «Я дякую тобі за те…» звертається до кожного з членів групи з радістю, натхненням та позитивним настроєм. Робота у групі завершується.