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 ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ»

Виконав(ла): здобувач 2-го курсу магістратури, групи
ЗПЛ-22-2м-vn
заочної форми навчання
_____ Фісаюк Микола Едуардович
Керівник _____ д.п.н., проф.Чухрій І.В.
(підпис)

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

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Фісаюк М.Е. **Психологічні особливості образу Я майбутніх військових психологів**

В роботі представлено аналіз результатів дослідження актуальної проблеми вивчення образу Я курсантів-психологів. Професіоналізм психолога в будь-якій сфері, а особливо у військовій, потребує формування позитивного «Я-образу», інакше актуальний матеріал взаємодії з клієнтом може бути сприйнятий спотворено на емоційному та когнітивному рівнях. Дійсно, важко і навіть неможливо уявити собі професійного психолога-практика незрілим, нездатним інтегрувати в собі різноманітні цінності світу, обтяженим власними особистісними чи екзистенційними конфліктами, або таким, що нав'язує свою концепцію світу клієнтові. .

Встановлено, що формування образу «Я» майбутніх військових психологів в процесі навчання має бути динамічним цілеспрямованим процесом, починаючи з моменту вступу до вищого навчального закладу і до моменту їх випуску. Тому кожен етап формування та розвитку образу Я майбутніх військових психологів має бути не стихійним, а цілеспрямованим та контрольованим процесом.

Розкрито особливості емпіричного дослідження характристик Я образу курсантів психологів. Прдставлено аналіз особливостей організації та результатів перевірки тренінгу, метою якого була актуалізація ресурсів розвитку Я-образу через формування позитивного самоставлення майбутніх психологів, розвиток мотивації на успіх та здатності до цілепокладання, професійна самоідентифікація, розширення особистісного самоусвідомлення та підвищення комунікативної компетентності.

Ключові слова: *образ Я, курсанти, психологи, самоставлення, тренінг*

ABSTRACT

Fisayuk M. **Psychological features of self-image of future military psychologists**

The paper presents an analysis of the results of research into the actual problem of studying the self-image of psychology cadets. The professionalism of a psychologist in any field, and especially in the military, requires the formation of a positive "self-image", otherwise the actual material of interaction with the client may be perceived in a distorted way on the emotional and cognitive levels. Indeed, it is difficult and even impossible to imagine a professional psychologist-practitioner as immature, unable to integrate the various values of the world, burdened with his own personal or existential conflicts, or one who imposes his concept of the world on the client. .

It has been established that the formation of the self-image of future military psychologists in the process of training should be a dynamic and purposeful process, starting from the moment of admission to a higher educational institution and until the moment of their graduation. Therefore, each stage of formation and development of the self-image of future military psychologists should not be spontaneous, but a purposeful and controlled process.

The peculiarities of the empirical study of the characteristics of the self-image of psychologist cadets are revealed. An analysis of the features of the organization and the results of the training check is presented, the purpose of which was to actualize the resources for the development of self-image through the formation of a positive self-image of future psychologists, the development of motivation for success and the ability to set goals, professional self-identification, the expansion of personal self-awareness and the improvement of communicative competence.

Key words: *self-image, cadets, psychologists, self-esteem, training*

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ 8
1.1. Аналіз психологічних досліджень феномену образу Я 8
1.2. Психологічні особливості образу Я в системі військового самоставлення у майбутніх військових психологів 16
Висновки до розділу 1 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ 27
2.1. Аналіз організації та методів дослідження 27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження 31
Висновки до розділу 2 49
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ 55
3.1. Аналіз та особливості організації формувального експерименту 55
3.2. Аналіз результатів тренінгової програми 63
Висновки до розділу 3 65
ВИСНОВКИ 67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Складні реалії нашого сьогодення, які зазнали значних змін під час російсько-української війни, включають значні зміни в його екзистенції, геополітичності, ментальності, економіці та соціокультурі, свідчать про збільшення агресивності громадян. Це робить надзвичайно важливим вивчення проблем самосвідомості та особливостей образу Я в самосвідомості майбутніх військових психологів.

Розбалансованість психоемоційного світу викликає непередбачуваний, травмівний і кризовий перебіг життєдіяльності в екстремальних умовах, є загрозою особистісної безпеки, викликає переживання за долю дітей, сім'ї та країни. Це впливає на свідомість і дії громадян нашої країни. Мегафактор війни постійно детермінує і дуже негативно впливає на функціонування самосвідомості людини. Це ускладнює розвиток адекватної самооцінки, багатогранного образу Я, збалансованої Я-концепції, особистісного та соціального ототожнення. Внаслідок підвищеної тривожності та фрустрованості особистості, що живе в ситуації війни, відновлення позитивного, оптимістичного та різнобічного самоприйняття представляється складним та неоднозначним.

Професіоналізм психолога в будь-якій сфері, а особливо у військовій, потребує формування позитивного «Я-образу», інакше актуальний матеріал взаємодії з клієнтом може бути сприйнятий спотворено на емоційному та когнітивному рівнях. Дійсно, важко і навіть неможливо уявити собі професійного психолога-практика незрілим, нездатним інтегрувати в собі різноманітні цінності світу, обтяженим власними особистісними чи екзистенційними конфліктами, або таким, що нав'язує свою концепцію світу клієнтові.

В дослідженнях науковців (К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, О. Бондаренка, Є. Головахи, І. Іонової, Л. Когана, Г. Костюка, О. Кроника, П. Лушина, Г. Мілчевської, В. Муляра, В. Роменця, С. Уварової та ін.), самореалізація особистості уособлює якісно вищий рівень роботи над собою, характеризується змінами самоусвідомлення соціального статусу та способів взаємодії з навколишнім світом. У цих випадках значно зростає роль

самоактивності майбутніх фахівців на шляху досягнення високого рівня професійної майстерності, що актуалізує питання професійної самореалізації як пролонгованої мети сучасної професійної підготовки. Це зумовлює потребу розглядати професійну самореалізацію особистості у вимірах міждисциплінарного підходу з орієнтацією на неминучість трансформації важливих для людини цінностей, мотивів, професійних позицій і ролей.

Проблемі розвитку професійної Я-концепції представників різних професій присвячені роботи таких дослідників, як Д.Гошовська, Я.Гошовський, А.Деркач, С.Джанерьян, О.Єлдишова, Р. Каламаж, Е.Клімов, С.Крутько, П.Макаренко, Н.І.Мащенко, Т.Міщенко, Л.Мітіна, О.Мітіна, А.Піддубна, Ю.Поварьонков, В.Просєкова, О.В.Москаленко, Н.Рукавишникова, Є.Чорний, В.Швидкий, Ю.Шилов, Л.Шнейдер, В.Якунін та ін.

Проте, незважаючи на беззаперечну актуальність, досліджень Я образу майбутніх військових психологів сьогодні в українській науці особливо не представлено.

Мета і завдання дослідження. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості образу Я курсантів на різних етапах навчання та запропонувати програму розвитку образу Я майбутніх військових психологів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових уявлень щодо проблеми Я-образу особистості.

2. Визначити динаміку Я-образу курсантів.

3. Розробити програму стимулювання розвитку професійного образу Я майбутніх військових психологів.

Об'єкт дослідження –«образ Я» особистості курсанта.

Предмет дослідження – психологічні особливості «образу Я» майбутніх військових психологів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: принципи єдності свідомості й діяльності та розвитку психіки, свідомості в діяльності (Л.Виготський, Г.Костюк, О.Леонтьєв, С.Максименко, С.Рубінштейн); засади

генетичної психології (С.Максименко); наукові положення щодо сутності, структури і розвитку Я-образу (Л.Божович, М.Боришевський, Л.Виготський, Я.Гошовський, Г.Костюк, О.Леонтьєв, М.Лісіна, С.Рубінштейн, В.Столін, П.Чамата, І.Чеснокова); дослідження становлення професійної самосвідомості і професійної Я-концепції фахівця (А.Деркач, Ж.Вірна, С.Джанерьян, Р.Каламаж, Е.Клімов, Л.Мітіна, О.В.Москаленко Ю.Поварьонков, А.Реан, Т.Титаренко, Л.Шнейдер, В.Якунін); теоретичні положення психології мотивації учіння (Г.Балл, І.Булах, Л.Божович, А.Бугріменко, П.Гальперін, І.Зимня, Є. Ільїн, Л.Ітельсон, В.Ляудіс, Р.Малинаускас, А.Маркова, К.Мільман, А.М.Овчинніков, З.Слєпкань, Н.Тализіна, П.Якобсон).

Методи дослідження. У роботі використовується комплекс теоретичних і емпіричних методів, вибір та поєднання яких відповідає змісту проблеми та меті дослідження. Комплекс склали такі методи:

– теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження;

– психолого-педагогічний експеримент у формі констатуючого (дослідження показників самоставлення та самореалізації здобувачів), формуючого (реалізація розробленої програми) та контрольного (визначення ефективності застосованої програми) дослідження;

– методи математичної статистики (критерій Пірсона χ^2, критерій Ст'юдента). Статистичні розрахунки виконані з використанням пакету SPSS 21.

Теоретична значущість. Отримані результати можуть бути використанні при викладанні дисциплін «Психологія особистості», «Військова психологія», «Психодіагностика» тощо.

Практична значущість. Розроблена тренінгова програма може бути використана психологами та психотерапевтами для розвитку образу Я не тільки майбутніх військвоих психологів, а й майбутніх професіоналів в будь якій сфері.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 68 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Аналіз психологічних досліджень феномену образу Я

Внутрішня активність є одним із найважливіших факторів у розвитку різноманітної, активної, творчої, духовної людини та створенні умов, які дозволяють їй повністю розкрити свої потенційні можливості. Образ Я є одним із найважливіших факторів внутрішньої активності особистості.

У науковій літературі не існує єдиного пояснення концепції «образ Я». Натомість виникає термінологічна невизначеність: поряд з терміном «образ Я» (когнітивний компонент Я-концепції), використовуються такі поняття, як «Я-концепція», «самоставлення», «самосвідомість» (вища форма свідомості, яка проявляється як здатність безпосередньо відтворювати себе), «Я», «Его» (динамічний центр свідомості, емоцій, суджень і дій, організованих у певну цілісність), «самість» (глибинний Це пов’язано з різноманітними сучасними концептуальними підходами до психології. Багатогранність цього поняття, а також міждисциплінарний статус цієї проблеми створюють значні перешкоди для дослідження людського Я.

Філософи, педагоги та психологи досліджують феномен «образу Я». Дослідники з усього світу підкреслюють, що автономія залежить від соціокультурного середовища.

Більшість авторів підкреслюють зв’язок між розвитком особистості та Я-образом. Крім того, багато авторів відзначають його суб’єктну природу, в основі якої лежить бажання аналізувати свою поведінку.

Низка дослідників висловлюють свою принципову позицію щодо цього явища. І. Бех (1997) вважає, що образ Я відіграє важливу роль у формуванні та розвитку особистості, оскільки він сприяє оцінці та прийняттю власного «Я». Образ Я показує розвиток смислового зв’язку, єдності людини з світом, а також самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально корисною чи шкідливою для людини.

Зважаючи на те, що феномен Я-образу був предметом дослідження багатьох вчених, аналіз поточного стану проблеми показує термінологічну невизначеність поняття та концептуальну розбіжність у розумінні його природи.

Вивчення проблеми Я-образу зосереджується на тому, як особистість ставиться до себе. Історія самої особистості пов'язана з процесом розвитку самоставлення. Таким чином, цей феномен є складним психічним процесом, основою якого є сприйняття особистості самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, а також у всіх формах взаємодії з іншими людьми. Потім ці сприйняття поєднуються в єдине цілісне утворення, яке називається уявленням, а потім усвідомленням свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів.

Самоставлення часто ставало центральною дослідницькою проблемою у психологічній літературі. Класик психології Н. Сарджаveладзе (Сарваладже Н., 1989) розглядав його як складну багаторівневу систему емоційних оцінок, яка складалася з двох частин: об'єктивного («Я» як об'єкт) і суб'єктивного («Я» як суб'єкт). Обидва способи самоставлення реалізуються через когнітивну активність, емоційні реакції та системи дій або готовності до таких дій щодо себе. Самостійність є однією з основних компонентів диспозиційного ядра особистості, яка дозволяє людині певним чином взаємодіяти як із собою, так і з соціумом.

Дослідження самоставлення може бути здійснено різними способами. Для сучасних дослідників самоставлення визначається як поєднання важливих і постійно змінних елементів особистості, їх певного рівня усвідомлення, емоційно-ціннісного сприйняття себе як ініціатора та відповідального учасника соціальної активності. Інші вважають самоставлення особистості складним когнітивно-ефективним процесом, зрілість якого залежить від того, наскільки добре взаємодіють його компоненти.

Його структура складається з двох частин: раціональне ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності («образ – Я») і емоційно-ціннісне ставлення до себе, яке включає відчуття та розуміння своєї цінності як суб'єкта соціальної активності (рефлексивне «Я»). Ставлення до себе сприяє розвитку пізнавальної

та особистісної суб'єктності людини через взаємодію цих елементів з мотиваційною сферою особистості. Це сприяє процесу діяльності та особистісної саморегуляції (Фоменко К.І., Хомуленко Т.Б., 2012).

Крім того, існують науковці, які вважають, що самоставлення пов'язане з типом психічної діяльності. Цей тип діяльності найяскравіше проявляється в мотиваційно-емоційній сфері особистості (К. Абдульханова-Славська, О. Леонтьєв та ін.).

У зарубіжній психології перші спроби пояснити феномен образу Я та самоставлення були пов'язані з категорією «глобальної самооцінки», яка описує деякі загальні переживання, які інтегрують окремі самооцінки в динамічну сукупність. Західні вчені вважають, що самопізнання дозволяє виявити причину та сенс поведінки людини, тоді як самооцінка — це модус того, як людина сприймає себе, свої можливості та місце серед інших. R. Berns вважає, що самооцінка є тим, що відображає ставлення людини до себе, а самоставлення є результатом того, що знання про себе не можуть бути сприйняті байдуже, але вони викликають у людини почуття та оцінку. Таким чином, дослідник вважає, що самоставлення — це емоційний компонент установки на себе; афективна складова частина концепції «Я» — це стійка, інтегральна самооцінка, яка має різну інтенсивність залежно від контексту змісту образу «Я» (Бернс Р., 1986).

Заслуговує на увагу і інша ідея, згідно з якою самоставлення має унікальний характер і виконує певні ролі в загальній системі самосвідомості. В межах даної концепції дослідники розглядають самоставлення як своєрідну постійну особистісну рису, яка не залежить від обставин і віку людини. Автори підкреслюють, що мотив самоповаги та потреба в постійному образі «Я» є основними факторами, які гарантують постійне позитивне ставлення до себе (Mruk K., 2006).

Аналіз психологічних досліджень образу Я та самоставлення особистості реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі того, що людина знає про себе, виникає її ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, а також того, чи є воно адекватним. Поведінковий

чи регулятивний компонент самоставлення складається з моделі дій і вчинків, які базуються на самоставленні.

Дослідники пишуть, що на двох рівнях самопізнання відбувається самоставлення та оцінка образу Я. На першому рівні воно є нестійким і виникає, коли люди порівнюють себе з іншими, головним чином через зовнішні фактори. Таким чином, люди не мають повноцінного розуміння себе, яке пов'язане з осмисленням власної суті, і вони мають одиничні уявлення про себе, пов'язані з конкретними ситуаціями. На другому рівні самопізнання формування самопізнання відбувається через порівняння «Я — Я» через внутрішній діалог і виражається через самооцінку. Цей рівень психологічної зрілості особистості також відображає (Назарук О.М., 2010).

Таким чином, аналіз досліджень психологів показує, що психологія не має єдиного термінологічного визначення поняття «самоставлення». Це пояснюється тим, що самоставлення розглядається з різних концептуальних позицій. Тим не менш, більшість науковців погоджуються з думкою, що самоставлення є інтеграцією окремих самооцінок і є цілісним, одновимірним і універсальним утворенням, що виражає міру позитивного ставлення людини до свого власного «Я».

Визначні науковці завжди зосереджувалися на самосвідомості особистості як на одному з проявів внутрішнього світу людини. W. James (2003) представив ідею про те, що людина може пізнавати як зовнішній світ, так і саму себе, у психологічній формі, яка вже була зрозуміла античним філософам. Я-суб'єкт — це суб'єкт, який пізнає себе, а Я-об'єкт — це суб'єкт, який може виявити і пізнати себе. Отже, автор розрізняв «Я, яке пізнає» від «Я, яке діє». Він вважав, що не існує окремого «Я», яке було б окремим від потоку переживань або сукупності. Він стверджував, що кожен момент свідомості привласнює кожен попередній момент, і тому той, хто пізнає, якось входить у «Я», яке пізнається.

Багато іноземних психологів, включаючи Р.Бернс, У.Джемс, Ч.Кулі, А.Маслоу, Дж.Мід, Г.Олпорт, К.Роджерс, В.Франкл, З.Фрейд, К.Хорні, К.Юнг та інших, внесли значний внесок у розвиток проблематики самосвідомості. Важливо відмітити той факт, що в американській психології домінували

методологічні принципи біхевіоризму. Д.Уотсон і Д.Хебб, обидва представники цього напрямку, не вважали предметом наукового дослідження самосвідомість і свідомість.

Самосвідомість, важливий структурний компонент особистості, є внутрішнім механізмом, за допомогою якого людина може не тільки свідомо сприймати дії, які відбуваються в її навколишньому світі, але й самостійно визначати міру та характер своїх власних дій. Таким чином, людина не тільки може відображати зовнішній світ, але й може пізнавати свій внутрішній світ, відчувати його та певним чином ставитися до себе. Самосвідомість фіксує підсумок психічного розвитку особистості на певних етапах її існування, а також впливає на її подальший розвиток як внутрішньосвідомий регулятор поведінки. Вирівнювання, яке встановлюється між зовнішніми впливами, внутрішнім станом особистості та формами її поведінки, є однією з основних умов безперервності розвитку особистості (Яворська-Вєтрова І.В., 2017).

Низка дослідників називають самосвідомість процесом усвідомлення себе як особистості в її різноманітності, усвідомлення своєї сутності та місця в системі суспільних зв'язків. Сутність цього складного психічного процесу полягає в тому, щоб сприймати особистість у кількох різних «образах» самої себе в різних контекстах поведінки та діяльності, а також у всіх формах взаємодії з іншими людьми. Потім ці «образи» поєднуються в єдине цілісне утворення, відоме як уявлення, а потім у розуміння власного «Я» як суб'єкта, який відрізняється від інших суб'єктів. Складні акти самосвідомості призводять до розвитку все більш досконалого, глибокого та адекватного розуміння власного «Я» (Єгупов М.В., 2015).

Сучасна психологічна література вивчає самосвідомість різними способами (Мирошниченко А.В., 2014). В низці робіт концепція «Я» визначається як складова цілісної моделі світу, яка виникає в особистості. У їхньому підході модель світу складається з двох компонентів. Перший складається з інформації, яка містить соціальні норми та правила. Другий складається з системи, яка визначає життєвідчування та переживання подій. У

цій системі критерії накопичуються у формі цілісного ідеалу, зразка для наслідування.

На думку дослідників «Я-концепція» складається з уявлень про цілі та ідеї, які можуть бути позитивними або негативними, уявлень про те, як людина взаємодіє з іншими, з оточуючим світом і з іншими людьми (Гуменюк О. Є., 2010).

Інші дослідники стверджують, що «Я-концепція» є результатом самосвідомості та є важливою частиною поведінки, діяльності та взаємодії людини з іншими людьми На їх думку, необхідно розділити поняття «Я-концепція» та «Самосвідомість», оскільки останнє є результатом взаємодії свідомості, самосвідомості та несвідомого. Багаторівнева й багаторівнева Я-концепція особистості розгортається в різних планах, що показує різні масштаби її структурної організації; їй властиві характеристики систем включають цілісність, структурність, взаємозалежність від середовища, ієрархічність, керованість і наявність історії (Гуменюк О. Є., 2010).

Самосвідомість, за визначенням В.Агапова, І.Баришнікова, О.Бодальова, О.Іващенко, О.Гуменюка, О.Століна та А.Фурмана, є процесом свідомого когнітивного сприйняття та оцінки суб'єкта самого себе, який є результатом Я-концепції (Гуменюк О. Є., 2010). Я-концепція є системою уявлень про себе, яку людина більш чи менш усвідомлює. Вона дає людині відчуття постійної визначеності та самототожності; на її основі людина будує свої взаємодії з іншими людьми. «Я-образи» — це окремі категорії суб'єктивного знання про себе, або компоненти цілісної концепції «Я». Їх потрібно вважати описовими складовими Я-концепціями, які змінюються залежно від зовнішніх обставин.

«Я-концепція» особистості є феноменологічним персонологічним концептом, що формується та розвивається в процесі життєдіяльності людини. Інтрапсихічні утворення, свідомість та самосвідомість, інтеріоризують інтроспективні якості самоаналізу і самооцінки, механізми самоприйняття і самосприйняття особистості (Бегеза Л.Є, 2007).

Традиційно, структура Я-концепції особистості представлена концептами, які визначаються як у сукупному взаємодоповненні, так – і як окремі структурні

компоненти: когнітивний – уявлення про себе, свої навички, здібності, соціальну приналежність; емоційно-оцінний – самооцінка як афективна оцінка уявлень людини про власну особистість та значущість; поведінковий – характерні поведінкові реакції на Я-образ [7, с. 43].

Когнітивна складова Я-концепції особистості – це опис актуальних «реальних» чи «бажаних» ціннісних особистісних характеристик, що становлять, на думку людини, цілісний образ «Я». Емоційно-оцінний компонент описує узгодження емоцій, відчуттів самоставлення людини до себе, а також ідентифікація/узгодження/баланс емоцій у процесі атракції, комунікації з соціальним середовищем чи професійною значущою спільнотою. Механізмом, що описує емоційнооцінний компонент Я-концепції у технічному аспекті є оцінка, а у особистісному – самооцінка (Кон І, С.,1981).

Найменш вивченим є поведінковий компонент, який українськими науковцями (Ю. Бохонкова (2018), О. Кокун (2012), С. Максименко (2015), Т. Титаренко (1994) розуміється та розглядається, як:

1) інтенція (намір, мета, напрям, спрямованість, мотив; задум, готовність до дій;

2) реальні дії;

3) поведінка в цілому;

4) саморегуляція поведінки.

Тобто, поведінковий компонент Я-концепції, формуючись з урахуванням когнітивного та емоційнооцінного компонентів, характеризується сукупністю форм поведінки, ціннісно-особистісних установок.

У підкресленні вищевикладеного, С. Білозерською вказується, що «поведінковий компонент професійної Я концепції безпосередньо формується на основі когнітивного та емоційно-оцінного компонентів і є сукупністю дій і установок на ці дії щодо особистості та її професійного становлення. Змістовно поведінковий компонент професійної Я-концепції може бути представлений стратегіями побудови професійної кар’єри, як індивідуального життєвого шляху людини в певних видах професійної діяльності» (Білозерська С. І., 2015, с. 15).

Тож, поведінковий компонент обґрунтовується та «розуміється як конкретні дії, поведінкові прояви чи потенційні поведінкові реакції у сфері професійної або навчально-професійної діяльності та спілкування» (Каламаж Р. В., 2010, с. 45). Індикаторами поведінкового компоненту є такі конструкти, як:

а) самооцінка, тобто особистісна ідентифікація реального й ідеального уявлення

б) самоконтроль, що є складною дією, механізмом саморегулювання, реалізації дій, поведінки (самомотивація, саморозвиток, самовиховання).

в) саморегуляція, що відбувається як корекційна та регулююча дія у зміні моделей поведінки.

Дослідження самооцінки як поведінкового критерію регуляції поведінки і діяльності особистості, та виступає внутрішньою умовою. Самосвідомість та реальна поведінка у структурі ідентифікації особистості створюють концепт саморегуляції поведінки.

Процес саморегуляції найчастіше розуміють як здатність особистості до розуміння власної поведінки з перспективною організацією емоційно-ціннісного самоставлення, самопізнання й саморозвитку на мотиваційних етапах поведінки, з урахуванням результатів діяльності. Включення контруктів самооцінки та мотиваційних модальностей до поведінкового компоненту Я-концепції особистості, створює безперервне співвідношення поведінки (вчинків), можливостей, бажань, психологічних ресурсів особистості складають феноменологічний конструкт/концепт ідентичності особистості.

За М. Григор’євою процес оцінювання містить дві підструктури:

1) афективно-оцінну т

2) систему емоційноціннісного самоставлення (глобальна самооцінка).

С. Білозерська пише, що у структурі професійної самооцінки особистості виділяється: самооцінка результату (пов’язану з оцінкою досягнутого і яка відображає задоволеність / незадоволеність досягненнями); самооцінка потенціалу (пов’язану з оцінкою своїх професійних можливостей і яка відображає віру в себе, і впевненість у своїх силах (Білозерська С. І., 2015, с. 15)).

Відтак, самооцінка результату та самооцінка потенціалу у структурі самооцінки вбудовується когнітивний та поведінковий компоненти Я-концепції особистості. Тобто, самооцінка є механізмом, що слугує описом, характеристикою поведінкового компоненту.

Таким чином, у психологічній літературі поняття «самооцінка особистості» розглядається через емоційнооцінний компонент «Я-концепції» та визначається як: суб'єктивне ставлення людини до себе; емоційний компонент, що поступово формується під впливом ставлення соціального середовища; оцінка самореалізації.

Сутність самооцінки визначається через аналіз трьох підходів до вивчення означеного питання. По-перше, співставлення образу «Я-реальне» та «Я-ідеальне» – характеристика реальних самоописів із бажаними, ідеальними, еталонними. По-друге, інтерпретація поведінкових реакцій соціального оточення даного індивіда. По-третє, що оцінка індивідом власної ідентичності через прояв успішність/неуспішність своїх дій.

Таким чином, трактування поняття «самооцінка» визначається через суб'єктивне розуміння даного феномену.

1.2. Психологічні особливості образу Я в системі військового самоставлення у майбутніх військових психологів

Оскільки курсанти-психологи військових закладів України перебувають на юнацькому етапі онтогенезу, вони стикаються з багатьма проблемами як віковими, так і соціальними. Тому вивчення психологічних особливостей розвитку самоприйняття в них має важливе наукове значення. Курсанти є дуже цінним і навіть певною мірою елітарним компонентом українського війська, оскільки вони будуть майбутніми офіцерами, які незабаром стануть командирами військових підрозділів. Щоб підвищити патріотизм, професіоналізм і боєздатність нашої армії, молоді люди повинні бути впевнені, адекватні, позитивні та оптимістичні щодо свого рівня самосвідомості та військової фахової підготовки.

Військові навчання зазвичай призводять до підвищення самосвідомості курсантів у багатьох сферах, включаючи особистість, військову спеціалізацію, компетентність, моральну духовність, патріотизм тощо.

У зв'язку з тим, що діяльність військовослужбовців, а також їхня професійна підготовка, викликають багато парадоксів і закономірностей, проблема самоприйняття військовослужбовців має бути розглянута в широкому контексті науково-психологічних досліджень, присвячених психологічним особливостям військовослужбовців.

Як стверджує Н. Коструба, дослідження психічного здоров'я військовослужбовців є життєво важливими, оскільки це може вплинути на життя багатьох людей, включаючи побратимів, учасників бойових дій і цивільних людей, зокрема членів сімей. Вчена наголошує, що серед найпоширеніших факторів, які завдають шкоди психічному здоров'ю військовослужбовцям, є посттравматичні стресові розлади (ПТСР), тривожно-депресивні дисфункції, переживання горя та моральної травми, а також надмірне самокарання через почуття провини, яке може навіть призвести до суїцидальних тенденцій.

Усвідомлення себе як людини, яка здатна подолати негативні наслідки фізичних і психічних травм, набутих у результаті війни, і позитивне прийняття себе у нових видозмінених ситуаціях, станах, ролях і статусах – це шлях до якомога швидшого зцілення від страхів і вигорянь і налаштування на оптимістичні траєкторії життєвого шляху (Коструба, 2023).

А. Артеменко, К. Батаєва дослідили воєнні ідентичності та соціальну адаптацію ветеранів АТО/ООС у соціологічному дискурсі. Автори запропонували концептуалізацію феномену воєнної ідентичності, розглянули фактори, які впливають на формування різних типів воєнної ідентичності ветеранів: постійної, ситуативної та несформованої. Вони також розглянули багато проблем і контекстів соціальної адаптації комбатантів (Артеменко, Батаєва, 2022, с.7).

Оскільки це поняття багатозначне та конкретне, згадані дослідники пропонують його активно застосовувати у наукових дослідженнях. Такі основні значення було визначено:

1) ідентичність, пов’язана з військовою службою;

2) військова ідентичність, яка в першу чергу визначається особою, яка брала участь у військових операціях або воювала;

3) ідентичність військовослужбовця, тобто зв’язок з військовою справою, як зараз, так і раніше.

Крім того, було розглянуто основні сингіфікативні параметри та унікальні ознаки мілітарної ідентичності. Ці ознаки включають фрази, такі як «я професійний військовослужбовець», «я військовослужбовець української армії», «я захисник батьківщини», «я доброволець», «я піхотинець», «я артилерист» тощо (Артеменко, Батаєва, 2022). Вважаємо, що близькі військові самоназви, такі як «я – військовий», «я – воїн», «я – спеціаліст певної військової професії (наприклад, льотчик, танкіст, сапер, розвідник тощо), свідчать про те, що ми належимо до армії та демонструємо своє добровільне позначення, бачення та прийняття себе відповідно до статусно-рольових і функціональних аспектів військового самоприйняття.

Науковці пишуть, що мілітарна ідентичність тісно пов’язана з домінантними цілями, цінностями та завданнями збройних сил. Також вони наголошують, що саме в цій ідентичності полягає основна мотивація солдатів і офіцерів до інтерналізу (Johansen, R.B., Martinussen, M., Kvilvang, N., 2016)..

Дослідники визначають інтерналізацію як прийняття людиною певного набору і репертуару традицій, цінностей і ролей, встановлених іншими людьми через різні інституції та механізми військової соціалізації (у цьому випадку військові формування, підрозділи, заклади тощо) (Johansen, Martinussen, & Kvilvang, 2016). Крім того, дослідники виділили чотири основні модифікації мілітарної ідентичності: ідеалістичну, професійну, військову та індивідуалістичну. Вони зазначили, що кожна з цих модифікацій набувається людиною по-різному залежно від віку, соціального статусу та інших факторів.

Низка дослідників виділяють три основні види мілітарної ідентичності:

1) пов’язаність з власною кар’єрою в армії;

2) пов’язаність з певним видом армійських військ або підрозділів (флот, військовоповітряні сили, розвідка, артилерія тощо);

3) досягнення рівня тотожності з іншими членами армії, такими як офіцери, рядові, сержанти, командири та інші посади (Wagner, Stellmacher, Christ, & Tissington, 2005).

Б. Зливков детально описує, як євроінтеграція впливає на формування мілітарної ідентичності українців. Це особливо важливо для розуміння психологічного змісту стратегічних спрямувань українців під час війни. Прийняття себе як людини, приналежної до європейської цивілізаційно-культурної ніші, яка перемагає або перемагає чужинця-агресора, є сильним стимулом до впевненого та адекватного самоототожнення (Зливков, 2022).

Як стверджує J. Daley (1999), розуміння військових базових конструктів етнічної ідентичності, ототожнення та визнання себе членом певної етноспільноти та нації є беззаперечною основою для абсолютного загального самоусвідомлення як на особистісному рівні, так і в військово-професійній самореалізації. D.Zircer, C. P Danopoulos, у соціально-психологічному континуумі «збройні сили — суспільство» розглядають психологічні особливості військових як окрему етнічну або квазіетнічну ідентичність людей у розвинених країнах. Встановлено, що квазіетнічне ототожнення може впливати як на формування особистісного, так і на формування військового самоприйняття (Zircer, Danopoulos, 2008).

Група дослідників, використовуючи феноменологію здоров'я для вивчення військової поведінки, пишуть про те, що психологічне функціонування людини стає значно ефективнішим і якіснішим, коли у людини є достатня військова ідентичність і прийняття себе як військового. За допомогою шкали ідентичності воїна дослідники провели онлайн-опитування ветеранів, та з'ясували, що ветерани з більшою симптоматикою отримали вищі бали за підшкалами взаємозв'язку та бачення воїнів як сім'ї. Усвідомлення того, що вони належать до окремої мілітарної спільноти, підвищує самосвідомість і самооцінку солдатів (Lancaster, Hart, 2015).

Згідно з Morgan та Aldington, моральні травми, хронічний біль і посттравматичний стресовий розлад досить часто викликають у військових ветеранів страждання та сприйняття себе як скомпрометованої особистості. Ці

люди витрачають багато життєвої енергії на подолання наслідків стигматизації (Morgan, Aldington, 2021).

C. Atherton розглядає інтригуючу сторону маскулінного самоприйняття, зокрема щодо процесу одомашнення чоловічої ідентичності, який відбувається у солдатів британської армії, коли вони повертаються до цивільного життя (Atherton, 2009).

У військовій справі військове самоприйняття є важливою частиною самосвідомості особистості, оскільки воно базується на самопізнанні та створює умови для саморегуляції, розвитку, реалізації та самоактуалізації.

Зважаючи на більш екстремальну природу військової діяльності, психологічну сутність мілітарного самоприйняття слід розглядати в контексті мілітарної самосвідомості особистості, яка включає такі характеристики, як незалежність, самоконтроль, саморегуляція, самоорганізація, самоствердження тощо.

Відповідно до теоретико-емпіричних ідей поглядів науковців (Гошовська, 2015; 2021; Гошовський, 2008; Візнюк, 2018) ми вважаємо, що військове самоприйняття людини є позитивним емоційно-ціннісним настановленням, яке формується під впливом акцептуючих настанов інших щодо неї під час її соціалізації у військовому середовищі

Військове самоприйняття може бути різноманітним за ступенем вираженості та інтенсивності, тому його межі можуть включати як яскраво виражене та повне прийняття себе у військовому просторі, часі, образі, традиціях, ритуалах, функціях тощо, так і слабо виражене прийняття себе (наприклад, лише відчуття утилітарно-речової привабливості своєї зовнішності через привабливу військову форму).

Низка дослідників вивчали теоретичні та практичні аспекти самоефективності військових курсантів і виявили, що позитивне самоприйняття є одним із найважливіших компонентів. Майбутні офіцери можуть бути ефективними як у навчанні, так і на роботі, якщо вони мають адекватне прийняття власного Я та адекватне самооцінювання (Boe, Bergstol, 2017).

Urbański відзначає, що серед багатьох цілей навчання в офіцерській вищій школі одна з найважливіших полягає в тому, щоб навчити студентів повністю ототожнюватися з військовою професією. Він також наголошує на соціально значущій екзистенційно оборонній важливості професії офіцера як успішного та успішного керівника військовослужбовцями.

Згідно з Urbański (2004), основним результатом вищої військової школи є самосвідомість курсанта та його прийняття себе як майбутнього гідного офіцера завдяки набуттю своєрідної «офіцерської ідентичності».

Група психологів стверджують, що майбутнє армії залежить від якості підготовки професійних офіцерів у військових академіях. Усвідомлення людиною своєї професійної військової готовності допомагає їй краще підготуватися до виконання надскладних завдань у умовах потенційних воєнних дій. Повномірне самоототожнення з військовим фахом є важливим для успішного військового самоствердження та успішної мілітарно-професійної реалізації майбутніх офіцерів (Snider, Matthews, 2012).

У дослідженні аксіологічних аспектів функціонування сучасних польських збройних сил Spustek, Bodziany, Smolarek, Gołębiowski (2012) зосереджуються на визначенні «громадянина у формі» серед різних розділів, які описують основні принципи функціонування армії в контексті сучасних соціально-політичних та економічних трансформацій. Військові академії формують прийняття себе як людини в мундирі. Важливі фактори, такі як військова дисципліна, освіта та виховання, створюють систему цінностей у сучасному світі, що дозволяє оволодіти соціальною роллю воїна як основу успішності армії в цілому.

У своєму дослідженні M Marcinkowski реалізував соціолого-педагогічне дослідження ціннісно-моральних настанов учнів військових шкіл і виявив сильний соціальний і культурологічний вплив військово-орієнтованої освіти на самосвідомість молоді. Набуття цінностей оборони національної держави, виховання почуття патріотизму та розуміння історичної важливості професії військового призводить до того, що курсанти набувають навичок і тактик, необхідних для якісного оволодіння таким потрібним фахом.

Немає сумніву, що під час мілітарної підготовки відбувається процес набуття професійного ототожнення та особистісного самоосмислення, а також прийняття себе у поважаних військових ролях і статусах, таких як «курсант», «кадет», «військовий», «майбутній офіцер» тощо).

Деякі дослідники (Bekesiene, 2023) стверджують, що існує прямий і опосередкований зв'язок між характеристиками особистості курсантів і їхньою академічною та військовою успішністю. У військових академіях отримання офіцерської освіти є дуже складним фізичним і психологічним випробуванням, і після закінчення курсанти повинні бути готові працювати в екстремальних умовах. Таким чином, розвиток у них навичок самоефективності повинен відігравати важливу роль.

Крім когнітивних здібностей і навичок, які передбачають успіх у школі та на роботі, важливим є позитивне самоприйняття, яке сприяє особистій продуктивності (Bekesiene, 2023).

Згідно з Н. Хабаном, одним із актуальних питань психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим профілем є пізнання ними своїх внутрішніх психологічних пошуків і складних міжособистісних диспозицій. У життєвій схемі курсантів тісно збігаються глобальні та ситуативні поняття. У процесі розвитку самоприйняття студенти можуть зіткнутися з багатьма кризовими ситуаціями та випробуваннями. Позитивне прийняття себе як сучасного успішного курсанта високооціненого та престижного військового навчального закладу може бути створено шляхом актуалізації життєвої мети, покращення виконання військового обов'язку та активного долання стресогенних факторів (Храбан, 2023).

Р. Невзоров відзначає, що «Я-концепція» пілота у майбутніх льотчиків системи вищої військової освіти України є потужним мотиватором для розвитку професійних льотних навичок. У процесі навчання у вищій школі, особливо під час тренажерної підготовки, дослідник висвітлює динамічні елементи психоемоційних стереотипів, настанов і раціональних елементів професійного самоусвідомлення. У результаті достатньо інтеріоризованого суб'єктивного «Я-образу» пілота курсанти формують суб'єктивне бачення себе як

високопрофесійного та мотивованого фахівця. Ірраціональна суб'єктивна складова, раціонально суб'єктивна та раціонально об'єктивна складові входять до надзвичайно складного та різноманітного симбіозу, який він включає (Невзоров, 2018).

Дослідники, вивчаючи самосвідомість військовослужбовців високого рівня лідерства, виявили чутливий етап у розвитку цього явища — навчання в академії. Вже на етапі курсантства основні конструкти лідерської поведінки формуються, оскільки військові офіцери повинні усвідомлювати, як бути хорошими лідерами. Ця поведінка базується на основному на позитивній самооцінці та прийнятті себе.

Науковці встановили, що позитивне прийняття себе як успішного лідера є надзвичайно важливим. Вони зробили це, досліджуючи рівень самосвідомості курсантів Норвезької військової академії щодо лідерської поведінки та те, як це співвідноситься з думками інших щодо такої ж лідерської поведінки. Натомість особистісний потенціал майбутнього військового командира-лідера обмежується самоприйняттям на рівні транзакційного нелідерства.

Щоб отримати зворотний зв'язок щодо поведінки, яку демонструють курсанти, вони розіслали опитувальник розвитку лідерства (DLQ), який оцінює рівень розвитку лідерства, а також рівень трансакційного лідерства та нелідерства, своїм командирам, колегам і підлеглим. Встановлено, що порівняно з респондентами курсанти отримали нижчі оцінки за лідерство в розвитку та позитивні сторони транзакційного лідерства, а також вищі оцінки за негативні сторони та нелідерство транзакційного лідерства. Дослідники вважають, що студенти загалом мають високий рівень самосвідомості, оскільки вони отримали досить високі бали за лідерство в розвитку та позитивні аспекти транзакційного лідерства, а також досить низькі бали за негативні аспекти транзакційного лідерства та нелідерства (Boea, Torill, 2015).

Ю. Олександров описує психологічні характеристики самосвідомості курсантів військового вищого навчального закладу. Він стверджує, що професійне самосвідомлення курсантів є особливим. Курсанти відчувають, що вони не лише беруть участь у навчально-професійній діяльності, але й активно

пов’язують себе з майбутнім військовим фахом. Зазначено, що курсанти не дуже добре виявляють рефлексивне Я. Вони також менше сумніваються щодо прийняття власного Я та вибору майбутньої професії. У порівнянні з їхніми цивільними однолітками,вони демонструють більшу тенденцію до полярного мислення та дихотомійності. Загалом у них виявлено чітку вираженість особистісної ідентичності, а також різноманітну повномірність самоприйняття (Александров, 2016).

Таким чином, військове самоприйняття набуває окремого дослідницького статусу серед різноманіття сучасних досліджень психології. Цей тип самоприйняття є полімодальним і характеризує те, як люди сприймають себе в часто неадекватних і спотворених умовах війни. Ми вважаємо, що сутнісну феноменологію мілітарного самоприйняття слід шукати в багатьох аспектах самосвідомості людини. Зокрема, ми повинні розглянути аспекти самосвідомості людини, такі як її способи мислення, сприйняття, саморегуляції, самореалізації та саморегуляції. Рефлексія людини як спроможності зрозуміти реальний стан справ під час війни та взяти на себе відповідальність за те, щоб зберегти і знайти сенс свого буття, є результатом мілітарного самоприйняття. Здатність людини розглядати себе на різних рівнях, таких як соціальність, духовність і тілесність, є основою структури позитивного самоприйняття. Військові мають позитивне самоприйняття, що допомагає їм адаптуватися, вижити, бути успішнішим і сильнішим. Це дозволяє їм протистояти тривожності, боязкості та внутрішній невпевненості, а також використовувати копінг-стратегії для подолання несприятливих психічних станів під час війни. Розвиток у курсантів успішного та адекватного мілітарного самоприйняття, включаючи впевненість, відвагу, гордість, патріотизм тощо, залежить від придбання ними своєрідної «офіцерської ідентичності», ідентифікації себе як «людини в мундирі» на рівні статусно-рольового та тілесного ототожнення.

Висновки до розділу 1

Вивчення образу «Я», його складових і методів розвитку досі не вивчене остаточно, тому й викликає значний науковий і практичний інтерес, створює перспективи істотного вдосконалення навчання та подальшої ефективної роботи щодо активного формування професійного образу «Я» у процесі фахової підготовки.

Професія психолога вимагає перш за все певної особистісної роботи: відпрацювання власних емоційних і змістових проблем, оволодіння певною культурою самоаналізу та особистісної рефлексії, усвідомлення у більш повному обсязі своїх власних особистісних, моральних, культурних, когнітивних і глибинних цінностей, без співставлення з якими практика психологічної допомоги не може бути професійною. Особливі вимоги виставляє суспільство до військових психологів, які працюють в складних, навіть, екстремальних умовах.

Вивчення психологічних особливостей розвитку самоприйняття та образу Я має важливе наукове значення. Курсанти є дуже цінним і навіть певною мірою елітарним компонентом українського війська, оскільки вони будуть майбутніми офіцерами, які незабаром стануть командирами військових підрозділів. Щоб підвищити патріотизм, професіоналізм і боєздатність нашої армії, молоді люди повинні бути впевнені, адекватні, позитивні та оптимістичні щодо свого рівня самосвідомості та образу Я.

Майбутнє армії залежить від якості підготовки професійних офіцерів у військових академіях. Усвідомлення людиною своєї професійної військової готовності допомагає їй краще підготуватися до виконання надскладних завдань у умовах потенційних воєнних дій. Повномірне самоототожнення з військовим фахом є важливим для успішного військового самоствердження та успішної мілітарно-професійної реалізації майбутніх офіцерів. Низка дослідників вивчали теоретичні та практичні аспекти самоефективності військових курсантів і виявили, що позитивне самоприйняття є одним із найважливіших компонентів. Майбутні офіцери можуть бути ефективними як у навчанні, так і на роботі, якщо вони мають адекватне прийняття власного Я та адекватне самооцінювання.

Формування образу «Я» майбутніх військових психологів в процесі навчання має бути динамічним цілеспрямованим процесом, починаючи з моменту вступу до вищого навчального закладу і до моменту їх випуску. Тому кожен етап формування та розвитку образу Я майбутніх військових психологів має бути не стихійним, а цілеспрямованим та контрольованим процесом.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Аналіз організації та методів дослідження

На основі теоретичного дослідження ми дійшли висновку про доцільність проведення емпіричного дослідження образу Я студентів-психологів. Нами було сформовано вибірку на базі Національної академії державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Кількість досліджуваних – 74 курсанти 1-4 курсу.

Для досягнення результату нами були використані наступні методики, які були підібрані у відповідності до мети і завдання дослідження.

Методика 1

«Ціннісні орієнтації» (М. Рокича)

Методика вивчення ціннісних орієнтацій М.Рокич, заснована на прямому ранжируванні списку цінностей. М.Рокич розрізняє два класи цінностей:

– *термінальні* - переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути

– *інструментальні* - переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

За допомогою методики виявляються наступні спрямованості:

1. Спрямованість на себе («Я») - орієнтація на пряме винагороду і задоволення безвідносно роботи і співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість.

2. Спрямованість на спілкування (С) - прагнення за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми.

3. Спрямованість на справу (Д) - зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яке корисне для досягнення спільної мети.

Методика 2

Методика дослідження самоактуалізації особистості (Н. Каліна)

Методика призначена для обстеження дорослих (старше 15-17 років), психічно здорових людей (мається на увазі відсутність вираженої психопатології). Специфіка досліджуваного феномена (самоактуалізації) і характер самого тіста, складність складових його суджень, що вимагають серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його для обстеження переважно осіб з вищою освітою.

Основні шкали методики:

1. Шкала орієнтації в часі.
2. Шкала цінностей..
3. Погляд на природу людини.
4. Висока потреба в пізнанні.
5. Прагнення до творчості або креативність.
6. Автономність.
7. Спонтанність.
8. Шкала саморозуміння.
9. Шкала аутосимпатії.
10. Шкала контактності
11. Шкала гнучкості в спілкуванні.

Методика 3

Опитувальник самоставлення (В. Століна)

Опитувальник самоставлення побудований відповідно до розробленої В. Столина ієрархічною моделлю структури самоставлення. Опитувальник дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоставлення; самоставлення, диференційоване на

самоповазі, аутсімпатіі, самозацікавленість і очікування ставлення до себе; рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я».

Опитувальник включає наступні шкали.

Шкала S - глобальне самоставлення; вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власне «Я» випробуваного.

Шкала I - самоповага.

Шкала II - аутосимпатія.

Шкала III - очікуване ставлення від інших.

Шкала IV - самозацікавленість.

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - самовпевненість;

Шкала 2 - ставлення інших;

Шкала 3 - самоприйняття;

Шкала 4 - саморуководство, самопоследовательность;

Шкала 5 - самозвинувачення;

Шкала 6 - самозацікавленість;

Шкала 7 - саморозуміння.

Методика 4

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.Леонтьєва

Досліджуваним пропонується наступна інструкція: Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Виберіть одне з двох тверджень, яке, на вашу думку найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на вашу думку, однаково правильні)

Інтерпретація субшкал тесту СЖО:

1. Мета в житті..

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією.

4. Локус контролю-Я

5. Локус контролю-життя або керованість життям.

Методика 6

Експрес-методика «Шкала оцінки дискомфорту»

Експрес-діагностика психічних станів і особистості є необхідним інструментом для розвитку різних напрямків прикладної психології.

Методика 7

Опитувальник Спілбергера-Ханіна

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте в даний момент?») та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте звичайно?»). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Методика 8

Методика Орлова Ю.М. Тест - опитувальник «Потреба в досягненні мети»

Методика «Потреба в досягненні мети» використовується для вимірювання потреби в досягненні мети, успіху і в цілому досягнень.

Методика включає в себе 23 питання. Середній час тестування - 10-15 хвилин.

Методика 9

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК)

Рівень суб’єктивного контролю виявляє *екстернальний* або *інтернальний* тип поведінки. У першому випадку людина вважає, що події, які з нею відбуваються, — результат дії зовнішніх сил — випадку, інших людей тощо. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї діяльності.

1. Шкала загальної інтернальності - ІО.

2. Шкала інтернальності в області досягнень - ІД.

3. Шкала інтернальності в області невдач - ІН.

4. Шкала інтернальності в сімейних відносинах - ІВ.

5. Шкала інтернальності в області виробничих відносин - ІП.

6. Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин - ЇМ..

7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби - З.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Після реалізації емпіричного дослідження нами було проаналізовано отримані результати.

Так, діагностика за методикою «Ціннісні орієнтації» дозволяє нам говорити про те, що для більшості курсантів-психологів характерний переважно середній рівень спрямованості на себе (61%). Отже, для таких курсантів характерна орієнтація на винагороду, для курсантів з високим рівнем (19%) – схильність до суперництва та агресивність, для курсантів з низьким рівнем – низький рівень дратівливості та агресивності по відношенню до інших в роботі.

Таблиця 2.1.

Показники діагностики ціннісних орієнтацій у курсантів-психологів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Спрямованість на себе	17	20	51	61	16	19
Спрямованість на спілкування	15	18	54	64	15	18
Спрямованість на справу	4	5	51	61	29	34

При порівнянні показників за використанням критерію Ст’юдента у курсантів старших та молодших курсів, де старші курси – курсанти 3-4 курсу, молодші – курсанти 1-2 курсу, були отримані наступні результати:

Порівняння за використанням критерію Ст’юдента дозволило визначити, що існує статистична різниця в показниках спрямованості на себе у порівнянні курсантів-психологів молодших та старших курсів.

Іншими словами, під час навчання в вищому військовому закладі освіти у курсантів-психологів може знижуватися орієнтація лише на винагороду та знижуватися схильність до суперництва, дратівливість та інтровертованість (табл.2.2.).

Порівняння середніх значень показника «Спрямованість на спілкування» вказує на відсутність значущої різниці.

Статистично значуща різниця була визначена при порівнянні середніх значень у групах курсантів-психологів молодших та старших курсів за показником «Спрямованість на справу». Отже, ми можемо сказати, що курсанти старших курсів демонструють більшу зацікавленість у вирішенні ділових проблем, більшу увагу до ділової співпраці та більшу здатність відстоювати власну думку в інтересах справи, що є корисним для досягнення спільної мети. (табл.2.2.).

Таблиця 2.2

Середні значення показників ціннісних орієнтацій у курсантів-психологів молодших та старших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси	Старші курси		
Спрямованість на себе	27,1±4,2	22,35±4,7	-2,887	0,063
Спрямованість на спілкування	23,79±4,7	24,02±5,01	–	–
Спрямованість на справу	27,1±4,38	32,1±5,1	2,381	0,006

Наступною методикою, яку ми використали в нашому дослідженні, була «Методика дослідження самоактуалізації особистості». Результати відображені в таблиці 2.3.

Як ми бачимо, для більшості курсантів характерні переважно середній рівень орієнтації в часі (55%). Можна говорити про те, що для курсантів характерно переважно середній рівень відчуття сьогодення. Для курсантів з високими показниками (33%) характерна здібність зрозуміти екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатність насолоджуватися моментом, не

порівнюючи його з радощами минулих років або знецінюючи очікування майбутніх досягнень.

Результати за шкалою цінностей розподілені наступним чином: 68 % – середній прояв за даним показником, 21% – високий та 11% – низький. Іншими словами, для курсантів з середнім рівнем за даною шкалою характерна здатність (проте не абсолютна) до поділу цінностей особистості (добро, краса, цілісність тощо). Можна стверджувати, що більшість курсантів прагнуть жити гармонійно та мати здорові відносини з іншими людьми..

Аналізуючи результати, можемо говорити, що для 52% характерний відносно нейтральна та для 33% – негативна оцінка людських можливостей. Для людей з високими показниками характерний високий рівень симпатії і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Результати за шкалою пізнання розподілені наступним чином: 12% – низький рівень, для 63% характерний середній рівень, а для 25% – високий рівень показника. Такі результати вказують на те, що для більшості курсантів-психологів характерний прояв на середньому рівні інтересу до нового та не пов’язаного з задоволенням будь-яких потреб. Отже, курсанти-психологи завжди готові до нового.

Розподіл за шкалою прагнення до творчості вказує на те, що для 11% курсантів характерний низький, для 71% – середній рівень, для 18% – високий рівень прагнення до творчості та креативності.

Автономність на низькому рівні притаманна 11% випробуваних, для 64% характерний середній рівень за даною шкалою, а для 25% – високий рівень автономності. Іншими словами, для більшості випробуваних характерний переважно середній рівень прояву автономності, незалежності.

Високий рівень за даною шкалою показали 9%, а низький – 17% випробуваних. Отже, для більшості курсантів цінності свободи, природності та простоти без зусиль є важливими. Курсанти з високими результатами характеризуються тим, що самоактуалізація стала для них способом життя, а не метою чи мрією.

Високий рівень за шкалою саморозуміння характерний для 31% випробуваних, для 58% характерний середній рівень. Такі дані можуть свідчити про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди є вільні від психологічного захисту, яка відділяє особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами.

Таблиця 2.3

Показники дослідження самоактуалізації особистості курсантів-психологів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Шкала орієнтації в часі	10	12	46	55	28	33
Шкала цінностей	9	11	57	68	18	21
Шкала погляду на природу	27	33	44	52	13	15
Шкала пізнання	10	12	53	63	21	25
Шкала прагнення до творчості	9	11	60	71	15	18
Шкала автономності	9	11	54	64	21	25
Шкала спонтанності	14	17	62	74	8	9
Шкала саморозуміння	9	11	49	58	26	31
Шкала аутосимпатії	18	21	48	57	18	21
Шкала контактності	11	13	56	67	17	20
Шкала гнучкості в спілкуванні	13	15	47	56	24	29

Низькі показники за шкалою аутосимпатії характерні для 11%. Такі випробувані частіше невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Середній рівень характерний для 60% та визначається позитивною Я - концепцією, що є основою для адекватності самооцінки.

Шкала контактності для 13% відсотків характерний низький рівень, для 67 % – середній рівень прояву даного показника та для 20% характерний високий рівень прояву контактності. Отже, у більшості випробуваних спостерігається тенденція до встановлення позитивних і приємних відносин з іншими, що є необхідною основою синергетичної установки особистості..

Шкала гнучкості в спілкуванні характерна для 15% випробуваних на низькому рівні, для 56 % – на середньому, а для 29% – на високому рівні. Випробувані з високою оцінкою за цією шкало орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші та не змішують саморозкриття особистості з самопред'явленням — стратегією та тактикою управління виробленим враженням. Низькі показники характерні для випробуваних ригідних людей, які не впевнені в тому, що вони привабливі, оскільки вони цікаві співрозмовнику та можуть бути задоволені спілкуванням з ними.

Наступний етап – порівняння результатів самоактуалізації між групою курсантів молодших та старших курсів. Результати порівняння за використанням критерію Ст'юдента відображені нижче.

Таблиця 2.4

Середні значення показників самоактуалізації у курсантів-психологів молодших та старших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси	Старші курси		
Шкала орієнтації в часі	7,37±2,57	9,79±2,12	2,129	0,006
Шкала цінностей	7,83±2,73	9,2±2,9	2,431	069
Шкала погляду на природу	6,7±1,79	6,25±2,7	–	–
Шкала пізнання	7,33±2,1	8,97±2,09	–	–
Шкала прагнення до творчості	8,0±2,15	8,75±2,63		–
Шкала автономності	8,15±2,93	8,95±1,79	–	–
Шкала спонтанності	6,58±3,04	7,42±2,02	–	–
Шкала саморозуміння	8,25±2,3	9,28±2,17	–	–
Шкала аутосимпатії	7,75±2,02	8,18±2,26	–	–
Шкала контактності	8,0±2,7	8,04±2,56	–	–
Шкала гнучкості в спілкуванні	7,41±2,5	8,32±2,7	–	–

Наступний етап – порівняння результатів самоактуалізації між групою курсантів молодших та старших курсів.

Як ми бачимо з таблиці, існує статистична різниця між порівнянням показників «Шкала орієнтації в часі» та «Шкала цінностей» у курсантів старших та молодших курсів. Отже, можемо говорити про те, що курсанти старших курсів

мають більшу схильність до насолоди актуальним моментом, а також прагнення до гармонії і здорових відносин з людьми (табл.2.4).

Наступною методикою, яку ми використали у дослідженні, була методика «Опитувальник самоставлення». В результаті дослідження нами були отримані наступні результати.

Так, за шкалою «Відкритість» середній рівень характерний для більшості курсантів (68%). Іншими словами, для більшості курсантів характерний адекватний рівень самокритичності, помірної закритості.

Таблиця 2.5

Показники дослідження самоактуалізації особистості курсантів-психологів

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Відкритість	8	10	57	68	19	23
Самовпевненість	11	13	57	68	16	19
Самокерівництво	12	14	38	45	34	40
Дзеркальне «Я»	14	17	47	56	23	27
Самоцінність	9	11	44	52	31	37
Самоприйняття	15	18	42	50	27	32
Самоприв’язаність	27	32	41	49	16	19
Внутрішня конфліктність	21	25	45	54	18	21
Самозвинувачення	25	30	38	45	21	25

Крім того, переважній більшості курсантів-психологів притаманний середній рівень показників за шкалою «Самовпевненості» (68%). Даний результат вказує на те, що для переважної кількості випробуваних характерний адекватний рівень уявлення про себе, сприймання себе як самостійної, вольової, енергійної людини.

Результати за шкалою «Самокерівництво» розподілені наступним чином: 14% – низький рівень, 45% – середній рівень, 40%– високий рівень. Отже, більшість досліджуваних демонструють адекватне розуміння себе як джерела власної активності, впевненість у тому, що її доля в її руках, і послідовність і обґрунтованість своїх внутрішніх спонукань і цілей.

Шкала «Дзеркальне «Я» характеризується наступним розподілом балів: для більшості курсантів-психологів притаманний середній рівень прояву даного показника (56%). Таким чином, більшість курсантів демонструють адекватне ставлення до себе з боку інших. 27% курсантів демонструють високий рівень, що вказує на те, що суб'єкти мають здатність викликати повагу, симпатію, схвалення та розуміння інших.

За шкалою «Самоцінність» маємо наступні результати: 52% характерний середній рівень, 37% – високий рівень, 11% – низький. Для більшості студентів-психологів характерно демонструвати середній рівень емоційної оцінки себе, свого «Я» відповідно до внутрішніх стандартів духовності та внутрішнього світу. Курсанти високого рівня демонструють любов до себе, зацікавленість у власному «Я», відчуття цінності власної особистості та передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Шкала «Самоприйняття» визначається наступними показниками: 18% – низький рівень, 50% – середній рівень, 32% – високий рівень. Отже, для курсантів-психологів з низькими показниками характерна недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації. Курсанти-психологи з високими показниками демонструють емоційне, безумовне прийняття себе таким, який ти є, згоду з самим собою, схвалення своїх планів і бажань і дружнє ставлення до себе. Курсанти з показниками середнього рівня демонструють середній рівень дружності та самодостатності.

Для шкали «Самоприв'язаність» характерний наступний розподіл: 32% – низький рівень, 49% – середній рівень, 19% – високий рівень. Іншими словами, для більшості курсантів-психологів характерний помірний прояв небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Для випробуваних з низькими показниками характерне бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Наступна шкала – «Внутрішня конфліктність», характеризується середніми показниками для 54%. Для курсантів з такими показниками характерна зверненість до себе, підвищена рефлексію, глибоке проникнення у

себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Остання шкала – самозвинувачення – характеризується наступними показниками: 30% характерний низький рівень, для 45% – середній рівень, для 25% – високий рівень. Отже, для більшості курсантів-психологів характерний помірний прояв симпатії до себе та помірну схильність до самозвинувачення та готовності звинувачувати себе у промахах.

Наступний етап був спрямований на визначення наявності статистично значущої різниці між показниками за даною методикою у курсантів-психологів молодших та старших курсів.

Результати порівняння відображені нижче. Як ми бачимо з таблиці, не існує статистичної різниці у показниках самоставлення курсантів-психологів за всіма шкалами, окрім шкали «Самовпевненість» (табл.2.6.).

За методикою смисложиттєві орієнтації (табл.2.7) були отримані наступні результати. Відповідно отриманих данних, за шкалою «мета в житті» для більшості досліджуваних характерний середній рівень прояву цілеспрямованості та тимчасової перспективи. Курсанти-психологи з високим рівнем можуть бути не лише цілеспрямованими людьми, але й прожектором, чиї плани не мають реального підґрунтя та не підкріплюються особистісною відповідальність за їх реалізацію.

За шкалою «Процес життя» характерний наступний розподіл балів: 62% – середній рівень, 28% – високий та 10% – низький рівень прояву. Іншими словами, для більшість курсантів вважають життя цікавим і повним смислу, мають середній або високий рівень емоційної насиченості..

«Результативність життя» характеризується переважно середнім рівнем прояву, а саме для 58% характерне адекватне відображення прожитого життя, позитивне ставлення до нього, усвідомлення його продуктивності та осмисленості. Для 31% характерний високий рівень, скоріше характеризується високим рівнем відображення та позитивним ставленням до нього.

Таблиця 2.6

Середні значення показників самоставлення у курсантів-психологів молодших та старших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси	Старші курси		
Відкритість	6,21±1,61	6,40±1,94	–	–
Самовпевненість	5,75±1,42	6,82±1,81	2,387	0,02
Самокерівництво	6,37±1,58	6,12±1,92	–	–
Дзеркальне «Я»	5.7±1,57	6,12±1,37	–	–
Самоцінність	6,04±1,14	6,02±1,67	–	–
Самоприйняття	5,15±1,72	6,05±1,2	–	–
Самоприв’язаність	4,79±1,72	4,95±2,1	–	–
Внутрішня конфліктність	5,35±1,8	4,75±1,69	–	–
Самозвинувачення	5,54±1,31	4,9±1,8	–	–

Шкала «Локус контролю-Я» характеризується середнім (58%) та високим рівнем прояву (36%). Отже, для більшості курсантів характерне уявлення про себе як про сильну особу, що володіє достатньою свободою вибору, аби побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і розумінням смислу.

Таблиця 2.7.

Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій курсантів-психологів

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Мета в житті.	8	10	53	63	23	27
Процес життя	8	10	52	62	24	28
Результативність життя	9	11	49	58	26	31
Локус контролю-Я	10	12	44	52	30	36
Локус контролю-життя	9	11	52	62	23	27
Загальний рівень	8	10	51	61	25	30

«Локус контролю-життя» характерний для більшості курсантів на середньому – 62% та високому – 27% рівнях .Інакше кажучи, для більшості курсантів характерне переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя.

Загальний рівень за методикою смисложиттєвих орієнтацій 61% – виявили середній рівень, 30% – високий рівень.

Наступним етапом в даному дослідженні було порівняння показників старших та молодших курсів за використанням критерію Ст'юдента.

Таблиця 2.8

Середні значення показників самоставлення у курсантів-психологів молодших та старших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси	Старші курси		
Мета в житті.	29,28±5,04	34,7±5,12	2,862	0,004
Процес життя	29,15±5,11	30,1±5,1	–	–
Результативність життя	23,2±4,1	29,1±3,7	2,336	0,006
Локус контролю-Я	19,02±4,3	23,05±3,2	2,104	0,069
Локус контролю-життя	27,2±5,2	31,1±5,1	2,847	0,001
Загальний рівень	96,16±15,4	107±13,2	3,063	0,001

Як ми бачимо з таблиці 2.8., є статистична різниця між показниками методики смисложиттєвих орієнтацій, а саме «Мета в житті», «Результативність життя», «Локус-контроль Я», «Локус контролю життя» та «загальний рівень». Базуючись на такому результаті можемо припустити, що в процесі навчання у курсантів-психологів підвищується цілеспрямованість, зростає рівень відображення прожитого життя, позитивне ставлення до нього, усвідомлення його продуктивності та осмисленості.

Крім того, це покращить уявлення про себе як про сильну людину, яка володіє достатньою свободою вибору, а також про те, що людина має право контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати свої рішення в життя.

Результати дослідження дискомфорту здобувачів відображені в таблиці 2.9. Як зрозуміло з таблиці, для переважної більшості характерний низький (61%) та середній рівень (34%) відчуття дискомфорту. Іншими словами, для

більшості випробуваних характерний низький рівень суб'єктивного відчуття дискомфорту.

Таблиця 2.9

Результати дослідження рівня оцінки дискомфорту у курсантів-психологів

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Показник дискомфорту	51	61	29	34	4	5

Крім того, ми порівняли показники старших і молодших курсів. Було визначено, що немає статистичної різниці між показниками оцінки дискомфорту у курсантів старших та молодших курсів.

Таблиця 2.10

Середні значення показнику оцінки дискомфорту у курсантів-психологів старших та молодших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси	Старші курси		
Показник дискомфорту	2,53±1,2	2,65±1,21	–	–

Що стосується діагностики самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна, нами були отримані результати, відображені нижче.

Отже, за результатами дослідження у випробуваних визначений переважно низький рівень реактивної тривожності – 72%. Отже, можемо говорити про те що для превалюючої кількості випробуваних під час навчання у вищому військовому закладі освіти характерна відсутність занепокоєння, турботи, емоційної напруги.

Що стосується показників особистісної тривожності, маємо протилежну ситуацію – більшість курсантів характеризується високим рівнем особистісної тривожності – 68%.

Таблиця 2.11

Результати дослідження рівня оцінки тривожності у здобувачів

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Реактивна тривожність	61	72	18	22	5	6
Особистісна тривожність	7	8	20	24	57	68

Іншими словами, курсанти-психологи схильні реагувати на стресові ситуації та переживати тривогу.

Таблиця 2.12

Середні значення показнику оцінки дискомфорту у здобувачів старших та молодших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси	Старші курси		
Реактивна тривожність	27,41±8,8	26,5±9,03	–	–
Особистісна тривожність	51,15±6,2	49,84±7,3	–	–

Як бачимо з таблиці , не існує статистичної різниці між показниками реактивної та особистісної тривожності у випробуваних груп молодших та старших курсів. Отже, протягом навчання у вищому військовому закладі освіти не змінюється рівень особистісної або реактивної тривожності.

Таблиця 2.13

Результати дослідження рівня потреби в досягненні мети курсантів-психологів

Шкала	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Показник потреби в досягненні мети	8	10	65	77	11	13

Наступним показником, який ми мали досліджувати, була діагностика потреби в досягненні успіху. Відповідно отриманим результатам, було визначено, що для переважної більшості випробуваних характерний середній рівень потреби в досягненні успіху – для 77% здобувачів.

Таблиця 2.14

Середні значення рівня потреби в досягненні мети старших та молодших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси	Старші курси		
Потреба в досягненні мети	13,45±2,2	13,07±1,81	–	–

Отже, більшість курсантів-психологів характеризуються ають такі характеристики: надмірний ентузіазм у досягненні своїх цілей, незадоволеність тим, що вони досягли, бажання покращити роботу в будь-якому випадку, потреба винаходити нові способи виконувати звичайні завдання, відсутність духу суперництва, бажання, щоб інші разом з ними досягли успіху та досягнення результату, незадоволеність легким успіхом і легкістю завдання, готовність прийняти допомогу та допомагати іншим вирішувати складні завдання, щоб разом відчути радість успіху.

Статистичне порівняння показника курсантів-психологів старших та молодших курсів вказує на відсутність різниці, що дозволяє зробити висновок про те, що для здобувачі рівень потреби в досягненні успіху не залежить від курсу навчання.

За результатами дослідження за шкалою «Шкала загальної інтернальності» було визначено, що для 33% характерний середній, для 55% – середній, а для 12% – високий рівень. Іншими словами, 33% опитаних вважають, що більшість їхніх дій є результатом випадку або дій інших людей; вони також не бачать зв’язку між своїми діями та подіями, які вони вважають важливими в своєму житті. Більшість досліджуваних також демонстрували достатній рівень суб’єктивного контролю над усіма важливими ситуаціями. Такі люди вважають, що частина важливих подій, які відбуваються в їх житті, є результатом їх власних дій, і що вони частково мають можливість контролювати ці події. Відповідно, вони почувають відповідальність за ці події, а також за те, як складається їх життя в цілому.

Таблиця 2.15

Показники дослідження рівня суб’єктивного контролю курсантів

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Шкала загальної інтернальності	28	33	46	55	10	12
Шкала інтернальності в області досягнень	13	15	56	67	15	18
Шкала інтернальності в області невдач	29	35	45	54	10	12
Шкала інтернальності в сімейних відносинах	21	25	54	64	9	11
Шкала інтернальності в області виробничих відносин	25	30	51	61	8	10
Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	16	19	59	70	9	11
Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби	33	39	38	45	13	15

За результатами дослідження за шкалою «Шкала загальної інтернальності» було визначено, що для 33% характерний середній, для 55% – середній, а для 12% – високий рівень. Іншими словами, 33% випробуваних не бачать зв'язку між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей. Більшість же досліджуваних характеризується адекватним рівнем суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі випробувані вважають, що частина важливих подій в їх житті є результатом їх власних дій, що вони частково можуть ними керувати, і, таким чином, почувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому.

Діагностика за «Шкалою інтернальності в області досягнень» дозволила отримати наступні результати: низький прояв – 15%, середній – 67%, високий – 18%. Іншими словами, суб’єктивний контроль над емоційно позитивними подіями та ситуаціями був середнім для більшості випробуваних. Такі випробувані вважають, що вони здатні досягати своїх майбутніх цілей і самі

досягли позитивних змін у своєму житті. Для випробуваних з низькими показниками успіхи, досягнення та радість приписуються везінню, щасливій долі або допомозі іншим.

Результати «Шкали інтернальності в області невдач» мають наступний розподіл: 35% – низький рівень, 54% – середній рівень, а 12 % – високий рівень. Отже, для випробуваних з високими та середніми показниками характерне розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях. Випробуваним з низькими показниками характерні схильність приписувати відповідальність за подібні події іншим людям або вважати ці події результатом невдачі.

Діагностика за «Шкалою інтернальності в сімейних відносинах» має відповідний розподіл балів: низький рівень – 19%, середній рівень – 70%, а високий рівень – 11%. Отже, 19 % випробуваних вважають не себе, а своїх партнерів причиною значимих ситуацій, що виникають у їх родині. А для 70% характерний середній рівень відповідальності за події, що відбуваються в їх сімейному житті.

«Шкала інтернальності в області виробничих відносин» має наступний розподіл результатів: 30% – низький рівень, 61% – середній рівень та 10 – високий рівень. Отже, 30% схильні приділяти більше значення зовнішнім обставинам, таким як керівництво, товариші по роботі та удачі чи невдачі. Для 61% — середня впевненість випробуваних у тому, що їхні дії є важливою частиною організації власної виробничої діяльності, складних колективних відносин, просування та інших факторів.

За «Шкалою інтернальності в області міжособистісних відносин» отриманірезультати відповідно мають наступні значення: 19% – низький рівень, 70% – середній рівень, 1% – високий рівень прояву даного показника. Отже, для більшості курсантів характерний середній рівень демонстрації здатності керувати своїми формальними та неформальними стосунками з іншими, щоб викликати до себе повагу та підтримку. Випробувані з низьким показником часто

вважають, що їхні міжособистісні стосунки є результатом активності партнерів, і не можуть активно формувати своє коло спілкування.

«Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби» має наступний розподіл показників: 39% – низький рівень, 45% – середній рівень, 15% – високий рівень. Отже, для 39% випробуваних характерно вважати, що їхнє здоров’я і хвороба є результатом випадку і сподіватися, що дії інших людей, особливо лікарів, призвели до одужання. 48% вважають себе відповідальними за своє здоров'я (вони стверджують, що, якщо вони хворіють, вони звинувачують себе і вважають, що їхні дії значною мірою впливають на їхнє одужання)..

Наступним кроком в даному дослідженні було визначення наявності статистичної різниці між показниками за всіма шкалами у груп старших та молодших курсів. Результати представлені нижче.

Таблиця 2.16

Середні значення показників рівня суб’єктивного контролю у курсантів-психологів молодших та старших курсів

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	Молодші курси (	Старші курси		
Шкала загальної інтернальності	3,17±1,22	4,25±1,86	2,198	0,069
Шкала інтернальності в області досягнень	5,12±1,71	5,37±1,92	–	–
Шкала інтернальності в області невдач	3,25±1,62	4,82±1,26	2,827	0,006
Шкала інтернальності в сімейних відносинах	4,37±1,23	4,36±1,87	–	–
Шкала інтернальності в області виробничих відносин	3,51±1,32	4,68±1,56	2,941	0,001
Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин	5,22±1,23	4,97±1,45	–	–
Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби	3,35±2,16	4,54±2,21	–	–

Як ми бачимо з таблиці 2.16, існує статистична різниця між показниками за «Шкалою загальної інтернальності», «Шкалою інтернальності в області

невдач», «Шкалою інтернальності в області виробничих відносин» у представників молодших та старших курсів. Отже, під час навчання у курсантів-психологів підвищується рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, почуття суб'єктивного контролю над негативними подіями та ситуаціями, а також впевненість у тому, що власні дії є важливим фактором для організації власної виробничої діяльності, складних відносинах у колективі, просуванні.

Крім того, ми вважали доцільним визначити наявність кореляційних звязків між показниками самоставлення та показниками інших методик. Ми використовували критерій Пірсона та отримали наступні результати:

– показник «Відкритість» має прямий зв'язок із показниками «Внутрішня конфліктність» (t=0,384, p≤0,01), «Самоприв'язаність» (t=0,324 , p≤0,01), «Самовпевненість» (t= 0,222, p≤0,05), «Самоцінність» (t=0,229 , p≤0,05), «Шкала аутосимпатії» (t= 0,255, p≤0,05), «Процес життя» (t=0,301, p≤0,05), «Результативність життя» (t=0,306, p≤0,05), «Локус контролю життя» (t=0,313, p≤0,05), «Загальний рівень» (t=0,218, p≤0,05); зворотній зв'язок із показником «Самозвинувачення» (t= -0,282, p≤0,05);

– показник «Самовпевненість» має прямий зв'язок із показниками «Самоприйняття» (t= 0,445, p≤0,01), «Дзеркальне Я» (t=0,378, p≤0,01), «Самоприв'язаність» (t=0,295 , p≤0,05), «Самоцінність» (t=0,310, p≤0,05) «Спонтанність» (t=0,356, p≤0,05), «Шкала аутосимпатії» (t=0, 328 , p≤0,05), «Шкала саморозуміння» (t= 0,318, p≤0,05), «Інтернальність виробничих відносин» (t=0,337, p≤0,01), «Шкала цінностей» (t=0,220 , p≤0,05), «Орієнтація в часі» (t=0,367 , p≤0,05), «Спрямованість на спілкування» (t=0,266 , p≤0,05), «Мета в житті» (t=0,347 , p≤0,01), «Процес життя» (t=0,320 , p≤0,01), «Результативність життя» (t=0,227 , p≤0,01), «Локус контролю Я» (t=0,482 , p≤0,01), «Загальний рівень» (t=0,382, p≤0,01); зворотній зв'язок із показником «Внутрішня конфліктність» (t=-0,321, p≤0,01), «Самозвинувачення» (t= -0,315, p≤0,01), «Спрямованість на себе» (t=-0,378 , p≤0,05);

– показник «Самокерівництво» має прямий зв'язок із показниками «Самоприйняття» (t= 0,343, p≤0,01), «Дзеркальне Я» (t=0,489, p≤0,01),

«Самоприв'язаність» (t=0,345, p≤0,01), «Самоцінність» (t=0,479, p≤0,01), «Мета в житті» (t=0,241 , p≤0,05), «Процес життя» (t=0,279 , p≤0,05), «Локус контролю Я» (t=0,316 , p≤0,01), «Локус контролю життя» (t=0,373 , p≤0,01), «Загальний рівень» (t=0,345, p≤0,01);

– прямий зв'язок між показником «Дзеркальне Я» та показниками «Самоприйняття» (t=0,323, p≤0,01), «Самоприв'язаність» (t=0,493 , p≤0,01), «Самоцінність» (t=0,487 , p≤0,01), «Шкала аутосимпатії» (t= 0,223, p≤0,05), «Орієнтація в часі» (t=0,242 , p≤0,05), «Процес життя» (t=0,265 , p≤0,05), «Результативність життя» (t=0,376, p≤0,05), «Локус контролю життя» (t=0,376 , p≤0,05), «Загальний рівень» (t=0,343, p≤0,01); зворотній зв'язок із показниками «Внутрішня конфліктність» (t=-0,346, p≤0,01, «Самозвинувачення» (t= -0,553, p≤0,01);

– прямий зв'язок між показником «Самоцінність» та показниками «Самоприйняття» (t=0,454, p≤0,01), «Самоприв'язаність» (t=0,358 , p≤0,01), «Шкала аутосимпатії» (t= 0,343, p≤0,01), «Шкала саморозуміння» (t= 0,287, p≤0,05), «Спонтанність» (t= 0,318, p≤0,05), «Автономність» (t= 0,367, p≤0,05), «Мета в житті» (t=0,256 , p≤0,05), «Результативність життя» (t=0,326, p≤0,05), «Локус контролю Я» (t=0,263, p≤0,05), «Загальний рівень» (t=0,224, p≤0,05); зворотній зв'язок із показниками «Самозвинувачення» (t= -0,329, p≤0,05), «Внутрішня конфліктність» (t=-0,395 , p≤0,01), «Інтернальність сімейних відносин» (t=-0,372, p≤0,05);

– прямий зв'язок між показником «Самоприйняття» та показниками «Шкала цінностей» (t=0,282 , p≤0,05), «Шкала саморозуміння» (t= 0,273, p≤0,05), «Результативність життя» (t=0,395, p≤0,05), «Локус контролю життя» (t=0,338 , p≤0,01), «Загальний рівень» (t=0,259, p≤0,05); зворотній зв'язок із показником «Самозвинувачення» (t= -0,224, p≤0,05);

– прямий зв'язок між показником «Самоприв'язаність» та показниками «Шкала аутосимпатії» (t= 0,253, p≤0,05), «Спонтанність» (t= 0,272, p≤0,05), «Автономність» (t= 0,262, p≤0,05), «Мета в житті» (t=0,384 , p≤0,05), «Результативність життя» (t=0,274, p≤0,05), «Процес життя» (t=0,226 , p≤0,05), «Локус контролю Я» (t=0,426, p≤0,01), «Локус контролю життя» (t=0,409 ,

p≤0,01), «Загальний рівень» (t=0,421, p≤0,01); зворотній зв’язок із показниками «Інтернальність в області невдач» (t=-0,272, p≤0,05), «Внутрішня конфліктність» (t=-0,415, p≤0,01), «Оцінка дискомфорту» (t=-0,306, p≤0,05), «Самозвинувачення» (t= -0,527, p≤0,01), «Особистісна тривожність» (t= -0,227, p≤0,05);

– прямий зв’язок між показником «Внутрішня конфліктність» та показниками «Самозвинувачення» (t= 0,736, p≤0,01), «Особистісна тривожність» (t= 0,372, p≤0,01); зворотній зв’язок із показниками «Шкала саморозуміння» (t=-0,446, p≤0,01), «Шкала аутосимпатії» (t=-0,347, p≤0,01), «Шкала спонтанність» (t= -0,225, p≤0,05), «Орієнтація в часі» (t= -0,385, p≤0,01), «Мета в житті» (t=-0,343 , p≤0,05), «Процес життя» (t=-0,475 , p≤0,01), «Результативність життя» (t=-0,323 , p≤0,01), «Локус контролю Я» (t=-0,442 , p≤0,01), «Локус контролю життя» (t=-0,438 , p≤0,01), «Загальний рівень» (t=-0,432, p≤0,01)

– прямий зв’язок між показником «Самозвинувачення» та показниками «Оцінка дискомфорту» (t= 0,2360, p≤0,05); зворотній зв’язок із показниками «Шкала саморозуміння» (t=- 0,485, p≤0,01), «Шкала аутосимпатії» (t=-0,428, p≤0,01), «Шкала спонтанність» (t= -0,381, p≤0,01), «Орієнтація в часі» (t= -0,349, p≤0,05), «Мета в житті» (t=-0,350 , p≤0,01), «Процес життя» (t=-0,473 , p≤0,01), «Результативність життя» (t=-0,459 , p≤0,01), «Локус контролю Я» (t=-0,415 , p≤0,01), «Локус контролю життя» (t=-0,415 , p≤0,01), «Загальний рівень» (t=-0,484, p≤0,01).

Висновки до розділу 2

Діагностика за методикою «Ціннісні орієнтації» дозволяє нам говорити про те, що для більшості курсантів-психологів характерний переважно середній рівень за всіма трьома показниками: «Спрямованості на себе», «Спрямованість на спілкування» та «Спрямованість насправу».

Використання статистичного критерію Ст’юдента дозволило зробити висновок про те, що для курсантів-психологів старших курсів характерне підвищення рівня зацікавленості у вирішенні ділових проблем, підвищується

орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яке корисне для досягнення спільної мети. Крім того, під час навчання в вищому військовому закладі освіти у курсантів може знижуватися орієнтація лише на винагороду та знижуватися схильність до суперництва, дратівливість та інтровертованість

Результати діагностики за «Методикою дослідження самоактуалізації особистості (Н. Каліна) дозволили зробити висновки про те, що для більшості курсантів-психологів характерні переважно середній рівень орієнтації в часі, іншими словами –відчуття сьогодення. Отримані результати також вказують на те, що для переважної більшості характерний середній рівень прояву прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми; нейтральна та негативна оцінка людських можливостей; прояв на середньому рівні цікавості до нового, інтересу до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб, а також переважно середній рівень прагнення до творчості та креативності.

Крім того, для більшості випробуваних характерний переважно середній рівень прояву автономності, незалежності; адекватний прояв цінності свободи, природності, легкості без зусилля, а також чутливість, сензитивністьі людини до своїх бажань і потреб. Також було визначено, що більшість випробуваних характеризуються позитивною Я - концепцією, яка служить джерелом стійкої адекватності самооцінки, для них характерний прояв схильності до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідної основа синергетичної установки особистості, а також орієнтація на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші, які не змішують саморозкриття особистості з самопред'явленням - стратегією і тактикою управління виробленим враженням.

Визначена статистична різниця між порівнянням показників «Шкала орієнтації в часі» та «Шкала цінностей» у курсантів-психологів старших та молодших курсів вказує на те, що курсанти старших курсів мають більшу схильність до насолоди актуальним моментом, а також прагнення до гармонії і здорових відносин з людьми.

Дослідження за використанням «Опитувальника самоставлення» (В. Століна) дозволили зробити наступні висновки: для більшості курсантів-психологів характерний адекватний рівень самокритичності, помірної закритості.

Відзначений адекватний рівень уявлення про себе, сприймання себе як самостійної, вольової, енергійної людини; розуміння себе як джерела власної активності, впевненість в тому, що її досля знаходиться в її руках, у високих проявах – наявність почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Крім того, для курсантів-психологів відзначається переважно адекватним рівнем ставлення до себе з боку інших людей, для них характерний прояв середнього рівня емоційної оцінки себе, свого «Я» за внутрішніми критерями духовності, внутрішнього світу. Майбутні психологи демонструють дружнє ставлення до себе, згоду з самим собою, схвалення своїх планів та бажань, емоційне, безумовне прийняття себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками. Відзначається помірний прояв небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе; зверненість до себе, підвищена рефлексія, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення, а також помірний прояв симпатії до себе та помірна схильність до самозвинувачення та готовності звинувачувати себе у промахах.

Порівняння показників дозволило зробити висновок про те, що процес навчання від молодших до старших курсів не впливає на зміну показників самоставлення.

Діагностика за методикою «Смисложиттєві орієнтації» дозволяє говорити про те, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень прояву цілеспрямованості та тимчасової перспективи, а також середній та високий рівень емоційної насиченості життя, переконеність в цікавості та повноті життєвого смислу. Також для курсантів-психологів характерно адекватне відображення прожитого життя, позитивне ставлення до нього, усвідомлення його продуктивності та осмисленості. Крім того, для більшості курсантів

характерне уявлення про себе як про сильну особу, що володіє достатньою свободою вибору, аби побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і розумінням смислу; переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя.

Наявність статистичних відмінностей у показниках «Мета в житті», «Результативність життя», «Локус-контроль Я», «Локус контролю життя» та «Загальний рівень» дозволяє говорити про те, що в процесі навчання у майбутніх психологів підвищується цілеспрямованість, зростає рівень відображення прожитого життя, позитивне ставлення до нього, усвідомлення його продуктивності та осмисленості. Також підвищується рівень уявлення про себе як про сильну особу, що володіє достатньою свободою вибору, а також переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя.

Діагностика за використанням методики «Шкала оцінки дискомфорту» дозволила визначити, що для більшості випробуваних характерний низький рівень суб'єктивного відчуття дискомфорту, а порівняння показників дозволило визначити відсутність статистичної різниці між показниками оцінки дискомфорту у курсантів старших та молодших курсів.

Діагностика рівня ситуативної та особистісної тривожності за використанням опитувальника Спілбергера – Ханіна дозволяє говорити про те, що для більшості випробуваних під час навчання у вищому військовому закладі освіти характерна відсутність занепокоєння, турботи, емоційної напруги, а також високий рівень схильності до реагування на ситуації-стресори, а відповідно – високий рівень переживання стану тривоги. Статистичний аналіз вказує на те, що процес навчання у вищому військовому закладі особливо не впливає на показники тривожності у курсантів: вони близьки за показниками і на молодших, і на старших курсах.

Діагностика за використанням методики «Потреба в досягненні мети» Орлова дозволила зробити висновок про те, що більшість курсантів-психологів характеризуються наполегливістю в досягненні своїх цілей, незадоволеністю досягнутим , прагненням зробити справу краще, ніж раніше, схильністю сильно

захоплюватися роботою, прагненням в будь-якому випадку пережити задоволення успіху, потребою винаходити нові прийоми роботи у виконанні самих звичайних справ, відсутністю духу суперництва, бажанням, щоб і інші разом з ними пережили успіх і досягнення результату, незадоволеністю легким успіхом і несподіваною легкістю завдання, готовність прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні складних завдань, щоб спільно випробувати радість успіху.

Статистичне порівняння показника груп старших та молодших курсів вказує на відсутність різниці, що дозволяє зробити висновок про те, що для здобувачі рівень потреби в досягненні успіху не залежить від курсу навчання.

Діагностика субєктивного контролю за використанням методики «Рівень суб'єктивного контролю» дозволила говорити про те, що більшість досліджуваних характеризується адекватним рівнем суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями (курсанти вважають, що частина важливих подій в їх житті є результатом їх власних дій, що вони частково можуть ними керувати, і, таким чином, почувають свою власну відповідальність за ці події і за те, як складається їх життя в цілому).

Ми визначили, що для більшості випробуваних характерний середній рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями і ситуаціями; розвинене почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях і стражданнях.

Також для майбутніх військових психологів характерний середній рівень відповідальності за події, що відбуваються в їх сімейному житті; прояв на середньому рівні впевненість випробуваних в тому, що їх дії є важливим чинником організації власної виробничої діяльності, у складних відносинах в колективі, у своєму просуванні і т. д., а також вміння контролювати свої формальні і неформальні відносини з іншими людьми, викликати до себе повагу та симпатію.

Крім того, визначається рівнозначний розподіл курсантів-психологів на дві групи: для першої групи випробуваних характерно вважати здоров'я і хворобу

результатом випадку і сподівається на те, що одужання прийде в результаті дій інших людей, насамперед лікарів; для другої – вважати відповідальним за своє здоров'я (якщо вона хвора, то звинувачує в цьому самого себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від його дій).

Наявність статистичної різниці між показниками за «Шкалою загальної інтернальності», «Шкалою інтернальності в області невдач», «Шкалою інтернальності в області виробничих відносин» у представників молодших та старших курсів дозволяє говорити про те, що під час навчання у майбутніх військових психологів підвищуються рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, а також впевненість в тому, що власні дії єважливим чинником організації власної виробничої діяльності, у складних відносинах в колективі, у своєму просуванні і т. д.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ОБРАЗУ Я МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВИХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Аналіз та особливості організації формувального експерименту

Процеси розвитку, такі як прийняття себе, самоповага та симпатія до самого себе, дуже складні і залежні від стосунків, які були сформовані ще в дитинстві з близькими дорослими. Цей процес значною мірою несвідомий і малокерований самою особистістю, особливо в пізній юності, коли самосвідомість продовжує формуватися. Отже, саме в цей критично важливий період розвитку ставлення до себе важливо зосередитися на становленні, саморозвитку та покращенні. На двох рівнях самопізнання формується самосвідомість як афективна частина самосвідомості. На першому рівні емоційно-ціннісне самоставлення виникає через те, як людина відчуває себе по відношенню до інших. У цьому випадку людина переважно орієнтується на зовнішній світ, щоб пізнати себе. У результаті такого самопізнання виникають нечіткі уявлення про себе та свою поведінку, які ніби пов’язані з конкретними обставинами. У цьому місці ще немає повного, справжнього розуміння себе, яке пов’язане з осмисленням того, ким я є. Сприйняття себе та самоспостереження є двома основними способами самопізнання в контексті порівняння «Я – інший». На другому, більш розвиненому рівні самопізнання, розвиток самосвідомості відбувається через внутрішній діалог і порівняння «Я — Я». Аналіз і самоосмислення є основними формами такого самопізнання.

У навчальному процесі студентів вищої школи все частіше використовують тренінги. Це включає тренінги професійного спілкування, професійно-психолого-педагогічні тренінги, тренінги з експресії, креативності, рефлексії, сензитивності, емпатії, соціальної перцепції та навичок комунікації. Однак, незважаючи на те, що було зроблено багато теоретичних розробок і практичних надбань щодо використання активних методів навчання під час підготовки майбутніх фахівців, це все ще дуже актуально.

Термін «тренінг» використовується в поведінковій терапії для опису послідовності стандартизованих дій, спрямованих на розвиток нових

поведінкових навичок. Ряд вчених пропонують визначити тренінг як багатофункціональний метод зміни психологічних феноменів людини, групи та організації з метою гармонізації професійного та особистісного життя людини.

Майбутні військові психологи повинні використовувати тренінги для досягнення цілей, оскільки розвиток образу Я сприяє формуванню позитивного самоставлення особистості. У структурі тренінгу використовуються різні психологічні впливи. Ці впливи включають підвищення рівня самосвідомості шляхом актуалізації відповідних особистісних ресурсів і формування механізмів готовності до майбутньої професійної діяльності та досягнення успіху.

Курсанти-психологи отримують можливість навчитися правильному та ефективному цілепокладанню, аналізувати фактори, які заважають їх саморозвитку, актуалізувати свої особистісні ресурси, щоб успішно та гармонійно розвивати всі аспекти самоставлення особистості. Актуалізація ресурсів людини є важливою частиною цього тренінгу, оскільки це дуже важливий компонент самоактуалізації як у житті, так і в роботі.

Підвищення готовності людини до майбутньої професійної самореалізації включає використання активного навчання.

Мета тренінгу полягає в тому, щоб розвинути ресурси розвитку Я-образу майбутніх військових психологів шляхом формування позитивного самоставлення, розвитку мотивації до успіху та здатності до цілепокладання, професійної самоідентифікації, розширення особистісного самоусвідомлення та розвитку комунікативних навичок.

Основні завдання:

1.Отримати навички оволодіння способами активізації внутрішніх ресурсів і творчого потенціалу людини, усвідомити перешкоди, які перешкоджають прояву творчості, і створити способи подолання чи зменшення цих перешкод.

2. Краще зрозуміти та прийняти себе.

3. Розширити свої навички соціально-професійної та комунікативної компетентності.

4.Навчити людей правильно та ефективно цілепокладати.

5.Розвивайте мотивацію до успіху та коригуйте спосіб реагування на невдачі.

6.Допомогти учасникам усвідомити свої індивідуальні особливості, які перешкоджають їм розвиватися самостійно.

Методологічні основи проведення навчання:

Принцип активності: члени групи постійно беруть участь у рольових іграх, дискусіях і тематичних вправах;

Принцип творчої позиції учасників полягає в тому, що учасники повинні постійно знаходитися в ситуаціях, які вимагають від них проявляти самостійність у вирішенні завдань, відкривати нові точки зору на проблемні ситуації та знаходити конструктивні рішення.

Принцип об'єктивізації поведінки: основним інструментом об'єктивізації є зворотній зв'язок, тобто інформація, яку людина отримує від тренера та інших учасників групи щодо своєї поведінки;

Принцип оптимізації пізнавальних процесів у контексті спілкування та діяльності: ефективність і динаміка пізнавальних процесів у контексті спілкування відрізняються від них у контексті окремої діяльності.

Принцип партнерської взаємодії: рівність психологічних позицій учасників, визнання цінності особистості іншої людини, прагнення до співпереживання та розуміння інтересів співрозмовника характеризують партнерську взаємодію.

Принцип безумовного прийняття учасників полягає в тому, що учасники та тренери не мають однакового значення.

Основні правила для проведення тренінгу в групі:

1. Принцип спілкування «тут і зараз» дозволяє учасникам обговорювати поточні проблеми та проблеми.

2. Вони повинні виявити позитивні якості одне одного та бути доброзичливими та толерантними під час обговорення вправ і завдань.

3. Під час роботи групи заохочується спілкуватися чесно, відверто та відкрито.

4. Неприйнятно проводити безпосередню оцінку людини, оскільки оцінюються лише дії учасників, а не їхні властивості.

5. - Ніщо в групі не буде розголошено.

6. Можливість звертатися один до одного як на ім’я, так і на «ти» (якщо це вам подобається).

Тренінг складається з двадцяти занять, кожне з яких триває три години, і представляє систему з двадцяти занять, які мають на меті покращити комунікативні навички, ідентифікацію своєї професії, розвиток мотивації до успіху та здатності до цілепокладання.

Тренування складається з трьох основних етапів: мотиваційний, основний та рефлексивний.

Мета першого етапу (**мотиваційного**) полягає в тому, щоб заохочувати активність і внутрішні ресурси особистості, а також розвивати позитивну мотивацію до участі в тренінгу. Основними обов’язками є: підтримка та розвиток бажання брати участь у програмі;збереження основних характеристик особистості; актуалізація основних потреб у спілкуванні та навчанні.

Щоб підвищити ефективність, були застосовані:

— набір вправ, які допомагають розслабитися, створити позитивний настрій і мотивувати інших до участі;

кілька ситуацій, які сприяють установці певних соціальних зв’язків і розвитку здатності встановлювати зв’язки з іншими людьми;

— бізнес-ігри, спрямовані на розвиток рольової пластичності за допомогою моделювання ситуацій, коли спілкування потребує перемикання.

Наприклад, вправа «Я люблю...», мета якої полягає в тому, щоб учасники відчували себе краще, створює позитивний настрій. Ведучий вилучає один стілець з кола. Інструкція: «Зараз я назву те, що я люблю найбільше». Якщо серед вас є люди, які також це люблять, нам потрібно змінити місця. Гра продовжуватиметься, якщо не залишиться місця.

Вправа «Плутанина запитань» створює позитивний настрій. Кожен учасник перекидає клубок іншому учаснику та задає запитання. На запитання відповідає той, хто намотав мотузку на один з пальців. Таким чином, у колі

утворюється «плутанина» з мотузки, яка відображає міцні зв’язки між учасниками тренінгу.

Вправа на активізацію «Пошук спільного» має на меті покращити психоемоційний стан групи та покращити знайомство учасників. Група кружляє. Правила гри звучать так: «Той, у кого в руках знаходиться м'яч, повинен якомога скоріше перекинути його іншому учаснику, назвавши при цьому спільну з ним рису». Ведучий бере в руки м'яч. Перші ознаки схожості можуть бути зовнішні (наприклад, колір волосся), а потім спільні інтереси в одній області.

Метою вправи «Асоціації» є розвиток спостережливості та соціальної перцепції, коли один із учасників повертається спиною до групи. У цей момент круг загадує когось. Учасник повинен відгадати, кого загадала група після повернення в коло за допомогою трьох асоціацій. Для цього він запитує кожну групу: «З яким предметом, (рослиною, твариною, погодою, явищем природи, книгою, предметом побуту... і т.д.) ця людина асоціюється?»

Тема для обговорення:

1.Будь ласка, напишіть, що ви думаєте про вправу.

2.Чи стикалися ви з такими несподіваними асоціаціями? Ви можете запитати учасників, чому вони вибрали саме такі асоціації для вас.

Метою **основного етапу** є формування та розвиток у курсантів мотивації до успіху, здатності до цілепокладання, активізації ресурсів розвитку самоставлення, розвитку професійної самоідентифікації, розширення особистісного самоусвідомлення та розвитку комунікативних навичок.

На цьому етапі основними завданнями є:

- залучення внутрішніх ресурсів і творчого потенціалу людини;
- покращити розуміння та прийняття себе.
- виховувати мотивацію до успіху та здатність до ефективного цілепокладання;
- відновлення готовності до професійної самореалізації.

В роботі використовувалися такі матеріали:

- серія вправ, спрямованих на розвиток здатності аналізувати складні ситуації взаємодії, які включають більше двох суб’єктів взаємодії, різні

типи суб’єктів взаємодії, різні способи мислення суб’єктів взаємодії, різні методи розв’язання проблем і різні методи розв’язання більше однієї проблеми;

- група вправ, спрямованих на покращення здатності аналізувати власну та іншу поведінку та дії;
- група вправ, які збільшують потенціал розвитку кожної частини самоставлення.

Наприклад, метою вправи «Риба для роздумів» є підвищення самосвідомості та самопізнання учасників. Ця вправа, яка використовує методику «Незакінчені речення», триває тридцять хвилин. Макети рибок утворюються, коли копії незакінчених речень розрізаються. В центрі кола знаходиться корзина з рибками. Кожен учасник ловить «рибу» по черзі, а потім зачитує речення, завершуючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається розмова, тривалість якої визначає ведучий. Після цього ведучий дає сигнал для переходу до наступної черги «рибалок».

«Незавершені речення»: «Найбільший страх, який мене мучить, — це...У ситуаціях, коли інші ображають мене, я...Я не вірю тим, хто...Коли хтось...»

Вправа «Сонце» спрямована на підвищення самосвідомості та позитивного сприйняття себе.

Кожному учаснику пропонується вирізати з кольорового паперу «сонечко», на якому вони повинні написати найсильніші сторони свого Я. У центрі сонечка слід намалювати свій портрет і написати ім'я.

Тема для обговорення:

1. Чи було легко виявити ваші сильні сторони?
2. Як часто ви згадуєте свої сильні сторони та слабкості?
3. Вправи допомогли вам краще пізнати себе та інших?

На останньому етапі, **рефлексивному,** учасники повинні усвідомити результати та закріпити свої навички.

Наразі використовуються такі вправи, як «Життєво важливі рішення». Мета полягає в тому, щоб люди розуміли важливість кожного з життєво важливих рішень, які вони приймають.

Ви постійно приймаєте рішення та приймаєте рішення, і все це веде до великої мети. Усвідомлення того, що ви робите, є важливим для успіху. Рідко буває, що є лише один спосіб досягти мети. Усвідомлення того, що потрібно зробити, дозволяє прийняти рішення, яке скоріше та ефективніше приведе до мети.

Дуже важливо відчувати відповідальність за своє життя та розуміти, що ви робите. Прийміть свій світ серйозно.

Намагайтеся розглянути будь-яку проблему з різних точок зору. Існує безліч! рішення ідентичної проблеми. Твої варіанти збільшуються, коли ви розширюєте свою перспективу.

Учасникам потрібно написати на бланку життєво важливі рішення, які ми приймаємо протягом різних періодів нашого життя. Ці рішення можна знайти в підлітковому віці (наприклад, щодо того, палити чи не палити, відвідувати спортивну секцію, клуб за інтересами тощо); в юності (наприклад, щодо того, до якого вузу вступати, яку професію обрати, як будувати стосунки з коханою людиною,

В кожен момент життя ви робите свій вибір і створюєте своє майбутнє життя для себе. Ви повинні розуміти, що це ваша вибір. В будь-який момент, рішення, яке ви приймаєте, може змінити ваше життя, чи те, яке ви планували для себе. Ваш вибір змінює форму, розмір і навіть аромат. Ваша рішення може бути настільки важливим, що його можна вважати прийняттям рішення. Цей вибір, чи він важливий, вимагає ретельного роздумування та аналізу.

Якщо ви намалюєте перспективу свого життя, обов’язково проаналізуйте кожен вибір, який ви робите сьогодні, з точки зору того, чи допоможе він вам досягти поставлених цілей.

Тема для обговорення:

1. Що впливає на ваші рішення?

2. Які наслідки можуть виникнути у вашому житті через швидке прийняття рішень?

3. Що стосується прийняття відповідальних рішень?

Якщо ви зробили неправильний вибір, не намагайтеся дотримуватися будь-якого рішення, думаючи, що ви зобов'язані. Завжди є можливість змінити щось. В будь-який час все можна змінити, навіть якщо ви відчуваєте, що припустили помилку, але продовжуєте йти своїм шляхом.

Вправа «Дерево рішень». Хороший спосіб зупинитися — швидко зануритися в життя. Таке відбувається, коли ви розумієте, наскільки багато життя може вам запропонувати і наскільки чудові ці можливості. Життя зараз виглядає як великий апетитний шматок чогось смачного, яке хочеться їсти негайно. Немає нічого небезпечнішого, ніж вживання наркотиків.

Переживіть незабутні відчуття негайно. Це потребує часу. Таким чином, якщо ви будете смикати траву, вона не виросте швидше, і ви навряд чи знайдете дерево, яке давало плоди без цвітіння. Ми живемо повноцінним життям, коли все в нашому житті відбувається вчасно. Ви не можете рухатися вперед, якщо прискорюєте події в своєму житті та перестрибуєте важливі моменти. Пригадайте настільну гру, в якій вам доводилося починати знову і знову. Така гра може змінити ваше життя. Якщо ви не проживете кожну подію свого життя повністю, ви не зможете його переосмислити. Зрозумівши, що відбувається сьогодні, ви знайдете шлях завтра.

Не турбуйтеся; все прийде свого часу. Насолоджуйтеся кожним моментом, який вам дає життя. Стрес може виникнути, якщо прагнути стати дорослим швидше, ніж потрібно.

Розкажіть про свою здатність приймати важливі рішення. Це відбувається через обставини, настрій, ви радієте з кимось, це відбувається спонтанно чи ви обдумуєте кожен свій крок? Чи багато часу йде на роздум?

У деяких ситуаціях потрібно прийняти швидке рішення. При прийнятті такого рішення, якими головними мотивами ви керуєтеся?

Спробуємо використовувати Дерево прийняття рішень, щоб проаналізувати переваги та недоліки ваших рішень через можливі наслідки.

Учасники пропонують ситуацію, в якій необхідно приймати рішення.

Дерево рішення

Позитивні результати: 1...2...3...

Наслідки, які є негативними: 1. 2. 3.

Тема для обговорення:

1. Як часто ви аналізуєте прийняття рішень у світлі наслідків?

2. Чи існує ймовірність того, що ще одна «гілка» принесе користь, і навпаки?

3. Які висновки можна зробити з цієї вправи?

Вправа під назвою «Клубок». Кожен учасник розповідає про те, що він дізнався на занятті. Після розповіді один учасник бере клубок у руках і віддає його іншому учаснику, залишаючи в себе кінчик нитки.

3.2. Аналіз результатів тренінгової програми

З метою перевірки ефективності розробленого тренінгу, нами було створено дві групи: контрольну та експериментальну, кількістю учасників по 10 чоловік в кожній.

Першим етапом було констатувальне дослідження особливостей самоставлення у представників обох груп (табл.3.2.)

Таблиця 3.2

Середні значення показників самоставлення у курсантів-психологів експериментальної та контрольної групи до реалізації тренінга

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	ЕГ	КГ		
Відкритість	5,78±1,14	6,0±1,14	–	–
Самовпевненість	5,75±1,42	6,02±1,6	–	–
Самокерівництво	6,01±1,1	4,89±1,21	–	–
Дзеркальне «Я»	5,15±1,2	5,65±1,2	–	–
Самоцінність	6,17±1,58	6,22±1,81	–	–
Самоприйняття	5,9±1,7	6,12±1,92	–	–
Самоприв’язаність	4,3±1,03	4,27±1,2	–	–
Внутрішня конфліктність	5,12±1,3	5,37±1, 7	–	–
Самозвинувачення	5,15±1,7	5,05±1,5	–	–

Як ми бачимо, не існує статистичної різниці між показниками самоставлення в двох групах, що дозволило перейти до реалізації тренінгу.

В тренінгу брала участь тільки експериментальна група. В результаті реалізації були отримані наступні дані.

Таблиця 3.3.

Середні значення показників самоставлення у курсантів-психологів після впровадження тренінгу

Показники	Групи досліджуваних		t	p
	ЕГ	КГ		
Відкритість	6,22±1,81	5,65±1,2	2,847	0,001
Самовпевненість	6,54±1,31	5,37±1, 7	2,404	0,069
Самокерівництво	6,0±1,14	6,74±1,4	–	–
Дзеркальне «Я»	6,02±1,6	6,7±1,57	–	–
Самоцінність	7,27±1,18	6,91±1,61	2,219	0,001
Самоприйняття	7,05±1,42	6,12±1,92	2,987	0,026
Самоприв’язаність	5,05±1,5	4,7±1,19	2,296	0,002
Внутрішня конфліктність	5,25±1,72	4,9±1,3	–	–
Самозвинувачення	5,89±1,72	5,15±1,18	–	–

Ми бачимо з таблиці наявність різниці між показниками контрольної та експериментальної груп.

Отже, наша програма є ефективною та сприяє підвищенню рівня образу Я: підвищення загального позитивного ставлення до себе, емоційної оцінки себе, свого «Я» за внутрішніми критерями духовності, внутрішнього світу. Підвищується зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших, а також дружнє ставлення до себе, підвищення рівня згоди з самим собою, схвалення своїх планів та бажань, підвищення емоційного, безумовного самоприйняття навіть з деякими недоліками.

Висновки до розділу 3

Останнім часом у процесі підготовки у закладах вищої освіти (у тому числі, і у військових) часто використовують тренінгові форми навчання (тренінги професійного спілкування, тренінги, спрямовані на розвиток експресії, креативності, рефлексії, сензитивності, емпатії, соціальної перцепції, навичок комунікації, професійно-психолого-педагогічні тренінги).

Актуальність розвитку образу Я через розвиток позитивного ставлення майбутніх військових психологів спонукала нас на використання тренінгу для досягнення поставленої мети. Структура тренінгу охоплює декілька послідовних етапів психологічного впливу – від підвищення рівня самоставлення особистості через процес актуалізації відповідних особистісних ресурсів до формування механізмів готовності до майбутньої професійної діяльності та досягнення успіху.

В процесі тренінгу курсанти отримують можливість розвинути навички адекватного та ефективного цілепокладання, проаналізувати чинники, що заважають їх саморозвитку, актуалізувати власні особистісні ресурси для успішного та гармонійного розвитку всіх компонентів самоставлення особистості. Важливим аспектом даного тренінгу є актуалізація ресурсів людини, що є досить значущим чинником життєвої та професійної самоактуалізації.

Метою тренінгу була актуалізація ресурсів розвитку Я-образу через формування позитивного самоставлення майбутніх психологів, розвиток мотивації на успіх та здатності до цілепокладання, професійна самоідентифікація, розширення особистісного самоусвідомлення та підвищення комунікативної компетентності.

Тренінг складається з 20 занять (по 3 години), - які являють собою цілісну систему, спрямовану на актуалізацію ресурсів розвитку образу Я, самоставлення майбутніх психологів, розвиток мотивації на успіх та здатності до цілепокладання, професійну самоідентифікацію, розширенню особистісного самоусвідомлення та підвищення комунікативної компетентності.

Тренінг складається з трьох основних етапів: мотиваційного, основного та рефлексивного. З метою перевірки ефективності розробленого тренінгу, нами було створено дві групи: контрольну та експериментальну, кількістю учасників по 15 чоловік в кожній. Після впровадження тренінгу був проведений констатувальний експеримент та визначено наявність статистичної різниці у показниках КГ та ЕГ.

Перевірка ефективності тренінгу вказала на те, що він є ефективним та сприяє підвищенню позитивного самоставлення курсантів-психологів, а саме: підвищення загального позитивного ставлення до себе, емоційної оцінки себе, свого «Я» за внутрішніми критерями духовності, внутрішнього світу. Підвищується зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших, а також дружнє ставлення до себе, підвищення рівня згоди з самим собою, схвалення своїх планів та бажань, підвищення емоційного, безумовного самоприйняття навіть з деякими недоліками.

ВИСНОВКИ

Вивчення образу «Я», його складових і методів розвитку досі не вивчене остаточно, тому й викликає значний науковий і практичний інтерес, створює перспективи істотного вдосконалення навчання та подальшої ефективної роботи щодо активного формування професійного образу «Я» у процесі фахової підготовки.

Професія психолога вимагає перш за все певної особистісної роботи: відпрацювання власних емоційних і змістових проблем, оволодіння певною культурою самоаналізу та особистісної рефлексії, усвідомлення у більш повному обсязі своїх власних особистісних, моральних, культурних, когнітивних і глибинних цінностей, без співставлення з якими практика психологічної допомоги не може бути професійною. Особливі вимоги виставляє суспільство до військових психологів, які працюють в складних, навіть, екстремальних умовах.

Вивчення психологічних особливостей розвитку самоприйняття та образу Я має важливе наукове значення. Курсанти є дуже цінним і навіть певною мірою елітарним компонентом українського війська, оскільки вони будуть майбутніми офіцерами, які незабаром стануть командирами військових підрозділів. Щоб підвищити патріотизм, професіоналізм і боєздатність нашої армії, молоді люди повинні бути впевнені, адекватні, позитивні та оптимістичні щодо свого рівня самосвідомості та образу Я.

Майбутнє армії залежить від якості підготовки професійних офіцерів у військових академіях. Усвідомлення людиною своєї професійної військової готовності допомагає їй краще підготуватися до виконання надскладних завдань у умовах потенційних воєнних дій. Повномірне самоототожнення з військовим фахом є важливим для успішного військового самоствердження та успішної мілітарно-професійної реалізації майбутніх офіцерів. Низка дослідників вивчали теоретичні та практичні аспекти самоефективності військових курсантів і виявили, що позитивне самоприйняття є одним із найважливіших компонентів. Майбутні офіцери можуть бути ефективними як у навчанні, так і на роботі, якщо вони мають адекватне прийняття власного Я та адекватне самооцінювання.

Формування образу «Я» майбутніх військових психологів в процесі навчання має бути динамічним цілеспрямованим процесом, починаючи з моменту вступу до вищого навчального закладу і до моменту їх випуску. Тому кожен етап формування та розвитку образу Я майбутніх військових психологів має бути не стихійним, а цілеспрямованим та контрольованим процесом.

Діагностика ціннисних орієнтацій дозволяє нам говорити про те, що для більшості курсантів-психологів характерний переважно середній рівень за всіма трьома показниками методики. А статистичне порівняння вказує на збільшення показників у курсантів старших курсів.

Для більшості курсантів-психологів характерні переважно середній рівень відчуття сьогодення, прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми; переважно середній рівень прояву автономності, незалежності; адекватний прояв цінності свободи, природності, легкості без зусилля, а також чутливість, сензитивністьі людини до своїх бажань і потреб

Встановлено, що курсанти старших курсів мають більшу схильність до насолоди актуальним моментом, а також прагнення до гармонії і здорових відносин з людьми.

Визначено, що для більшості курсантів-психологів характерний адекватний рівень самокритичності, помірної закритості. Вони характеризуються переважно адекватним рівнем ставлення до себе з боку інших людей, для них характерний прояв середнього рівня емоційної оцінки себе, свого «Я» за внутрішніми критерями духовності, внутрішнього світу

Нами встановлено, що процес навчання від молодших до старших курсів не впливає на зміну показників самоставлення. У процесі навчання у майбутніх психологів підвищується цілеспрямованість, зростає рівень відображення прожитого життя, позитивне ставлення до нього, усвідомлення його продуктивності та осмисленості. Також підвищується рівень уявлення про себе як про сильну особу, що володіє достатньою свободою вибору, а також переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя

Під час навчання у майбутніх військових психологів підвищуються рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, почуття суб'єктивного контролю по відношенню до негативних подій і ситуацій, а також впевненість в тому, що власні дії єважливим чинником організації власної виробничої діяльності, у складних відносинах в колективі тощо.

Актуальність розвитку образу Я через розвиток позитивного ставлення майбутніх військових психологів спонукала нас на використання тренінгу для досягнення поставленої мети. Структура тренінгу охоплює декілька послідовних етапів психологічного впливу – від підвищення рівня самоставлення особистості через процес актуалізації відповідних особистісних ресурсів до формування механізмів готовності до майбутньої професійної діяльності та досягнення успіху.

В процесі тренінгу курсанти отримують можливість розвинути навички адекватного та ефективного цілепокладання, проаналізувати чинники, що заважають їх саморозвитку, актуалізувати власні особистісні ресурси для успішного та гармонійного розвитку всіх компонентів самоставлення особистості. Важливим аспектом даного тренінгу є актуалізація ресурсів людини, що є досить значущим чинником життєвої та професійної самоактуалізації.

Метою тренінгу була актуалізація ресурсів розвитку Я-образу через формування позитивного самоставлення майбутніх психологів, розвиток мотивації на успіх та здатності до цілепокладання, професійна самоідентифікація, розширення особистісного самоусвідомлення та підвищення комунікативної компетентності.

Тренінг складається з 20 занять (по 3 години), - які являють собою цілісну систему, спрямовану на актуалізацію ресурсів розвитку образу Я, самоставлення майбутніх психологів, розвиток мотивації на успіх та здатності до цілепокладання, професійну самоідентифікацію, розширенню особистісного самоусвідомлення та підвищення комунікативної компетентності.

Тренінг складається з трьох основних етапів: мотиваційного, основного та рефлексивного. Після впровадження тренінгу був проведений констатувальний

експеримент та визначено наявність статистичної різниці у показниках її та контрольної та експериментальної груп. Перевірка ефективності тренінгу вказала на те, що він є ефективним та сприяє підвищенню позитивного самоставлення курсантів-психологів, а саме: підвищення загального позитивного ставлення до себе, емоційної оцінки себе, свого «Я» за внутрішніми критерями духовності, внутрішнього світу. Підвищується зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших, а також дружнє ставлення до себе, підвищення рівня згоди з самим собою, схвалення своїх планів та бажань, підвищення емоційного, безумовного самоприйняття навіть з деякими недоліками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александров, Ю.В. (2016). Особливості самосвідомості курсантів військового вищого навчального закладу. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України.: матеріали наук.-практ. конф. (м. Харків, 8 квітня 2016 р.). (с. 36–39). Харків.

2. Артеменко, А., Батаєва, К. (2022). Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС: монографія. Харків: Вид-во ХГУ «НУА».

3. Білозерська С. І. Професійна Я-концепція як передумова професійного розвитку особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія,*2,10-18

4. Бех І.Д. (1997) Категорія „ставлення» в контексті розвитку образу „Я» особистості . *Педагогіка і психологія,* 3, 52-56.

5. Бегеза Л. Є. *Психологія професійної аутоідентифікації лікаря (інтеріоризація, дефензивність, психопрофілактичні виміри)*. Харків.

6. Бохонкова Ю. О. (2018) *Випереджальна стратегія поведінки особистості в ситуації життєвих змін. Колективна монографія*/за заг. ред. Ю. О. Бохонкової. Сєвєродонецьк : Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля.

7. Візнюк, Ю. М. (2018). Самоприйняття як чинник розвитку соціальної ідентичності особистості в умовах сімейної депривації. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Сєвєродонецьк

8. Гошовська, Д. (2015). Позитивна самоакцептація як сприятливий чинник ревіталізації особистості (фемінінний аспект). Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей. Т.2. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки. 36–41. 5.

9. Гошовська, Д. (2021). Психогенеза фемінінної самоакцептації дівчаток-підлітків: монографія. Луцьк : ПП Іванюк В.П.

10. Гошовський, Я. (2008). Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло. 7. Зливков, В.Л. (2022). Євроінтеграційний вектор

становлення мілітарної ідентичності українців. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск. 47–54.

11. Гуменюк О. Є. (2010) *Психологія Я-концепції*. Тернопіль: Економічна думка.

12. Єгупов М.В. (2015) *Ідентичність як атрибут людини і суспільства*:, Київ.

13. Кон И. С.(1981) Категория «Я» в психологии. Психологический журнал, 43–54.

14. Кон И. С. (1984) *В поисках себя: Личность и ее самосознание*. М. : Политиздат,.

15. Кокун О. М. (2012) *Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія*. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агенство».

16. Каламаж Р. В. (2010)Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів

17. Коструба, Н. (2023). Психічне здоров'я військовослужбовців. Психологічні перспективи, 41, 120–132. https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kos

18. Максименко С. Д. (2015) Генетико-моделюючий метод дослідження особистості. Особистість у розвитку психологічна теорія і практика : монографія / за ред., В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової, С. Д Максименка. Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка.

19. Мацевко Н. (2010) Феномен самоставлення у психології. *Психологія особистості*, 1, 202-210.

20. Мирошниченко А.В. (2014) Гендерні особливості самоставлення підлітків. *Наука і освіта. Серія «Психологія і педагогіка» : науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України*. Одеса : Південний науковий Центр НАПН України, 6/CXXIII, 85–89

21. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. (2016) Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функції . *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, IX, 9, 6–13.

22. Назарук О.М. (2010) Теоретичний аналіз самоставлення особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, IX., 216-221.

23. Невзоров, Р.В. (2018) «Я-концепція» пілота як мотиваційний чинник формування професійних льотних компетентностей майбутніх пілотів у системі вищої військової освіти України. Advanced Linguistics,1, 51–57.

24. Сарджвеладзе Н. И. (1989) *Личность и ее взаимодействие с социальной средой*. Тбилиси : Мецниереба.

25. Сидоренко Ж.В., Недбалюк О.О. (2018) Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник ХДУ*, .1. (Том 1.), 163- 168.

26. Тімакова Ю. В. (2008) Дослідження проблеми самосвідомості особистості в сучасній тифлопсихології. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія: зб. наук. пр. К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 9,188-196.

27. Титаренко Т. М. (1994) Жизненный мир личности: структурно-генетический поход : дис… д-ра психол. наук.

28. Фоменко К.І., Хомуленко Т.Б. (2012) *Губристична мотивація в структурі спрямованості особистості: віковий аспект*. Х. : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди.

29. Храбан, Н.Є. (2023). Актуальні питання психологічного благополуччя молоді під час навчання за військовим профілем: приклад України. Вища освіта. 1(22), 51–66.

30. Яворська-Вєтрова І.В. (2017) Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології.* Житомир : Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 6/XII, 198–206

31. Atherton, S. (2009). Domesticating military masculinities: Home, performance and the negotiation of identity. Social and Cultural Geography, 10(8), 821–836.

32. Burns R. (1982) *Self-concept Development and Education : Monography*. London : Holt, Rinehart and Winston

33. Bekesiene Svajone (2023). Impact of personality on cadet academic and military performance within mediating role of self-efficacy. Front. Psychol. Sec. Positive Psychology.

34. Boe, O., & Bergstol, H-O. (2017). Theoretical and Practical Aspects of Self -Efficacy in Military Cadets. International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 16(7), 10– 29.

35. . Boea, O., Holtha, T. (2015). Self-awareness in military officers with a high degree of developmental leadership. Procedia Economics and Finance, 26, 833–841, 2212–5671.

36. Daley, J. (1999). Understanding the military as an ethnic identity. Social work practice in the military. New York, NY: Routledge, 291–303.

37. Johansen, R. B., Laberg, J. C., & Martinussen, M. (2013). Measuring military identity: Scale development and psychometric evaluations. Social Behavior and Personality: An International Journal, 41, 861–880

38. Johansen, R.B., Martinussen, M., Kvilvang, N. (2016). The Influence of military Identity on Work engagement and Burnot in the Norvegian Army Rapid Reaction Forse. Walter de Gruyter GmbH.

39. James W.(2003) Psychology: The Briefer Course. NY : Dover Publications Inc.

40. Lancaster, S. L., & Hart, R. P. (2015). Military identity and psychological functioning: A pilot study. Military Behavioral Health, 3, 83–87. Mruk K. (2006) Self-Esteem Research, Theory, and Practice : Monography. New York : Springer publishing company

41. Marcinkowski, M. (2012) Wartości i postawy moralne słuchaczy szkół wojskowych. Studium socjologiczno-pedagogiczne. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej im. S. Czarnieckiego.

42. Morgan, L. & Aldington, D. (2021). Chronic Pain, PTSD and Moral Injury in Military Veterans: Suffering and the Compromised Self. Military Behavioral Health, 267–274

43. Roe, A., Siegelman, M. (1963). A parent-child Relations questionnaire. Child Development. 34, 2, 355–369.

44. Snider, D., & Matthews, L. J. (2012). The future of the army profession (2nd ed.). McGraw-Hill, Boston, USA.

45. Spustek, H. (2012) Obywatel w mundurze. Aksjologiczny wymiar funkcjonowania nowoczesnych sił zbrojnych. Wrocław : Wydawnictwo Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych.

46. Urbański, L. W. (2004) Funkcje wychowawcze wyższej szkoły oficerskiej. Poznań: Dom Wydawniczy ELIPSA.

47. Zircer, D., Danopoulos, C. P. (2008). The Military as a Distinct Ethnic or Quasi-Ethnic Identity in Developing Countries. Armed Forces & Society, 34(2), 314-337.

48. Wagner, U., & Stellmacher, J., & Christ, O., & Tissington, P. A. (2005). To Be(long) or Not to Be(long): Social Identification in Organizational Contexts. Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 131(3), 189–218.