

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.

« ____ » _____ 2020 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2020р.

СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
ПОЗИТИВНОЇ Я – КОНЦЕПЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Магістерська робота з психології
студентки психолого-педагогічного факультету
другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 053 Психологія
2 курсу, групи ПП – м - 15 денної форми навчання
Чарисвої Ольги Андріївни

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент
Остапчук Олена Євгенівна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	7
МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Теоретичні основи формування «Я – концепції» в юнацькому віці.....	7
1.2. Соціальні і психологічні фактори становлення позитивної «Я-концепції» особистості.....	17
1.3. Метод «інкаунтер-група» як засіб формування позитивної «Я – концепції» в юнацькому віці.....	23
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2	29
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	29
2.1. Програма комплексної діагностики особливостей розвитку «Я - концепції» осіб юнацького віку.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	32
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3	41
РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ ПРОГРАМИ «ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ»	41
3.1. Зміст корекційно-розвиткової програми.....	41
3.2. Результати корекційно-розвиткової роботи	45
Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку світового суспільства характеризується стрімкими змінами у всіх сферах соціального буття. Висока динаміка глобалізаційних процесі зрушила альтернативні за своєю спрямованістю процеси: національної і особистісної ідентифікації, космополітизму, зростання значимості традицій та історичної спадщини, процеси гуманізації і посилення конкурентної складової суспільних відносин тощо. Перебуваючи під впливом різновекторного силового поля суспільних процесів молода людина стоїть перед вибором, якою їй бути, аби досягти успіху, відчувати задоволення від своєї праці, бути значимим у власному житті і життєдіяльності інших людей. Проблема полягає і в тому, щоби бути суб'єктом власного життя, не піддаватися маніпуляціям, самостійно приймати рішення і нести за них відповідальність. Необхідною умовою успішного і своєчасного вирішення такої проблеми є становлення позитивної Я-концепції – стрижня особистості згідно базової позиції гуманістичної психології. Я-концепція – стійка система, активна фаза формування якої припадає на ранній юнацький вік і набуває завершених форм у період зрілої юності. Становлення Я-концепції включає у себе рефлексивний (саморефлексія), самооціночний (самооцінка) і описовий (Я-образ) компоненти. Набуття зрілих форм перелічених компонентів потребує глибоких, складних внутрішніх перетворень особистості юнака. Пошуки власного Я можуть супроводжуватися почуттям невпевненості у власних силах, низьким рівнем домагань, уникненням самоаналізу власних вчинків, ставлень, самоефективності. Як наслідок, переважання само руйнівних процесів над процесами продуктивної самоактуалізації. Щоби такого не сталося, необхідно допомогти молодій людині сформувати позитивну Я-концепцію, яка стане основою оптимістичного, правдивого, рефлексивного соціального і духовного буття.

Висока соціальна затребуваність зрілої, впевненої у власних силах особистості спонукає науковців активно досліджувати феномен Я-концепції, самопроцеси, які становлять зміст особистісного становлення.

Фундаментальну основу наукових досліджень Я-концепції особистості становлять праці психологів-гуманістів, серед яких: А.Маслоу, К.Роджерс, Г.Олпорт, В.Франкл, Е.Шостром та ін. В наукових працях видатних вчених обґрунтовуються наукові положення про наявність у кожної людини здатності до повноцінної реалізації власного потенціалу, високих можливостей керувати власним розвитком, ставити цілі і досягати їх. Саме своєю здатністю до самоактуалізації людина суттєво відрізняється від інших високорозвинених живих систем. Ідеї психологів-гуманістів становлять психологічних основу шкільного навчання у демократичних країнах (передусім, США, країнах Західної Європи). Вітчизняна освіта також розвивається на філософії гуманізму, теоріях гуманістичної психології. Попри високі досягнення психологічної науки і педагогічної практики актуальними залишаються питання, пов'язані з психологічним супроводом внутрішньо особистісних перетворень юнаків і дівчат.

Враховуючи складність вирішення сформульованої проблеми, її соціальну і практичну значущість задля визначення соціальних і психологічних умов формування позитивної «Я – концепції» та самоствавлення, нами було обрано таку **тему дослідження:** *«Соціально – психологічні умови формування позитивної Я – концепції в юнацькому віці».*

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні соціально – психологічних умов позитивної «Я – концепції» в юнацькому віці, а також розробці та апробації тренінгової програми психологічної корекції стану та окремих складових «Я – концепції».

Задля досягнення поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів у вивченні соціально – психологічних умов формування позитивної «Я – концепції».

2. Здійснити емпіричне дослідження особистісного розвитку студентів-психологів задля вивчення наявного стану сформованості основних компонентів «Я-концепції».

3. Упорядкувати і апробувати корекційно-розвиткову програму, спрямовану на формування позитивного самосприйняття.

4. Перевірити ефективність корекційно-розвиткової програми.

В основу дослідження покладено такі *припущення*:

- компоненти «Я-концепції» набувають своїх завершених форм у період пізньої юності;
- застосування корекційно-розвиткової програми, спрямованої на самореалізацію особистісного потенціалу студента, сприятиме формуванню позитивного самосприйняття і підвищенню самоефективності студентів – майбутніх психологів.

Об’єкт дослідження: «Я-концепція» особистості як об’єкт психологічного аналізу.

Предмет дослідження: соціально-психологічні умови формування позитивної Я-концепції у період пізньої юності.

Методи і методики дослідження. Задля досягнення мети дослідження, розв’язання поставлених завдань і перевірки наукових припущень було обрано такі методи і методики психологічного дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення психолого – педагогічної, соціальної та філософської літератури з теми дослідження), які дали можливість виявити й узагальнити наукові факти і висновки стосовно чинників становлення і структури Я-концепції;

- *емпіричні:* методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв), методика «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел), «Методика дослідження самоствавлення» (В. Столін, С. Пантілеєв), «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (адаптація

Н.Каліна), «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES);

- *статистичних*: методи описової статистики; методи статистики висновку (G – критерій знаків).

Під час обробки і презентації даних емпіричного дослідження використовувалися візуальні методи: таблиці, діаграми.

Теоретико-методологічна основа дослідження: екзистенційний і гуманістичний підходи, соціальний біхевіоризм.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснене на базі Криворізького державного педагогічного університету, психолого-педагогічного факультету. Дослідженням охоплено 6 осіб: з них всі студенти 2 курсу магістратури (спеціальності «Психологія»), які були задіяні в діагностичній та корекційно-розвитковій роботі.

Практичне значення дослідження полягає в можливості створення організації, та впровадження практичними психологами тренінгової роботи з корекції розвитку Я – концепції досліджуваних юнацького віку. Результати дослідження можуть бути використані викладачами вищих педагогічних закладів на лекційних і практичних заняттях з вікової та педагогічної психології, у межах викладання навчальних дисциплін, зміст та структура яких спрямовані на ґрунтовну підготовку майбутніх фахівців з питань роботи у межах особистісного розвитку та самореалізації.

Апробація результатів дослідження. Висновки теоретичного і емпіричного етапів дослідження оприлюднені в науковій публікації Наукового часопису «Актуальні проблеми практики консультування та психотерапії» (м. Кривий Ріг, 2020 р.).

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменувань, з них 6 іноземною мовою), 1 додаток, уміщує 11 таблиць на 17 сторінках і 10 рисунків на 10 сторінках. Основний зміст роботи викладено на 58 сторінках. Загальний обсяг 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні основи формування «Я – концепції» в юнацькому віці.

На теперішній час в психологічній науці накопичений багатий теоретичний і емпіричний матеріал, в якому різні підходи у вивченні цілісності особистості доповнюють один одного, або суперечать [13]. Попри різні погляди і наукові гіпотези в якості головного об'єкта дослідження виступає Я-концепція.

У межах нашого дослідження категорії «Я-концепція» і «Я-образ» є ключовими. Саме тому ми поставили перед собою завдання провести порівняльний аналіз різних тлумачень вище вказаних понять.

У західній психології «Я-концепція» має різні визначення. Наукова проблематика, яка пов'язана з вивченням феномену Я-концепції особистості, започаткована психологами-гуманістами: А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, Е. Шостром та ін. Прагнення дослідити суто людські потенціали, якими людина суттєво вирізняється серед інших живих систем, стали відправною точкою у формуванні наукової гіпотези про існування процесу самоактуалізації (А. Маслоу, 1950) [24]. Суть гіпотези полягає у тому, що самоактуалізація є вродженою потребою людини, яка проявляється в прагненні особистості до найбільш повної самореалізації своїх задатків, здібностей, потреб, намірів, емоцій, своєї життєвої місії.

Кожна людина протягом життя формує певну «концепцію самого себе» - Я-концепцію. Наявність і усвідомлення такої концепції забезпечує суб'єктність дій, емоцій, сприйняття [11]. На думку психологів-гуманістів, стан психіки

залежить від того, наскільки особистість є тотожна своєму внутрішньому Я, іншими словами, чи досягла вона стану самототожності. А. Маслоу уточнює, що «Я-концепція» - це сума всього того, що ми дізналися про те, хто ми і що собою являємо у поєднанні з почуттям Я [24].

Я-концепцію особистості, її різну спрямованість (позитивну/негативну) у нашому дослідженні ми аналізуємо як систему, яка пов'язана з іншими поняттями: самоактуалізація, саморозвиток, самооцінка, саморефлексія, самоефективність, самопроекування, самосвідомість, самоповага та ін.

В психологічних дослідженнях доволі часто поняття «самоактуалізація» ототожнюється з іншим наближеним до нього поняттям «саморозвиток». А. Маслоу уточнює, що самоактуалізація стосується самої сутності, природи людини і являється нескінченним процесом досягнення особистісної зрілості. Тоді, як саморозвиток – це процес, який обумовлений внутрішніми бажаннями досягти певного, визначеного результату (продукту) [55].

Самоактуалізація розуміється як процес становлення людини такою, якою вона є насправді; прийняття свої власної природи, закладеної від народження. Отже, самоактуалізація за своєю суттю являє процес самопізнання, розкриття себе, прагнення до інтеграції внутрішніх ресурсів особистості [60].

К. Роджерс вважає, що Я-концепція – це складна структурована система, яка існує у свідомості індивіда і включає як власне Я, так і відношення, в яких воно може перебувати з іншими компонентами особистості. У зміст поняття «Я-концепція» К. Роджерс включає позитивні і негативні цінності, які пов'язані з якостями і відношеннями Я у минулому, теперішньому і майбутньому [45].

Е. Еріксон тлумачить поняття «Я-концепція» у зв'язку з егоцентричністю; визначає її як суму прийнятих ролей, а також як поєднання ідентифікації і можливостей індивіду [64].

Х. Ремшмидт зі свого боку уточнює зміст «Я-концепції» у такий спосіб: Я-концепція – це теорія самого себе, яка сильно залежить від зміни соціального оточення і суспільних відносин [43].

Вагомий внесок у визначення структури Я-концепції зробив Р. Бернс. «Я – концепцію» вчений розглядає у контексті сукупності соціальних установок індивіда, спрямованих на самого себе. Структура Я-концепції включає три головних компонента: когнітивний (мисленнєві операції, уявлення та думки про соціальний об'єкт), емоційно-поведінковий (виражає певний спектр емоцій відносно об'єкта), поведінковий компонент (комплекс дій відповідно до об'єкта) [3]. Структура Я-концепції за Р. Бернсом подана у вигляді моделі (рис. 1.1). Зазначені компоненти забезпечують адаптивність особистості до умов середовища; їхня представленість у структурі особистості становить основу актуалізації власного потенціалу, генерування нового досвіду у постійно змінному соціумі [3].



Рис. 1.1. Основоположні елементи Я-концепції особистості

На думку видатного вченого, «Я-концепція визначає те, що являє собою індивід, що він думає про себе, як ставиться до своєї діяльності і бачить можливості розвитку у майбутньому» [3].

У загальному психологічному розумінні, «Я – концепція» тлумачиться багатьма науковцями через поняття «образ» (уявлення про себе). Поняття «образ» виступає як психологічне явище чуттєвого характеру, становлення якого відбувається у просторі і часі [39]. Отже, в західній психології проблематика «Я-концепції» розробляється в системі понять: самоактуалізація, самореалізація, самоідентифікація.

У вітчизняній психології уявлення про Я-концепцію формувалися у зв'язку з поняттями «самосвідомість» і «самостворення». Вперше проблема самосвідомості була сформульована Л. Виготським. Вчений розглядав самосвідомість як більш високу форму свідомості, як зрілий етап її розвитку. Отже, самосвідомість розвивається на досягненнях розвитку свідомості: розвинена мова, довільні процеси, самостійність [6]. О. Леонтьєв у розвиток ідей Л. Виготського зазначає, що у дослідженнях цілісності особистості необхідно розрізняти «знання про себе і усвідомлення себе» [21].

В. Столін визначає самосвідомість особистості, як виявлення індивідом своєї соціальної цілісності, унікальності і смислу свого буття; формування уявлень про своє майбутнє, минуле і теперішнє [51]. В. Столін співвідносить процеси самосвідомості з різними формами активності: організм, індивід, особистість. Відповідно до цих рівнів вирізняються три види самосвідомості. «Образ – Я» - це продукт самосвідомості [51].

І. Кон під «Я-концепцією» розуміє установочну систему особистості, яка включає ставлення людини до самої себе, усвідомлення і самооцінку своїх якостей, а також цілісний образ себе [15].

Отже, використання поняття «самосвідомість» у вітчизняній психології є відповідником стосовно поняття «Я-концепція» у західній психології. До певної

міри ці поняття тотожні (у науковому обігу вітчизняної психологічної науки). Сформульований висновок можна представити у вигляді ланцюга: вітчизняна психологія (свідомість – самосвідомість – Образ Я); західна психологія (свідомість – Я-концепція – образ Я).

Теоретичним завданням нашого дослідження було вивчення психологічних особливостей формування Я-концепції в юності. Віковий аспект є важливим у вивченні чинників і логіки формування досліджуваного психо-соціального утворення.

Юність – це віковий етап, на якому набувають своїх завершених форм самооцінка і Я-концепція. Саме ці утворення становлять стрижень особистості, від них залежать інші складові особистості: потреби, мотиви, інтереси, характер, поведінка та ін [63]. Чітке розуміння молодою людиною своєї сутності, своїх можливостей, свого призначення – головне досягнення юнацького віку [18]. Становлення Я-концепції ускладнюється глибокими протиріччями внутрішньо особистісного характеру, головним серед яких виступає невідповідність вираженої потреби у самовизначенні і, разом з тим, недостатністю життєвого досвіду (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Основне протиріччя юнацького віку

У процесі розв'язанні зазначеної суперечності юнацтво визначається з життєвими перспективами і способами їхньої реалізації, накопичує досвід їх впровадження в реальних ситуаціях навчання, спілкування, а також на початкових етапах професійної діяльності [25;28].

Дослідження в галузі вікової психології свідчать про активну фазу формування Я-концепції у період ранньої юності (15 – 16 років) і зрілої юності (21 – 27 років). Формувальний процес протікає під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, у результаті чого Я-концепція набуває більш чітких абрисів і стає одним з головних регуляторів психічного життя людини [35].

М. Мольц точно характеризує сутність процесу становлення Я-концепції особистості в юнацькому віці: «Справжнє життя полягає у тому, щоби досягти адекватного і реалістичного уявлення про себе, з яким можна жити. Потрібно проникнути здоровою повагою до самого себе, знайти образ власного Я, якому можна довіряти і всіляко творчо розвивати, замість того, щоби маскувати і приховувати» [29, С.34].

Дослідники юнацького віку визначають провідним видом діяльності – навчально-професійну [34]. Особливістю такого виду діяльності є спрямованість на професійне самовизначення, профілізацію навчання, яка узгоджується з бажаною професією, вибором освітнього закладу для подальшого навчання.

Навчально-професійна діяльність зумовлюється соціальною ситуацією розвитку: необхідністю особистісного і професійного самовизначення, вибором життєвого шляху, зорієнтованістю у майбутнє, сприйняттям теперішнього крізь призму генеральної спрямованості особистості [44].

Попри визначальну важливість навчально-професійної діяльності в юнацькому віці, найменш дослідженим питанням залишається вплив освіти (зокрема, вищої і професійної) на становлення Я-концепції, розвиток самосвідомості і цілісної особистості молоді людини.

Р. Бернс у процесі емпіричного вивчення гендерних відмінностей у формуванні Я-концепції виявив наступні тенденції: Я-концепція у дівчат залежна від успішних міжособистісних стосунків з протилежною статтю; у юнаків переважає прагнення самовираження, вияв своєї індивідуальності, ефективності, компетентності [3]. Також, не менш важливим фактором у формуванні особистісних конструктів позитивного вектору, виступає тілесне «Я», що відображає фізичний стан та ступінь привабливості власної зовнішності, особливо для дівчат. Для більшості юнаків чоловічої статі пріоритетним напрямком самовдосконалення виступає розвиток м'язово – скелетної системи та підтримка загального тону [12;20;38].

Визначеність сутності власного буття і своєї особистості є головним новоутворенням юнацького віку. Саме у цей віковий період формується складний соціально-психологічний механізм самоефективності. А. Бандура, який є автором поняття «самоефективність», пов'язує його зміст з вірою людини у власну ефективність, переконаннями у тому, що у будь-яких складних, нетипових ситуаціях вона зможе приймати правильні рішення, демонструвати адекватну поведінку [2]. Самоефективність сильно залежить від раніше набутого досвіду: у разі, якщо досвід поводження у певній ситуації був негативний, то очікування власної ефективності будуть низькими. Чим більше буде таких ситуацій, тим стрімкіше буде посилюватися тенденція формування негативної Я-концепції. І навпаки, якщо досвід молодого людини буде збагачуватися позитивними ситуаціями, самооцінка буде підвищуватися, Я-концепція буде ставати оптимістичною (переважатимуть позитивні Я) [61].

В юнацькому віці формується ще один психологічний механізм, дія якого проявляється в існуванні у людини життєвого плану, особистісно значимої мети. Йдеться про механізм самопроектування, проектування себе бажаного у майбутньому [31]. Самопроектування означає проектування власної Я-концепції; це усвідомлений, цілеспрямований процес наповнення цілісного розуміння самого себе бажаними одиничними Я (Я-відповідальний, Я-

оптимістичний, Я-ефективний тощо), а також визначення шляхів досягнення «бажаного Я» в реальності.

До числа значимих особистісних утворень юнацького віку Е. Еріксон включає психологічний механізм «самовідкриття», сутність якого у досягненні молодою людиною ідентичності. Це поняття є тотожним до поняття «самовизначення» [64].

Е. Еріксон основним особистісним самовідкриттям юнаків називає процес досягнення ідентичності, яка тотожна з поняттям самовизначення. В теорії психології ідентичність визначається як психосоціальна тотожність, як узгодженість між рольовою представленістю і якостями особистості, діяльністю, поведінкою. У разі порушень процесу ідентифікації можливою є ситуація дифузії ролей [50;64].

Вагомий внесок у розвиток теорії ідентичності внесли дослідження Ж. Марсі (рис. 1.3). Вчений диференціює різні стани ідентичності: дифузія (уникнення самовизначеності), мораторій (повне заглиблення у пошуки себе), приречений вибір (відсутність самостійності у досягненні ідентичності), зріла ідентичність (наявність життєвого плану, відповідальність за життя і власний вибір) [49].



Рис.1.3. Варіанти формування ідентичності (за Ж. Марсіа)

Формування Я-концепції досліджується у прямому зв'язку (а іноді ототожнюється) з процесом становлення самосвідомості. В теорії психології

самосвідомість визначається як процес відкриття себе, пізнання своєї індивідуальності, неповторності. У свою чергу, процес самоусвідомлення пов'язується зі здатністю до самореалізації [46]. Самосвідомість формується засобами самоспостереження, самоспоглядання, самоаналізу (саморефлексії). Юнак поступово занурюється у власні переживання, почуття, вчинки, які згодом співвідносяться з навколишньою дійсністю, очікуваннями соціуму.

Процес формування «Я-концепції» є динамічним і триває протягом всього життя людини. Видатний психолог-гуманіст Г. Олпорт досліджував цей психо-соціальний феномен в онтогенезі людини. На переконання Г. Олпорта, особистість не є об'єднанням різних складових і характеристик людини. Особистість – це складне утворення, цілісність якого забезпечується існуванням «ядра», на якому утримуються всі інші складові особистості. Таким «ядерним утворенням», на думку вченого, являється Я-концепція. Тому, щоби зрозуміти особистість і правильно її охарактеризувати, необхідно вивчати Я-концепцію особистості і аналізувати стиль життєдіяльності [33].

Вчений виділив певну стадію психосоціального розвитку і ввів у науковий обіг поняття «пропріум» (*proprium* (з лат.) – невід'ємна частина, власність). Пропріум – це стадія, характеристика якої охоплює ті аспекти особистісного буття людини, які дозволяють їй проявити свою унікальність, індивідуальність, творчий потенціал [56]. Позиція Г. Олпорта узгоджується з гіпотезою А. Маслоу про керівну роль самоактуалізації в психосоціальному і особистісному розвитку людини. Зокрема, вчений уточнює, що пропріум – це властивість людини тяжіти до розвитку, творчості, бути оптимістично налаштованою, вірити у свої можливості.

Г. Олпорт виділяє різні аспекти Я, які беруть участь у досягненні пропріуму. Ці аспекти формуються від дитинства до періоду зрілої юності, коли завершується формування Я-концепції. Протягом активного психо-соціального розвитку поступово формуються специфічні «пропріативні» функції, синергія яких призводить до якісного переходу особистості у стадію зрілості. Синергетичним продуктом і виступає Я-концепція. В межах нашого

дослідження нас цікавили завершальні етапи досягнення пропріуму, які припадають на юнацький вік. Передусім, йдеться про досягнення людиною цілісного уявлення про себе і включеність у перспективне, стратегічне планування власного життя [33].

Процес формування Я-концепції спряжений з іншим психо-соціальним процесом – самоототожненням. Е. Еріксон емпіричними дослідженнями доводить, що своїх зрілих форм самоототожнення досягає в юності. Процес самоототожнення проявляється через формування Я-образу (описова складова Я-концепції), який зв'язує розуміння себе у минулому, теперішньому і бажаному майбутньому. Самоототожнення пов'язане зі значущими Іншими: для молодшої людини важливим є те, чи сприймають значущі особи її як цілісну особистість; адекватність сприймання іншими проявляється у спілкуванні з позитивними зворотними зв'язками. Важливим є досягнення узгодженості внутрішнього і зовнішнього плану існування особистісної цілісності [64].

Оціночним компонентом Я-концепції особистості виступає самооцінка. У старшому підлітковому віці самооцінка набуває своїх завершених форм і майже не піддається докорінній корекції у подальшому житті. Отже, з переходом до юнацького віку один з компонентів Я-концепції вже функціонує як самостійне психо-соціальне утворення. Залежно від рівня самооцінки, формується самоповага.

Юнаки з низькою самооцінкою не вірять у свою здатність досягати складних цілей; уникають власної відповідальності через сильну невпевненість у собі, перебільшують значимість і впливовість зовнішніх факторів, песимістично налаштовані, неініціативні, з підвищеною особистісною тривожністю і т.п [5;7].

Важливі наукові висновки про зв'язок самооцінки і типу особистості формулює американський психолог Е. Шостром. Людина з низькою самооцінкою найчастіше стає «маніпулятором», тобто особистістю з неправдивою поведінкою, почуття, думки і дії якої не співпадають. Через відсутність тотожності, тобто внутрішньої цілісності і гармонійності, психіка

людини перебуває у стані надлишкової напруги, що може призвести до виснаження, апатії, депресії або агресії. Антиподом являється «людина-актуалізатор»: достовірна, правдива, тотожна, щира, оптимістична, з адекватною або високою самооцінкою. Саме «актуалізатор» є психічно і психологічно здоровою людиною. Характеристики «актуалізатора», власне, відповідають змістовому наповненню позитивної Я-концепції особистості (самоповага, розвинена саморефлексія, оптимістичність, тотожність, висока самоефективність та ін) [62].

Аналіз психологічних характеристик позитивної Я-концепції узагальнено нами у параграфі 1.2.

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

Особистісне становлення індивіда відбувається в соціумі засобами діяльності, у структурі соціальних відносин. Всі складові особистості, в першу, чергу її ядрне утворення – Я-концепція, можна вважати продуктом соціалізації, психо-соціальним явищем [1]. Залежно від соціальних умов, зовнішнього впливу на людину, продуктивності і успішності самореалізації в суспільстві у неї формується розуміння самої себе, своїх домагань, можливостей, переваг і недоліків, життєвих перспектив тощо. Залежно від психологічних і соціальних умов особистісного становлення Я-концепція може бути позитивною або негативною. Чинники і умови формування позитивного або негативного самосприйняття системно досліджуються психологами-гуманістами [42].

Американський психолог А. Маслоу формулює ознаки зрілої особистості. Особистісну зрілість вчений пов'язує з продуктивністю процесу самоактуалізації і самореалізації. Зрілою в особистісному плані може стати лише індивід з позитивною Я-концепцією, отже, характеристики зрілості можна

вважати характеристиками позитивної Я-концепції. Ідеться про адекватне сприйняття дійсності, вільне від стереотипів і впливу ситуативних потреб; спонтанність, природність поведінки, іншими словами конгруентність особистості; прийняття себе та інших такими, якими вони є, емпатійність; уникнення маніпуляцій у відносинах з іншими; націленість на розв'язання життєвих задач на основі моральних цінностей та ін. Необхідною умовою позитивного самосприйняття виступає автономія особистості (певна міра незалежності від соціальних факторів). У соціальних відносинах зріла особистість дотримується демократичних принципів, демонструє креативне і критичне сприйняття всього, чим насичується її життя, тяжіє до співтворчості з «людьми-актуалізаторами» [65].

Отже, позитивна Я-концепція наповнюється такими одиничними Я: Я-достовірний, Я-емпатійний, Я-діловий, Я-реалістичний, Я-автономний, Я-креативний, Я-демократичний та ін. Сукупний образ особистості з позитивною Я-концепцією А. Маслоу термінологічно визначає словом «актуалізатор» [65].

К. Роджерс у своїй відомій праці «Свобода вчитися» також визначає ключові характеристики особистості з позитивною Я-концепцією: достовірність (істинність, відкритість), емпатійне розуміння, довіра до людської природи. Отже, особистість з позитивною Я-концепцією постає у соціумі реалістичною, правдивою, справжньою, такою, якою є насправді, людиною. Сукупно перелічені якості К. Роджерс змістовно поєднує терміном «фасилітатор» [46].

Психолог-гуманіст Е. Шостром розвиває ідеї А. Маслоу. Людей з негативною Я-концепцією вчений називає «маніпуляторами». У наукових працях обґрунтовуються ключові характеристики маніпулятора: неусвідомленість, контроль, цинізм, обман. Через низьку самооцінку маніпулятор прагне контролювати себе, інших, ситуацію. Недовіра до власних можливостей у розв'язанні життєвих задач, штовхає маніпулятора використовувати різні хитрощі, приховувати справжні мотиви; маніпулятор володіє «тунельним» мисленням, він чує і бачить лише те, що є для нього

прийнятним. Отже, негативна Я-концепція наповнюється такими одиничними Я: Я-хитрий, Я-меркантильний, Я-маніпулятор, Я-суб'єкт контролю та ін. Маніпулятор імітує справжнє життя у різних його проявах. Це безпосередньо відбивається на інших компонентах особистості: поведінці, рисах характеру, мотивах, потребах тощо. У гірших випадках маніпулятор схильний до апатії, депресії, невротизму [70].

Протилежністю до «людини-маніпулятора» постає інший тип людини – «актуалізатор». Це такий тип особистості, Я-концепція якої скеровує психологічне буття людини у напрямку усвідомлених дій, свободи вибору і відповідальності, довіри до людських намірів, правдивого поведіння. Під впливом процесів самоактуалізації людина прагне до творчості, активної життєвої позиції, спонтанності, відвертості і толерантності у відносинах з іншими. На думку Е. Шострома, в кожній людині живе маніпулятор і актуалізатор, необхідно лише кожними діями і намірами посилювати в собі актуалізатора заради того, щоби прожити справжнє власне життя. Зрілість особистості полягає у здатності людини перетворювати негативні Я на позитивні, здійснювати перехід від саморуйнівних маніпуляцій до можливостей самореалізації [62].

Особливий науковий інтерес становлять дослідження соціальних і психологічних умов, які сприяють формуванню позитивної Я-концепції. Психологами визначено, що процес становлення включає у себе такі етапи (фази):

- 1) узгодження існуючого змістового наповнення Я-концепції особистості з моделями поведінки і життєвими стратегіями значимих людей або значимого соціального оточення;

- 2) формування адекватної або високої самооцінки, що забезпечується позитивним соціальним підкріпленням дій суб'єкта з боку оточуючих; перехід від зовнішнього оцінювання до самооцінювання;

3) узгодження процесів ідентифікації і самоідентифікації в особистісному розвитку [8].

Науковець Д. Мацумото пропонує модель культурного впливу на види та форми людської активності. Вважаємо, що основні постулати цієї теорії можуть доповнити основну картину процесу формування «Я – концепції» загалом (рис.1.4).



Рис. 1.4. Модель впливу культури на особистість людини через «Я – концепцію» (за Д. Мацумото)

Модель Д. Мацумото унаочнює факт того, що диференційований характер культур спричинює відповідний тип особистості, а значить, особливий характер розвитку «Я – концепції». На соціалізацію та координацію себе у зовнішньому соціумі і внутрішньо-особистісному плані (формування характеристик Я) сильно впливає культура, історія розвитку суспільства, в якому відбувається становлення особистості [26].

Тип державного устрою генерує дві альтернативні точки зору на сутність і роль особистості у суспільстві. Одна з них підтримує незалежність Я, самобутність людини, право на самореалізацію власних потенціалів (культура Західного світу); протилежна точка зору навпаки утверджує залежність

особистості від оточення, інших особистостей, взаємозалежність (культура Сходу). У першому випадку Я-концепція наповнюється змістом оптимістичності, незалежності, впевненості у власних силах, відповідальності за власні вчинки; особистість стає повноцінним суб'єктом власного життя. У другому випадку, особистість стає залежною від думки і традицій, стереотипів оточення, усвідомлює себе частиною більш великого цілого, самодостатність поступається соціозалежності (Х. Маркус, С. Кітаяма) [66].

Характеристики «залежного Я» і «незалежного Я» відповідають змісту «негативної Я-концепції» і «позитивної Я-концепції» (таблиця 1.1) [43].

Таблиця 1.1

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

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

Повертаючись до розгляду особливостей розвитку позитивної «Я – концепції» особистості, прокоментуємо ключові позиції наступних авторів.

В. Маралов пропонує до розгляду іншу систему критеріїв, на основі яких чітко проглядаються якісні характеристики позитивної «Я – концепції». Критерії подано як дуальну систему (альтернативні варіанти):

1) повнота – фрагментарність (ступінь усвідомленості і обґрунтованості людиною власної цілісності, зав'язків між різними компонентами своєї особистості);

2) глибина – поверховість (вичерпність у розумінні власних потенціалів, ключових і другорядних, залежних факторів/компонентів);

3) адекватність – неадекватність знань про себе (відповідність когнітивних структур вимогам/очікуванням соціального оточення) [23].

Позиція І. Кона щодо позитивності характеру «Я – концепції» формулюється через поняття «постійність/стабільність» і «сталість». Адже, на його думку, лише та особистість гармонійна, яка має цілісну картину уявлень про себе і свої наявні якості [16].

Е. Еріксон розглядав можливість гармонійності та позитивності «Я – концепції» за умови набуття особистістю особистісної ідентичності. Ідентичність виражається у неперервності власного буття у часі і просторі [64].

Отже, позитивна Я-концепція властива людині оптимістично налаштованій, самокритичній, креативній, конгруентній, автономній, яка прагне свободи вибору і відповідальності, усвідомлює свою унікальність, прагне реалізувати себе такою, якою є насправді. Від дитинства до зрілої юності сильний вплив на зміст і спрямованість Я-концепції здійснює соціум (сім'я, школа, однолітки) [53]. Щоби відповісти на питання, як ефективно можна впливати на становлення саме позитивної Я-концепції, ми розглянули у наступному параграфі метод інкаутер-груп.

1.3. Метод «інкаунтер-група» як засіб формування позитивної «Я – концепції» в юнацькому віці.

Важливою умовою продуктивної життєдіяльності сучасної людини є її власна екзистенціальна спрямованість. Під цим поняттям розуміють сенс буття окремо взятої людини, соціальну взаємодію особистості з іншими суб'єктами [52]. У зв'язку з цим, на передній план науки виходять проблеми, пов'язані із особистісними конструктами і самопроцесами: самооцінка, Я-концепція, саморефлексія, самоорганізація та ін. Зростає попит на такі наукові психологічні методи, застосування яких уможливило успішний розвиток «ядерних» структурних компонентів особистості. Серед таких методів свою ефективність довів метод тренінгової роботи, зокрема, один з його видів – «інкаунтер-групи» або «групи зустрічей».

Західна психологічна наука напрацювала багатий емпіричний досвід застосування такого виду тренінгової роботи. Особливий науковий інтерес в межах нашого дослідження становить вітчизняна практика використання методу «інкаунтер-групи» у формуванні позитивною Я-концепції в юнацькому віці.

Вітчизняні вчені (А. Грецов С. Лебедева, О. Прутченков, Л. Петровська та ін.) і зарубіжні вчені (В. Шутц, Д. Морено, К. Роджерс, А. Ковальов, Р. Мей) дотримуються різних поглядів на сутність і логіку застосування інкаунтер-груп у психологічній практиці. Зокрема, А. Ковальов «групи зустрічей» пов'язує з роз'ясненням екзистенціальних питань, допомогою особистості у вирішенні питань існування та буття та подальшим включенням людини до системи соціальних відносин через розвиток емпатійного ставлення і навичок саморефлексії [14].

Засновник клієнт-центрованого підходу К. Роджерс на початкових етапах експериментального впровадження даного методу зосереджувався на

індивідуальній роботі з клієнтом та його досвідом. На протигагу жорсткому раціоналізму і надмірному бюрократизму, вплив яких привів до якісних змін особистісного самосприйняття світу, К. Роджерс запропонував метод, який відновлює зв'язок людини з реальністю, допомагає долати її відчуженість від інших суб'єктів, повертає особистість до своїх творчих джерел, спонтанності, творчої піднесеності [36]. Клієнтцентрований метод базується на принципах відкритості, достовірності, емпатійності. Саме ці принципи є головною умовою і вимогою взаємодії учасників «групи зустрічей» (з англ. - encounter group). Логічним є те, що об'єктом психологічного впливу являється не сам процес групової взаємодії, а розвиток комунікативних навичок, відкриття себе достовірного, справжнього (аутентичного), відновлення цілісності особистості, конгруентності [27].

Отже, «група зустрічей» - це ефективний психологічний інструмент у роботі з клієнтом, який допомагає людині відновити свої істинне Я. Процес внутрішньо особистісних перетворень супроводжується співставленням «Я-реального» (актуального) та «Я-ідеального», а також доланням протиріччя між ними. Щоби відновити свою автентичність, необхідним є вивільнення внутрішніх ресурсів особистості задля продуктивної самореалізації (реалізації себе достовірного, свого потенціалу). Умовою таких позитивних зрушень виступає позитивне самосприйняття.

Розробка методу «група зустрічей» пов'язана з іменем В. Шутца. Саме ним вперше у науковий обіг уведене поняття «інкаунтер» [48]. Це поняття В. Шутц тлумачить, як: спосіб встановлення відносин між людьми (первинного контакту), саморозкриття клієнта в умовах довірчих стосунків і саморефлексії, усвідомлення власного Я на ментальному рівні, відповідальне поведження (відповідальність за власні вчинки та їх наслідки), згуртування учасників через усвідомлення власних почуттів з подальшим повторним їх переживанням; зосередженість учасників на теперішньому [69].

Метод «інкаутер-група» включає у себе низку психологічних прийомів, а саме: встановлення контакту, побудова довірчих стосунків, вивчення конфлікту, аналіз причин супротиву, співучасть та підтримка [47]. Мета групової взаємодії – відкритість спілкування кожного учасника з оточенням. Процес роботи «групи зустрічей» включає у себе аналіз актуальних конфліктів, саморефлексію власного внутрішнього супротиву (у разі виникнення), позитивне сприйняття іншого учасника. У такий спосіб досягається позитивна групова динаміка.

Критичний аналіз методу «інкаутер-група» підтвердив наявність позитивних і негативних результатів його застосування.

Так, К. Роджерс зазначає, що перевагою такого методу є толерантна атмосфера, синергетичний ефект колективної взаємодії учасників, якісні позитивні зміни особистості [67]. Недоліки застосування методу полягають у тому, що можливими є розчарування у деяких учасників в результаті взаємодії з іншими; неготовність брати на себе відповідальність і, як наслідок, залежність від інших клієнтів, відсутність автономності дій. Зважаючи на перелічені недоліки, важливим в роботі фасилітатора є спрямування кожного учасника на самостійний розвиток, свободу і відповідальність у прийнятті рішень.

У вітчизняній психології клієнт-центрований підхід починає активно запроваджуватися на практиці лише з 80-х років минулого століття. Проте, як свідчить аналітика, клієнт-центрований підхід і наразі обмежується індивідуальними зустрічами психолога та клієнта.

Серед різних видів тренінгу у вітчизняній психологічній практиці найбільш поширеним є соціально-психологічний тренінг.

Теоретичні та методологічні засади у своїх роботах висвітлює В. Лефтеров. Психолог зазначає, що соціально-психологічний тренінг спрямований на психологічне навчання, тренування людини, при цьому акцентується увага на потребах самої особистості, врахування її можливостей, особливостях діяльності [22].

Сучасна наука тлумачить поняття «соціально-психологічний тренінг» як форму активного методу групової психологічної роботи задля формування компетентності у сфері спілкування [57]. Традиційно, соціально-психологічний тренінг включає у себе: більш високу значимість процесу навчання порівняно з його результатами; самопроробку власних емоцій (замість імпульсивних проявів), автономність і відповідальність, долання внутрішніх бар'єрів, які перешкоджають продуктивному спілкуванню; освоєння еталону поведінки, розширення поведінкового репертуару особистості.

Н. Євдокимова у роботі «Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента» наголошує на значимості розвитку асертивної поведінки юнаків у контексті особистісного розвитку. Доцільність застосування такого методу дослідниця вбачає у формуванні здатності клієнта здійснювати перенесення нових адаптивних еталонів у реальні ситуації [10]. Однак, про самопроцеси, Я-концепцію особистості не йдеться; науковий погляд обмежуються поведінковими аспектами.

Вітчизняна психологічна наука і практика базуються на застосуванні соціально-психологічного тренінгу задля засвоєння людиною певного еталону поведінки, використання його в групі учасників, а згодом, і в реальній життєдіяльності.

Даний підхід узгоджується з логікою процесу психологічної едукації, сутність якого у присвоєнні, навчанні, допомозі практичного застосування набутих знань. Власне, і соціально-психологічний тренінг запроваджується для цих же завдань. Тим не менш, є суттєва відмінність між технологією едукації і роботою «інкаутер-груп»: у другому випадку можливості для вільного самовираження суттєво більші. Члени інкаутер-груп досягають більш високого рівня усвідомлення власного потенціалу та можливостей його втілення у творчості, відносинах з іншими суб'єктами, самореалізації.

Утім, метод «інкаутер-груп» не можемо вважати універсальним; його ефективність залежить від особистісного потенціалу кожного члена групи. Йдеться про готовність бути відповідальним, самостійним, автономним. Через

несформованість таких якостей, група може різко скоротитися кількісно. Продуктивність співпраці членів групи знижується, групова динаміка спадає, особливо через брак довіри один до одного.

Разом з тим, у роботі інкаунтер-груп розгортаються протилежно спрямовані процеси: один з них пов'язаний з прискоренням та посиленням емоційного переживання почуття свободи, відвертості у стосунках, а інший – з психофізичним виснаженням через розблокування, актуалізацію раніше пригнічених переживань. Як наслідок, посилення остраху саморозкриття, творчої самореалізації. Можливими є також випадки ретравматизації (повторної травматизації). Якість роботи інкаунтер-груп залежить від професійної підготовки фахівця та досвіду, як організатора таких зустрічей.

На нашу думку, метод інкаунтер-груп є високо продуктивним і заслуговує на увагу з боку вітчизняних вчених і практичних психологів.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових джерел підтверджує актуальність і перспективність досліджень особистісних конструктів, ядрним серед яких виступає Я-концепція особистості. Жорстке конкурентне середовище, високе психофізичне напруження через різні ускладнення соціального буття, посилюють негативні тенденції в розвитку особистості сучасної людини. Зокрема йдеться про негативне самосприйняття (негативну Я-концепцію). У зв'язку з цим, нагальною потребою являється спеціальне дослідження теоретичного підґрунтя і пошук способів психологічного впливу на особистість задля формування у неї позитивної Я-концепції.

Активна фаза формування Я-концепції припадає на ранній юнацький вік і завершується в зрілій юності (25 – 27 років). Саме у цей віковий проміжок молода людина прагне чітко зрозуміти, ким вона є, визначити свої одиничні Я, з яких утворюється Я-концепція, і вибудовує стратегію своєї подальшої життєдіяльності [58].

Позитивна Я-концепція як психо-соціальний феномен обґрунтовується в працях психологів-гуманістів: А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Е. Шострома та інших видатних вчених. Особистість з позитивною Я-концепцією – оптимістична, конгруентна, достовірна у власних вчинках, емпатійна, прагне свободи вибору і відповідальності, комунікативна, відверта, актуалізатор (А. Маслоу), фасилітатор (К. Роджерс).

Я-концепція особистості формується під сильним впливом соціального оточення. Саме тому необхідною умовою позитивного самоствавлення являється підтримка значимих Інших, активне включення в соціальні події, можливості самореалізації тощо [59].

Ефективним психологічним методом формування позитивної Я-концепції являється «інкаутер-група» («група зустрічей»). Групова взаємодія сприяє підвищенню рівня готовності молодої людини бути відповідальною, самостійною, автономною, сприяє відновленню своєї автентичності, досягненню конгруентності, підвищує емпатійність. Разом з тим, цей метод має свої обмеження: можливими є випадки психосоціального виснаження членів групи через розблокування негативних, раніше пригнічених почуттів, скорочення кількості учасників групи.

Перспективним є подальше вивчення коригувально-формуваального потенціалу методу «інкаутер-груп» у вітчизняній психологічній науці і практиці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Програма комплексної діагностики особливостей розвитку «Я - концепції» осіб юнацького віку

На основі проведеного аналізу наукових джерел про особливості особистісного розвитку осіб юнацького віку, нами впорядковано програму комплексної діагностики.

Мета емпіричного дослідження: вивчення особливостей розвитку особистісної сфери осіб юнацького віку, зокрема визначення наявного рівня сформованості «Я – концепції» та її спрямованості (позитивна, негативна).

Завдання дослідження:

- 1) визначити ступінь сформованості особистісних конструктів особистості;
- 2) вивчити характеристики «Я – концепції» у досліджуваних юнацького віку;
- 3) визначити, яким є зв'язок «Я-концепції» з іншими підструктурами особистості;
- 4) диференціювати осіб юнацького віку за ступенем сформованості складових «Я – концепції».

Основою для формування експериментальної групи досліджуваних стали ті концептуальні положення, що були нами проаналізовані відповідно до теми дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету, психолого-педагогічного факультету. У дослідженні брали участь 6 студентів II курсу магістратури (усі шестеро – дівчата).

Юнацький вік – період складних, внутрішньо особистісних перетворень. На ґрунті вже сформованої самооцінки (старший підлітковий вік) у період зрілої юності набуває чітких абрисів «Я-концепція» особистості, відбувається якісний стрибок у функціонуванні психічних процесів: саморефлексія, саморозвиток, самопроекування та ін. Позитивне самоствавлення є запорукою цілісності особистості, оптимістичного способу життєдіяльності, а отже, продуктивної соціалізації у високо динамічних суспільних процесах. У формуванні позитивної Я-концепції впливовими являються фактори зовнішні (суспільні процеси, соціальні групи) і внутрішні (прагнення, мотиви, переконання, установки тощо).

Задля досягнення поставленої мети та вирішення задач емпіричного дослідження нами було упорядковано діагностичний комплекс, який включав наступні діагностичні засоби:

- 1) методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв) [41];
- 2) методику «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел) [56];
- 3) методику «Методика дослідження самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелеєв) [30];
- 4) методику «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО» (тест самоактуалізації Е. Шострома, адаптація Н. Каліної) [54];
- 5) методику «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES) [68].

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

Дана методика вимірює загальний показник усвідомленості життя (онтологічного буття) у конкретної особи. Методика представлена у вигляді опитувальника, в якому подано двадцять пар запитань. Кожна пара включає два альтернативних твердження, що дозволяє фіксувати наявність або відсутність відповідної тенденції стосовно життєвих орієнтацій. Загальний показник усвідомленості онтологічного буття особистості вимірюється за такими субшкалами: «життєві цілі», «життєвий процес» (інтерес та емоційна

забарвленість життя), «задоволеність самореалізацією» (результативність), «локус контроль – Я», «локус контролю – життя, самокерування життям» [41]. Вільний вибір особою однієї з альтернатив, дозволяє у підсумку визначити ступінь усвідомленості життя, а також виявити домінантні життєві орієнтації.

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

Дана методика дозволяє визначити ступінь самоактуалізації досліджуваного на момент «тут і зараз». Тест був розроблений на основі «Опитувальника особистісної орієнтації» (POI). Р. Крендел та А. Джоунс мали на меті створення ґрунтовної, валідної, але в той же час, короткої та зручної форми дослідження ступеня самоактуалізованості особистості. Було з'ясовано, що результати модифікованого варіанту інструментарію мали позитивний кореляційний зв'язок з показниками POI. За допомогою методики визначається рівень самоактуалізації респондента: «низький», «середній», «високий».

3. *Методика дослідження самоствавлення* (В. Столін, С. Пантелєєв)

Даний інструмент розроблений задля дослідження структурних компонентів самоствавлення досліджуваних: «замкнутість», «самокерування», «самовпевненість», «самоцінність», «самоприхильність», «відображене самоствавлення», «самозвинувачення», «внутрішня конфліктність» [30]. Авторами методики було поставлено за мету змістовне та глибинне дослідження особистісної сфери респондента. Вимірювальні процедури зосереджуються на вивчення самосвідомості, виявлення внутрішніх конфліктів, що перешкоджають оптимальному розвитку індивідуальності. Текст опитувальника складається з 110 тверджень, які дозволяють дослідити та проаналізувати характер самоствавлення особистості.

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

Опитувальник призначений для вивчення ступеня самоактуалізованості осіб юнацького віку. Вимірювання проводиться за шкалами: орієнтація у часі, опора на себе або прагнення до самоактуалізації. Текст методики складається із

100 запитань, які дозволяють ґрунтовно дослідити особливості самоактуалізації респондента.

5. Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Опитувальник призначений для діагностики рівня самоповаги досліджуваних за двома незалежними факторами: самоповага та самоприниження. При домінуванні самоприниження, особистість не здатна ставити життєві цілі та визначати стратегію їх досягнення. Результати діагностики корелюють із показниками тривожності, оцінкою депресивного стану особистості. Текст методики складається з 10 тверджень, які дозволяють дослідити ступінь самоповаги досліджуваного.

Результати комплексного психодіагностичного дослідження проаналізовані та подані нами у наступному параграфі розділу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

1. Результати, отримані за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонт'єв)

Використовуючи методику Д. Леонт'єва задля визначення загального показника усвідомлення власного життя серед юнаків, ми дізналися, що 17% досліджуваних отримали високий показник. Це свідчить про усвідомленість та прагнення особистості здійснити важливий життєвий вибір визначеності власного місця у соціумі. Показники середнього рівня наявні у 50% респондентів. Відповідно, 33% від загальної кількості досліджуваних мають низький рівень усвідомленості життя, що свідчить про труднощі у самовизначенні в особистісному та професійному контекстах (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Досліджувані (стать)	Індивідуальний показник	Рівень осмисленості життя
1. Жіноча	83	низький
2. Жіноча	88	середній
3. Жіноча	77	низький
4. Жіноча	89	середній
5. Жіноча	92	середній
6. Жіноча	123	високий

*Жирним шрифтом виділено результат з високим показником.

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення (рис. 2.1).

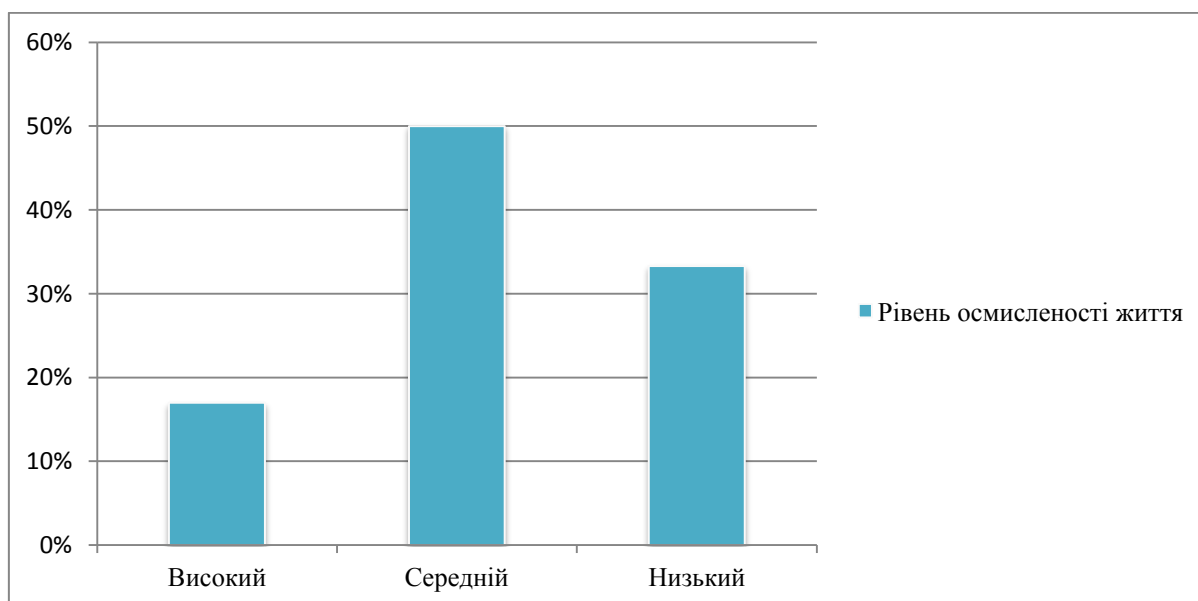


Рис.2.1. Результати дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій»

Такий відсотковий розподіл за рівнями осмисленості свідчить про акцентування уваги переважної кількості досліджуваних (50%) на процесі пошуку себе, але, поки що, без остаточного самовизначення. Інші респонденти (33%), мають труднощі у процесі визначення власних життєвих перспектив.

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

Засобами методики «Короткий індекс самоактуалізації» нами досліджено ступінь самоактуалізації респондентів. Задля цього ми визначили числові показники, які відповідно відображають рівень самоактуалізованості досліджуваних. Результат має наступний вигляд: у 33% осіб виявлено високий ступінь самоактуалізації. Такі досліджувані спрямовані на адекватне сприйняття реальності; вони є конгруентними, незалежними у власних поглядах. Середній ступінь самоактуалізованості наявний у 67% досліджуваних. Низькі показники за результатами методики відсутні (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Короткий індекс самоактуалізації (SI)»

Досліджувані (стать)	Індивідуальний показник	Індекс самоактуалізації (ступінь сформованості)
1. Жіноча	40	середній
2. Жіноча	49	високий
3. Жіноча	35	середній
4. Жіноча	45	середній
5. Жіноча	47	високий
6. Жіноча	44	середній

*Жирними шрифтом виділено результат з високим показником.

Отримані дані подані нами у вигляді відсоткового співвідношення (рис. 2.2).

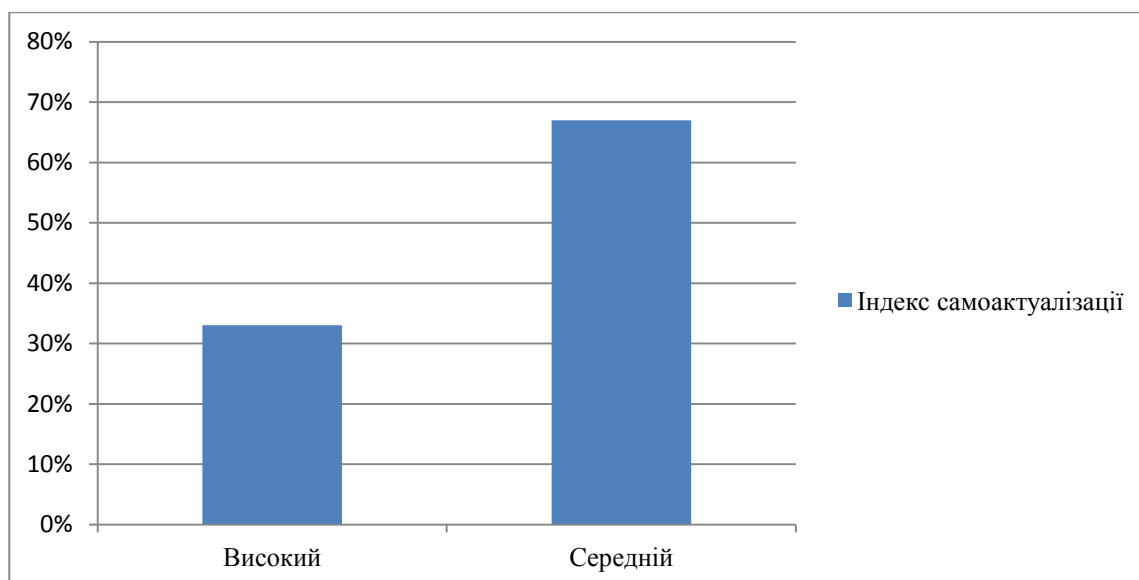


Рис.2.2. Результати дослідження за методикою «Короткий індекс самоактуалізації»

Аналізуючи відсоткові показники розподілу за ступенем сформованості самоактуалізованості, можна зробити наступний висновок: переважна кількість респондентів, а саме – 67% осіб, починають проявляти особистісні характеристики, які дозволяють досягати значних результатів у власній діяльності. Саме в юнацькому віці виникає специфічне для цього періоду новоутворення – самовизначення професійне та особистісне. Тому можна стверджувати, що процес особистісного зростання діагностованих осіб відповідає віковим нормам.

3. Результати дослідження самоствавлення за методикою В. Століна, С. Пантелєєва

За допомогою методики С. Пантелєєва та В. Століна нам вдалося дослідити особливості компонентів самоствавлення респондентів.

Результат має наступний вигляд: досліджуваний №1 має високі показники за шкалою «Самоцінність», що свідчить про високу значущість власної особистості, сприйняття себе як індивідуальності. Досліджуваний №2 має високі показники за шкалами «Відображене самоствавлення» та

«Самоприйняття», що свідчить про усвідомлення себе як частини соціуму. Присутній позитивний характер сприйняття власної особистості. Одночасно даний респондент має низькі показники за шкалою «Самозвинувачення». Це означає, що особистість схильна заперечувати власну провину у ситуаціях конфлікту. Досліджуваний №3 має низькі показники за шкалами «Самокерування», «Відображене самоствавлення» та «Самоприхильність». Така тенденція вказує на те, що у респондента недостатній вольовий самоконтроль, що супроводжується неможливістю подолати життєві перепони. Також, досліджуваний може виявляти негативне ставлення по відношенню до себе. Досліджуваний №4 має низькі показники за шкалою «Самоприйняття», що свідчить про схильність до надмірної критики власних особистісних особливостей. Симпатія по відношенню до себе не виражена. Досліджуваний №5 проявляє ознаки впевненої у собі особистості, сприйняття себе неповторною, активною людиною. Такий висновок було зроблено на підставі наявності високих показників за шкалою «Самоцінність». Досліджуваний №6 має високі показники за шкалою «Самовпевненість». Це свідчить про високу активність у спілкуванні з оточуючими, прагнення до успіху та високий ступінь самоповаги (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Методика дослідження самоствавлення»

Досліджувані (стать)	Отримані показники (стени)								
	Замкнутість	Самовпевненість	Самокерування	Відображене самоствавлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприхильність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
1. Жіноча	6	6	7	5	9	7	7	5	5
2. Жіноча	5	7	6	9	7	8	5	5	1

Продовження таблиці 2.3.

3. Жіноча	4	4	2	2	7	5	3	7	7
4. Жіноча	4	5	5	4	6	3	4	6	6
5. Жіноча	5	5	4	7	9	7	5	6	7
6. Жіноча	6	8	5	6	7	5	5	5	5

*Жирним шрифтом позначено результати із низькими та високими показниками.

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

За допомогою методики Е. Шострома нами було визначено ступінь самоактуалізованості досліджуваних. Результат має наступний вигляд: характер самоактуалізованості респондентів представлений у двох шкалах: «Прагнення до самоактуалізації» та «Орієнтація у часі». За шкалою «Прагнення» 100% респондентів отримали середні показники. За шкалою «Орієнтація у часі» 17% досліджуваних (1 особа) мають високі показники. Це свідчить про спрямованість особистості на «тут і тепер», здатність зосередити власну діяльність на подіях актуальних та значущих. Інші 83% респондентів мають середній ступінь орієнтованості у часовому просторі. Низькі показники за результатами методики відсутні (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

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

Досліджуваний (стать)	Прагнення до самоактуалізації	Ступінь сформованості	Орієнтація у часі	Ступінь сформованості
1. Жіноча	59	середній	70	середній
2. Жіноча	63	середній	60	середній
3. Жіноча	43	середній	40	середній
4. Жіноча	52	середній	68	середній
5. Жіноча	47	середній	60	середній
6. Жіноча	54	середній	90	високий

*Жирним шрифтом позначено результати із високими показниками.

Аналізуючи отримані показники, можна зазначити, що самоактуалізаційні тенденції досліджуваних відповідають віковій нормі та проявляються на достатньому рівні. Стосовно орієнтації у часових межах, то можна додати, що переважна кількість респондентів скеровує власну життєдіяльність на подіях актуальних, не заглиблюючись у минулих невдачах.

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

За допомогою методики М. Розенберга нами було визначено ступінь сформованості самоповаги у респондентів. Результат має такий вигляд: 17 % досліджуваних (1 особа) мають високий ступінь поваги до власної особистості, що свідчить про спроможність особистості реалізовувати власний потенціал, досягати значних успіхів, виявляти позитивне ставлення до власної діяльності та прагнень (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга»

Досліджувані (стать)	Отримані показники	Ступінь сформованості
1. Жіноча	29	середній
2. Жіноча	36	високий
3. Жіноча	28	середній
4. Жіноча	29	середній
5. Жіноча	28	середній
6. Жіноча	29	середній

* Жирним шрифтом позначено результати із високими показниками.

Аналізуючи отримані показники, можна зробити наступний висновок: особливості процесу самоприйняття та ступеня поваги до власної особистості у респондентів, сформовані у позитивному векторі, та незмінні за будь – яких обставин лише у 17% (1 особа). Інші 73% досліджуваних, при виникненні несприятливих обставин схильні до самозвинувачення, знецінення власних

досягнень. Але у ситуаціях повсякденних особистість виявляє самоповагу та здатна оцінити результати власної діяльності.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження дали змогу здійснити ґрунтовний аналіз структурних компонентів «Я – концепції» респондентів юнацького віку, які мають вплив на розвиток особистісної сфери та розкривають характер взаємостосунків з оточенням, особливості процесу саморозвитку на шляху до становлення активної, цілеспрямованої особистості.

Показники за ступенем осмисленості життя свідчать про актуальну спрямованість респондентів на процесі пошуку власних життєвих орієнтирів, визначенням основних прагнень в особистісному та професійному планах. Аналіз за результатами дослідження надав змогу виявити досліджуваних, які наразі ще не визначилися із власним місцем у системі взаємовідношень, тому, у них виникають труднощі у процесі інтеграції до умов соціальної дійсності.

Ґрунтовний аналіз результатів дослідження допоміг сформулювати наступний висновок: ступінь сформованості самоактуалізаційних тенденцій виявлено у межах середнього та високого рівнів, що свідчить про відповідність віковим нормам процесів самовизначення і самостановлення. Низькі показники відсутні.

Також було з'ясовано, що переважна кількість досліджуваних ідентифікує себе у контексті приналежності до соціуму. Критичне оцінювання та прийняття власних особливостей виявлені у межах вікової норми. Особливості розвитку самопроцесів дозволяють підтримувати адаптивний рівень працездатності, що, у свою чергу дає можливість скеровувати особистісні ресурси задля досягнення успіхів. В умовах високого ступеню прогнозування та передбачення наслідків ситуації, досліджувані здатні контролювати власну діяльність та скеровувати її у напрямку супротиву негативним обставинам. Рефлексивне уявлення респондентів про власну

значущість, здатність викликати симпатію з боку оточення не є достатньо вираженим. Рівень самоповаги залежить від ситуації і обставин. При виникненні негативних ситуацій досліджувані схильні до прояву негативізму та знецінення власної індивідуальності.

Наступні дії нами були спрямовані на розвиток незалежного позитивного сприйняття власної індивідуальності, сприяння глибокому аналізу потенціальних можливостей власного «Я».

РОЗДІЛ 3

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

3.1. Зміст корекційно-розвиткової програми

З урахуванням теоретичних узагальнень і відповідно до результатів емпіричного дослідження ми визначили напрями роботи, які сприятимуть активізації самореалізації особистісного потенціалу досліджуваних.

Наша програма була розроблена на основі корекційних програм таких авторів, як М. Варбан [4], С. Кузікова [17], Л. Лебедева [19], С. Петрушин [37], Г. Радчук [40].

Мета корекційної програми: корекція змісту «Я – концепції», розкриття особистісного потенціалу досліджуваних осіб юнацького віку.

Завдання програми:

1. Корекція змісту «Я – концепції».
2. Розвиток вміння позитивного світосприйняття.
3. Формування навичок глибинного самоаналізу засобами рефлексії.
4. Підвищення рівня особистої відповідальності.

Методи та форми роботи: обговорення, інкаутер-група, арт – терапія, бесіда, встановлення контакту, аналіз конфліктів, дослідження супротиву, психомедитація, релаксація.

Форма роботи: групова.

Учасники групи: студентки магістратури у кількості 6 осіб.

Кількість занять та годин: 10 занять тривалістю 40 - 45 хвилин. Заняття проводилися тричі на тиждень.

Очікувані результати: позитивне самосприйняття, формування адекватної самооцінки, розкриття почуттєвої та емоційної сфер, глибинне усвідомлення власного «Я».

Структура психокорекційної програми узгоджується з тренінговою формою роботи. За класифікацією Р. Браун та Дж. Коттлер, Т – групи відносяться до більш узагальненої «інкаунтер – групи» (групи зустрічей). Т - групи, як різновид групи зустрічей, спрямовані на розкриття особистісного потенціалу, налагодження міжособистісних відносин. Учасники групи мають можливість провести глибинний аналіз власних особистісних особливостей, співвіднести їх із характеристиками інших членів мікросоціуму, отримати зворотній зв'язок.

Основними прийомами, які застосовуються у форматі Т-груп, як різновиду «інкаунтер – груп», є підтримка та активна участь, дослідження наявних конфліктів, встановлення та побудова міжособистісних відносин, які базуються на принципах відкритості, довіри та чесності [36].

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

Впорядкована нами програма складається з 10 занять, кожне з яких налічує від 4 до 5 вправ (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

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

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

Продовження таблиці 3.1.

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

Продовження таблиці 3.1

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

Задля встановлення ефективності запроваджуваної нами психокорекційної програми була проведена повторна діагностика, результати якої узагальнені у параграфі 3.2.

3.2. Результати корекційно-розвиткової роботи

З метою повторного психодіагностичного дослідження нами було обрано наступні методи та методики: методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєва); методика «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонса та Р. Крендела); методика «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості, САМОАО» (тест самоактуалізації Е. Шострома, у адаптації Н. Каліної); методику «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self – esteem scale, RSES). Повторно комплекс діагностичних методів проводився на групі студентів магістратури – майбутніх психологів у кількості 6 осіб.

Нами був здійснений порівняльний аналіз результатів, які були отримані до впровадження психокорекційної програми, із результатами, які були отримані нами після проведення занять з елементами тренінгу, які спрямовані на корекційний вплив на розвиток «Я – концепції», допомогу у розкритті індивідуального потенціалу.

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

Після проведення повторного діагностичного дослідження загальних показників усвідомленості життя кожного із респондентів, нами були отримані наступні результати, які представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати повторної діагностики загальних показників усвідомленості життя

Результати після впровадження занять з елементами тренінгу	
№	Індивідуальні показники
1.	86 (середній)
2.	91 (середній)

Продовження таблиці 3.2

3.	82 (середній)
4.	92 (середній)
5.	96 (середній)
6.	127 (високий)

Здійснивши ґрунтовний аналіз отриманих результатів, та порівнявши їх із попередніми результатами діагностичного дослідження, ми можемо зробити наступні висновки. У всіх учасників групи спостерігаються позитивні зміни, що виявляються у підвищенні індивідуальних показників. Але при цьому рівень усвідомленості залишається незмінним.

Загалом, наявні результати можуть свідчити про ефективність впровадження психокорекційної програми помірною характеру. Вважаємо за доцільне необхідність додаткового аналізу та розширення змісту наявної програми розвитку, з метою розвитку наявного рівня «Я – концепції» у позитивному векторі.

За показниками рівня усвідомленості життя, 100% (6 осіб) зазнали незначних позитивних змін: результати збільшились у числових показниках, проте рівень залишився попереднім.

Організація роботи психокорекційного характеру додатково мала за мету дослідження достовірності змін («зсуви»), що піддавалися аналізу. Наступний етап дослідження передбачав вторинну діагностику за вказаними попередньо методами та методиками, та співвіднесення отриманих результатів із даними, що досліджувались до впровадження психокоректувальних заходів. За умови статистичного доведення достовірності наявних змін, ми зможемо стверджувати про ефективність психокорекційної програми. Отже, запропонована програма насправді сприяє розвитку «Я – концепції» досліджуваних юнацького віку та розвиває здатність позитивного світо - та самосприйняття.

Задля здійснення оцінки достовірності змін (зсувів) ми застосували G – критерій знаків. Даний критерій дозволяє з'ясувати та встановити напрям змін ознак, що досліджувалися нами. Даний метод доцільно застосовувати у випадку відсутності контрольної групи, при вимірюванні одних і тих же показників, однієї тієї ж групи респондентів до та після психокорекційного впливу. Вищезазначений критерій дозволяє здійснити кількісний та якісний аналіз та опис досліджуваних явищ.

Статистичному аналізу достовірності змін (зсувів) підлягав наступний показник – «усвідомленість життя». Зазначений показник був обраний для аналізу через те, що його результати є важливими для з'ясування психологічної характеристики сформованості «Я – концепції». Ми передбачали, що після впровадження психокорекційної програми «зсув» за вищезазначеною характеристикою буде більш яскраво вираженим, та більш вагомим у межах нашої дослідницької діяльності.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

H_0 : Зсув у бік більш високого ступеню усвідомленості життя є випадковим.

H_1 : Зсув у бік більш високого ступеню усвідомленості життя не є випадковим.

За показником «усвідомленості життя» були отримані наступні результати: типовий зсув – позитивний. Негативні зсуви – відсутні. Гіпотеза H_0 відкидається. Приймається H_1 : зміни у бік більш високого ступеню усвідомленості життя не є випадковими.

Підсумовуючи наступні дані, можна зазначити те, що психокорекційна програма сприяла несуттєвому підвищенню самоусвідомленню життя. Така ефективність пояснюється обмеженою кількістю часу на впровадження

психокорекційної програми, та можливим впливом умов об'єктивної дійсності, які постають для нас невідомими.

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

Повторне діагностичне обстеження за допомогою даної методики дозволило нам здійснити аналіз наступних даних (табл. 3.3, рис. 3.1).

Таблиця 3.3

Результати повторної діагностики ступеня сформованості самоактуалізації

Результати після впровадження психокорекційної програми		
№	Індивідуальний показник	Індекс самоактуалізації (ступінь сформованості)
1.	42	середній
2.	53	високий
3.	39	середній
4.	48	високий
5.	51	високий
6.	47	Високий

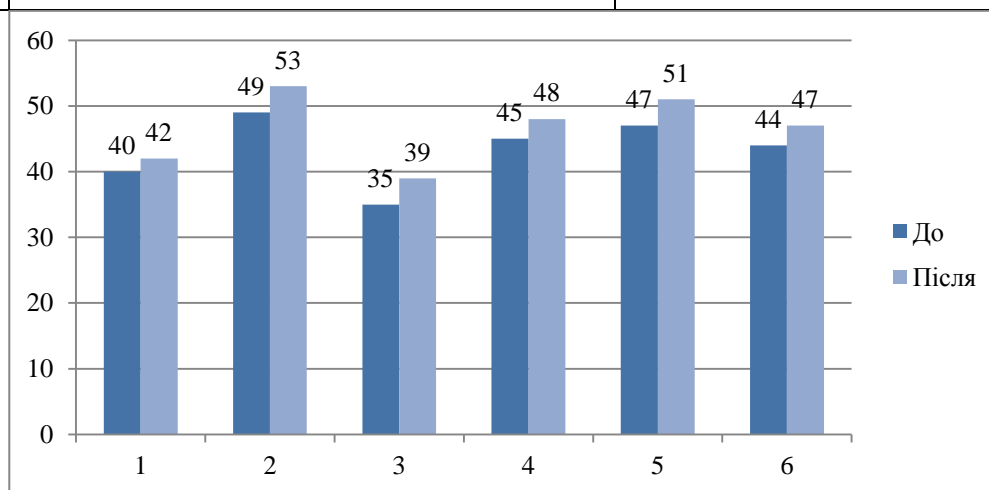


Рис. 3.1. Динаміка результатів (в індексах) «до» та «після» впровадження тренінгової програми

Показники за індексом самоактуалізації підвищились у 100% досліджуваних, зокрема у 33% респондентів (2 особи із 6) підвищився ступінь

сформованості самоактуалізаційних тенденцій (із середнього до високого), але у 67% 4 особи із 6) він залишився незмінним.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

H_0 : Зсув у бік більш високого ступеню самоактуалізаційних тенденцій є випадковим.

H_1 : Зсув у бік більш високого ступеню самоактуалізаційних тенденцій не є випадковим.

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

$$G_{кр} = 0 \quad (p < 0,05)$$

$G_{кр} \quad (p < 0,01)$ – при даному показнику n неможливо визначити

$$G_{емп} = 0$$

$G_{емп} < G_{кр}$. Гіпотеза H_0 відкидається. Приймається H_1 : зсув у бік підвищення ступеня самоактуалізації не є випадковим.

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

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

Повторне проведення діагностичного дослідження дозволило нам отримати наступні результати (табл. 3.4, рис. 3.2, 3.3).

Результати повторної діагностики самоактуалізації респондентів

Результати після впровадження психокорекційної програми				
№	Прагнення до самоактуалізації	Ступінь сформованості	Орієнтація у часі	Ступінь сформованості
1.	61	середній	72	високий
2.	68	середній	64	середній
3.	43	середній	40	середній
4.	55	середній	71	високий
5.	49	середній	65	середній
6.	58	середній	94	середній

Емпіричні дані контрольного етапу подані нами у вигляді стовпчастої діаграми (рис. 3.2).

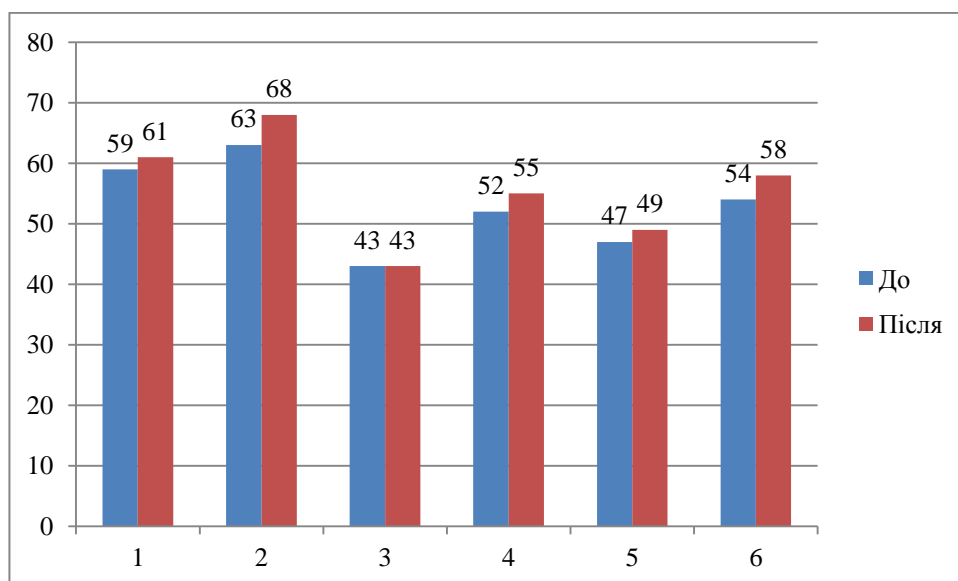


Рис. 3.2. Динаміка результатів (за шкалою «прагнення до самоактуалізації») «до» та «після» впровадження тренінгової програми

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

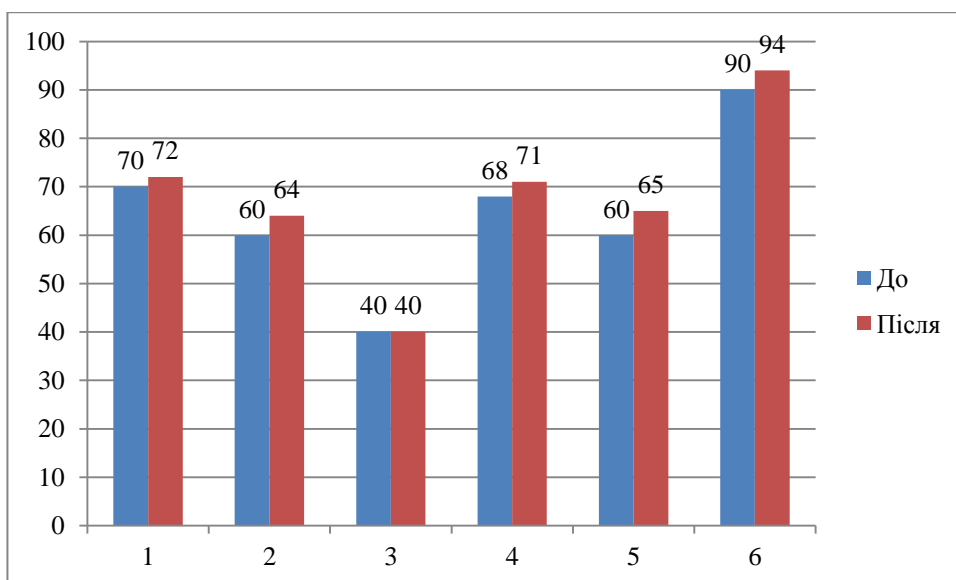


Рис. 3.3. Динаміка результатів (за шкалою «орієнтація у часі») «до» та «після» впровадження тренінгової програми

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

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

H_0 : Зсув у бік більш високого ступеню прагнення до самоактуалізації тенденцій є випадковим.

H_1 : Зсув у бік більш високого ступеню прагнення до самоактуалізації не є випадковим.

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

$$G_{кр} = 0 \quad (p < 0,05)$$

$G_{кр}$ ($p < 0,01$) – при даному показнику n неможливо визначити

$$G_{емп} = 1$$

$G_{\text{емп}} > G_{\text{кр}}$. Гіпотеза H_0 приймається. Висновок: зсув у бік підвищення ступеня прагнення до самоактуалізації є випадковим.

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

H_0 : Зсув у бік більш високого ступеню орієнтації у часі є випадковим.

H_1 : Зсув у бік більш високого ступеню орієнтації у часі не є випадковим.

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

$$G_{\text{кр}} = 0 \quad (p < 0,05)$$

$G_{\text{кр}} \quad (p < 0,01)$ – при даному показнику n неможливо визначити

$$G_{\text{емп}} = 1$$

$G_{\text{емп}} > G_{\text{кр}}$. Гіпотеза H_0 приймається. Висновок: зсув у бік підвищення ступеня прагнення до самоактуалізації є випадковим.

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

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

Повторне проведення діагностичного дослідження дозволило нам отримати наступні результати (табл. 3.5, рис. 3.4).

Результати повторної діагностики показників самоповаги

Результати після впровадження психокорекційної програми		
№	Отримані показники	Ступінь сформованості
1.	32	середній
2.	38	високий
3.	28	середній
4.	32	середній
5.	29	середній
6.	33	середній

Графічна інтерпретація результатів повторної діагностики подана нами на рисунку 3.4.

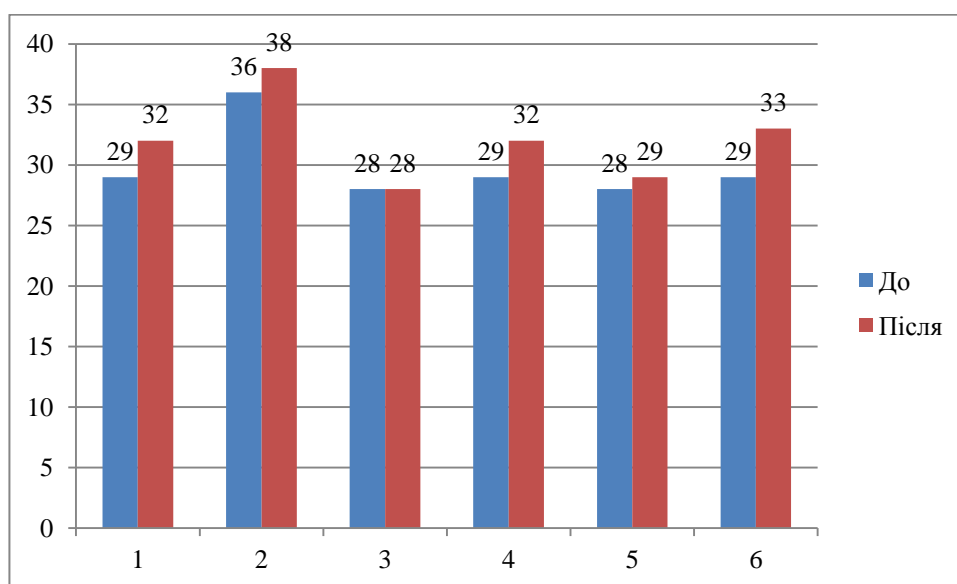


Рис. 3.4. Динаміка результатів (за шкалою «ступінь самоповаги») «до» та «після» впровадження тренінгової програми

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

Статистичні гіпотези, які підлягали перевірці:

H_0 : Зсув у бік більш високого ступеню самоповаги є випадковим.

H_1 : Зсув у бік більш високого ступеню самоповаги не є випадковим.

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

$$G_{кр} = 0 \quad (p < 0,05)$$

$G_{кр}$ ($p < 0,01$) – при даному показнику n неможливо визначити

$$G_{емп} = 1$$

$G_{емп} > G_{кр}$. Гіпотеза H_0 приймається. Висновок: зсув у бік підвищення ступеня самоповаги є випадковим.

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

Висновки до розділу 3

Проблема створення комфортних психологічних умов та побудови міжособистісних відносин в юнацькому віці є питанням актуальним і тим, що потребує ґрунтового аналізу. Сучасні умови світобудови каталізують виникнення негативних особистісних новоутворень, що перешкоджають всебічному, гармонійному розвитку особистості нового покоління. Тому, нами було визначено орієнтири пошуку, дослідження теоретичних наробок та розробки практичних дій впливу на особистісний розвиток сучасного юнацтва.

Окресливши проблему, визначивши її актуальність, нами було впорядковано програму психокорекційної роботи, яка спрямована на розвиток

«Я – концепції» та активізацію самопроцесів досліджуваних юнацького віку. Програма мала формат групових занять з елементами тренінгу, а також включала проведення бесід, психомедитацій, релаксацій, ведення дискусій, обговорення, арт – терапевтичними засобами.

З метою якісного та кількісного аналізу ефективності впровадження психокорекційної програми нами була проведена вторинна діагностика магістранток (спеціальність «Психологія») та застосовано метод G – критерію знаків (непараметричний). Контрольний етап дослідження підтвердив ефективність програми з елементами тренінгу. За умови систематичного та пролонгованого використання подібних методів роботи із юнацькою групою, можна досягти значних успіхів.

Підтвердженням вищесказаного являються позитивні зрушення у сфері міжособистісної взаємодії та ставленні, як до оточуючих людей, так і до власної особистості. Але при цьому спостерігаються певні труднощі (ніяковість у деяких учасників роботи). Подальша робота у вищезазначеному форматі сприятиме розвитку самопроцесів, емпатійного ставлення до себе та інших особистостей.

Завдяки проведеним бесідам та дискусіям, дівчата поступово навчилися висловлювати власну думку, окреслювати межі власних можливостей, потенційних бажань та прагнень. Групові заняття сприяли розкриттю емоційної сфери, опануванню навичок рефлексії. Отже, ми вважаємо мету корекційної програми – становлення позитивної «Я – концепції» – успішно досягнутою. Методи психологічного впливу, розвитку позитивного самоствавлення, розкриття почуттєво-емоційної сфери, також вважаємо доцільними та ефективними.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного аналізу теоретичних надбань, результатів емпіричного дослідження і контрольних заходів, нами були зроблені наступні висновки.

1. У сучасному суспільстві стрімких змін, конкуруючої моделі поведінки сучасної молоді зростають ризики втрати цілісності структури особистості. Передусім, сильного зовнішнього впливу зазнає «Я-концепція» особистості, яка є стрижнем соціального буття людини. У зв'язку з цим, нагальною потребою являється спеціальне дослідження теоретичного підґрунтя і пошук способів психологічного впливу на особистість задля формування у неї позитивної Я-концепції.

2. Позитивна Я-концепція як психо-соціальний феномен обґрунтовується в працях психологів-гуманістів: А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Е. Шострома та інших видатних вчених. Особистість з позитивною Я-концепцією – оптимістична, конгруентна, достовірна у власних вчинках, емпатійна, прагне свободи вибору і відповідальності, комунікативна, відверта, актуалізатор (А. Маслоу), фасилітатор (К. Роджерс).

3. Активна фаза формування Я-концепції припадає на ранній юнацький вік і завершується в зрілій юності (25 – 27 років). Саме у цей віковий проміжок молода людина прагне чітко зрозуміти, ким вона є, визначити свої одиничні Я, з яких утворюється Я-концепція, і вибудовує стратегію своєї подальшої життєдіяльності. Юнацький вік – період складних, внутрішньо особистісних перетворень. На ґрунті вже сформованої самооцінки (старший підлітковий вік) у період зрілої юності набуває чітких абрисів «Я-концепція» особистості, відбувається якісний стрибок у функціонуванні психічних процесів: саморефлексія, саморозвиток, самопроекування та ін. Позитивне самоставлення є запорукою цілісності особистості, оптимістичного способу життєдіяльності, а отже, продуктивної соціалізації у високо динамічних суспільних процесах. У формуванні позитивної Я-концепції впливовими

являються фактори зовнішні (суспільні процеси, соціальні групи) і внутрішні (прагнення, мотиви, переконання, установки тощо).

4. Ефективним психологічним методом формування позитивної Я-концепції являється «інкаутер-група» («група зустрічей»). Групова взаємодія сприяє підвищенню рівня готовності молодої людини бути відповідальною, самостійною, автономною, сприяє відновленню своєї автентичності, досягненню конгруентності, підвищує емпатійність. Разом з тим, цей метод має свої обмеження: можливими є випадки психосоціального виснаження членів групи через розблокування негативних, раніше пригнічених почуттів, скорочення кількості учасників групи.

5. Заради вивчення особливостей розвитку особистісної сфери осіб юнацького віку, визначення наявного рівня сформованості «Я – концепції» та її спрямованості (позитивна, негативна), була проведена комплексна психодіагностика, яка включала: «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д. Леонтьєв), «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел), «Методика дослідження самоствавлення» (В. Столін, С. Пантілеєв), «Опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (адаптація Н.Каліна), «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES). До процедури діагностики були залучені студентки магістратури, спеціальності «Психологія» (психолого-педагогічний факультет КДПУ).

6. Сформованість самоактуалізаційних тенденцій виявлено у межах середнього та високого рівнів, що свідчить про відповідність віковим нормам процесів самовизначення і самоствавлення (низькі показники відсутні). Рівень сформованості тенденції до саморозвитку відповідає межах вікової норми. Характер самоствавлення та самоповаги залежний від обставин об'єктивної дійсності.

7. З метою розвитку позитивної «Я – концепції» особистості, оптимізації психологічного стану, позитивного світосприйняття та самоприйняття була упорядкована і впроваджена програма психокорекції. За основу була взята Т – група (інкаутер-група) у поєднанні з іншими видами

роботи: обговорення, арт – терапія, бесіда, встановлення контакту, аналіз конфліктів, дослідження супротиву, психомедитація, релаксація. Очікувані результати: позитивне самосприйняття, формування адекватної самооцінки, розкриття почуттєвої та емоційної сфер, глибинне усвідомлення власного «Я».

8. З метою якісного та кількісного аналізу ефективності впровадження психокорекційної програми нами була проведена вторинна діагностика магістранток (спеціальність «Психологія») та застосовано непараметричний метод G – критерію знаків. Контрольний етап дослідження підтвердив ефективність програми з елементами тренінгу. За умови систематичного та пролонгованого використання подібних методів роботи із юнацькою групою, можна досягти значних успіхів.

Перспективним є подальше вивчення коригувально-формуального потенціалу методу «інкаутер-груп» у вітчизняній психологічній науці і практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореферат дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. Санкт - Петербург, 2000. 320 с.
3. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. – Москва, 1986, С.30.
4. Варбан М. Ю. Рефлексія професійного становлення в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6–7. С. 80–83.
5. Волошина В. В. Професійна ідентичність як детермінанта психологічного здоров'я майбутнього психолога. Луцьк, 2012. URL : <http://194.44.187.5/bitstream/123456789/1892> (дата звернення : 08.10.2020).
6. Выготский Л.С. Психология развития человека. Москва, 2005. 1136 с.
7. Гарбузова Г. В. Процесс формирования профессиональной идентичности студентов. Брянск, 2007. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/protsess-formirovaniya-professionalnoy-identichnosti-studentov> (дата звернення : 08.10.2020).
8. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія / [Колектив авторів: В.В.Бучма, О.В.Гурова, Л.В.Дзюбка та ін.] Київ, 2017. 262 с.
9. Долинська Л. В. Тренінг особистісно-професійної зрілості. Київ, 2010. 247 с.
10. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4. С. 211-217.
11. Ільїна Ю. Ю. «Я – концепція» в структурі особистісного самовизначення у ранньому юнацтві. Слов'янськ, 2010. URL:

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/3482> (дата звернення : 09.10.2020).

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

13. Кіреєва У. В. Теоретичні підходи до психологічного вивчення «Я – концепції». Ялта, 2010. URL: <http://psl.onu.edu.ua/index.php/1810-2131/article/view/121271/116369> (дата звернення : 09.10.2020).

14. Ковалев, Г. А. «Активное социальное обучение» как метод коррекции психологических характеристик субъекта общения : автореферат дисс. ... канд. психол. наук. Москва, 1980. 19 с.

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

16. Кон И.С. Проблема «Я» в психологии // Психология самосознания. Хрестоматия по социальной психологии личности. Москва, 2007. С. 45-96.

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

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

19. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика. Санкт – Петербург, 2003. 256 с.

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

21. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва, 1975. 130 с.

22. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ. Донецьк, 2008. – 242 с.
23. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: учебное пособие. Москва, 2004. 256 с.
24. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт - Петербург, 2008. 290 с.
25. Матвеева Ю. О. Психологічні особливості формування «Я – концепції» в ранньому юнацькому віці. *Дні науки – 2010. Збірник студентських наукових статей*. Суми, 2010. С. 116 – 120.
26. Мацумото Д. Психология и культура. Санкт - Петербург, 2002. С. 54 – 72.
27. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. Санкт - Петербург, 2003. С.156.
28. Михальська С. А., Славина Н. С. Особливості становлення професійної самосвідомості в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 347 – 356.
29. Мольц М.Я. Я – это Я или Как стать счастливым: Пер. с англ. /Предисл. В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунова. Москва, 1991. 192 с.
30. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. Москва, 2008. С. 141-157
31. Наумова, Н. Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения/Н. Ф. Наумова. Москва, 1988. 200 с.
32. Новик Л. М. Механізми розвитку суб'єктності юнаків як предмет психологічного дослідження. Чернігів, 2016. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/703/660> (дата звернення : 09.10.2020).
33. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. Москва, 2002. 286 с.
34. Отич Д. Д. Психологічні особливості розвитку «Я – концепції» в різні вікові періоди. Київ, 2014. URL:

<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/22778> (дата звернення : 09.10.2020).

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

36. Петрунникова Р.В. История психологии: учеб.-метод. комплекс. 3-е изд., испр. и доп. Минск, 2009. 236 с.

37. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе. Москва, 2000. 256 с .

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

39. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. Москва, 1997. 440 с.

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

41. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара, 2001. 672 с.

42. Реан А. А. Психология личности : Социализация, поведение, общение. Москва, 2004. 286 с.

43. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности. Пер. с нем. Москва, 1994. 320 с.

44. Рикель А. М. Профессиональная Я-концепция и профессиональная идентичность в структуре самознания личности. Часть 1. Москва, 2011. URL: <http://psystady.ru/0421100116/0034> (дата звернення : 08.10.2020).

45. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — Москва, 1994. 480 с.

46. Роджерс. К., Фрейберг Д. Свобода учиться. – Москва, 2002. С. 9, 226 – 232.
47. Романин А.Н. Основы психотерапии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва, 1999. 208 с.
48. Рудестам К. Групповая психотерапия. Санкт - Петербург, 1999. 384 с.
49. Савчин М.В., Василенко Л.П.. Вікова психологія. Навчальний посібник. URL.: http://pidruchniki.com/16990923/psihologiya/vikova_psihologiya (дата звернення 08.10.2020)
50. Сергеева А. В. Психологичні аспекти становлення інтегральної ідентичності особистості майбутнього психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. Одеса, 2008. №10. С. 53-58.
51. Столин В. В. Самосознание личности. Москва, 1983 . 288 с.
52. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ, 2003. 376 с.
53. Ткачук С. С. Психологічний аналіз самотворення позитивної «Я – концепції». Кременець, 2003. URL: <http://sphhcj.nuph.edu.ua/index.php/1810-2131/article/view/125753/120265> (дата звернення : 09.10.2020).
54. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва, 2002. С. 426-433.
55. Фрейджер Р., Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост. Москва, 2004. 2095 с.
56. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. Санкт - Петербург, 2013. 607 с.
57. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, 2007. 640 с.
58. Шаповалова В. С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці. Переяслав – Хмельницьк, 2014. URL: <http://91.234.42.22/bitstream/123456789/6422> (дата звернення : 09.10.2020).

59. Шахов В. В. Розвиток професійної самосвідомості студентів. Вінниця, 2016. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzvdpu_pp_2016_47_37 (дата звернення : 09.10.2020).

60. Широких А. О. Самопізнання як передумова ефективності життєвого проектування юнаків. Рівне, 2018. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/33/37 (дата звернення : 09.10.2020).

61. Шматко С. М. Особливості самооцінки юнаків як чинник їх соціального статусу. Ніжин, 2018. URL : http://www.ndu.edu.ua/storage/2018/psuh_svid_real (дата звернення : 09.10.2020).

62. Шостром Э. Человек — манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации. Москва, 2004. 192 с.

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

64. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Учеб. пособие: Пер. с англ./ А.В.Толстых (общ. ред. и пре дисл.). Москва, 2006. 341с.

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

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

67. Rogers, C.R. *Carl Rogers on encounter groups*. New York: Harper & Row, 1970.

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

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

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

ДОДАТКИ

Додаток А

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

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №1 «ВХОДЖЕННЯ ДО СВІТУ ЗМІН»

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

Хід заняття

Вступ

Вправа 1. «Знайомство».

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

Час проведення: 5 хв.

Матеріали: папір, олівець або ручка.

Хід вправи:

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

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

Обговорення:

1. Скажіть, що спільного є між очікуваннями учасників групи?
2. Як Ви вважаєте, чи зможемо ми протягом групової роботи дотриматися основних принципів та виконати усі названі очікування?
3. Що з перерахованого іншими учасниками або Вами, можна віднести до потреб актуальних? Чому ви так вважаєте?

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

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

Час проведення: 10 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 3. «Усі, хто має...».

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

Час проведення: 10 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 4. «Твоя індивідуальність».

Мета: розкриття чуттєвої сфери учасників групи.

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: папір, олівець або ручка

Хід вправи:

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

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

Час проведення: 10 хв.

Матеріали: папір, олівець або ручка

Хід вправи:

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

Обговорення та рефлексія групової роботи.

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №2 «ПОШУК СПІЛЬНОГО»

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

Хід заняття

Вступ

Вправа 1. «Позитивні привітання».

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

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

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

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

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

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: гральний м'яч

Хід вправи:

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

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

Обговорення:

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

Вправа 3. «Мої сильні якості».

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

Час проведення : 15 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

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

Підведення підсумків.

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

Мета : аналіз особистісних змін, рефлексія набутого досвіду.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

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

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №3. «Я АНАЛІЗУЮ»

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

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Наскільки я розумію, ти...».

Мета : встановлення емоційного контакту з учасниками тренінгу

Час проведення : 15 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 2 «Мій життєвий принцип».

Мета : сприяння усталенню життєвої позиції.

Час проведення : 5 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

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

Вправа 3 «Інтерв'ю».

Мета : сприяння глибинному самоаналізу особистісних особливостей

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

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

Вправа 4. «Автопортрет». .

Мета:сприяння об'єктивному оцінюванню особистісних особливостей учасників групи

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, ручка.

Хід вправи:

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

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

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

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №4. «РІЗНОМАНІТНІ СТОРОНИ МОГО Я»

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

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Мозаїка моїх «Я – характеристик»

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

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: ватман, фломастери, вирізки з журналів

Хід вправи:

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

Вправа 2. «Герб «Я»».

Мета : усвідомлення власної унікальності, активізація внутрішніх ресурсів.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, фломастери

Хід вправи:

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

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

Вправа 3. «Маски».

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

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: папір, трафарети масок, фломастери

Хід вправи:

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

Вправа 4. «Місцезнаходження моїх емоцій».

Мета : усвідомлення власної чуттєвої сфери

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

Ритуал прощання.

Вправа 5. «Мої почуття».

Мета : усвідомлення значимості емоцій у повсякденному житті.

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

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

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

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

Мета: Опанування навичками самоаналізу, рефлексії власних досягнень

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Моя улюблена річ».

Мета : активізація внутрішньособистісного ресурсу

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 2. «Скринька листів».

Мета : створення позитивної атмосфери в групі.

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу із заготовленими фразами, коробка.

Хід вправи:

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

Основні фрази :

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

Вправа 3. «Сторони, що виражають мою слабкість»

Мета : усвідомлення та прийняття власної індивідуальності.

Час проведення : 20 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 4. «Моє «Я» очима групи»

Мета : рефлексія роботи учасників у групі.

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

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

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

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

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Бесіда про потаємне».

Мета : розвиток навичок емпатії.

Час проведення : 15 хв.

Хід вправи:

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

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

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

Вправа 2. «Асоціації про тебе».

Мета : активізація процесу самосвідомості.

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 3. «Компліменти».

Мета : гармонізація стосунків між учасниками групи.

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 4. «Що я відчуваю?»

Мета : аналіз індивідуальних особливостей партнера.

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

Обговорення та аналіз.

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

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

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

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Крісло бажань».

Мета : стимулювання учасників до прояву власної індивідуальності

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

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

Вправа 2. «Уяви своє «Я»».

Мета : досягнення стану розслаблення, налаштування групи на продуктивну діяльність

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

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

Обговорення:

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

Вправа 3. «Молекули та атоми».

Мета : розвиток згуртованості групи

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 4. «Хороше та погане»

Мета : розвиток навичок самооцінювання

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

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

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

Обговорення.

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

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №8. «МИНУЛЕ ТА ТЕПЕРІШНЄ»

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

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1 «Рукостискання».

Мета : створення позитивної емоційної атмосфери

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

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

Вправа 2. «Я – дитина»

Мета : розвиток позитивного самоствавлення

Час проведення : 10 хв.

Матеріали: ручка, папір

Хід вправи:

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

Вправа 3. «Нове ампуа».

Мета : стимулювання до прояву особистісного потенціалу

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

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

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

Мета : аналіз та активізація внутрішньоособистісних ресурсів.

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

Рефлексія

Вправа 5 «Прийняття нового «Я»».

Мета: рефлексія особистого досвіду

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам групи відповісти на наступні запитання:

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

КОРЕКЦІЙНЕ ЗАНЯТТЯ №9. « ПОЗИТИВНЕ СВІТОСПРИЙНЯТТЯ»

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

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1 «Компліменти».

Мета : створення позитивної емоційної атмосфери

Час проведення : 5 хв.

Матеріали : м'яч.

Хід вправи:

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

Вправа 2 «Пам'ятаю твоє...».

Мета : активізація процесу самооцінювання

Час проведення : 10 хв.

Матеріали : м'яч.

Хід вправи:

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

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

Мета : розвиток позитивної самооцінки

Час проведення : 10 хв.

Матеріали : папір, фломастери, олівці.

Хід вправи:

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

Вправа 4. «Валіза»

Рефлексія та обговорення

Мета : активізація процесу самовдосконалення особистості

Час проведення : 15 хв.

Хід вправи:

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

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

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

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1 «Побажання на майбутнє».

Мета : підтримка позитивної емоційної атмосфери

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

Учасники висловлюють побажання на майбутнє одне одному .

Вправа 2 «Найдорожче – тобі»

Мета : розкриття емоційно – почуттєвої сфери

Час проведення : 5 хв.

Хід вправи:

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

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

Мета : усвідомлення особистісних змін, розкриття почуттєвої сфери

Час проведення : 10 хв.

Хід вправи:

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

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

Зворотній зв'язок. Рефлексія

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

Час проведення : 20 хв.

Хід вправи:

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