

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: «**Психологічні детермінанти розвитку позитивної Я-концепції майбутніх психологів**»

Студентки групи МБПС

Галузі знань 0301 Соціально-політичні науки

Напряму підготовки 8.030102 Психологія

Трендовської Віти Миколаївни

Керівник: доктор педагогічних наук, професор

Шахов В.І.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії: _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії: _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ « Я КОНЦЕПЦІЇ» МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
1.1 Сутність поняття « Я – концепція» в психологічній науці.....	7
1.2 Психологічні чинники та їх вплив на формування « Я – концепції». Теорії « Я – концепції»	12
1.3 Структура « Я – концепції» та механізми розвитку позитивної « Я – концепції» майбутніх психологів.....	22
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ « Я – КОНЦЕПЦІЇ» МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
2.1 Методики дослідження розвитку « Я – концепції» у майбутніх психологів....	31
2.2 Результати дослідження розвитку позитивної « Я – концепції» майбутніх психологів.....	34
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
3.1 Технології розвитку та вдосконалення індивідуально психологічних особливостей майбутніх психологів.....	48
3.2 Застосування психологічного тренінгу саморегуляції, для формування адекватного уявлення майбутніх психологів щодо своєї професійної діяльності.....	53
Висновки до розділу 3.....	55
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ	

Вступ

Ринок праці, за умов сучасних соціально-економічних відносин, висуває високі вимоги до якості підготовки молодих фахівців, спроможних конкурентно виборювати робочі місця. Більшість дослідників вважають, що для майбутніх фахівців однією з умов професійної підготовки є не тільки отримання високоякісних знань, але й оволодіння моральними принципами, які є основою як для професійних, так і для особистісних взаємозв'язків із соціальним середовищем. Зміни в суспільстві потребують від сучасного фахівця не тільки вдосконаленої професійної бази, а й змін у ставленні до оточуючих, до себе як до суспільно значущої одиниці суспільства і як до особистості.

Для того, щоб людина розвивалась як особистість, їй потрібно залучатися до процесу розвитку й взаємодії в різних напрямках, щоб бути обізнаною у всіх сферах людської діяльності.

Одним із необхідних атрибутів особистості є її свідомість, через яку постає особистісне сприйняття оточуючого світу та «Я-концепція».

Сучасні педагоги А.І. Кузьмінський та В.Л. Омеляненко вважають, що особистість – це соціальна ознака людини, тому що людина формується під впливом соціальних факторів: спілкування між різними групами суспільства, емоційного напруження у зв'язку з певними подіями, розвитку психіки, здатності до засвоєння соціального досвіду. Завдяки спілкуванню і взаємодії з іншими членами суспільства людина засвоює суспільний досвід, на основі якого її образ навколишнього світу трансформується в картину світу.

Саме «Я-концепція» відображає картину світу людини, та її бачення себе у цій світі, таким чином людина особисто стає здатною породжувати нові знання про оточуюче середовище, про інших людей, про себе.

«Я-концепція» – це узагальнене уявлення про самого себе, система установок відносно власної особистості. Відомі психологи А. Капська, І. Кон, Б. Паригін позначають поняття «Я – концепції», як «теорія самого себе».

Фундаментальний вплив на «Я-концепцію» має соціалізація.

П. Бергер і Т. Лукман розглядають соціалізацію як всебічне і послідовне входження індивідів у об'єктивний світ суспільства чи окрему його частину.

І. Кон вважає, що соціалізація – це результат взаємодії людей у відповідній групі. Б. Паригін тлумачить соціалізацію як входження в соціальне середовище, пристосування до нього, засвоєння певних ролей і функцій, які слідом за своїми попередниками повторює кожен окремий індивід протягом всієї історії формування і розвитку.

Процес формування професійної «Я-концепції» майбутніх фахівців відбувається під час професійного навчання. За Є.А. Іванченко, у цей період здійснюється засвоєння спеціальних навичок і умінь шляхом спілкування між майбутніми фахівцями і викладачами, адаптація до нового соціального статусу майбутнього фахівця. На думку З.Н. Курлянд, адаптація – це професійна допомога з боку викладачів майбутнім спеціалістам у пристосуванні до умов професійної діяльності на стадії засвоєння ними майбутньої професії. Важливе місце займає також спілкування у мікросередовищі (відносини у колективі студентів, спілкування з друзями) тощо. Особистість взагалі не може існувати без спілкування. Процес соціалізації, завдяки якому відбувається розвиток особистості, нерозривно пов'язаний з міжособистісними відносинами.

Тому важливим моментом формування позитивної професійної «Я-концепції» майбутніх фахівців є розвиток їхніх професійних міжособистісних відносин, та гармонійна взаємодія з навколишнім світом. «Я-концепція» організовує активність і переживання людини, реалізує мотиваційні функції, забезпечує спонукання, стандарти, плани, правила і сценарії поведінки, крім того, визначає адекватність реакцій на соціальні зміни.

«Я-концепція» виступає як динамічна пояснювальна категорія, яка опосередковує найважливіші внутрішньо особистісні процеси (включаючи переробку інформації, мотивацію і емоції) і більшість міжособистісних (включаючи соціальну перцепцію, ситуації вибору партнера і стратегії взаємодії, а також реакцію зворотного зв'язку). «Я-концепція» може як полегшувати, так і ускладнювати регуляторні процеси (впливати на їх ефективність), при цьому

елементи образу «Я», представляють собою особистісні константи, що спрямовують поведінку.

Саме тому актуальною на сьогодні є проблема дослідження розвитку позитивної «Я-концепції» майбутніх фахівців, оскільки від її формування залежить адекватне сприйняття в студента себе як особистості, формування свого образу та ідеалу, успішна соціалізація в суспільстві та реалізація задуманих планів.

Наше завдання – дослідити психологічні детермінанти розвитку позитивної «Я – концепції» майбутніх психологів.

Мета: дослідити психологічні особливості розвитку позитивної «Я – концепції» майбутніх психологів

Об’єкт дослідження: «Я – концепція» студентів вищих навчальних закладів

Предмет дослідження: формування професійної складової позитивної «Я – концепції» майбутніх психологів в умовах навчально – професійної діяльності

Завдання:

- 1) опрацювати наукову літературу щодо сутності поняття, змісту та структурної будови «Я-концепції»
- 2) виявити психологічні та соціальні детермінанти становлення позитивної «Я-концепції» студентів психологів
- 3) визначити психологічні чинники, що впливають на формування «Я – концепції» у студентської молоді
- 4) здійснити методичне та емпіричне дослідження розвитку позитивної «Я – концепції» майбутніх психологів
- 5) дослідити шляхи оптимізації розвитку позитивної «Я – концепції» у студентів психологів

Методи:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників з названої теми у сфері психології
2. Емпіричне дослідження :
 - Методика «Хто я такий» (М.Кун, Т.Мак- Партланд)

- Методика «Тест міжособистісних відносин» (Т. Лірі)
- Методика дослідження самооцінки особистості (С.А. Будасі)

3. Кількісний і якісний аналіз, обробка і інтерпретація даних, узагальнення результатів дослідження

Експериментальна база: Дослідження проводилось на базі Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Експериментальну вибірку складають 50 студентів психологів 2 курсу ВНЗ.

Структура й обсяг роботи:

Дослідницька програма складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, та додатків. Основний зміст роботи викладено на 31 – 47с. Дослідження містить 4 таблиці і 3 графіки, на 34 – 53 с.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ « Я - КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1 Сутність поняття « Я – концепція» в психологічній науці

Уявлення про суб'єктивний образ свого «Я» виникає під впливом оцінного ставлення інших людей, при співвіднесенні мотивів, мети і результатів своїх вчинків та дій з соціальними нормами поведінки, які прийняті в конкретному суспільстві. «Я-концепція» - це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінку та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість [1, с.229].

«Я-концепція» формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед стосунків у сім'ї, проте досить рано вона сама набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, на мету особистості, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе. Важливою функцією «Я-концепції» є забезпечення внутрішньої погодженості особистості, стійкості її поведінки. Розвиток особистості, її діяльність і поведінка зазнають впливу «Я-концепції».

«Я-концепція» визначає те, що собою являє індивід, те, що він думає про себе, як він реагує на свою діяльність та на свої можливості розвитку в майбутньому. Уявлення індивіда про самого себе, найчастіше здаються йому переконливим. [7, с.449].

Якості, які ми приписуємо власній особистості, не завжди об'єктивні і з ними не завжди готові погодитися інші люди, частіше за все ми намагаємося себе охарактеризувати з хорошого боку і завжди тут присутній, сильний, особистісний, оціночний момент.

Центральним компонентом «Я-концепції» є самооцінка особистості. Самооцінка - це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності, поведінки.

Самооцінка виконує регуляційну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень задоволення або незадоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети певного рівня, тобто рівня домагань особистості. Рівень домагань особистості - це прагнення до досягнення мети тієї складності, на яку людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка (чи своїх можливостей, потенціалу в окремій сфері, чи себе як особистості загалом). Самооцінка розвиненого індивіда утворює складну систему, яка включає в себе як загальну самооцінку (вона відображає рівень самоповаги, прийняття чи неприйняття себе), так і часткову, що характеризує ставлення до окремих сторін своєї особистості, вчинків [3, с.19].

Самооцінка може мати різний рівень усвідомлення, її характеризують за такими параметрами:

- за рівнем виділяють високу, середню та низьку самооцінку;
- за співвіднесенням з реальними успіхами - адекватну та неадекватну (завищену та занижену);
- за особливостями будови - конфліктну та безконфліктну.

Для розвитку особистості ефективною є досить висока загальна самооцінка, що співвідноситься з адекватними частковими самооцінками різного рівня. Стійка і разом з тим досить гнучка самооцінка, яка за необхідності може змінюватися під впливом нової інформації, набутого досвіду, оцінок інших людей, є оптимальною як для особистісного зростання, так і для продуктивної діяльності. Негативно впливає на них надмірно стійка, ригідна самооцінка, а також надто нестійка, така, що змінюється за найменших впливів.

Самооцінка формується на основі оцінок навколишніх, оцінки результатів власної діяльності, а також на основі співвіднесення реального та ідеального уявлення про себе.

Збереження сформованої, звичної самооцінки стає для людини потребою, і порушення її породжує такий самооцінний феномен, як афект неадекватності.

Афект неадекватності - це стійкий негативний емоційний стан, який виникає у зв'язку з неуспіхом у діяльності і проявляється в тому, що індивід або не усвідомлює, або не хоче визнати його. Афект неадекватності настає за умов, коли в суб'єкта є потреба зберегти завищену самооцінку та завищений рівень домагань. Він виступає як захисна реакція, яка дає змогу вийти з конфлікту ціною порушення адекватного ставлення до дійсності: індивід зберігає завищений рівень домагань та завищену самооцінку, уникаючи при цьому усвідомлення того, що причиною неуспіху є він сам, і підкидаючи сумніви щодо своїх здібностей. Самооцінка більшості людей обумовлена стереотипами, існуючими в тому чи іншому середовищі.

«Я – концепція» формується під впливом різних зовнішніх впливів, які відчуває індивід. Вона сама стає активним початком, важливим фактором в інтерпретації досвіду.

Важливим компонентом образу «Я» особистості є самоповага, яка визначає співвідношення справжніх її досягнень і того, на що людина претендує, розраховує. Американський психолог У. Джемс запропонував формулу, за якою в чисельнику представлені реальні досягнення індивіда, у знаменнику - його домагання. На основі своїх досліджень він зробив висновок, що для збереження самоповаги є два шляхи: досягати успіхів в обраних галузях, або знижувати рівень домагань [2, с.17].

Ще один варіант збереження самоповаги - пасивний психологічний захист «Я-образу». Це особлива регулятивна система, яку використовує особистість для усунення психологічного дискомфорту і переживань, що загрожують «Я-образу» та збереження його на рівні, бажаному й можливому за певних обставин. Захисні механізми вступають у дію, коли досягти мети нормальним шляхом неможливо. Дія механізмів психологічного захисту спрямована на збереження внутрішньої рівноваги шляхом витіснення зі свідомості всього того, що серйозно загрожує

системі цінностей людини. Однак вилучення зі свідомості такої інформації заважає самовдосконаленню особистості.

«Я – концепція» - засіб внутрішньої узгодженості. Ряд досліджень з теорії особистості полягає на концепції, згідно з якою людина завжди йде по шляху досягнення максимальної внутрішньої узгодженості. Уявлення, почуття або ідеї, що вступають у протиріччя з іншими уявленнями, почуттями або ідеями індивіда, призводять до дисгармонізації особистості, до ситуації психологічного дискомфорту. Психологи називають такий стан когнітивним дисонансом. Відчуваючи потребу в досягненні внутрішньої гармонії, людина готова робити різні дії, які сприяли б відновленню втраченої рівноваги.

Одним з перших, хто пов'язав цю точку зору з «Я-концепцією», був відомий дослідник Лекі. На його думку, індивід є цілісною системою, перед якою стоїть завдання досягнення гармонії з навколишнім середовищем. Вирішуючи цю задачу, індивід може або відмовитися бачити речі такими, якими вони є, і вірити людям, які надають йому інформацію про нього самого, або прагнути змінити якимось чином себе чи оточуючих. Істотним чинником внутрішньої узгодженості є те, що індивід думає про самого себе. Тому у своїх діях він так чи інакше керується самосприйняттям [4, с.48].

«Я – концепція» як інтерпретація досвіду визначає характер його індивідуальної інтерпретації. Дві людини, зіткнувшись з однією і тією ж подією, можуть сприйняти її абсолютно по-різному. Коли в автобусі молода людина поступається місцем жінці, вона може побачити в цьому вчинку прояв доброти і гарного виховання, інша може запідозрити образливий натяк на свій вік, а може сприйняти це як спробу флірту. Кожна з цих інтерпретацій найтіснішим чином пов'язана з її «Я-концепцією».

У людини існує стійка тенденція будувати на основі власних уявлень про себе не тільки свою поведінку, але й інтерпретацію індивідуального досвіду.

Тому, коли Я-концепція сформувалася й виступає як активне ядро, змінити її буває надзвичайно важко.

«Я – концепція» як сукупність очікувань є однією із важливих і центральних функцій. Відомий дослідник Д. Мак-Клелланд розглядає «Я-концепцію» як сукупність очікувань, а також оцінок, які стосуються різноманітних галузей поведінки, з якими ці очікування пов'язані.

Діти, яким властиво турбуватися про свої успіхи в школі, часто кажуть: «Я знаю, що опинюся повним дурнем», або «я знаю, що погано напишу цю контрольну». Іноді за допомогою таких суджень дитина просто намагається себе підбадьорити, іноді вони відображають його реальну невпевненість. Очікування дитини і відповідає її поведінці яка визначається в кінцевому рахунку його уявленнями про себе [12, с.187].

Люди, впевнені у власній значущості, очікують, що й інші будуть ставитися до них таким же чином. Діти, що випробували сильну материнську депривацію, зазвичай сумніваються у своїй цінності, вони заздалегідь переконані в неможливості встановлення тісних емоційних зв'язків з матір'ю або з іншою близькою людиною. В результаті вони починають уникати всяких соціальних контактів, так як завжди очікують, що будуть відкинуті. В основі таких відносин, що складаються між очікуваннями і поведінкою, лежить механізм «самореалізуючого пророцтва».

Отже, «Я-концепція» - це динамічна система уявлень людини про себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших особливостей; самооцінку та суб'єктивне сприймання зовнішніх чинників, які впливають на особистість. «Я-концепція» визначає те, що собою являє індивід, те, що він думає про себе, як він реагує і дивиться на свою діяльність та на свої можливості розвитку в майбутньому. Таким чином «Я-концепція» відіграє по суті, потрібну роль: вона сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтерпретацію досвіду, є джерелом очікувань [24, с.418].

1.2. Психологічні чинники та їх вплив на формування «Я – концепції». Теорії «Я – концепції»

Процес становлення «Я-концепції» особистості носить соціальний характер, оскільки «Я-концепція» переважно формується в результаті контактів із іншими людьми. Самопізнання реалізується в процесі ідентифікації із самим собою, протиставлення себе іншим та співвіднесення себе з ними, базуючись на знаннях про інші «Я». Однією з форм самопізнання, що сприяє особистісному зростанню і самовдосконаленню, є рефлексія, в результаті продуктивної дії якої складаються усвідомлені та осмислені уявлення про себе.

Відомо, що «Я-концепція» формується під дією різноманітних зовнішніх впливів на індивіда з моменту його народження. Основним чинником становлення «Я-концепції» є контакт із значущими іншими, що певним чином впливають на життя людини (батьки, вчителі, ровесники, друзі). Джерелом знань про себе є зворотний зв'язок. На основі знань про інші «Я» індивід виділяє, усвідомлює та розвиває власне «Я». Поступове усвідомлення свого «Я» відбувається на основі ідентифікації себе з самим собою, протиставлення себе іншим та співвіднесення себе з ними. Зокрема, при ідентифікації людина набуває чи засвоює нові цінності, норми, ідеали, моральні якості інших, тощо [16, с.413].

В процесі самопізнання виділяється два рівні. Саме на першому рівні самопізнання відбувається за допомогою різних форм співвіднесення себе з іншими людьми. Шляхом самосприйняття та самоспостереження (а пізніше і самоаналізу) утворення знань про себе відбувається в рамках «Я - інша людина». Іншими словами, суб'єкт пізнає себе та оцінює в процесі порівняння власної поведінки з поведінкою іншої людини, прислухаючись до чужої думки про себе.

На другому рівні самопізнання уявлення про себе формуються в рамках «Я і Я» за допомогою складних процесів самоаналізу та самоосмислення. Людина оперує вже готовими знаннями про себе, отриманими в різних ситуаціях, в різний час. Зокрема, індивід аналізує свою поведінку з урахуванням тієї мотивації, якою вона визначається. А самі мотиви співвідносяться з суспільними вимогами і власними вимогами до себе. Так поступово формується узагальнений «образ Я».

Основні труднощі в процесі самопізнання зумовлено тим, що об'єкт та суб'єкт пізнання співпадають. Такі труднощі можна подолати завдяки безпосередньому характеру самопізнання, а саме - людина пізнає і зовнішній світ, і самого себе безпосередньо за допомогою інших людей. Людина повинна ставитися до себе ніби з боку іншої людини, тому самопізнання залежить від здатності людини до внутрішнього діалогу та рефлексії [19, с.248].

Внутрішній діалог - це процес реалізації самоствавлення особистості – «в діалозі людини з самою собою відбувається вироблення, корекція і підтримка ставлення до себе». Можливою формою існування самоствавлення є діалог з антиподом – «не-Я», в результаті якого переосмислюється власне «Я», цінності, шукаються шляхи до самозмінювання. Вже в процесі активізації внутрішнього діалогу, який найчастіше є наслідком здатності людини до рефлексії (зосередження на власному внутрішньому світові, спостереження за своїми вчинками), самопізнання поступово перетворюється в самовиховання, тобто свідоме формування та закріплення нових елементів поведінки [31, с.320].

Рефлексія виступає формою і, навіть, шляхом до самопізнання, що забезпечує зростання і самовдосконалення особистості. Усвідомлення особистістю себе самої відбувається завдяки процесу відділення рефлексуючого «Я» від діючого. Результатом рефлексії виступають знання людини про процес свого пізнання [5, с.39].

Так, усвідомлені, осмислені уявлення про себе виступають свідченням високого рівня розвитку самосвідомості, що передбачає наявність у індивіда рефлексії, постійного діалогу з самим собою, спостереження і самоаналізу власних почуттів, вчинків, дій. У результаті формується цілісна, не викривлена «Я-концепція», що узгоджується з реальним «Я» людини. Людина з низьким рівнем розвитку самосвідомості володіє ініціативним відчуттям і тих подій, що відбуваються з нею. При цьому в індивіда виникає почуття самозадоволення, або ж незначне невдоволення собою [25, с.162].

Важливим джерелом формування та оновлення «Я-концепції» виступають суперечності. Неузгодження між новим досвідом і «Я-концепцією» виступають

чинником, що призводить до підключення спеціальних захисних механізмів. Деякі з механізмів психологічного захисту порушують первинну цілісність «Я-концепції», оскільки певні особливості поведінки не усвідомлюються, тому що вони є травмуючими для особистості [37, с.57].

З моменту своєї появи «Я-концепція» виступає важливим чинником інтерпретації попереднього досвіду, може сприяти чи перешкоджати досягненню внутрішньої узгодженості особистості та її очікувань. Якщо новий досвід не суперечить існуючому «образу Я», то він легко приймається до складу «Я-концепції» [61, с.199].

У протилежному випадку індивід намагається нейтралізувати розходження між новим досвідом і «Я-концепцією», використовуючи спеціальні захисні механізми. Спроби захистити власну «Я-концепцію» є основним мотивом нормальної поведінки. Неузгодження між «Я-концепцією» особистості та її реальною поведінкою породжують страждання. Якщо за допомогою зміни поведінки неможливо уникнути таких страждань, то «вмикається» внутрішній захист [43, с.288]. Психологічний захист є проявом поведінкової складової «Я-концепції» особистості, що полягає у знаходженні певної сукупності прийомів, переважно, неусвідомлених, з допомогою яких людина оберігає себе від психічних травм, неприємностей і переживань, намагаючись не порушити цілісність сформованого «образу Я».

До основних механізмів психологічного захисту належать такі: заперечення, раціоналізація, проекція, заміщення, регресія, ідентифікація, переміщення та ін. Однак, на думку Т. С. Яценко та А. Фрейд, вказані механізми захисту доцільніше відносити до форм захистів, оскільки їхній характер відображає єднання свідомого з несвідомим у кожного суб'єкта [51, с.287].

Завдання психологічних захистів полягає в тому, щоб:

- зберегти незмінними й задовольнити інфантильні інтереси «Я»;
- забезпечити захист «Я» в нинішніх умовах життєдіяльності суб'єкта.

На існування можливих суперечностей в існуючій «Я-концепції» можуть вказувати і прояви тривожності, що належать до її емоційної складової.

В свою чергу суперечності між певними компонентами «Я-концепції» виступають джерелом розвитку системи уявлень про себе [54, с.207].

Свідченням можливих суперечностей в існуючій «Я-концепції» є невідповідність між реальним «Я» і життєвим досвідом, та неузгодження між реальним «Я» і тим ідеальним образом, що сформувався в індивіда про самого себе, які породжують тривожність та порушення психічної адаптації. З іншого боку, різке неузгодження між реальним «Я» та ідеальним «Я», особливо, наявність фантастичних уявлень про себе, що не реалізуються, дезорганізують діяльність особистості та її самосвідомість, і в результаті можуть жорстоко її травмувати через очевидну розбіжність між дійсним та бажаним [3, с.704].

Механізми формування уявлень особистості про себе визначаються залежно від характеру пояснення індивідом якостей, що, на його думку, належать його «Я» або не належать, це зокрема:

- «Я-образ» формується за рахунок привласнення бажаних якостей. При цьому індивід не може пояснити, чому вважає себе саме таким;
- «Я-образ» формується за рахунок привласнення думки інших про себе, тобто той чи інший свій вибір індивід пояснює апелюючи до думки оточуючих;
- «Я-образ» формується шляхом порівняння себе з ровесниками, зокрема, наявність чи відсутність певної якості учень доводить, співставляючи власні риси з рисами інших;
- уявлення про власне «Я» формуються шляхом аналізу власних дій, вчинків, їх мотивів, оцінки особистості в цілому [47, с.37].

« Я концепція» в різних психологічних підходах. Дослідження, пов'язані з вивченням «Я-концепції», так чи інакше спираються на теоретичні положення, які зводяться до чотирьох основних джерел:

- основоположні підходи Джемса;
- символічний інтеракціонізм в роботах Кулі і Міда;
- уявлення про ідентичність, розвинені в роботі Еріксона;
- феноменалістичній психології в роботах Роджерса.

«Я-концепція» обговорювалася і в інших теоретичних роботах. Однак система понять, розроблена в рамках перерахованих вище концептуальних підходів, є поки що найбільш продуктивною.

Створення основи теорії «Я». Уільям Джемс першим з психологів почав розробляти проблематику «Я-концепції». Глобальне, особистісне «Я» (Self) він розглядав як двоїсте утворення, в якому поєднуються «Я-усвідомлене» (I), і «Я»-як - об'єкт (Me). Це - дві сторони однієї цілісності, завжди існуючі одночасно.

Одна з них являє собою чистий досвід, інша - зміст цього досвіду. Дану відмінність чітко зафіксовано в мові, тому говорити, що людина, з одного боку, має свідомість, а з іншого – усвідомлює самого себе як один з елементів дійсності, – значить складно пояснити очевидну річ, оскільки всякий рефлексивний акт передбачає ідентифікацію «Я» - як - об'єкта і в той же самий час встановлює нерозривний зв'язок пізнаваного і того хто пізнає: одне без іншого в даному випадку неможливе. Тому особистісне «Я» - це завжди одночасно і «Я- усвідомлене», і «Я-об'єкт» [60, с.319].

На думку У. Джемса, «Я» - як - об'єкт - це все те, що людина може назвати своїм. У цій сфері він виділяє чотири складові і розміщує їх у порядку значущості:

- духовне Я;
- матеріальне Я;
- соціальне Я;
- фізичне Я.

У розвиненому суспільстві людина має можливість обирати собі цілі. Вона може сама встановлювати собі цілі, пов'язані з різними компонентами її «Я», і оцінювати успішність життєвих проявів щодо цих цілей. З цього і випливає «постулат Джемса»: наша самооцінка залежить від того, ким ми хотіли б стати, яке положення хотіли б зайняти в цьому світі, саме це служить точкою відліку в оцінці нами власних успіхів або невдач. Напевно, всім людям властиве прагнення максимально розвинути різноманітні межі свого «Я», проте обмеженість здібностей людини, обмеженість її існування в просторі і в часі в принципі

змушують кожного підходити реалістично - вибирати лише окремі аспекти особистісного розвитку і ставити по відношенню до них кінцеві цілі, з досягненням яких людина пов'язує свій життєвий успіх. Як тільки такий вибір зроблено, самооцінка змінюється відносно домагань: вона підвищується, якщо вони реалізуються, і знижується, якщо людина не в силах реалізувати задумані плани [62, с.5 - 28].

Наприклад, коли людина, яка вважає себе першокласним тенісистом, програє поспіль цілий ряд матчів, перед нею відкривається кілька можливостей:

- якимось чином пояснити свої поразки, вдавшись до раціоналізації;
- знизити рівень своїх домагань;
- зайнятися іншою діяльністю, яка обіцяє принести більший успіх.

У кінцевому рахунку ми самі створюємо свої домагання і пов'язуємо їх з певними рівнями особистісного розвитку. Те, що для однієї людини є безумовним успіхом, інша це сприйматиме як невдачу.

З цих теоретичних міркувань випливає один досить проблематичний висновок: бути кращим в якійсь сфері, автоматично означає високу самооцінку для даного індивіда. Однак є професії, які в суспільстві не ціняться надто високо. Наприклад, людина, яка вважає себе кваліфікованим сміттярем, навряд чи має при цьому високу самооцінку [39, с.450].

Символічний інтеракціонізм Ч.Кулі, Дж.Мід. Початкова точка зору Ч. Кулі полягала в тому, що індивід є первинним по відношенню до суспільства. Проте пізніше він переглянув цей погляд і більшою мірою акцентував роль суспільства, стверджуючи, що особистість і суспільство мають загальний генезис. Дії індивідів і соціальний тиск надають взаємно модифікуючий вплив. Експериментально доведено, що головним орієнтиром для «Я-концепції» є «Я» іншої людини, тобто уявлення індивіда про те, що думають про нього інші. У 1912 році Ч.Кулі запропонував теорію «дзеркального Я», стверджуючи, що уявлення індивіда про те, як його оцінюють інші, істотно впливають на його «Я-концепцію» [49, с.64].

«Дзеркальне Я» виникає на основі символічної взаємодії індивіда з різноманітними первинними групами, членом яких він є. Така група характеризується безпосереднім спілкуванням її членів між собою, відносною сталістю і високим ступенем тісних контактів між невеликою кількістю членів групи, призводить до взаємної інтеграції індивіда і групи. Безпосередні відносини між членами групи надають індивіду зворотний зв'язок для самооцінки. Таким чином, «Я-концепція» формується і здійснюється методом проб і помилок в процесі, де засвоюються цінності, установки і ролі [41, с.48].

Відповідно до концепції «дзеркального Я» Дж. Мід вважав, що становлення людського «Я» як цілісного психічного явища, відбувається «всередині» індивіда. Далі Дж.Мід припустив, що через засвоєння культури (як складної сукупності символів, що володіють загальними значеннями для всіх членів суспільства) людина здатна передбачати як поведінку іншої людини так і те, як ця інша людина провокує нашу власну поведінку. Він вважав, що самовизначення людини як носія тої чи іншої ролі, здійснюється шляхом усвідомлення і прийняття тих уявлень, які існують в інших людей щодо цієї людини. У результаті у свідомості людини виникає те, що Мід називав терміном (Me), розуміючи під цим узагальнену оцінку індивіда іншими людьми, тобто те, як виглядає в очах інших «Я-як-об'єкт» [34, с.244].

«Я» трактується скоріше як імпульсивна неупорядкована тенденція психічного життя індивіда, майже аналогічна несвідомому. Будь-яка поведінка починається в якості імпульсивного реагування «Я», але далі розвивається і закінчується як «Мене», оскільки виявляється під впливом соціокультурних чинників. «Я» дає імпульс до руху психічного життя; «Мене» - направляє його в певні рамки.

Дж. Мід пояснював розвиток взаємної, міжособистісної перспективи у дитини грою, коли дитина спочатку грає одна, безпосередньо імітуючи інших, а потім, коли вона засвоює правила групової гри, програючи ролі учасників уявної взаємодії. Відсутність такого репертуару притаманних усім установок, почуттів і дій може сильно обмежувати спілкування дитини з іншими людьми. Програвання

дитиною ролі «значущих інших» залишається саме програванням ролі, а не грою в повному розумінні цього слова (яка передбачає партнерів) до тих пір, поки дитина не засвоїть правил, які і роблять її такою, тобто поки вона не навчиться керувати своєю поведінкою, та бачити себе з боку іншого [48, с.284].

У такій грі відбувається засвоєння дитиною важливих деталей загальної картини соціальної взаємодії. Ці поступові зміни у формі і характері гри супроводжуються розвитком образного мислення, мовленнєвої діяльності і відповідно формуванням «Я-концепції». Відбувається поступова інтеріоризація соціальних санкцій, вимог, норм і моделей поведінки, які перетворюються в індивідуальні цінності і включаються до «Я-концепції».

Людина цінує себе в тій мірі, в якій її цінують інші, вона втрачає свою гідність в тій мірі, в якій відчуває негативне і зневажливе ставлення до себе з боку оточуючих [57, с.87].

Еріксон про ідентичність. Підхід Еріксона, по суті є розвитком концепції Фрейда, звернений до соціокультурного контексту становлення свідомого «Я» індивіда - его. Проблематика «Я-концепції» розглядається Еріксоном крізь призму его-ідентичності, що виникає на біологічній основі і розглядається як продукт певної культури. Її характер визначається особливостями даної культури і можливостями даного індивіда. Джерелом его-ідентичності є, по Еріксону, «культурно значуще досягнення».

Особливо складним є процес розвитку его-ідентичності в пору юності. Тому Еріксон приділяє особливу увагу юнацькій кризі розвитку і «розмитості» его-ідентичності в цей період. Еріксон визначає его-ідентичність як заряджаюче людину психічною енергією «суб'єктивне почуття безперервної самототожності».

Більш розгорнутого визначення він ніде не призводить, хоча і вказує, що его-ідентичність - це не просто сума прийнятих індивідом ролей, але також і певні поєднання ідентифікацій і можливостей індивіда, як вони сприймаються їм на основі досвіду взаємодії з навколишнім світом, а також знання про те, як реагують на нього інші. Оскільки его-ідентичність формується в процесі взаємодії індивіда з його соціокультурним оточенням, вона має психосоціальну природу [58, с.232].

Еріксон вважає, що цей процес протікає в основному в сфері несвідомого. Він критикує такі поняття, як «самоконцептуалізація», «самооцінка», «образ Я», вважаючи їх статичними, у той час як, на його думку, головною рисою цих утворень є динамізм, бо ідентичність ніколи не досягає завершеності, не є чимось то незмінним, що може бути потім використано як готовий інструмент особистості. Формування ідентичності «Я» - процес, що нагадує скоріше самоактуалізацію по Роджерсу, він характеризується уявленням про себе, які служать основою постійного розширення самосвідомості і самопізнання. Раптове усвідомлення неадекватності існуючої ідентичності «Я», викликане цим замішання і подальше дослідження, спрямоване на пошук нової ідентичності, нових умов особистісного існування. Еріксон вважає, що почуття его-ідентичності є оптимальним, коли людина має внутрішню впевненість у напрямку свого життєвого шляху. У процесі формування ідентичності важливо не стільки конкретний зміст індивідуального досвіду, скільки здатність сприймати різні ситуації як окремі ланки єдиного, безперервного у своїй наступності досвіду індивіда [56, с.209 - 225].

Феноменалістичний підхід. Центральним поняттям даного підходу є сприйняття, тобто процеси відбору, організації та інтерпретації явищ, що призводять до виникнення у індивіда цілісної картини психологічного оточення. Це оточення називають по-різному: перцептивне поле, психологічне поле, феноменологічне поле або життєвий простір. По суті, мова йде про індивідуальні значення, які формуються в свідомості кожної людини і так чи інакше визначають її поведінку.

Феноменалістичний підхід до поведінки, що нерозривно пов'язаний з «Я-концепцією», пояснює поведінку індивіда, виходячи з його суб'єктивного поля сприйняття. Сучасний стан теоретичних розробок у вивченні «Я-концепції» індивіда значною мірою досягнуто завдяки роботам Роджерса і його клінічній практиці. Він вважає, що особистісне «Я» являє собою внутрішній механізм, який створюється рефлексивною думкою на основі стимульного впливу. Вже на початковій стадії формування, навколо нього групуються оцінні і афективні

установки, надаючи йому якість «хорошого» або «поганого». Інтеріоризація цих оціночних моментів здійснюється під впливом культури, інших людей, а також і самого «Я». Разом з «Я-концепцією» розвивається потреба в позитивному ставленні з боку оточуючих, незалежно від того, чи є дана потреба придбаною або вродженою. Оскільки Роджерс схиляється до того, що ця потреба виникає в процесі соціалізації індивіда, її, мабуть, можна розглядати і з погляду самоактуалізації особистості [55, с.212].

У відповідності з поглядами Роджерса потреба в позитивному ставленні до себе, або потреба в самоповазі, також розвивається на основі позитивного ставлення до себе з боку інших. Цю потребу також можна розглядати з точки зору прагнення до самоактуалізації.

Оскільки позитивне ставлення до себе залежить від оцінок інших, може виникнути розрив між реальним досвідом індивіда і його потребою в позитивному ставленні до себе. Так виникає неузгодженість між «Я» і реальним досвідом, іншими словами, розвивається психологічна дезадаптація [44, с.320].

Отже, основними психологічними чинниками які впливають на формування «Я – концепції», є суспільство, та відносини індивіда з ним. Процес становлення «Я-концепції» особистості носить соціальний характер, оскільки «Я-концепція» переважно формується в результаті контактів із іншими людьми. Відомо, що «Я-концепція» формується під дією різноманітних зовнішніх впливів на індивіда з моменту його народження. Основним чинником становлення «Я-концепції» є контакт із значущими іншими, що певним чином впливають на життя людини (батьки, вчителі, ровесники, друзі). Джерелом знань про себе є зворотний зв'язок.

На основі знань про інші «Я» індивід виділяє, усвідомлює та розвиває власне «Я». Поступове усвідомлення свого «Я» відбувається на основі ідентифікації себе з самим собою, протиставлення себе іншим та співвіднесення себе з ними. Також на основі проаналізованих теорій можна зробити висновок, що більшість дослідників схиляються до думки, що саме суспільство формує у кожного із нас свою картину бачення світу, свій образ «Я» та своє місце в світі [42, с.432].

1.3. Структура «Я – концепції» та механізми розвитку позитивної «Я – концепції» майбутніх психологів

«Я-концепція» є досить складним і багаторівневим утворенням, як установка вона складається із трьох базових компонентів:

- Когнітивний компонент або «образ Я». До змісту цього компонента належать уявлення індивіда про себе самого.
- Емоційно-оцінний компонент. Основною складовою виступає самооцінка як афективна оцінка уявлень особистості про себе саму. Самооцінка породжує такі підструктурні складові як самоствавлення (тобто позитивне чи негативне ставлення індивіда до себе самого); самоповага чи самозневага, почуття власної цінності чи комплекс неповноцінності тощо.
- Поведінковий компонент, тобто потенційна поведінкова реакція, що виникає у результаті взаємодії перших двох компонентів – «образу Я» та емоційно-оцінного компоненту.

До підструктурних елементів третього компоненту належать:

- саморегуляція, що відбувається на першому рівні саморегулювання;
- самоконтроль, складна дія якого реалізується на другому рівні саморегулювання і створює передумови для цілеспрямованого самовиховання.

У складі «Я-концепції» виокремлюються три основні модальності, а саме: реальне «Я», ідеальне «Я» та дзеркальне «Я».

Реальне «Я» - це уявлення індивіда про себе на даний момент. Такі уявлення можуть бути як істинними, так і хибними.

Ідеальне «Я» (або динамічне «Я») - уявлення про те, яким індивід прагне стати.

Дзеркальне «Я» - це уявлення індивіда про думки щодо нього з боку інших людей. У рамках теорії дзеркального «Я» до складу «Я-концепції» належать два компоненти:

- «Я -яким-мене-бачать-інші»;
- «Я - яким-я-сам-себе-бачу».

Окрім вище перерахованих модальностей існують й такі:

- представляюче «Я» - яким індивід себе показує іншим або ж ряд образів та масок, які людина виставляє напоказ, щоб приховати недоліки свого теперішнього «Я», наприклад власні негативні риси;
- ідеалізоване «Я» - яким себе приємно бачити;
- фантастичне «Я» - яким слід бути, виходячи із засвоєних моральних норм і зв'язків;
- можливе «Я» - яким індивід, на його думку, може стати.

Усі ці «Я» розглядаються крізь призму фізичних, емоційних, інтелектуальних та соціальних характеристик людини.

Також до структури «Я-концепції» належать й інші «Я», зокрема:

- в сфері проявів людини - соціальне «Я», духовне «Я», публічне «Я», моральне «Я», інтимне «Я», інтелектуальне «Я»;
- в сфері часових вимірів – «Я» в минулому, «Я» в теперішньому та ін;
- такі «Я», що розглядаються як реальність, можливість, ймовірність та ідеал - можливе «Я», ймовірне «Я» тощо.

Все ж, незважаючи на множину різних образів «Я», «Я-концепція» існує в цілісній єдності її структурних компонентів, що забезпечується ідентичністю особистості [50, с.356].

Про складність «Я-концепції» свідчить також її рівнева концепція, що базується на теорії диспозиційної регуляції соціальної поведінки. Нижчим рівнем в ній виступають неусвідомлені, представлені лише в переживаннях установки, тобто емоційне ставлення до себе. Вище знаходяться усвідомлення та самооцінки окремих властивостей та якостей. Надалі ці окремі самооцінки об'єднуються у відносно цілісний образ і, зрештою, «Я-концепція» вписується в загальну систему ціннісних орієнтацій особистості, що пов'язані з усвідомленням індивідом цілей своєї життєдіяльності та засобів, необхідних для досягнення таких цілей.

Є також окремі випадки формування «Я-концепції», а саме професійна «Я-концепція особистості» або «Я-професійне». У свою чергу професійна «Я-концепція» особистості також може бути реальною та ідеальною.

А. Реан дає таке визначення: професійна «Я-концепція» — це уявлення особистості про себе як професіонала. Відповідно до цього визначення професійна «Я-концепція» майбутнього фахівця є уявленням особистості про себе як про фахівця у відповідній галузі та складається з ідеального образу «Я-професіонал», реального образу «Я», дзеркального «Я» та професійної самооцінки фахівця. Ідеальний образ «Я-професіонал» включає в себе уявлення про те, яким повинен бути справжній професіонал.

Такі уявлення особистість має у момент первинного, поверхового знайомства з професією, на етапі порівняння та ідентифікації себе зі значущими, успішними професіоналами-практиками (роль яких можуть виконувати викладачі, видатні діячі тощо). «Я-реальне» у цьому випадку включає в себе уявлення про ті якості, які вже є для досягнення ідеального образу «Я-професіонал», і про ті, які ще недостатньо розвинені. Дзеркальний образ «Я-професіонал» включає в себе уявлення майбутнього фахівця про оцінку його особистісних якостей іншими професіоналами. Професійна самооцінка — уявлення фахівця про власну цінність як спеціаліста, тобто це оцінювальний компонент професійної «Я-концепції» [52, с.24].

Процес формування професійної «Я-концепції» майбутніх фахівців відбувається під час професійного навчання. За Є.А. Іванченко, у цей період здійснюється засвоєння спеціальних навичок і умінь шляхом спілкування між майбутніми фахівцями і викладачами (у вигляді трансляції викладачем особистісного та суспільного професійного досвіду), адаптація до нового соціального статусу майбутнього фахівця. Під адаптацією слід розуміти, на думку З.Н. Курлянд, професійну допомогу з боку викладачів майбутнім спеціалістам у пристосуванні до умов професійної діяльності на стадії засвоєння ними майбутньої професії. Паралельно з цим має місце спілкування у мікросередовищі (відносини у колективі студентів, спілкування з друзями)

тощо. Особистість взагалі не може існувати без спілкування. Процес соціалізації, завдяки якому відбувається розвиток особистості, нерозривно пов'язаний з міжособистісними відносинами. Професійне становлення фахівця пов'язане з професійними міжособистісними відносинами, які є складовою міжособистісних відносин. Тому важливим моментом формування позитивної професійної «Я-концепції» майбутніх фахівців є розвиток їхніх професійних міжособистісних відносин.

Дослідники - І.П. Андрійчук, З.А.Становських, Є.В. Чорний досліджували проблему формування позитивної «Я-концепції» у процесі професійної підготовки психологів.

І.П. Андрійчук вважає, що модель особистості фахівця-психолога включає в себе важливі особистісні риси та якості, які вона об'єднує у поняття позитивна «Я-концепція», показниками якої є: адекватність і сталість самооцінки, високий рівень самоповаги, домінування інтернальних тенденцій контролю, відсутність суттєвих внутрішніх нерівноваг та особистісних проблем [42, с.432].

З.А. Становських проводив дослідження динаміки уявлень про себе та образу «Я-професіонал» в процесі професійного становлення психологів. У результаті він з'ясував, що образ професіонала з часом навчання у вищому навчальному закладі стає менш ідеалізованим, більш диференційованим та структурованим. Згідно з його гіпотезою, кожний процес професійного навчання має містити можливість актуалізації кризи ідентичності.

Згідно з концепцією Є.В. Чорного, професійна ідентичність характеризується зажуреністю у професійну самореалізацію. Головне завдання професійної підготовки психологів актуалізація професійної ідентичності.

Особистість людини формується під впливом багатьох чинників. Однак брак спілкування у будь-якому вияві, та дефіцит міжособистісних відносин призведуть до деградації та регресу розвитку особистості. Щодо професійних міжособистісних відносин, то базисом такого виду спілкування є загальні міжособистісні відносини.

На думку З.Н. Курлянд, розвиток особистості трактується по-різному. По-перше, розвиток особистості — це процес прогресивних і послідовних змін, які призводять від нижчих до вищих форм життєдіяльності людини. І, по-друге, розвиток особистості — це процес формування людини як соціальної значущості в результаті її соціалізації [40, с.656].

В.В. Давидов, О.М. Леонтьєв вважають, що ознаками сформованої і розвинутої особистості є розумовий розвиток, творчі здібності, уміння продуктивно, раціонально мислити та самостійно приймати рішення, розвиток і трансформація особистісних взаємовідносин, спроможність брати участь у економічному, політичному та соціальному житті суспільства тощо.

К.В. Недялкова вважає, що розвиток особистості — це закономірні, позитивно спрямовані, якісні зміни рис, властивостей, характеристик особистості, що відбуваються внаслідок внутрішніх суперечностей, які виникають під впливом зовнішніх обставин. Формування особистості вона визначає як процес і результат розвитку і становлення особистості під впливом зовнішніх обставин, таких як виховання, навчання, соціальне середовище.

Професійна «Я-концепція» є складовою професійної самосвідомості, яка, в свою чергу є втіленням у життя потреб майбутнього фахівця [38, с.672].

У зв'язку з цим слід виділити такі умови формування професійної «Я-концепції» майбутнього фахівця:

- формування в майбутніх фахівців ідеальної моделі «професіонал» за допомогою професійних міжособистісних відносин у вигляді демонстрації особистого і професійного досвіду викладача;
- актуалізація уваги особистості майбутнього фахівця на порівнянні свого реального та ідеального образів «Я-професіонал» за допомогою міжособистісних відносин у вигляді діалогу між викладачем та майбутніми фахівцями;
- стимуляція особистісного зростання та самовдосконалення майбутніх фахівців для досягнення ідеального образу «Я-професіонал».

Провідними психолого-педагогічними умовами формування професійної «Я-концепції» в умовах професійної підготовки майбутніх фахівців є:

- втілення професіональних міжособистісних стосунків у процес професійної підготовки;
- застосування особистісного підходу до організації навчального процесу у вищих навчальних закладах;
- актуалізація професійної самосвідомості з метою фахового самовизначення для досягнення професійного самовдосконалення.

Якщо зазначені вище психолого-педагогічні умови формування позитивної професійної «Я-концепції» майбутніх фахівців втілювати у фахове навчання, то держава прийме у свої лави кваліфікованих, конкурентоспроможних, всебічно розвинутих спеціалістів.

Отже, «Я-концепція» є досить складним і багаторівневим утворенням, яке складається із трьох базових компонентів: когнітивний, емоційно - оцінний та поведінковий. Проте існують й інші складові «Я – концепції», які здатні створювати в особистості певні уявлення про себе, навколишній світ та діяльність якою вона займається. Важливу роль відіграють механізми розвитку позитивної «Я – концепції» в майбутніх фахівців дослідженням яких займалось багато психологів. Їхнім завданням було дослідити сформованість позитивної «Я – концепції» в майбутніх фахівців у сфері психології показниками якої мають бути: адекватність і сталість самооцінки, високий рівень самоповаги, домінування інтернальних тенденцій контролю, відсутність суттєвих внутрішніх нерівноваг та особистісних проблем [36, с.494].

Під час становлення професійної «Я-концепції» на рівні «Я-ідеального» відбувається становлення ідеального образу «Я-професіонал». Важливим процесом у цьому випадку є інтеграція знань у єдину картину (це може бути об'єднання особистісних рис відомих професіоналів), емоційне сприйняття цього образу та виникнення мотивації які спрямують особистість на установки досягнення цього образу, тобто спрямують майбутнього фахівця на професійну самореалізацію.

Важливість професійних міжособистісних відносин полягає у тому, як викладач-професіонал буде спрямовувати потік інформації на свідомість майбутнього фахівця. Особливістю є те, що викладач повинен транслювати позитивну інформацію майбутньому спеціалісту, з метою формування позитивної професійної «Я-концепції». Про складність «Я-концепції» свідчить також її рівнева концепція, що базується на теорії диспозиційної регуляції соціальної поведінки. Нижчим рівнем в ній виступають неусвідомлені, представлені лише в переживаннях установки, тобто емоційне ставлення до себе. Вище знаходяться усвідомлення та самооцінки окремих властивостей та якостей. Надалі ці окремі самооцінки об'єднуються у відносно цілісний образ і, зрештою, «Я-концепція» вписується в загальну систему ціннісних орієнтацій особистості, що пов'язані з усвідомленням індивідом цілей своєї життєдіяльності та засобів, необхідних для досягнення таких цілей [35, с.120].

Висновки до розділу 1

На основі літературних джерел, ми можемо зробити висновок, що «Я-концепція» – це узагальнене уявлення про самого себе, система установок відносно власної особистості. Фундаментальний вплив на «Я-концепцію» має соціалізація.

«Я-концепція» формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед стосунків у сім'ї, проте досить рано вона сама набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, на мету особистості, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе. Важливою функцією «Я-концепції» є забезпечення внутрішньої узгодженості особистості, стійкості її поведінки. Розвиток особистості, її діяльність і поведінка зазнають впливу «Я-концепції».

«Я-концепція» визначає те, що собою являє індивід, те, що він думає про себе, як він реагує і дивиться на свою діяльність та на свої можливості розвитку в майбутньому. Центральним компонентом «Я-концепції» є самооцінка особистості. Самооцінка - це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності, поведінки.

Відомо, що «Я-концепція» формується під дією різноманітних зовнішніх впливів на індивіда з моменту його народження. Основним чинником становлення «Я-концепції» є контакт із значущими іншими, що певним чином впливають на життя людини (батьки, вчителі, ровесники, друзі). Джерелом знань про себе є зворотний зв'язок. На основі знань про інші «Я» індивід виділяє, усвідомлює та розвиває власне «Я». Поступове усвідомлення свого «Я» відбувається на основі ідентифікації себе з самим собою, протиставлення себе іншим та співвіднесення себе з ними. Зокрема, при ідентифікації людина набуває чи засвоює нові цінності, норми, ідеали, моральні якості інших, тощо. «Я-концепція» є досить складним і багаторівневим утворенням, як установка вона складається із трьох базових компонентів: когнітивний, емоційно – оцінний, поведінковий. Важливу роль у розвитку особистості відіграє

формування професійної «Я-концепції» тобто «Я-професійне». Саме вона забезпечує особистості уявлення про себе як професіонала. Відповідно до цього визначення професійна «Я-концепція» майбутнього фахівця є уявленням особистості про себе як про фахівця у відповідній галузі та складається з ідеального образу «Я-професіонал», реального образу «Я», дзеркального «Я» та професійної самооцінки фахівця. Процес формування професійної «Я-концепції» майбутніх спеціалістів відбувається під час фахового навчання. Професійне становлення фахівця пов'язане з професійними міжособистісними відносинами. Тому важливим моментом формування позитивної професійної «Я-концепції» майбутніх фахівців є розвиток їхніх професійних міжособистісних відносин.

Такі дослідники, як І.П. Андрійчук, З.А.Становських, Є.В. Чорний досліджували проблему формування позитивної «Я-концепції» у процесі професійної підготовки психологів.

На їх думку, модель особистості фахівця-психолога включає в себе важливі особистісні риси та якості, які вона об'єднує у поняття позитивна «Я-концепція», показниками якої є: адекватність і сталість самооцінки, високий рівень самоповаги, домінування інтернальних тенденцій контролю, відсутність суттєвих внутрішніх нерівноваг та особистісних проблем, тощо.

Саме наявність позитивної «Я – концепції» забезпечує майбутнім фахівцям позитивну думку щодо себе, як фахівця, високі професійні досягнення, конкурентоспроможність, лідерство, та відсутність страху і тривожності у професійній діяльності. Дослідження позитивної «Я – концепції» дає можливість виявити, чи готова особистість працювати і реалізуватись як професіонал своєї справи, а також дозволяє перевірити адекватність своїх прагнень, уявлень та бажань.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Методики дослідження розвитку «Я – концепції» у майбутніх психологів

На основі теоретичного аналізу психологічних детермінант формування позитивної «Я – концепції» у майбутніх психологів, ми переглянули і використали методику, що дає змогу дослідити у студентів психологічно сформоване уявлення про своє власне «Я» та свою роль у соціальному світі, як особистості так і професіонала.

На нашу думку, найбільш адекватним варіантом для дослідження є методика «Хто я такий?» М.Куна та Т.Мак – Партланда. Методика заснована на використанні не стандартизованого самоопису своїх якостей. Досліджувані протягом 12 хв. повинні дати 20 різних суджень щодо самих себе, які підкреслюють їх особистість, тобто кожен з учасників повинен дати відповідь на питання «хто я такий?».

Дана методика не є 100% доведеною у своїх результатах, оскільки під час її проведення, на відповіді досліджуваних можуть впливати захисні механізми та набуті стереотипи.

Інтерпретація даної методики включає в себе такі категорії:

- судження – найменування (ім'я, вік, етнічна приналежність)
- соціальна позиція – позиція статус;
- оцінні судження;
- «я» – позиція – позиція ставлення;
- форми активності й схильності;
- моральні якості;
- компетентність – самовизначення;
- інші судження.

Наше дослідження проводилось в декілька етапів:

1. Організаційний етап.

На цьому етапі було опрацьовано теоретичний блок матеріалу, який стосується проблеми формування позитивної «Я – концепції» майбутніх

психологів, визначено науковий апарат дослідницької роботи та переконання в актуальності.

2. Визначення проблеми.

На цьому етапі було визначено тему, мету, об'єкт, предмет, завдання дослідження. Проаналізовано арсенал даного діагностичного методу.

НЗ – методика «Хто я такий?» М.Кун, Т.Мак – Партланд;

ЗЗ – уявлення досліджуваного про власні індивідуальні особливості щодо себе та своїх можливостей;

ДЗ – 1) нерозуміння змісту інструкції, щодо виконання завдань;

2) наявність осіб, що не брали участь в дослідженні;

3) спілкування досліджуваних один з одним;

4) порушення репрезентативності вибірки, оскільки дослідження проводилось на реально існуючій групі.

3. Етап впровадження дослідницької взаємодії з групою.

4. Інтерпретація результатів.

Також у нашому дослідженні було використано методику «Тест міжособистісних відносин» Т.Лірі, яка призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе і своє ідеальне «Я», а також для вивчення взаємовідносин у малих групах.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких кожному з учасників потрібно обрати ті, що на їх думку найбільше їм імпонують та є ідеальними саме для них. Завдяки обробці результатів, ми маємо можливість визначити тип особистості:

- соціальне Я;
- реальне Я;
- мої партнери.

Також дана методика з'ясовує домінуючі риси характеру, які притаманні досліджуваним. Основні з них є переважаючими у даній методиці це:

- домінування;
- дружелюбність.

Для отримання остаточних даних щодо досліджуваної проблематики нами було використано методика С.А. Будассі, яка визначає самооцінку особистості. Методика містить в собі список із 48 слів, які описують якості особистості. Досліджуваному потрібно обрати лише 20, які найбільше характеризують його [17, с.264].

У ході інтерпретації, методика дозволяє виявити рівні вираженості самооцінки та її прояви у життєвих ситуаціях.

Дослідження, що проводилось за допомогою трьох методик було реалізовано серед студентів – психологів 2 курсу ВНЗ, вибірку яких складало 50 осіб.

Отже, на основі аналізу обраних нами методик – «Хто я такий» М.Куна та Т. Мак – Партланда, «Тест міжособистісних відносин» Т.Лірі, та методика для визначення самооцінки С.А Будассі, ми дійшли висновку, що вони є найбільш адекватними для нашого дослідження, а тому саме вони дадуть можливість об'єктивно оцінювати життєво важливі аспекти формування позитивної – « Я – концепції».

2.2 Результати дослідження розвитку позитивної «Я – концепції» майбутніх психологів

На основі обробки даних [Додаток А] ми отримали такі результати:

Таблиця 2.1

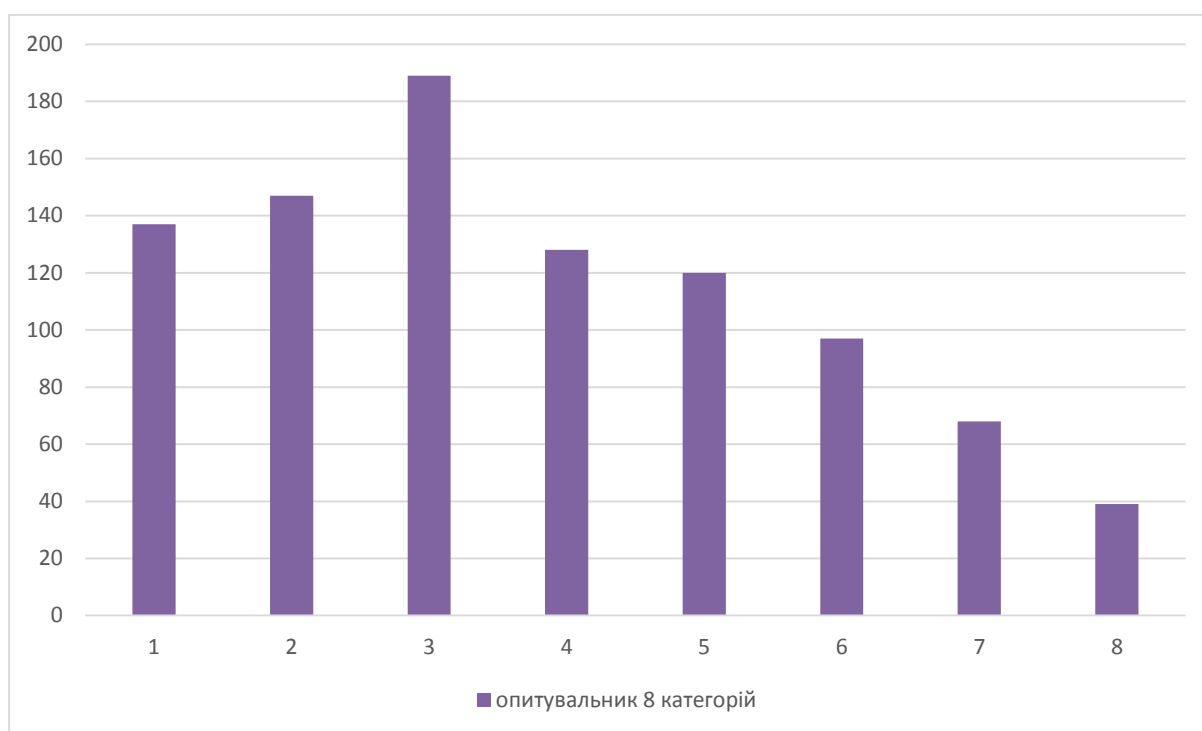
Визначення самовідношення та уявлень щодо своїх особистісних та професійних можливостей, у студентів 2 курсу ВНЗ
(за методикою «Хто я такий?» М. Куна, Т. Мак – Партланда)

№	П.І	Категорії опитувальника							
		судження - найменування	соціальна позиція – позиція статус	оцінні судження	«я» - позиція - позиція ставлення	форми активності й схильності	моральні якості	компетентність - самовизначення	інші судження
1	А.А	1	2	10	5	0	2	0	0
2	А.В.	0	4	6	2	1	2	3	2
3	А.М	1	1	14	1	0	3	0	0
4	Б.М	0	2	8	2	0	3	5	0
5	Б.О	0	3	4	9	1	1	2	0
6	В.О	2	6	3	1	1	1	2	4
7	В.М	1	2	1	10	1	2	3	0
8	Г.Л	0	0	6	4	2	1	2	5
9	Г.С	2	2	4	3	5	1	3	0
10	Г.О	0	0	14	5	0	1	0	0
11	Д.А	0	0	7	0	0	4	0	0
12	Д.В	4	8	6	0	0	0	2	0
13	Д.Д	7	3	2	4	0	1	2	1
14	Ж.Д	0	4	6	2	5	2	0	1
15	З.В	6	4	2	2	0	2	0	4
16	З.О	4	10	2	1	1	2	0	0
17	З.І	10	2	2	2	4	0	0	0
18	І.О	0	7	1	3	5	2	2	0
19	І.С	0	3	1	1	5	6	3	1

20	Ї.О	2	6	1	1	5	5	0	0
21	К.Л	3	3	1	3	8	0	2	0
22	К.Ю	3	2	1	0	4	9	1	0
23	Л.Н	1	1	1	6	4	1	6	0
24	Л.Л	0	3	3	3	3	3	2	3
25	Л.С	0	4	0	0	7	4	0	0
26.	М.А	10	2	6	0	0	0	0	0
27.	М.О	3	3	1	3	8	0	2	0
28.	М.Р	4	8	6	0	0	0	2	0
29.	М.К	7	3	2	4	0	1	2	1
30.	Н.Н	1	2	10	5	0	2	0	0
31.	Н.Ю	1	1	14	1	0	3	0	0
32	О.А	2	2	4	3	5	1	3	0
33.	О.В	6	4	2	2	0	2	0	4
34.	О.О	0	0	6	4	2	1	2	5
35.	П.А	10	2	2	2	4	0	0	0
36.	П.В	10	2	2	2	4	0	0	0
37.	П.Н	0	4	6	2	1	2	3	2
38.	Р.О	1	1	1	1	0	3	0	0
39.	Р.Н	1	1	0	1	0	3	0	0
40.	С.І	7	3	2	4	0	1	2	1
41	С.О	0	0	6	4	2	1	2	5
42.	С.О	3	3	1	3	8	0	2	0
43.	Т.В	1	1	0	1	0	3	0	0
44.	Т.Л	4	8	1	0	0	0	2	0
45.	Т.Л	1	2	1	5	0	2	0	0
46.	Т.М	3	3	2	3	8	0	2	0
47.	Х.К	1	2	10	5	0	2	0	0
48.	Ч.І	7	3	2	4	0	1	2	0

49.	Ш.В	3	3	1	3	8	0	2	0
50.	Щ.О	1	2	0	5	0	2	0	0
Загальна кількість отриманих результатів		137	147	189	128	120	97	68	39

Рис 2.2. Результати діагностики самовідношення у студентів 2 курсу ВНЗ за методикою «Хто я такий?» М. Куна, Т. Мак – Партланда



Узагальнюючи результати за допомогою методики «Хто я такий?» М.Куна, Т.Мак-Партланда, яка дозволяє виявити самовідношення студентів та наявність оцінного судження щодо свого «Я» можна зробити висновок, що студенти 2 курсу ВНЗ, найбільше приділили увагу своїм суб'єктивним судженням, які в інтерпретації даної методики відносяться до третьої категорії «оцінні судження», що в загальній кількості становлять – 189 б. Саме цей показник є найбільшим серед 8 категорій представлених у методиці.

Це може свідчити про те, що у студентів досить чітко сформовані уявлення, щодо себе та своєї поведінки. Кожен студент себе достатньо знає, аби дати

характеристику і оцінку своїм діям. Окрім того студенти позначали не лише свої позитивні якості, але й негативні, напроти яких вони ставили знак « - », як бажання подолати небажані риси, які перешкоджають їм у особистісному розвитку та взаємодії з оточуючими та близькими людьми. Студенти чітко розуміють те, якою має бути «ідеальна» особистість, і які негативні риси здатні заважати їй у досягненні бажаних висот.

Під час обробки результатів, друге місце серед отриманих якостей зайняла категорія «соціальна позиція – статус» яка в загальному підсумку становить – 147 б.

Це може свідчити про те, що переважна більшість студентів переймається питанням своєї ролі та позиції у соціальному світі. Для більшості студентів велику роль відіграє статус, як показник успішності та авторитетності. Проте це має бути такий статус, який дасть змогу домінувати над іншими, і тим самим підкреслити свою значущість у суспільстві.

Не заперечується і той факт, що на відповіді студентів могли вплинути уже сформовані стереотипи про успішних людей, або захисні механізми, які автоматично задіяні були для того, щоб показати себе з кращої сторони.

Найменший показник студенти отримали у категорії «компетентність та самовизначення» результат якої становить – 68 б.

Даний показник можна пояснити тим, що не у всіх студентів є зацікавлення у своїй майбутній професії, і деякі серед них мало обізнані в тому, яка їх роль в майбутньому і які функції вони повинні виконувати.

Отже, у студентів 2 курсу ВНЗ наявне чітке уявлення про те, якою має бути особистість прийнятна у соціальному світі, та яким позитивними якостями вона має володіти, в першу чергу як людина, і як фахівець. Проте не досить добре сформоване бачення своєї власної майбутньої професії, та тих якостей, якими повинен володіти справжній фахівець – психолог.

На основі обробки даних [Додаток Б] ми отримали такі результати:

Таблиця 2.3

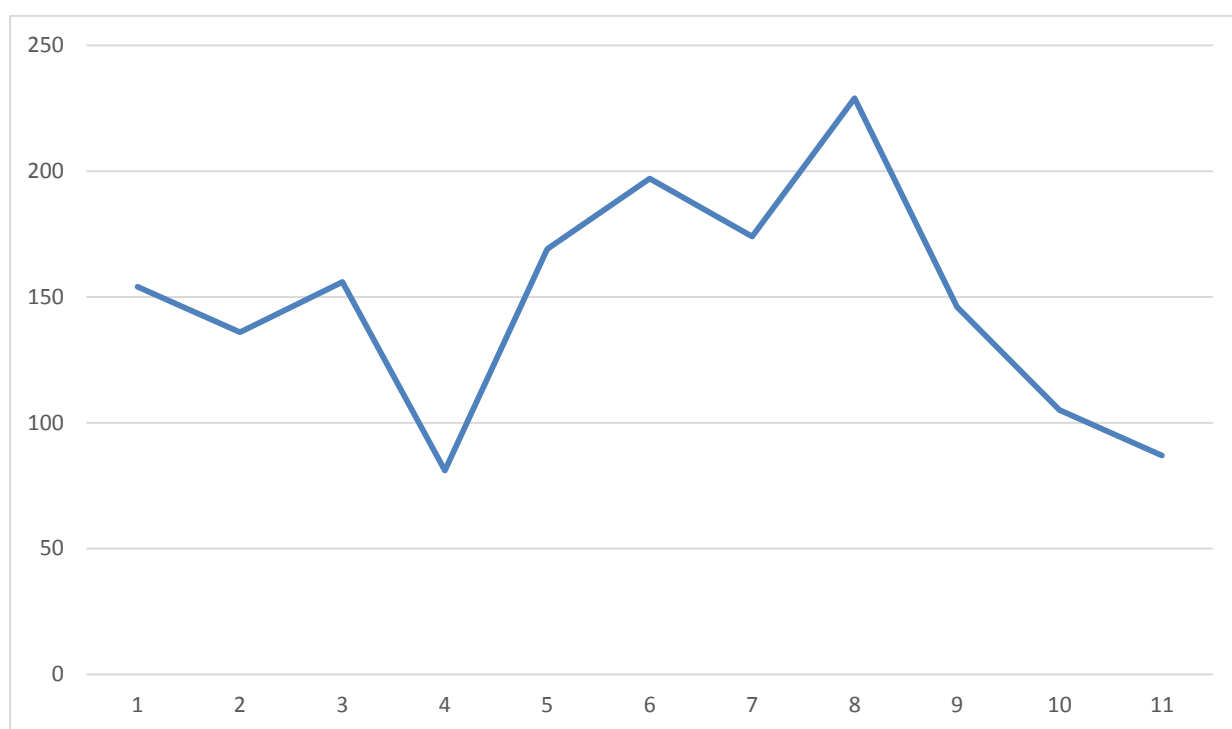
Дослідження уявлень студентів про себе і своє ідеальне «Я»
(«Тест міжособистісних відносин» Т.Лірі)

№	Категорії опитувальника											
	П.І	А1.	А2.	Е	П1.	П2.	З	Д	А	Адапт. поведінка	Екстремальна поведінка	Патологічна поведінка
1.	А.А	4	2	1	0	2	4	7	7	7	0	0
2.	А.В.	0	1	6	2	4	0	3	3	6	0	0
3.	А.М	8	6	4	1	6	6	8	4	7	0	0
4.	Б.М	2	6	4	4	1	2	3	4	4	0	0
5.	Б.О	4	1	4	0	2	0	4	3	0	9	0
6.	В.О	0	0	4	0	3	5	5	5	0	12	0
7.	В.М	4	4	6	0	2	7	3	5	0	9	0
8.	Г.Л	8	2	7	0	5	4	2	8	3	0	0
9.	Г.С	8	1	3	0	8	1	1	8	0	9	0
10.	Г.О	1	1	1	5	5	8	8	8	6	0	0
11.	ДА	5	5	3	1	8	8	8	8	0	12	0
12.	Д.В	0	1	6	2	4	0	3	3	0	10	0
13.	Д.Д	0	0	4	0	3	5	5	5	8	0	0
14.	Ж.Д	2	6	4	4	1	2	3	4	0	0	16
15.	З.В	3	3	3	0	2	7	5	5	2	0	0
16.	З.О	4	1	4	0	2	0	4	3	4	0	0
17.	З.І	2	1	0	2	7	2	1	0	4	0	0
18.	І.О	4	0	4	0	3	5	5	5	6	0	0
19.	І.С	7	0	1	2	3	4	7	5	8	0	0
20.	Ї.О	3	0	4	0	3	5	5	6	6	0	0
21.	К.Л	1	2	4	0	3	5	4	5	0	0	13
22.	К.Ю	5	5	3	1	8	7	8	4	5	0	0
23.	Л.Н	1	1	1	5	5	8	8	8	4	0	15

24.	Л.М	2	1	0	4	1	2	4	8	0	12	0
25.	Л.Л	1	0	1	2	3	4	7	5	4	0	0
26.	Л.С	4	0	1	2	3	4	7	5	0	12	0
27.	М.А	4	2	1	0	2	4	7	7	5	0	0
28.	М.О	2	6	4	0	1	7	3	4	3	0	0
29.	М.Р	3	3	3	0	2	7	5	5	0	12	0
30.	М.К	0	1	6	2	4	0	3	3	5	0	0
31.	Н.Н	4	2	1	0	2	4	7	7	0	0	13
32.	Н.Ю	3	8	0	5	0	0	8	8	0	9	0
33.	О.А	2	6	4	4	1	2	3	4	2	0	0
34.	О.В	5	6	4	1	6	6	8	2	6	0	0
35.	О.О	4	8	0	1	0	0	8	8	0	12	0
36.	П.А	1	5	6	2	6	3	4	3	6	0	0
37.	П.В	3	4	6	2	6	3	4	7	0	9	0
38.	П.Н	0	7	7	0	2	6	7	7	7	0	0
39.	Р.О	1	1	1	5	5	8	8	4	0	0	14
40.	Р.Н	4	0	1	2	3	4	7	5	7	0	0
41.	С.І	4	1	6	5	5	8	8	0	0	9	0
42.	С.О	7	5	6	2	6	3	4	7	8	0	0
43.	С.О	4	1	4	0	2	0	4	3	0	0	15
44.	Т.В	1	0	1	2	3	4	7	5	5	0	0
45.	Т.Л	2	4	4	2	5	8	8	8	0	12	0
46.	Т.Л	8	6	4	1	6	6	8	4	0	10	0
47.	Т.М	4	1	4	0	2	0	4	3	0	10	0
48.	Х.К	1	1	3	5	5	8	7	8	8	0	0
49.	Ч.І	4	2	1	0	2	4	7	7	0	0	16
50.	Ш.В	2	6	4	4	1	2	3	4	4	0	0
Загальний показник		154	136	156	81	169	197	174	229	146	105	87

Умовні позначення:	
А1.	авторитарний
А2.	агресивний
Е	егоїстичний
П1.	підчиняючий
П2.	підозрілий
З	залежний
Д	дружелюбний
А	альтруїстичний

Рис 2.4. Результати діагностики уявлень студентів про себе і своє ідеальне «Я» за методикою «Тест міжособистісних відносин» Т.Лірі



Отже, узагальнюючи результати дослідження за методикою міжособистісних відносин Т.Лірі, можна зробити висновок, що у значної кількості студентів переважає альтруїзм – який становить за даними методики – 229 б. Даний показник свідчить про те, що це єдина якість, яка є найбільш

переважаючою серед студентів, і є «рушійною силою» у відносинах з іншими людьми. Оскільки альтруїсти, є безцінними помічниками, які завжди виручають та підтримають, це показник ефективних і дружніх відносин усіх членів групи. Друге місце займає показник - залежність – 197 б.

Даний показник стверджує про те, що в групі є особистості які залежать від думки інших, і є конформними. Зазвичай, це впливає на формування «Я» - образу особистості, де втрачається самостійність, розвивається страх відповідальності. Студенти отримали високий показник по категорії дружелюбність – 174 б. Це підкреслює їх комунікабельність, відкритість. Найменший показник за методикою Т.Лірі, отримали студенти за категорією - підчиняючий – 81 б. Це свідчить про те, що переважна більшість студентів є лідерами, які не підчиняються чужим наказам, мають свою власну думку, слугують тільки своїм принципам, стараються діяти самостійно.

На нашу думку це є один із найкращих показників майбутнього успішного психолога, який буде впевнений в собі, своїх знаннях, тим самим забезпечуючи собі стабільність у професійній діяльності.

На основі обробки даних [Додаток В] ми отримали такі результати:

Таблиця 2.5

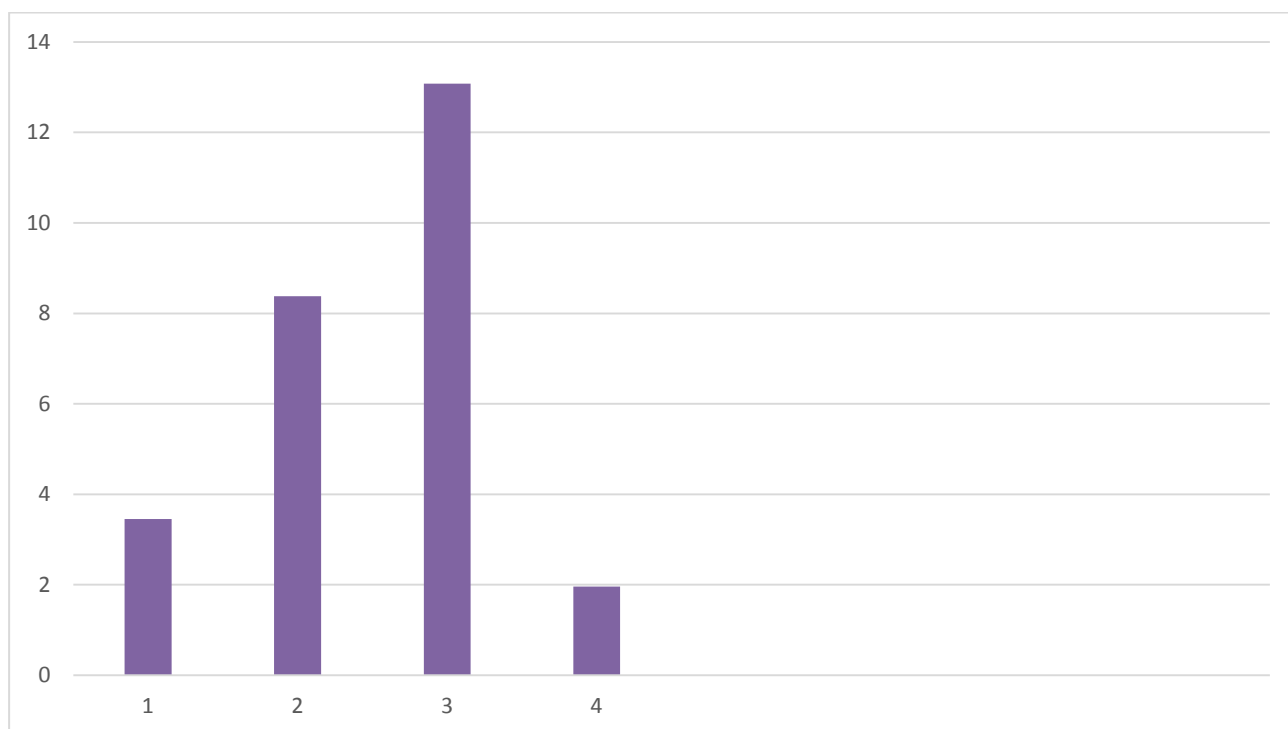
Дослідження самооцінки студентів другого курсу, співвідношення «Я – реального» та «Я – ідеального» за методикою (С.А.Будасі)

№	П.І	Рівні вираження показників самооцінки			
		висока – (н)	висока – (а)	середня - (а)	низька – (а)
1.	А.А	-	0,53	-	-
2.	А.В.	-	0,82	-	
3.	А.М	-	-	0,51	
4.	Б.М	-	-	0,43	
5.	Б.О	-	-	0,48	
6.	В.О	-	0,80	-	
7.	В.М	0,86	-	-	
8.	Г.Л	-	-	0,36	
9.	Г.С	-	-	0,44	
10.	Г.О	-	-	0,32	
11.	Д.А	-	-	0,49	
12.	Д.В.	-	-	0,30	
13.	Д.Д.	-	-	0,51	
14.	Ж.О	0,84	-	0,49	
15.	З.В	-	-	-	
16.	З.О	-	0,80	0,50	
17.	З.І	-	-	0,50	
18.	І.О	-	-	-	
19.	І.С.	-	-	-	
20.	І.О	-	-	0,50	

21.	К.Л	-	-	-	0,32
22.	К.О	-	-	-	0,30
23.	Л.Н	-	-	-	0,31
24.	Л.Н	-	0,84	-	-
25.	Л.М	-	0,82	-	-
26.	Л.Л	-	0,83	-	-
27.	Л.С	-	-	0,64	-
28.	М.А	-	-	0,69	-
29.	М.О	-	0,81	-	-
30.	М.Р	-	0,70	-	-
31.	М.К	-	-	0,48	-
32.	Н.Н	0,86	-	-	-
33.	Н.Ю	-	-	0,39	-
34.	О.А	0,89	-	-	-
35.	О.В	-	-	0,49	-
36.	О.О	-	-	0,39	-
37.	П.А	-	-	0,39	-
38.	П.В	-	0,79	-	-
39.	П.Н	-	-	0,49	-
40.	Р.О	-	-	0,55	-
41.	Р.Н	-	0,80	-	-
42.	С.І	-	-	0,44	-
43.	С.О	-	0,53	-	-
44.	С.О	-	-	0,45	-

45.	Т.В	-	-	0,48	
46.	Т.Л	-	-	0,49	
47.	Т.Л	-	-	-	0,09
48.	Т.М	-	-	-	0,32
49.	Х.К	-	-	-	0,32
50.	Ч.І	-	-	-	0,30
Кількість студентів		4	12	27	7
Загальний показник		3,45	8,38	13,08	1,96

Рис 2.6. Результати діагностики самооцінки студентів, співвідношення «Я – реального», та «Я – ідеального» за методикою С.А. Будасі



Отже, узагальнюючи результати проведеного дослідження, за методикою С.А. Будасі, слід зробити висновок, що у більшості студентів – 27 чол. –

виявлена середня (адекватна) самооцінка, що свідчить про адекватне само сприйняття, рівномірне усвідомлення своїх достоїнств, які на перший погляд можуть бути недоліками. Особистість з таким показником сприймає себе та свої вчинки у позитивному відношенні, їй притаманні впевненість, необхідний досвід та відповідні знання.

Впевненість дає можливість регулювати рівень прагнень, і правильно аналізувати помилки. Розвивати адекватну самооцінку можна на основі самопізнання, оскільки пізнавши та оцінивши себе, можна більш свідомо, а не стихійно керувати своєю поведінкою, і успішно займатись саморозвитком. Адекватна самооцінка - є одним із найкращих показників, які гарантують вдалу професійну самореалізацію, і досить таки є доречною для психологів. Це один із найкращих результатів за даним дослідженням, оскільки спостерігається гармонія між «Я – реальним, та « Я – ідеальним». Тобто слід зазначити, що студенти, яким притаманна середня адекватна самооцінка, здатні реально відноситись до себе та до своїх можливостей, поставивши перед собою цілі, які в майбутньому можна реально досягти [13, с.265].

Висока, проте адекватна самооцінка виражена у 12 –х студентів. Це свідчить про те, що студенти поставили перед собою завищені цілі, ніж ті які вони можуть реально досягти. Зазвичай основними якостями завищеної самооцінки є – відчуття достоїнства, гордість, самолюбство, тощо. Інколи така самооцінка здатна переростати у високу – неадекватну. За даними показниками при високій самооцінці «Я - реальне» не відповідає « Я – ідеальному», тим самим викликаючи в особистості стан невдоволення життям і собою. Найменший показник займає висока неадекватна самооцінка, яка виражена у 4– х студентів, та низька адекватна самооцінка, яка виражена у 7 – х студентів.

Неадекватна висока самооцінка формує самозакоханість, відсутність контролю своїх дій, та непризнання помилок.

Наявність заниженої самооцінки вказує на те, що особистість ставить перед собою занижені цілі, невпевненість блокує відносини із оточуючими людьми.

Висновки до розділу 2

На основі теоретичного аналізу психологічних детермінант формування позитивної «Я – концепції» у майбутніх психологів, ми переглянули і використали 3 методики, які є адекватними у своєму виконанні, та здатні сформуванню загальної картини уявлень про наявність та сформованість позитивної «Я – концепції» у майбутніх психологів, а також виявити зв'язок між «Я – ідеальним» та «Я – реальним». Для реалізації проведення методик, ми обрали дві групи психологів 2 курсу ВНЗ.

За проведеною методикою «Хто Я такий» (М.Куна – Т. Мак- Партланда), що дозволяє виявити самовідношення та наявність оціночного судження свого «Я», можна зробити висновок, що студенти найбільше приділяють увагу своїм суб'єктивним судженням, а отже, це свідчить про те, що вони здатні аналізувати себе, навколишній світ, свої вчинки.

Якщо відносити оцінне судження як один із факторів, що впливає на формування «Я – концепції», то він є одним із найкращих показників, що стверджує про здатність особистості аналізувати та адекватно сприймати ситуацію, здатність глянути на себе зі сторони, та корегувати свої недоліки.

Якщо в психологічному плані студенти оцінюють себе, і досить таки добре в собі розуміються, то в плані соціальних відносин є певні недоліки. Оскільки в категорії «соціальна позиція» та «компетентність і самовизначення» студенти отримали низький показник. Це свідчить про те, що не всі студенти бачать себе у ролі психолога, в деяких виникає невпевненість та сумнів щодо своєї майбутньої перспективи.

За методикою «Тест міжособистісних відносин» Т.Лірі, ми досліджували у студентів уявлення про своє «Я – реальне» та «Я – ідеальне». Результати показали, що із перерахованих категорій, які описують риси характеру особистості, у студентів домінує альтруїзм, саме він забезпечує гарні відносини в групі, та взаємодопомогу у складних ситуаціях, підтримку та розуміння.

Також їм притаманна дружлюбність, та впевненість в собі. Деякі серед студентів віднесли себе до категорії авторитарність, деякі до категорії –

егоїстичність. Проте не слід його вважати негативною якістю, оскільки саме наявність егоїзму, це перша ознака того, що людина має свій власний психологічний простір, тим самим є «хазяїном» свого життя.

Результати діагностики самооцінки студентів за методикою С.А. Будассі, стверджують, що переважна більшість студентів отримала показник середня адекватна самооцінка. На нашу думку це є одним з найкращих показників гармонійної особистості, оскільки «Я – реальне» та «Я – ідеальне» - взаємодіють між собою та мають успішне поєднання. Такі студенти здатні регулювати свій рівень прагнень та адекватно аналізують свої помилки чи невдачі. Така самооцінка здатна розвиватись на основі самопізнання, а це свідчить про те, що дана методика підтверджує показники першої методики, де вище описувалось про високий рівень сформованих суджень.

Також результати методики показали, що деяким студентам притаманна висока адекватна та неадекватна самооцінка, а також низька адекватна. Зазвичай висока самооцінка – це показник самозакоханості та завищених цілей, яких дуже важко досягти. Неадекватна самооцінка формує не лише «любов до самого себе» але й відсутність контролю дій, непризнання помилок. Наявність заниженої самооцінки вказує на те, що особистість ставить перед собою занижені цілі, недооцінює себе та свої можливості, є скованою у своїх діях, та закритою у спілкуванні з оточуючими, зазвичай спостерігається залежність від чужої думки.

Отже, всі три методики по дослідженню формування позитивної «Я концепції» знайшли своє логічне підтвердження одна в одній, та доповнюють загальну картину бачення того, наскільки студенти сприймають себе не лише як особистість у соціальному світі, але і як майбутнього психолога.

РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1 Технології розвитку та вдосконалення індивідуально психологічних особливостей майбутніх психологів

Технологічна модель розвитку та вдосконалення індивідуально-психологічних особливостей майбутніх психологів полягає в тому, щоб у тренінговій манері розблокувати психічне напруження учасників та зняти психологічні бар'єри у взаємодії. Наступний крок реалізації технологічної моделі – вдосконалення розвитку чотирьох психічних процесів, а саме, сприймання, уваги, пам'яті та мислення, що «пошкоджуються» під час перебування особистості в складних ситуаціях які призводять до психологічного напруження. Наслідком втоми і перевтоми є зниження працездатності й продуктивності професійної діяльності особистості, неуважність, порушення координації рухів, невиконання звичних, давно відпрацьованих функцій та операцій, передбачених технологією виконання поставлених завдань [9, с.186].

Технологічна модель полягає в налаштуванні студентів на групову роботу, зняття психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії та усунення психоемоційної напруги.

У процесі проведення тренінгу використовуються вправи на підвищення самооцінки учасників, розуміння самого себе та здатності до самоаналізу, виробляти впевненість в собі. Крім того, вправи допомагають підійти до почуттєвого розуміння феномена «ставлення». Як можна зрозуміти, воно не збігається з об'єктивним відображенням дійсності, а містить у собі джерела суб'єктивізму, що перешкоджає повному взаєморозумінню людей. Зрештою учасник може зареєструвати множину ролей, які виконує.

Загалом можна зробити висновок про колективістську природу Я-концепції людини, її залежність від оточуючих. Тут виникає зв'язок: чим більше нам подобаються люди, тим більше ми подобаємося їм і, як наслідок, вдосконалити себе можна лише шляхом вдосконалення тих груп і колективів,

учасником яких ми є, чим краще себе здатна пізнати людина, тим швидше вона відкриє свої внутрішні приховані ресурси, які допоможуть дійти до поставленої мети [23, с.245].

Для підвищення власної значущості, та поваги до самого себе, учасникам рекомендується: коли відмовляєте, говоріть рішуче «ні»; по можливості давайте швидко й коротку відповідь; попросіть пояснень, коли вам пропонують зробити щось нерозумне; на людину, з якою спілкуєтесь, дивіться прямо, говоріть не дуже тихо; коли висловлюєте критику, пам'ятайте про необхідність коментувати тільки поведінку, уникайте нападів на особистість; при обговоренні поведінки іншої людини намагайтесь використовувати «Я» - твердження, де робите акцент на власні почуття; потрібно винагороджувати себе за впевнені відповіді чи поведінку; не слід злитись на себе за невпевнену чи агресивну поведінку, потрібно зрозуміти та проаналізувати ситуацію.

Основним кроком технологічної моделі вдосконалення індивідуально-психологічних якостей є координування та їх взаємодія в цілеспрямованій поведінці в складних ситуаціях. Координування взаємодії індивідуально-психологічних особливостей та умов реальної ситуації відбувається під час тренувань до виконання подібних дій. Звичайно, що до початку тренування чи відпрацювання дій всі індивіди проходять сеанси ідеомоторного тренування. Це дозволяє їм закріпити на підсвідомому рівні весь технологічний алгоритм необхідних (оптимальних) дій, що реалізується під час практичного виконання покладених на них функціональних обов'язків [20, с.383].

Отже, на основі викладеного матеріалу можна зробити висновок, що технологічна модель полягає у: налаштуванні на групову роботу, зняття психологічних бар'єрів міжособистісної взаємодії та усунення психоемоційної напруги студентів. Основою моделі є розвиток і вдосконалення якостей, якими має володіти майбутній психолог: компетентність, впевненість, самоповага, співчутливість, вміння розуміти і слухати, тощо.

У роботі з формування позитивної «Я – Концепції», ми використовували такі способи та методи: індивідуальні консультації студентів за результатами

діагностики, тематичні години спілкування та групові консультації, інформаційно-діагностичні заняття, тренінгові групи тощо.

Повідомлення студентам узагальнених результатів діагностики дає можливість розпочати розмову про важливість самопізнання, про особливості характеру, про необхідність самовдосконалення, підвищення самооцінки, формування позитивного мислення.

Ось деякі теми годин спілкування, які практикуємо проводити «Чому ми різні?», «Що я хочу змінити в собі?», «Чого я чекаю від життя: мої сподівання і плани?»; «Чи вважаєш ти себе особистістю?», «Чи бачиш ти себе психологом у майбутньому?», «Страх перед конкуренцією, та як його подолати» тощо.

Також можна запропонувати варіанти бесід, які мають відношення до формування позитивної «Я – Концепції». Ці бесіди впливають на різнобічний розвиток особистості, на формування здатності до самоспостереження, самоаналізу, самооцінки [22, с.176].

Психологічна наука володіє достатньою кількістю вправ, які сприяють позитивному сприйняттю свого «Я».

Так, наприклад, вправи, які найбільше сприяють самопізнанню студентів: «Хто я?», «Моє я», «Теперішні переживання – на малюнку», «Зміни мого життя», «Я – реальне – бажане – майбутнє», «Яким мене бачать інші?», «Я не такий, як усі».

Вправи, які передбачають процедуру самоаналізу: «Автобіографія», «Дерево пам'яті», «Лист собі», «Спогади дитинства», «Інверсія тривоги», «Фіксування позитивного», «Домашній кінотеатр», «Мої хороші справи», «Рефлексія».

Емоційно-ціннісному ставленню до себе та розвитку самовпевненості, самоповаги сприяють такі вправи: «Приємні спогади», «Як часто я відчуваю», «Гімнастика для обличчя», «Зіграй роль», «Я – вільний», «Психологічний захист», «Звертання», «Власна ціль життя», «Чого я хочу і що можу?», «Розвиток упевненості на основі уявлень про досягнутий успіх», «Подолання сумнівів у своїх силах», «Сценарій власних змін».

Вправи, спрямовані на усвідомлення студентами особистісної цінності: «Самовиховання бажаної особистісної цінності», «Самоототожнення» (оволодіння, керування і користування певною особистісною цінністю), «Внутрішній діалог», «Формування цінності «доброзичливість» Самооцінку та рівень домагань розвивають такі вправи: «Знайди себе», «Шлях до успіху», «Моделі мого «Я», «Мої прагнення».

Спроекувати майбутнє студенти мають змогу за допомогою наступних вправ: «Моє майбутнє», «Я в майбутньому», «Час життя», «Прогнозування подій», «Мій ідеал», «Чого я хочу?», «Вчинки для позитивного майбутнього», слід використовувати також проєктивні методики, де можна краще побачити внутрішній емоційний стан, та спрогнозувати подальшу поведінку студента.

Наведені техніки психологічної допомоги студентам відповідають декільком важливим критеріям:

- Вони доступні для використання не тільки психологами, а й педагогами, соціальними працівниками, батьками. Їх некваліфіковане застосування не може зашкодити студенту.
- Вони недовготривалі, що дає змогу використовувати їх тоді, коли необхідна термінова психологічна допомога.
- Одна техніка не заважає іншій, тому вправи можна використовувати у різних поєднаннях.
- Навіть за відсутності терапевтичного ефекту вони корисні для пізнавального й емоційного розвитку студента.

Найбільш ефективними є інтерактивні техніки та психологічні вправи під час роботи в тренінгових групах. Заняття в тренінгових групах дають можливість студентам краще пізнати та зрозуміти себе, свої позитивні та негативні сторони, перебороти невпевненість, навчитись керувати своїм внутрішнім світом, допомагають їм успішно реалізувати себе в поведінці та позитивно самоствердитись [18, с.255].

Крім того, слід також проводити заняття у формі групових дискусій. Як стимул для групової дискусії, самоусвідомлення й обміну психологічним

досвідом, можна використовувати афоризми. Наприклад, щось близьке до висловлювання Авраама Лінкольна: «Більшість людей щасливі настільки, наскільки вони самі вирішили бути щасливими». Або висловлювання Емерсона, зміст якого зводиться до того, що людина сама загороджує собі світло.

Аналізуючи вислови, учасники заняття приходять до усвідомлення тих величезних можливостей, які вони мають для особистісного розвитку, також можуть переконатися в тому, що нерідко до відчуття власної неадекватності їх підводять оточуючі. Приймаючи ці уявлення про себе, вони піддаються впливу навколишніх обставин, тоді як необхідно намагатися «переломити» їх на свою користь. У ході обговорення слід акцентувати увагу на тому, що нам під силу стати впевненими у собі, змінюючи свій стиль мислення і налаштовуючи свої думки на позитив.

Одним із факторів, що негативно позначаються на позитивному розвитку «Я – концепції», є невміння деяких студентів заводити друзів і підтримувати дружні стосунки. Тому слід використовувати підходи, метою яких є допомогти студентам набутися навичок налагодження і розвитку відносин з однолітками.

Таким чином на основі таких питань можна провести дискусію, тим самим активізувати кожного студента у обговоренні важливих питань, які певним чином спрямують його до правильного шляху [26, с.352].

Отже, слід зробити висновок, що за допомогою ефективно спланованої тренінгової програми, можна заохотити студентів до колективної роботи та взаємодії, тим самим допомогти розібратись у собі, відкрити свій внутрішній потенціал, допомогти у плані підвищення самооцінки.

3.2 Застосування психологічного тренінгу саморегуляції, для формування адекватного уявлення майбутніх психологів щодо своєї професійної діяльності

У нашому дослідженні детермінант формування позитивної «Я – концепції» ми використали не лише психологічні методики, але й провели тренінг саморегуляції [Додаток С] для формування адекватного уявлення майбутніх психологів щодо своєї професійної діяльності. Основною метою тренінгового заняття було налаштування студентів на позитивний настрій, подолання бар'єрів та негативних думок щодо майбутньої роботи, налаштувати на групову роботу та гармонійну взаємодію в колективі [32, с.350].

Даний тренінг проводився не з метою корекції психологічних особливостей студентів, а як профілактика та мотивація до заняття майбутньою професією.

Тренінг складається з 5 – ти розділів, які складаються із специфічних вправ, які забезпечують краще знайомство не лише один з одним, але й з собою, уміння аналізувати та рефлексувати, спільно взаємодіяти в колективі. Ціль таких вправ – актуалізувати досвід участі у психологічному тренінгу, знайомство з проблемою професійної «Я –концепції» [28, с.116].

Перша частина тренінгу вступна, де відбувається ближче знайомство з групою, а також де використовуються вправи для зниження емоційної напруги, та недовіри. Розподіляються обов'язки, оголошуються правила.

У другій частині тренінгу завдання були спрямовані на визначення життєвої позиції учасників, ціль якого сформування установки на саморозвиток і самопізнання, розвиток адекватного уявлення про себе.

Третя частина тренінгу включала в себе вправи на розвиток впевненості в собі. Основна ціль – розвиток у майбутніх психологів особистісних тенденцій, усвідомлення мотиваційних установок, навчання навичкам впевненої поведінки. Сприяти пізнанню своїх позитивних та негативних якостей, що

заважають прийняти себе, зняти напругу, почуття тривоги, сприяти розвитку вмінь самоаналізу та подолання психологічних бар'єрів.

Четверта частина тренінгового заняття була спрямована на групову взаємодію, підтримку та виховання альтруїстичних якостей.

Заключною є п'ята частина тренінгу, основною цілю якої стало підведення підсумків занять групи, рефлексія власних досягнень, побудова перспективи розвитку. Надання психологічної підтримки один одному, завершення роботи.

Для підтвердження того, наскільки було ефективно проведено тренінг саморегуляції, ми повторно провели дослідження за допомогою методики С.А.Будассі на визначення самооцінки, участь в якій взяли 7 студентів, результати яких за попереднім дослідженням методик були не досить позитивними, і які проходили тренінг саморегуляції, як наслідок вони отримали інші показники, уже в покращеному вигляді [30, с.194].

Результати дослідження за методикою С.А. Будассі, після проведення тренінгу через деякий час

№	П.І	Рівні вираження самооцінки				
		Висока неадекватна		Низька адекватна		Різниця даних
		До	Після	До	Після	
1.	В.М	0,86	0,80	-	-	0,06
2.	Ж.О	0,84	0,79	-	-	0,05
3.	Н.Н	0,86	0,85	-	-	0,01
4.	О.А	0,89	0,82	-	-	
5.	К.Л	-	-	0,72	0,71	0,01
6.	К.О	-	-	0,30	0,45	0,15
7.	Л.Н	-	-	0,31	0,38	0,07
Всього:		3,45	3,26	1,33	1,54	0,35

Отже, можна зробити висновок, що тренінг саморегуляції значною мірою вплинув на студентів, проте категоричних змін у показниках не зафіксовано. Це

можна пояснити тим, що індивідуальні особливості дуже важко змінити за такий короткий термін, та якимось вплинути на їх подальший розвиток. Робота тренінгу була спрямована на ознайомлення з майбутньою професією, умінням аналізувати свої можливості та внутрішній потенціал. Отримані показники після повторної реалізації методики відрізняються лише на 1,5 % від попередніх. Тому одного тренінгу не достатньо для того, щоб вплинути на покращення внутрішнього стану студентів, для цього потрібна більш триваліша робота з елементами психотерапевтичних занять.

Висновки до розділу 3

Опрацювавши теоретичну частину нашого дослідження, ми підібрали методики для виявлення психологічних особливостей розвитку позитивної «Я концепції» а також провели тренінг саморегуляції для формування адекватного уявлення майбутніх психологів щодо своєї професійної діяльності, щоб закріпити попередньо отримані результати. Метою проведення тренінгу було налаштувати групу на колективну взаємодію, провести заняття на підвищення самооцінки та впевненості в собі, ознайомити із моментами майбутньої професії, та допомогти розібратись в собі на основі самоаналізу своїх внутрішніх можливосте, крім того, вправи допомагають підійти до почуттєвого розуміння феномена «ставлення».

Під час проведення тренінгу було використано технологічну модель реалізації завдань у групі. Технологічна модель розвитку та вдосконалення індивідуально-психологічних особливостей майбутніх психологів полягає в тому, щоб у тренінговій манері розблокувати психічне напруження учасників та зняти психологічні бар'єри у взаємодії.

Основою моделі є розвиток і вдосконалення якостей, якими має володіти майбутній психолог: компетентність, впевненість, самоповага, співчутливість, уміння розуміти і слухати, тощо.

Провівши повторне дослідження за методикою С.А.Будассі, на визначення самооцінки у студентів, ми дійшли до висновку, що дані практично не змінились. Це можна пояснити тим, що індивідуальні риси не так просто

змінити лише за рахунок тренінгу, їх потрібно покращувати за допомогою індивідуальних занять, корекційної роботи, та за допомогою психотерапевтичного впливу на особистість.

Проте такі методи не завжди зможуть принести користь, якщо людина свідомо не підійде до своєї проблеми, і не буде старатись сама змінити ситуацію на краще завдяки своїй наполегливості та іншими вольовими якостями.

«Я - концепція» є складним багаторівневим утворенням, тому у ході проведення тренінгу слід впливати на емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Важливу роль відіграє самооцінка, як афективна оцінка уявлень особистості про себе саму. Вона породжує такі підструктурні складові як самоставлення, самоповагу, почуття власної цінності чи неповноцінності.

Самооцінка є основою розвитку особистості, тому їй потрібно найбільше приділяти увагу задля ефективної взаємодії у суспільних відносинах та у професійному становленні.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі літературних джерел, ми можемо зробити висновок, що «Я-концепція» – це узагальнене уявлення про самого себе, система установок відносно власної особистості. Фундаментальний вплив на «Я – концепцію» має соціалізація. «Я – концепція» визначає те, що собою являє індивід, те, що він думає про себе, як він реагує і дивиться на свою діяльність та на свої можливості розвитку в майбутньому.

«Я – концепція» формується під впливом життєвого досвіду людини, насамперед стосунків у сім'ї, проте досить рано вона сама набуває якості активності й починає впливати на інтерпретацію цього досвіду, на мету особистості, систему її очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього, на оцінку своїх досягнень і тим самим на її ставлення до самої себе. Важливою функцією «Я – концепції» є забезпечення внутрішньої узгодженості особистості, стійкості її поведінки.

Розвиток особистості, її діяльність і поведінка зазнають впливу «Я – концепції». Відомо, що «Я – концепція» формується під дією різноманітних зовнішніх впливів на індивіда з моменту його народження. Основним чинником становлення «Я – концепції» є контакт із значущими іншими, що певним чином впливають на життя людини.

Джерелом знань про себе є зворотний зв'язок. На основі знань про інші «Я» індивід виділяє, усвідомлює та розвиває власне «Я». Поступове усвідомлення свого «Я» відбувається на основі ідентифікації себе з самим собою, протиставлення себе іншим та співвіднесення себе з ними. Важливу роль у розвитку особистості відіграє формування професійної «Я – концепції» тобто «Я – професійне». Саме вона забезпечує особистості уявлення про себе як професіонала. Відповідно до цього визначення професійна «Я – концепція» майбутнього фахівця є уявленням особистості про себе як про фахівця у відповідній галузі та складається з ідеального образу «Я – професіонал», реального образу «Я», дзеркального «Я» та професійної самооцінки фахівця.

Процес формування професійної «Я – концепції» майбутніх спеціалістів відбувається під час фахового навчання. Професійне становлення фахівця пов'язане з професійними міжособистісними відносинами. Тому важливим моментом формування позитивної професійної «Я – концепції» майбутніх фахівців є розвиток їхніх професійних міжособистісних відносин.

Саме наявність позитивної «Я – концепції» забезпечує майбутнім фахівцям позитивну думку щодо себе, як фахівця, високі професійні досягнення, конкурентоспроможність, лідерство, та відсутність страху і тривожності у професійній діяльності. Дослідження позитивної «Я – концепції» дає можливість виявити, чи готова особистість працювати і реалізуватись як професіонал своєї справи, а також дозволяє перевірити адекватність своїх прагнень, уявлень та бажань.

На основі теоретичного аналізу психологічних детермінант формування позитивної «Я – концепції» у майбутніх психологів, ми переглянули і використали 3 методики, які є адекватними у своєму виконанні, та здатні сформулювати загальну картину уявлень про наявність та сформованість позитивної «Я – концепції» у майбутніх психологів, а також виявити зв'язок між «Я – ідеальним» та «Я – реальним». Для реалізації проведення методик, ми обрали дві групи психологів 2 курсу ВНЗ.

За проведеною методикою «Хто Я такий» (М.Куна – Т. Мак – Партланда), що дозволяє виявити самовідношення та наявність оціночного судження свого «Я», можна зробити висновок, що студенти найбільше приділяють увагу своїм суб'єктивним судженням, а отже, це свідчить про те, що вони здатні аналізувати себе, навколишній світ, свої вчинки.

За методикою «Тест міжособистісних відносин» Т.Лірі, ми досліджували у студентів уявлення про своє «Я – реальне» та «Я – ідеальне». Результати показали, що із перерахованих категорій, які описують риси характеру особистості, у студентів домінує альтруїзм, саме він забезпечує гарні відносини в групі, та взаємодопомогу у складних ситуаціях, підтримку та розуміння.

Також їм притаманна дружелюбність, та впевненість в собі. Деякі серед студентів віднесли себе до категорії авторитарність, деякі до категорії – егоїстичність. Проте не слід його вважати негативною якістю, оскільки саме наявність егоїзму, це перша ознака того, що людина має свій власний психологічний простір, тим самим є «хазяїном» свого життя.

Результати діагностики самооцінки студентів за методикою С.А. Будассі, стверджують, що переважна більшість студентів отримала показник середня адекватна самооцінка. На нашу думку це є одним з найкращих показників гармонійної особистості, оскільки «Я – реальне» та «Я – ідеальне» – взаємодіють між собою та мають успішне поєднання. Такі студенти здатні регулювати свій рівень прагнень та адекватно аналізують свої помилки чи невдачі.

Також результати методики показали, що деяким студентам притаманна висока адекватна та неадекватна самооцінка, а також низька адекватна. Зазвичай висока самооцінка – це показник самозакоханості та завищених цілей, яких дуже важко досягти. Неадекватна самооцінка формує не лише «любов до самого себе» але й відсутність контролю дій, непризнання помилок.

Усі три методики по дослідженню формування позитивної «Я концепції» знайшли своє логічне підтвердження одна в одній, та доповнюють загальну картину бачення того, наскільки студенти сприймають себе не лише як особистість у соціальному світі, але і як майбутнього психолога.

Опрацювавши третю частину нашого дослідження, ми підібрали методики для виявлення психологічних особливостей розвитку позитивної «Я концепції» а також провели тренінг саморегуляції для формування адекватного уявлення майбутніх психологів щодо своєї професійної діяльності, щоб закріпити попередньо отримані результати.

Метою проведення тренінгу було налаштувати групу на колективну взаємодію, провести заняття на підвищення самооцінки та впевненості в собі, ознайомити із моментами майбутньої професії, та допомогти розібратись в собі

на основі самоаналізу своїх внутрішніх можливосте, крім того, вправи допомагають підійти до почуттєвого розуміння феномена «ставлення».

Тренінг саморегуляції значною мірою вплинув на студентів, проте категоричних змін у показниках не зафіксовано. Це можна пояснити тим, що індивідуальні особливості дуже важко змінити за такий короткий термін, та якось вплинути на їх подальший розвиток.

Робота тренінгу була спрямована на ознайомлення з майбутньою професією, умінням аналізувати свої можливості та внутрішній потенціал. Отримані показники після повторної реалізації методики відрізняються лише на 1,5% від попередніх. Тому одного тренінгу не достатньо для того, щоб вплинути на покращення внутрішнього стану студентів, для цього потрібна більш триваліша робота з елементами психотерапевтичних занять.

Отже, узагальнюючи наше дослідження щодо формування позитивної «Я – концепції», можна зробити висновок, що у студентів психологів 2 курсу ВНЗ ще не до кінця сформоване уявлення про свою майбутню професію, оскільки це пов'язано з недостатньою поінформованістю, наявністю достатніх знань, умінь та навичок у сфері психології, а також даний показник пов'язаний із віковими особливостями. Проте, все таки їм притаманні певні стереотипні уявлення щодо майбутнього професійного розвитку.

Студенти велику увагу приділяють своїм суб'єктивним судженням, лідерським якостям, а отже вони здатні аналізувати свої позитивні та негативні якості, бажають розвиватись та працювати над собою, і як наслідок це забезпечить їм активну взаємодію із суспільством та ефективний розвиток у сфері психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрійчук І.П. Формування позитивної «Я – концепції» особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки / І.П. Андрійчук. – Київ., 2003. – 229 с.
2. Анисимова О.М. Самооценка в структуре личности студента / О.М. Анисимова. – Л.: 1984. – 17 с.
3. Алексеева В.А. Развитие самосознания на рубеже подросткового и юношеского возрастов / В.А. Алексеева. – М. 1983. – 19 с.
4. Алексеева М. І. Психологія ранньої юності. – К.: Т – во «Знання» УРСР, - 1971. – 48 с.
5. Безменова И.К. Ценностные ориентации старшеклассников / И.К. Безменова – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2001. – 39 с.
6. Бужина І.В. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до формування гуманістичних відносин молодших школярів / І.В.Бужина. – «Патріот», 1987. – 171 с.
7. Бернс Р. Развитие «Я – концепции» и воспитание / Р.Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 449 с.
8. Боришевский М.И. Теоретические вопросы самосознания личности / Психологические особенности самосознания подростка / М.И. Боришевский. – «Вища школа», 1980. – 5 – 38 с.
9. Гуменюк О. Психологія Я–концепції / О.Гуменюк. – Т.: «Економічна думка». 2002. – 186 с.
10. Джеймс У. Психология / У.Джемс. – М.: «Педагогика», 1991. – 368с.
11. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога / под ред. К.С. Тимофеева. – М.: МГУ, 1987. – 89 с.
12. Дмитрова Т. В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності / Т.В. Дмитрова. – К., 1993. – 187с.
13. Ерастов Б.С. Социальная культурология / Б.С. Ерастов – М.: АО «Аспект

пресса» , 1994. – 265 с.

14. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореф. дис. доктора психологических наук / А. В. Захарова. – М., 1980. – 44с.

15. Ігнатенко П.Р. Аксеологія виховання: від термінології до постановки проблеми / П.Р. Ігнатенко. «АПНУ». –1997. – 398 с.

16. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: «Политиздат», – 1984. – 413 с.

17. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С Кон. – М.: «Политиздат», 1978. – 264с.

18. Кон И.С. Психология ранней юности: книга для учителя / И.С, Кон. – М.: «Просвещение», 1989. – 255 с.

19. Кон И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М.: «Политиздат», 1982. – 248 с.

20. Кон И.С. Социология личности / И.С. Кон. – М.: Изд-во полит. лит-ры, 1967. – 383с.

21. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 992 с.

22. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. – 5 – е изд / И.Ю. Кулагина – М.: «Издательство УРАО», 1999. – 176 с.

23. Кон И.С. Открытия «Я» / И.С. Кон . – М., 1978 –245 с.

24. Кузьмінський А.І., Омеляменко В.Л. Педагогіка: Підручник. / А.І. Кузьмінський . –К.: «Знання», 2003. – 418 с.

25. Курлянд З.Н. Професійна усталеність вчителя — основа його педагогічної майстерності / З.Н. Курлянд. –О.: «ОДШ», 1995. – 162 с.

26. Курлянд З.Н., Хмельюк Р.І., Яцій О.М. / З.Н. Курлянд. – Педагогіка: Навч. посіб. – О.: ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2003. – 352 с.

27. Келеси М. Развитие самопознания личности в раннем юношеском возрасте / М.Келеси. – К.: «Политиздат», –1996 – 26 с.

28. Кузьмина З. В. Исследование особенностей самооценки личности в условиях успеха и неудачи / З.В. Кузьмина. – К.: « Поляна» –1996 – 116 с.

29. Липкина А. И. Психология самооценки школьника: автореф. дис. доктора психологических наук / А.И. Липкина. К.: «Политиздат» – 1974. – 312 с.
30. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система / Г.І. Меднікова. – Х., 2002. – 194 с.
31. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности / В.В. Нуркова. – М.: Изд-во «УРАО», 2000. – 320 с.
32. Парыгин Б.Д. Научно – техническая революция и личность / Б.Д. Парыгин – М.: «Мысль», 1978. –350 с.
33. Педагогічна майстерність: Підручник / За ред. І.А. Зязюна. – К.: Вища шк., 1997. –349 с.
34. Проблеми інтеграції економічних та психолого-педагогічних знань у підготовку майбутніх викладачів економістів: Матеріали міжнар. наук. – практ. конференції. – О., 2004. – 244 с.
35. Професійна мобільність майбутніх фахівців: Навч. – метод. посіб. –О.: «СМИЛ», 2004. – 120 с.
36. Психология: словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2–е изд. испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
37. Петровский А.В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии / А.В.Петровский. – 1984. – № 4. – 57с.
38. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Издательский Дом «Бахрах – М», 2002. – 672 с.
39. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского и М.Г.Ярошевского. – М.: «Просвещение», 1983. – 450 с.
40. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 656 с.
41. Радчук Г.К., Андрійчук І.П. Психолого – педагогічні умови гармонізації Я-концепції майбутніх практичних психологів: Методичні рекомендації для викладачів ВНЗ та практичних психологів освіти / Г.К. Радчук. –Тернопіль, 2002. – 48 с.

42. Реан А., Бордовская Н., Розум С. Психология и педагогика / А. Реан. – СПб.: «Питер», 2004. – 432 с.
43. Реан А.А. Психология изучения личности / А.А. Реан. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 288 с.
44. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М.: «Мир», 1994. – 320с.
45. Самосознание и защитные механизмы личности: Хрестоматия. — Самара: Изд. дом «БАХРАХ–М», 2000. – 656 с.
46. Стойлик О.Ю. Особенности ценностных ориентации старшеклассников / О.Ю. Стойлик., Изд – «Первое сентября». – 1999. – 49с.
47. Столин В. В. Познание себя и отношение к себе в структуре самоосознания личности / В.В. Столин. – М., 1985. – 37 с.
48. Столин В. В. Самоосознание личности / В.В. Столин. – М. МГУ, 1983. – 284 с.
49. Толстых Н.Н. Жизненные планы подростков и юношей/ Н.Н. Толстых. М.: – 1984. – 64с.
50. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Москва: «Прогресс», 1990. – 356 с.
51. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический мир учителя / Л.М. Фридман. – М., 1991. – 287 с.
52. Федоришин А. Б. Динамика самооценки старшеклассников в коллективе сверстников / А.Б. Фридман. – К., 1985. – 24с.
53. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. – М.: «Педагогика», 1989. – 208 с.
54. Черный Е.В. Профессиональная идентичность практического психолога /Е.В. Черный. М.: «ЗАМРК», 2001. – 20 с.
55. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. М., 1977. – 212 с.
56. Чеснокова И.И. Самосознание личности / И.И. Чеснокова. – М.: «Наука», 1974. – 209– 225с.

57. Шеннон Р. Имитационное моделирование систем – искусство и наука / Р. Шеннон. – М.: «Мир», 1978. – 87 с.
58. Шибутани Т. Социальная психология / Т.Шибутани. – М., 1998. – 232с.
60. Шильштейн Е.С. «Я» в системе личностных конструктов: статус, функции и уровни презентации/ Е.С.Шильштейн. – М.: « Чайка» – 1977. – 319 с.
61. Шихи Г. Возрастные кризисы: ступени личностного роста / Г.Шихи. СПб.: «Ювента», 1999. – 199 с.
62. Шорохова Е.В. Социальная детерминация поведения/ Е.В. Шорохова. М., 1976. – 5– 28 с.

МЕТОДИКА “ХТО Я?” (М. Кун, Т. Макпартланд)

Методика сприяє вивченню змістовних характеристик ідентичності особистості. Виявленню ролі гендерних характеристик у структурі Я-концепції особистості.

Інструкція. Ви отримали опитувальні бланки, де в стовпчик 20 разів написано слово “Я” і далі залишений пустий рядок. Будь-ласка, протягом 15 хвилин відповідайте на питання: “Хто Я?”, використовуючи з цією метою будь-які слова або речення. Робіть це так, неначе Ви відповідаєте самому собі, а не комусь іншому. Записуйте свої відповіді в тому порядку, в якому вони спадають Вам на думку.

Не турбуйтеся про логіку та важливість відповідей. Записуйте їх достатньо швидко.

Ті характеристики самого себе, котрі досліджуваний записує на початку свого списку, найбільше актуалізовані в його свідомості, і є більш усвідомлюваними та значущими для суб’єкта.

Інтерпритація результатів

Для обробки використовується контент-аналіз:

1. *Соціальна ідентичність*: сімейні і міжособистісні ролі (по типу: я –мати, дружина, син, чоловік, подруга і т.д.); професійні ролі (я — майбутній психолог, студент, підприємець, дослідник); інші соціальні ролі, які стосуються сфери дозвілля (я — колекціонер, спортсмен, читач, глядач).
2. *Особистісна ідентичність*: фемінні характеристики (я –турботлива, чуттєва, залежна, лагідна, мрійлива); маскулінні характеристики (я — сильний, сміливий, цілеспрямований, самостійний, незалежний, агресивний); нейтральні характеристики (я — веселий, красивий, добрий, відданий, охайний, працьовитий, лінивий).

Звертається увага на те, чи ббула наявною у самоописі характеристика, що визначає стать (я — “чоловік/жінка, юнак/дівчина), та визначається порядок її

згадування (перші три місця свідчать про значущість цієї характеристики у структурі Я-концепції особистості — за перше місце нараховується 3 бали, друге — 2, третє і далі — по 1. Підрахувати кількість характеристик в кожній з виділених категорій та занести до таблиці.

Велика кількість гендерно виокремлених самовизначень вказує на те, що гендерна ідентичність займає провідне місце у структурі Я-концепції особистості. Якщо в числі перших трьох відповідей є самоопис, який позначає стать, а сімейні ролі та фемінні характеристики у жінок домінують над професійними й маскулініними (у чоловіків навпаки), можемо говорити про статевотипізовану Я-концепцію (самовизначення та поведінка співпадають з тими, які вважаються в суспільстві гендерно-відповідними).

Нестатевотипізована Я-концепція: стать не згадується взагалі або згадується в кінці списку, “інші соціальні ролі” та “нейтральні характеристики” мають більше згадувань, ніж інші категорії.

Самооцінка, згідно методики М. Куна та Т. Макпартленда “Хто я?”, вважається адекватною, коли співвідношення позитивних та негативних якостей складає приблизно сімдесят відсотків до тридцяти. Завищеною вважається самооцінка, коли кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно дев’яносто відсотків, людина відмічає, що в неї немає недоліків або число їх складає приблизно п’ятнадцять відсотків. Самооцінка є нестійкою, якщо кількість позитивних якостей по відношенню до негативних складає приблизно п’ятдесят відсотків.

МЕТОДИКА «ТЕСТ МІЖСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН» (Т.Лірі)

Методика створена Т.Лірі, Г.Лефорджем, Р.Сазеком в 1954 році й призначена для дослідження подань про себе й ідеального “я”. За допомогою даної методики можна виявити переважний тип відносин до людей у самооцінці й взаємооцінці.

Загальне враження про людину й людини про саму себе в процесі міжособистісних відносин найбільше часто визначають два фактори: *домінування-підпорядкування* й *дружелюбність-агресивність*. Для подання основних соціальних орієнтацій Т.Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У тім колі по горизонтальній і вертикальній осях позначені чотири орієнтації: *домінування-підпорядкування*, *дружелюбність-ворожість*. У свою чергу сектори розділені на вісім октантів - відповідно до більше приватним відносинам, які певним чином орієнтовані щодо двох головних осей.

Схема Т.Лірі заснована на припущенні, що чим ближче результати випробуваного до центра окружності, тим сильніше взаємозв'язок цих двох змінних. Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінує вертикальна (*домінування-підпорядкування*) або горизонтальна (*дружелюбність-ворожість*) осі. Відстань отриманих показників від центра окружності вказує на адаптованість або екстремальність інтерперсонального поведження.

Опитувальник містить 128 оцінних суджень, з яких у кожному з восьми типів відносин утворюється 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Максимальна оцінка рівня - 16 балів, але вона розділена на чотири ступені виразності відносини:

0 - 4 бали - низька	адаптивне поведження
5 - 8 балів - помірна	
9 - 12 балів - висока	екстремальне поведження
13 - 16 балів - екстремальна	до патології

У результаті проводиться підрахунок балів по кожній октанті (шкалі) за допомогою спеціального ключа.

По спеціальних формулах визначаються показники по двох основних факторах : домінування й дружелюбність.

Типи відносини до навколишнім (шкали)

1. Авторитарний (л1)
2. Егоїстичний (л2)
3. Агресивний (л3)
4. Підозрілий (л4)
5. Що підкоряє (л5)
6. Залежний (л6)
7. Дружелюбний (л7)
8. Альтруїстичний (л8)

Т.Лірі пропонував використати методику для оцінки поведження людей, тобто поведження в оцінці навколишніх («з боку»), для самооцінки, оцінки близьких людей, опису свого ідеального «я». Відповідно до рівнів діагностики змінюється інструкція для відповіді.

У нашому дослідженні ми використали методику Т.Лірі для виявлення у випробувані подання про себе. Інструкція: “ Зараз я буду зараховувати ряд суджень дотичного характеру людини, його взаємин з оточуючими людьми. Поставте на бланку відповідей знак “+” проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому поданню про себе й знак “-” проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому поданню про себе (якщо немає повної впевненості, то ставте знак “-”)”

Дана методика дозволяє провести більше поглиблену діагностику тих характеристик Я-концепції, які стосуються міжособистісних відносин. Ми включили дану методику в наше дослідження, з обліком того, що в старшому підлітковому й ранньому юнацькому віці спілкування знаходить важливе значення для розвитку особистості.

МЕТОДИКА НА ВИЗНАЧЕННЯ САМООЦІНКИ (С.А. Будассі)

На бланку перераховані 20 різних особистісних якостей. У лівому стовпчику (ідеал) випробовуваний ранжирує ці якості за привабливістю, тією мірою, якою вони йому імпонують, якими він хотів би володіти. Потім у правому стовпчику (Я) ранжирує ці якості стосовно себе. Між бажаним і реальним рівням кожної якості визначає різницю (s_i), що відтворюється в квадраті (d^2). Потім підраховується сума квадратів (d^2) і за формулою:

$$r=1-0.00075 d^2$$

Визначається коефіцієнт самооцінки. Чим ближче коефіцієнт r до 1 (від 0,7 до 1), тим вища самооцінка, і навпаки. Про адекватну самооцінку свідчить коефіцієнт від 0,4 до 0,6. Помітимо, що якщо при застосуванні даної методики дослідник побажає використовувати не 20 якостей, а якесь інше їх число, то формулу підрахунку необхідно змінити. За умови всякої зміни кількості особистісних якостей мінятися буде коефіцієнт при d^2 , тобто буде не 0,00075, а якесь інше число. У зв'язку з цим корисно знати, що зазначена вище формула є просто окремим випадком загальної формули обчислення коефіцієнта рангової кореляції:

$$r = \frac{6d^2}{n(n^2-1)}$$

Де n число використовуваних при ранжируванні якостей. Саме за цією формулою і необхідно проводити розрахунки, якщо змінено число ранжированих якостей $6d^2$.

Не важко переконатися, що множник для варіанту с20 якостями (тобто $n(n^2-1)$, $n=20$) стає рівним 0,00075.



Ідеал	Якість особистості	Я	Рівність	
			d	d ²
	Поступливість			
	Сміливість			
	Гарячковість			
	Настійливість			
	Нервозність			
	Терплячість			
	Затоплюваність			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			
	Обережність			
	Примхливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Недовірливість			
	Впертість			
	Безпечність			
	Сором'язливість			

Психологічний тренінг самопізнання та саморегуляції для майбутніх психологів

Заняття 1. Вступне

Самосвідомість педагога

Цілі: Знайомство учасників групи з майбутньою роботою, актуалізація досвіду участі у психологічних тренінгах, знайомство з проблемою професійної «Я – концепції», розвиток позитивної «Я – концепції».

Будь-психологічний тренінг розрахований на те, щоб конкретизувати проблему, забезпечити учасників стратегіями, необхідними для її вирішення, керуючись принципом: «Розкажи мені, і я забуду, покажи мені, і я запам'ятаю, дай мені діяти самому, і я зрозумію». Я сподіваюся, наш тренінг озброїть вас необхідними знаннями для вирішення ваших проблем.

Робота у тренінгу відрізняється від інших форм, тому я хочу познайомити вас з правилами роботи в групі:

Щирість у спілкуванні:

1) Щирість і відкритість: чим більш відвертими будуть розповіді про те, що вас хвилює і цікавить, чим більш щирими будуть вираження ваших почуттів, тим більш ефективною буде ваша робота.

У групі не варто лицемірити і брехати. Група - те місце, де ви можете розповісти про те, що вас дійсно хвилює і цікавить, обговорювати такі проблеми, які до моменту участі в групі з яких-небудь причин не обговорювали. Якщо ви не готові бути щирим у обговоренні якогось питання - краще промовчати.

2) Обов'язкова участь в роботі групи протягом всього часу.

Цей принцип вводиться у зв'язку з тим, що ваші думки і почуття дуже значущі для інших членів групи. Ваше відсутність може призвести до порушення внутрішньо групових відносин, до того, що в інших не буде можливості почути вашу думку з обговорюваного питання.

3) Не винесення обговорюваних проблем за межі групи.

Все, що говориться тут, має залишитися між нами. Це - одне з етичних підстав нашої роботи. Не варто обговорювати чийсь проблеми з людьми, які не беруть участі у тренінгу, а також з членами групи поза тренінгу. Краще це робити безпосередньо на занятті.

4) Право кожного члена групи сказати "стоп" - припинити обговорення його проблем.

Якщо ви відчуваєте, що ще не готові бути щирими у обговоренні питань, що стосуються особисто вас, або розумієте, щось або інша справа може завдати вам психологічну травму, скористайтеся цим принципом.

5) Кожен учасник говорить за себе, від свого імені.

Не варто йти від обговорення і допускати міркування типу: «всі так думають», «більшість так вважають». Спробуйте будувати свої міркування приблизно так: "я думаю ...», «я відчуваю ...», «мені здається ...». Основну увагу кожного з нас повинно бути зосереджено на тому, що відбувається з нами. Всі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини. Тут і тепер: ми говоримо тільки про те, що відбувається з нами в даний момент. Які думки, почуття ви переживаєте в даний момент.

6) Не критикувати і визнавати право кожного на висловлювання своєї думки. Нас досить критикують та оцінюють в житті. Давайте в групі вчитися розуміти іншого, відчувати, що людина хотіла сказати, який сенс вклав у вислів.

7) Спілкування між усіма учасниками на "ти".

Привітання

Вправа «Вам послання»

Кожному учаснику потрібно передати будь - яку вітальну фразу або інше приємне повідомлення члену групи, що сидить в колі навпроти нього. Це повідомлення він відправляє через учасника, що сидить зліва від нього. Той передає повідомлення далі за годинниковою стрілкою. У відповідь учасник відправляє повідомлення у відповідь зворотним курсом, тобто проти годинникової стрілки. Через деякий час в дію залучаються всі учасники,

передаючи повідомлення іншим учасникам або чекаючи, коли прийде послання.

Після того як останні відповіді дійшли до адресата, ведучий запитує, хто не отримав послання, і просить групу відновити справедливість.

Після закінчення всі учасники хором говорять СПАСИБІ.

Вправа «Камінчик в черевіку»

Уявімо, що, відчувши дискомфорт, ми зрозуміли, що ногу щось тре. Спробуємо визначити, що це і як від цього позбавитися. Щоб було легше сформулювати, пропоную продовжити фразу «Останнім часом в роботі мене засмучувало ...»

Я буду закидати «камінці» в мушлю, а ви озвучувати, що вони означають особисто для вас.

Є одна маленька хитрість-мудрість - свої помилки перетворювати в достоїнства. Як піщинка, яка потрапляє в раковину, нехай ваш камінчик перетвориться на перлину. Перлину вашого досвіду, якийсь новий прийом, вдалу знахідку.

Як людина може впливати на ситуацію? Є 3 варіанти: - спробувати безпосередньо вплинути на співрозмовника; - спробувати вплинути на самого себе; - спробувати вплинути на обставини (наприклад, змінити обстановку, прийняти необхідні заходи безпеки). Що зробити легше?

Хочу розповісти притчу про молоду людину:

Жив-був один молодий чоловік і дуже йому не подобався сучасний світ, і він вирішив зробити все можливе, щоб його змінити. Закінчив школу із золотою медаллю, інститут міжнародних відносин. Став дипломатом і в міру своїх сил намагався змінити світ. Років через 15 він з гіркотою зауважив, що світ не змінився. Тоді він вирішив звузити простір свого впливу, повернувся у своє рідне місто, ось тут-то він зможе реалізувати свої мрії: він побудує людям нові будинки. Поліпшить матеріальне становище і т.д. Працював, не покладаючи рук. Але минуло років 10, і він з жалем зазначив, що життя в місті, якою була, такою і залишилася, люди не змінилися. Тоді він вирішив впливати

на членів своєї сім'ї, змінити їх. Але і через 5 років він не побачив результатів своєї праці. Тоді він вирішив змінитися сам, він переглянув свої погляди. Своє ставлення до людей і з подивом зауважив, що змінилися люди, що оточують його, змінився світ навколо.

Для того щоб успішно будувати відношення з оточуючими, зовсім непогано спочатку налагодити стосунки із самим собою, так як в основі емоційного стану людини лежить система його уявлень про себе самого.

Люди з позитивною «Я – концепцією» вміють отримувати задоволення від життя в будь-яких її проявах. Вони оптимістичні і здатні не втрачати надії, шукати вихід із складної ситуації.

Вправа «Скульптура»

Група ділиться на дві підгрупи. Одна повинна «виліпити» скульптуру людини з почуттям власної гідності, інша - людини без почуття власної гідності. Фігура ліпиться з одного з учасників, яким всі учасники групи надають необхідну позу, створюють йому міміку. Кожна підгрупа обирає екскурсовода, який буде описувати скульптуру, розповідати, що і як вона виражає. Екскурсанти (члени другої підгрупи) можуть погодитися або не погодитися, внести свої корективи.

Рефлексія

- Що ви відчували в процесі створення скульптури?

- Що відчували самі «скульптури»?

Завдання: скласти список цінних якостей в собі, закінчивши пропозицію:

Я дбаю ... Я люблю Я допомагаю Я визнаю Я талановита Я вмію добре робити ... Я серджуся ... Я ображаюся ... Я засмучуюсь, коли ... Мені подобається ... Я вдячна собі

Рефлексія: чи важко було дописувати пропозиції?

Позитивна професійна «Я – концепція» забезпечує успішність педагогічної діяльності. Педагог, що володіє такою концепцією, має реалістичне уявлення про себе, добре знає свої сильні і слабкі сторони, прагне максимально

використовувати свої переваги і долати недоліки. Але головне - він поважає себе, впевнений у собі.

Вправа «Продовж фразу»

Для усвідомлення свого особистісного та професійного ресурсу продовж фрази.

«Я пишаюся своєю роботою, коли я ...» і

«Не хочу хвалитися, але у своїй роботі ...»

Вправа "Карусель".

Учасники стають у два кола: внутрішній спиною до центру і зовнішній - обличчям до центру, утворюючи пари. За сигналом ведучого кола починають рухатися протихід, змінюючись в парах. У кожній парі учасник повинен сказати комплімент.

Рефлексія: що відчули? Чи сподобався комплімент?

Це вправу ще раз підтверджує теорію «прогладжувань» Еріка Берна. У 1945 році Рене Шпіц, спостерігаючи за дітьми з Будинку дитини, зауважив: незважаючи на хороший догляд, вони відставали у фізичному та емоційному розвитку від тих дітей, яких виховували батьки або близькі родичі. Шпіц зробив висновок, що дітям-сиротам не вистачає ласки і похвал. На основі цього та інших, подібних йому досліджень Берна і розробив теорію «прогладжувань».

Слово «прогладжування» відображає дитячу потреба в дотику. Берна зауважив, що ставши дорослими, люди як і раніше прагнуть торкатися один до одного, немов підтверджуючи своє фізичне існування. Але вийшовши з дитячого віку, люди потрапляють у суспільство, де фізичні контакти суворо обмежені, тому доводиться задовольнятися заміщенням цієї потреби іншими формами визнання, або «прогладжуваннями». Посмішка, коротка розмова або комплімент - все це знаки того, що вас помітили і це приносить нам радість.

Декларація моєї самості. (За Вірджинії Сатурн.)

Сядьте зручно, розслабтеся, побачте себе такою, яка Ви є. (Під музику зачитується декларація моєї самості.)

Я - це Я.

У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я. Є люди, в чомусь схожі на мене, але немає нікого в точності такого ж, як Я. Мені належить все, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани, й мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити, й мої почуття, якими б вони не були - тривога, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або самому собі. Мені належать всі мої перемоги й успіхи, всі мої поразки і помилки. Все це належить мені. І тому

Я можу близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені допомагало мені. Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно та толерантно відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і пізнавати все більше і більше різних речей про самого себе. Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, - це моє. І це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент. Коли Я вдивляюся у своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав і як Я відчував, Я бачу, що не цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається потрібним, і відкрити щось нове в самому собі. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити зміст і порядок в світ речей і людей навколо мене. Я належу собі, і тому Я можу будувати себе. Я - це Я, і Я - це чудово

1.3 Заключна частина

Вправа «Рефлексивна мішень»

На аркуші паперу А4 малюється мішень, яка ділиться на 4 сектори:

1 - оцінка змісту; 2 - оцінка форми, методів взаємодії; 3 - оцінка діяльності ведучого; 4 - оцінка своєї діяльності.

Кожен учасник маркером «стріляє» в мішень чотири рази - по одному в кожний сектор, роблячи позначку (точку, плюс і т.д.). Мітка відповідає його оцінкою результатів відбувся взаємодії.

Після того, як кожен учасник «вистрілив» у рефлексивну мішень, вона вивіщується на загальний огляд і психолог організовує її короткий аналіз.

Прощання:

Вправа «Дякую тобі»

Всі утворюють коло. Починає психолог. Він простягає руку і каже що стоїть праворуч учаснику: «Спасибі, Галина, мені було приємно з тобою виконувати вправи». Той, чие ім'я було названо, звертається зі словами подяки до сусіда: «Спасибі, Катя, за надану підтримку», - і бере сусіда за руку, і так до завершення кола.

Заняття 2. Моя життєва позиція

Цілі: формування установки на саморозвиток і самопізнання, розвиток адекватного уявлення про себе.

Обладнання: 4 ватмани, фломастери, плакат «Піраміда Маслоу», ручки, папір, магнітофон, рефлексивна мішень, маркер.

2.1 Вступна частина

Привітання «Чим ми схожі»

Вітаючи один одного по черзі, учасники підкреслюють свою спільність з сусідом.

Вправа «Потяг»

Гра проводиться в колі. Спочатку треба розрахуватися на перший-другий. Перші номери - бавовна в долоні, два притупування ногами. Другі номери - два хлопки, один притупування. Рухи повторюються по черзі: перший - другий - перший - другий і т.д. по колу: імітується стукіт коліс поїзда.

По ходу гри темп весь час прискорюється.

2.2 Основна частина

Вправа «Дерево»

Учасники у швидкому темпі називають відомі їм породи дерев. Обговорюється, що спільного є у всіх дерев при всьому їх різноманітті (корінь, стовбур, крона). Кожен учасник продовжує фразу: «Якби я був деревом, я хотів бути ... (Коренем, стовбуром, кроною) ». Далі учасники розбиваються на

три групи у відповідності зі зробленим вибором, зображують на аркуші паперу дерево і обґрунтовують свій вибір (можна дати загальну відповідь від усієї групи, але якщо є приватні думки, можна озвучити і їх). Малюнки поміщаються в центр кола. Учасникам пропонується знайти метафоричний сенс цієї вправи, у разі утруднення ведучий допомагає учасникам: «дерево» можна розглядати як життєву позицію людини: хто я в цьому житті (від кореня харчується все дерево, стовбур тримає на собі всю тяжкість, крона дає можливість дереву дихати і тощо).

Вправа «Девіз»

Всі учасники по черзі говорять про те, який напис вони написали б на своїй футболці, якби була така можливість. Цей напис має відображати життєве кредо людини, його основний життєвий принцип, а колір відповідати його характеру.

Вправа «Автомобіль»

Зараз ми будемо виконувати спільний малюнок. Наше завдання намалювати автомобіль. Малювати ми будемо по черзі, кожен з вас може намалювати лише одну яку - небудь деталь автомобіля.

Обговорення: звертають увагу, хто вибрав, яку деталь, пропонуючи знайти метафоричний сенс вибору, пов'язавши з роллю кожного учасника в даному колективі.

Вправа «Чарівний магазин»

Сьогодні ми маємо можливість разом з групою поміркувати над тим, що він очікує від свого життя, які його устремління, які цінності для нього значущі. Запишіть 5 найбільш значущих для вас цінностей. Я пропоную вам прийти в «Чарівний магазин» і купити у продавця, тобто у мене, все, що можна побажати: здоров'я, кар'єру, автомобіль, успіх, щастя, любов і т.д., але в якості оплати я вимагатиму, щоб ви заплатили за це тим, що цінуєте в житті, але готові з ним розлучитися. (Під час торгівлі учасник починає активно міркувати про справжні цілі та смисли життя).

Зверніть, будь ласка, увагу на те, що для вас виявилось найбільш значимим: цінність, пов'язана з матеріальним світом, духовним, професією або родиною.

Вправа «Формула щастя»

Складіть з трьох слів формулу щастя.

Слова: мати, робити, бути. Яке слово у успішної, щасливої людини буде на першому місці. Яке на другому і на третьому?

Обговорення.

Вправа «Головне-другорядне»

Напишіть на аркуші паперу 5-8 справ, які для вас в даний час найбільш важливі: на першому місці найважливіше, і.т.д.

А зараз закрийте очі і постарайтеся уявити себе в кінці життя, наче вам зараз років 75-80. Ви вже не працюєте, займаєтеся своїми справами, домашнім господарством, ви часто думаете про своє життя, згадуючи сумні чи радісні події. Уявіть, що з цього часу, ви зараз дивіться у своє справжнє і оцінюєте, що для вас головне і що другорядне. Наприклад, ви можете шкодувати про те, як багато часу і сил віддавали якогось заняття, яке не мало для вашого життя великого значення і лише здавалося вам дуже важливим.

А тепер, відкрийте очі, візьміть новий аркуш паперу, і складіть список своїх занять за ступенем значущості їх для вашого життя, як би від імені вас, хто дивиться на своє життя з своїх прожитих років.

Порівняйте два отримані списку.

Чи змінилися ці списки? Як вони змінилися, хто хоче висловитися?

Заняття 3. Впевненість у собі

Цілі: розвиток у психологів особистісних тенденцій, усвідомлення мотиваційних установок, навчання навичкам впевненої поведінки. Сприяти пізнання своїх позитивних і негативних якостей, що заважають прийняття себе, зняти напруження, почуття тривоги, сприяти розвитку вмінь самоаналізу та подолання психологічних бар'єрів у педагогів.

Обладнання: таблички, фломастери, магнітофон, листи, ручки, рефлексивна мішень, маркер.

3.1 Вступна частина

Вправа «Звукова гімнастика»

Процедура: Групові дихальні вправи виконуються членами групи в унісон, енергійно і з ентузіазмом.

Встаньте і утворіть коло. Поставте ноги на відстані близько 90 см, Перенесіть вагу на пальці ніг. Коліна тримайте злегка зігнутими, дайте тілу розслабитися, а тазу - вільно провиснути. Покладіть руку собі на живіт і дивіться в очі учаснику, що стоїть напроти вас. Зробіть глибокий вдих через рот, пропускаючи повітря по всьому шляху до живота. Зробіть глибокий видих, даючи вирватися звуку. Підтримуйте звучання стільки, скільки зможете без напруження. Повторіть 16 циклів глибокого дихання, вдихаючи і видихаючи повільно і глибоко. Не поспішайте, інакше відчуєте запаморочення. Не стримуйте ніякі звуки, які вам захочеться вимовити, весь час дивіться один одному в очі. Усвідомлювати будь-які перешкоди в процесі дихання.

Відзначаєте всі виникаючі почуття під час повного дихання і зберігайте тіло м'яким і розслабленим.

Закінчивши вправу на спільне дихання, струсніть все тіло, звисивши руки по сторонам, згинаючи і випрямляючи коліна. Потім кілька разів підстрибніть для енергетизації частин тіла. Стрибайте повільно, ледве відриваючи ноги від підлоги.

Приспівує наступні звуки:

А - впливає благотворно на весь організм;

Е - впливає на щитовидну залозу;

І - впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

Про - впливає на серце, легені;

У - впливає на органи;

розташовані в області живота;

Я - впливає на роботу всього організму;

М - впливає на роботу всього організму;

Х - допомагає очищенню організму;

ХА - допомагає підвищити настрій.

Привітання: «Добрі новини»

Учасники групи вітають один одного по колу, описуючи будь - яку подію, пов'язану з успіхом або досягненням мовця.

3.2 Основна частина

Гра «Теремок»

Події в грі розгортаються так само, як у казці «Теремок», тільки учасники пропонують 5 своїх позитивних якостей, для того, щоб їх пустили в теремок. При цьому група щоразу на названу якість схвалює учасника словами «Ах, який ти молодець!».

Після того, як вся група потрапляє в теремок, всі стають в коло, беруться за руки, закривають очі і подумки діляться своїми якостями з іншими учасниками.

Вправа «Подорож»

Психолог пропонує учасникам зайняти зручне положення і включає запис спокійної музики.

Закрийте очі ... Уявіть, що ви відправилися в подорож. Ви об'їздили багато країн, познайомилися з різними людьми.

І от ви їдете через поле. Навколо літають метелики, бабки. Дзижчать бджоли - вони збирають мед. Співають птахи - вони радіють, що ви їдете через їх полі. Пахне квітами і свіжою травою. На пагорбі ви бачите прекрасний палац. Щось підказує вам, що дуже важливо поїхати саме туди. І ви прямуєте по дорозі, що веде до палацу.

Коли ви входите до палацу, то дивуєтесь його красою. Все тут зручно і красиво, як ніби хтось будував цей палац спеціально для вас. І ви розумієте, що тут знайдете щось дуже важливе для себе. Ви йдете по палацу легкою і впевненою ходою.

Уявіть, що ви йдете по ньому і знаходите для себе те, що ви хочете ...

Все те, що ви знайшли для себе в цьому прекрасному палаці, залишається з вами, і ви візьмете це з собою, коли будете повертатися. А зараз зробіть глибокий вдих ... і видих. Візьміть з собою все те хороше, що було з вами. І потихеньку відкриваючи очі, повертайтеся до нас.

Рефлексія

- Які почуття ви відчуваєте після подорожі?

3.3 Заключна частина

Вправа «Оплески»

Учасникам пропонується стати в коло. Один з бажаючий виходить у центр кола, а інші йому бурхливо аплодують. Вони продовжують це робити рівно стільки, скільки він захоче. Він дякує групу і повертається до кола. Після цього виходить наступний учасник.

Вправа «Гармошка»

Кожній людині цікаво знати, що думають про нього інші люди. Передаючи по колу листок з ім'ям учасника, потрібно написати свої враження, які риси характеру в ньому цінуєте. Підписуватися не треба і бачити відповіді інших ви теж не будете, тому що кожний з вас після своєї відповіді зігне листок гармошкою і передасть наступному.

Рефлексія:

Нехай кожен по черзі скаже кілька слів про свої почуття з приводу того, що написали йому.

Вправа «Рефлексивна мішень»

Прощання.

Вправа «Дякую тобі»

Заняття 4. Робота з «внутрішньою дитиною»

Цілі: відпрацювання навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу з самим собою, оволодіння психотехнічними прийомами, спрямованими на усвідомлення позитивного образу «я».

Обладнання: папір, ручки, магнітофон, картки з рекомендаціями, складеними Маделін Берклі - Ален, рефлексивна мішень.

4.1 Вступна частина

Привітання «Краща якість»

Всі учасники групи, вільно пересуваючись по кімнаті, повинні підходити один до одного і обмінюватися компліментами, тобто підкреслювати кращу якість партнера, що ви в ньому бачите і цінуєте більше за все. Не треба поспішати, бажано, щоб кожен учасник звернувся до всіх членів групи.

Вправа «Масаж»

У колі, рухаючись один за одним, робити масаж плечових м'язів попереду йде, биття по спині.

4.2 Основна частина

Вправа «Я дбаю ..»

Написати список тих, про кого кожен з вас повинен піклуватися. Сидячи спокійно уявіть, що в самому центрі вашого істоти є маленька частинка, яка дуже спокійна і щаслива, не зворушена страхами і турботами про майбутнє. Можна представити її у вигляді язичка полум'я. Затаєного озера. А тепер уявіть, що це ви самі. Ця частка завжди у вас, тільки потрібно навчитися пам'ятати про це.

Обговорення.

Що це за частинка? (Це наша дитина, стан дитини).

Подивіться список тих, про кого ви повинні піклуватися. Якщо можна прочитайте список іншим. А чи є в цьому списку ви самі? Якщо ні, то чому? Ми не можемо зробити щасливими інших, якщо не будемо щасливі самі.

Метафора «Почуття дитинства» з книги Е. Ле Шан «Коли ваша дитина зводить вас з розуму»

Я йшла через центральний парк. Було тепло і сонячно, Стояло бабине літо, - і барви осені тільки почали в'янути. Я відчувала себе чудово. Це було особливе стан тріумфу, яке наступало у мене час від часу, коли старі проблеми були вирішені, і я відчувала приплив енергії і творчих сил ...

Несвідомо я прямувала в те місце в парку, де я грала дитиною ... Тоді мені було років дев'ять - десять. Я стояла і дивилася на скелі. Нічого не змінилося. Я не була більше 62 річною жінкою - відбулася, впевненою в собі. Щасливою. Я була десятирічної дівчинкою, яка часто відчувала почуття смертельного жаху: я була впевнена, що ніколи не навчуся ділити в стовпчик; я завалювала всі контрольні з граматики; я вважала себе потворною, товстою і незграбною; я думала, що мене в останню чергу виберуть для участі в естафеті, я була сором'язливою, маленькою дівчинкою, яка вважала, що іншим людям вона не подобається, мене глибоко ранила кожна невдача, я страшенно боялася, що мене будуть дражнити. Насправді, школа, в яку я ходила, вважалася непоганим, і в мене були дуже хороші батьки. Зі мною не відбувалося нічого серйозного, крім того, що я була дитиною.

Я майже бачила маленьку дівчинку, яка сидить на скелях. Мені хотілося обійняти її, крикнути: «Ось я! Подивись на мене. Зі мною все в порядку!» Несподівано я заплакала про тій дівчинці, яка не могла уявити себе дорослою жінкою, яку так потрібно було знати, що коли вона стане дорослою, вона виявиться обдарованою і коханою, нею будуть захоплюватися, її будуть поважати, вона буде впевнена в собі ...

Якщо б у мене була чудова можливість повернутися, хоч на мить до тієї дитини, яким я була, що б я тоді сказала? Думаю наступне: «Я провісниця, і я хочу сказати, що бачу твоє майбутнє. Ти думаєш, що тупа до шкільних предметів, але, коли ти виростеш і почнеш вивчати те, що тобі буде дійсно цікаво, ти будеш дуже, дуже розумною. Нікого не цікавитиме, чи можеш ти пригадати таблицю множення. Чудове уяву, яким ти володієш, - зробить тебе одного разу процвітаючим письменником, а твоя сором'язливість і м'якість дадуть тобі велику можливість розуміти інших людей і любити їх - і вони дадуть відповідь тобі любов'ю ... Ти будеш знати, що кожна людина час від часу чого - то боїться, і дійсно зможеш допомогти іншим людям впоратися зі страхом. До того часу, коли тобі виповниться 62 роки, ти будеш знати, що одні з найщасливіших у світі людей, тому що в тебе чудова родина, хороші друзі і

улюблена робота. А найголовніше, що я бачу жінку, яка так рада, що вона -
Еда! »

Вправа «Чарівна чашка»

Сядьте зручно, покладіть вільно руки на коліна, закрийте очі, дихаєте спокійно, рівно і глибоко. Розслабтеся. Уявіть собі білий екран, зосередьтеся на ньому. Уявіть, що бачите на ньому свою улюблену чашку. Розфарбуйте її так, як вам хочеться. Ще раз уважно подивіться на чашку, розгляньте її. Наповніть її по самі вінця вашим улюбленим напоєм. Уявіть і постарайтеся подумки намалювати поряд з вашою чашкою іншу, чужу. Вона порожня. Відлийте зі своєї чашки в пусту. Поруч ще порожня чашка, ще і ще ... Відливають із своєї чашки в порожні і не шкодуйте. А зараз подивіться знову у свою чашку. О! Вона знову повна по вінця! Що ж з нею сталося? Чому так сталося? ..

Ваша чашка особлива - чарівна. Ми можемо відливати з неї, а вона завжди буде повною. Ця чашка - твоя! Вона наповнена твоєю добротою і впевненістю!

Відкрийте очі. Спокійно і впевнено скажіть: «Це я! У мене є така чашка!»

Рефлексія

- Що ви відчуваєте після виконання вправи?

Техніка НЛП «Ваша дитина»

Подумки знайти приємне місце поза приміщенням.

Уявити, що у ваших ніг розтягнулася лінія вашого життя. Знайти ту ділянку у минулому, де ви були дитиною, здоровим, щасливим, повним сил і надій.

Подумайте, ніж мав той дитина, якими якостями. Яких вам так не вистачає.

Переступіть подумки через лінію життя в ту ділянку і обійміть своєї дитини.

Чим сильніше ви обійміть дитини, тим сильніше відчуваєте, як вливається в вас енергія, бадьорість і т.д, тим сильніше стискається правий кулак.

Поверніться до того місця, де ви сиділи, перевірте, чи потрібні вам ті якості, якими обдарував вас ваша дитина.

Перевірте, чи комфортно ви себе відчуваєте з цими якостями в майбутньому.

Якщо немає негативної реакції, поверніться в ту ділянку дитинства, де ви зустрілися зі своєю дитиною, обійміть його ще раз, подякуйте, розкажіть, яким він буде в майбутньому.

Поверніться в сьогодні.

Вправа «Лист самому собі коханому»

Всі ми дуже різні. Але чи можна сказати, що образ "Я" буває "хорошим" чи "правильним"? Ні, не буває правильного внутрішнього світу. Але буває гармонійне і не гармонійний стан нашого внутрішнього світу. Досягти гармонії з самим собою допомагає емоційно прийнятий образ "Я".

Тепер зберіть воедино все, про що ми сьогодні говорили і напишіть лист, звернення до самого себе коханому.

Це заключне вправу, листи можна зачитувати, але тільки за згодою авторів. Якщо група не налаштована, читати листи наполягати не варто.

Вправа «Рефлексивна мішень»

Прощання.

Заняття 5. Заключне

Цілі: підведення підсумків занять групи. Рефлексія власних досягнень, побудова перспективи розвитку. Надання психологічної підтримки один одному. Завершення роботи групи.

Обладнання: папір, фломастери, ручки, магнітофон.

5.1 Вступна частина

Привітання «Спасибі тобі ...»

Учасники по черзі вітають один одного, і дякують за якою - то вчинок або якість, гідність чи що - то ще.

Вправа «Як чхає слон»

Ведучий задає учасникам питання: «Чи чули ви, як чхає слон. Напевно більшість дадуть негативну відповідь. Тоді ведучий пропонує об'єднатися учасникам в три групи. Одна група по команді повинна крикнути слово «ящички», інша «хрящички», третя «потягли». По команді ведучого всі вигукують потрібне слово, і виходить звук чханья слона.

Розминка »Прощальний подарунок»

Кожен учасник по черзі повідомляє, що б він хотів подарувати сусідові зліва на прощання і чому. Сусід повинен подякувати і висловити свої почуття: радий він подарунку чи ні.

5.2 Основна частина:

Вправа «Малюємо побажання»

Всім учасникам пропонується папір для малювання, фломастери. Кожен учасник підписує свій лист і передає сусіда зліва. Тепер кожен повинен намалювати або підписати своє побажання господареві листка. Отже, нехай кожен лист обходить всіх учасників групи і кожен залишає на ньому свій запис (можна підписуватися від кого побажання). Бажаючі можуть висловитися з приводу побажань і залишають їх на згадку.

Метафора «Метелик»

В одному селищі жив мудрець. Люди приходили до нього за порадою. І ось одного разу з'явився в селищі злий заздрісник. Він вирішив довести, що мудрець насправді не так вже розумний. Заздрісник вирішив: «Спіймай метелика і зажну її між долонями. Попрошу мудреця вгадати жива вона чи мертва. Якщо мудрець скаже. Що метелик жива, я легко потисну її, і він виявиться неправий. Якщо скаже, що мертва, відпущу метелика, і він буде зганьблений ». Заздрісник зібрав натовп людей, і вони разом поїхали до будинку мудреця. Мудрець вийшов до них на ганок.

«Скажи, - крикнув заздрісник, що в моїх руках: жива метелик чи мертвий?»

Мудрець помовчав і відповів: «Все в твоїх руках».

Що б не говорив учасник, інші можуть тільки слухати. Це думки одного з учасників групи, які потрібно прийняти такими, якими вони є. У кожного буде можливість висловитися, коли дійде черга.

Прощання..!