

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНО-
ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0532-з-2
спеціальності 053 Психологія
Дзюнич Світлана Анатоліївна
Керівник: к.психол.н., доц. Паскевська Ю.А.
Рецензент: д.психол.н, професор Горбань Г.О.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Дзюнич Світлані Анатоліївні

1. Тема роботи Взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі керівник роботи Паскевська Ю.А., к.психол.н., доц. каф.психол. затверджені наказом ЗНУ від «26» вересня 2023 року № 1504-с
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити теоретичний аналіз літератури з проблеми вивчення взаємозв'язку рівня домагань і самооцінки в юнацькому віці; експериментально дослідити взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань в юнацькому віці; розробити корекційну програму для формування адекватної самооцінки та рівня домагань юнаків.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 3 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 1	Паскевська Ю.А., доцент		
Розділ 2	Паскевська Ю.А., доцент		
Висновки	Паскевська Ю.А., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	вересень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	жовтень 2023 р.	Виконано

Студент _____ С.А. Дзюнич

Керівник роботи _____ Ю.А. Паскевська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 61 сторінка, 5 таблиць, 3 рисунка, 23 джерела, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – самооцінка та рівень домагань у здобувачів освіти в юнацькому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань у здобувачів освіти в юнацькому віці.

Мета дослідження є теоретичне обґрунтування й експериментальне вивчення зв'язку самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі.

Гіпотеза: Чим вища самооцінка юнаків, тим вище рівень домагань та чим нижче самооцінка юнаків, тим нижче рівень домагань.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз та узагальнення наукових літературних джерел; емпіричні: тестування.

Наукова новизна полягає у дослідженні взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі, а також у вивченні ефективності впливу корекційно - розвивальної програми щодо формування адекватного рівня самооцінки юнаків в умовах професійно – технічної освіти.

Галузь використання: професійно – технічні заклади, старшокласники загальноосвітніх шкіл.

САМООЦІНКА, РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ, ЮНАЦЬКІЙ ВІК, КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА, ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ.

SUMMARY

Dziunych S.A. The Correlation between Self-Esteem and the Level of Demands of Students during Their Studies at a Vocational and Technical Educational Institution.

The qualifying work consists of an Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (23 items), 3 appendixes on 34 pages. The qualifying work volume is 94 pages long, 45 of them – main text. There are 5 tables and 3 illustrations.

The qualifying work gives theoretical analysis and generalization of scientific literary sources and describes an experimental study of the Correlation between Self-Esteem and the Level of Demands of Students during Their Studies at a Vocational and Technical Educational Institution

The research object: self-esteem and the level of demands in youth education seekers.

The research subject: the correlation between self-esteem and the level of demands in youth students.

The research goal: theoretical substantiation and experimental study of the relationship between self-esteem and the level of demands of students during their studies at a vocational and technical educational institution.

The research tasks are:

- 1) Conduct a theoretical analysis of the literature on the problem of studying the relationship between the level of demands and self-esteem in youth;
- 2) To experimentally investigate the relationship between self-esteem and the level of demands in youth;
- 3) Develop a corrective program for the formation of adequate self-esteem and the level of demands of young men.

Chapter 1 "Theoretical aspects of the study of the relationship between self-esteem and the level of demands of education seekers in adolescence" contains a theoretical analysis of the concept of "self-esteem" and "level of demands " in psychology, a general characteristic of adolescence, the formation of self-esteem and

the level of demands in adolescence, a description of the relationship self-esteem and the level of demands in the context of the formation of a balanced personality. Chapter 2 "Experimental study of the relationship between self-esteem and the level of demands of education seekers in youth" contains a description of the research methodology, analysis and interpretation of the results of the study of the relationship between self-esteem and the level of demands of education seekers and a corrective and developmental program for the formation of an adequate level of self-esteem of young people.

In the practical part, we used the following methods to study the relationship between self-esteem and the level of demands: diagnosis of self-esteem and "Personality Self-esteem". After receiving the results, in the group of education seekers studied by us, the majority of self-esteem is average and high, and the level of harassment is moderate.

We can come to the conclusion that the group is dominated by the number of emotionally mature young people who know their value and strive for self-development.

As a result of the research to confirm the hypothesis, we calculated the correlation coefficient, which is calculated according to the Pearson formula.

As shown by the analysis of the received data and the calculation of the correlation between the self-esteem of young men and the level of demands, we see that there is a certain relationship.

Therefore, our hypothesis is confirmed: young people with low self-esteem have a lower level of demands than people with higher self-esteem, so the level of demands depends on self-esteem.

According to the results of the diagnosis, a corrective and developmental program "Formation of Adequate Self-Esteem" was developed, which is designed for young people who have received a low or too high level of self-esteem.

Key words: self-esteem, level of demands, youth, correctional program, students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ І РІВНЯ ДОМАГАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	11
1.1. Поняття «самооцінка» та «рівень домагань» в психології.....	11
1.2. Загальна характеристика юнацького віку.....	20
1.3. Формування самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці.....	28
1.4. Характеристика співвідношення самооцінки та рівня домагань у контексті формування збалансованої особистості.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	37
2.1. Опис методики дослідження.....	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти.....	40
2.3. Корекційно – розвивальна програма для формування адекватного рівня самооцінки юнаків.....	49
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема адекватної самооцінки людини — одна з центральних у вивченні її свідомості, особистості, життєдіяльності.

У наші часи проблема розвитку адекватної самооцінки особистості набуває все більш важливого характеру.

Неадекватна самооцінка, що часто обертається проти самого індивіда, виявляючись у таких якостях, які не сприяють продуктивному розвитку особистості (підозрілість, недовірливість, агресія, невпевненість, тривожність тощо).

Неадекватна самооцінка — чинник, який вкрай негативно впливає на розвиток особистості. Її вплив може виражатися: у кар'єрі, що не склалася, не щасливого сімейного життя, в проблемах спілкування, може сприяти розвитку депресії, штовхати людину на спроби здійснення зовсім не реалістичних задумів і проєктів, що, природно, призводить до неуспіху і може призводити людині до суїциду. Тому вкрай важливо вивчати розвиток самооцінки особистості та по можливості вчасно коригувати її у разі, якщо вона завищена чи занижена.

Самооцінка відноситься до ядра особистості і суттєво впливає на поведінку індивіда. Рівень домагань людини це - ступень труднощів цілей, які він ставить перед собою. Отже, рівень домагань можна розглядати як реалізацію самооцінки людини.

Самооцінка це - оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця в соціумі. Самооцінка є важливим регулятором її поведінки та впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості.

Вивченням самооцінки займалися такі вчені як У. Джемс, К. Левін, А.В. Захарова, Г. К. Валіцкас та інші. А вивченням рівня домагань займалися такі вчені як К. Левін, Дж. Френк, Ф. Хоппе та інші.

Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми становлення самооцінки й рівня домагань особистості в процесі розвитку її свідомості та самосвідомості розкриті в працях вчених І.Д. Беха, Л.В. Бороздіної, І.С. Булах, І.С. Кона, Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, В.М. М'ясищева, Р.В. Павелківа, К.К. Платонова, Н.С. Побірченко та інші [17].

Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають і на емоційний стан, і на ступінь задоволення своєю роботою, навчанням, життям, і на стосунки з оточуючими.

Разом з тим, сама самооцінка також залежить від вищезазначених факторів. Тому ставлення людини до самої себе є однією з фундаментальних властивостей її особистості.

Вивчення взаємозв'язку рівня домагань і самооцінки представляє як теоретичний так й практичний інтерес у зв'язку з формуванням життєвої позиції особистості, тому тему цієї роботи слід вважати актуальною.

Об'єкт дослідження – самооцінка та рівень домагань у здобувачів освіти в юнацькому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань у здобувачів освіти в юнацькому віці.

Мета дослідження є теоретичне обґрунтування й експериментальне вивчення зв'язку самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі.

Гіпотеза: Чим вища самооцінка юнаків, тим вище рівень домагань та чим нижче самооцінка юнаків, тим нижче рівень домагань.

Завдання дослідження:

- 1) Провести теоретичний аналіз літератури з проблеми вивчення взаємозв'язку рівня домагань і самооцінки в юнацькому віці;
- 2) Експериментально дослідити взаємозв'язок самооцінки і рівня домагань в юнацькому віці;
- 3) Розробити корекційну програму для формування адекватної самооцінки та рівня домагань юнаків.

В роботі використовувалися такі методи: теоретичні: аналіз та узагальнення наукових літературних джерел; емпіричні: тестування.

Наукова новизна полягає у дослідженні взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань у здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі, а також у вивченні ефективності впливу корекційно - розвивальної програми щодо формування адекватного рівня самооцінки юнаків в умовах професійно – технічної освіти.

Практична значущість полягає у впровадженні корекційно - розвивальної програми «Формування адекватної самооцінки юнаків» в професійно-технічній освіті для здобувачів освіти віком 15-18 років та старшокласників загальноосвітніх шкіл 9-11 класів. Результати можуть бути використані у роботі психологів, науковців, викладачів та здобувачами освіти.

У роботі були використані наступні методики: методика діагностика самооцінки, методика «Самооцінка особистості».

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 23 найменувань та додатку на 34 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 45 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття «самооцінка» та «рівень домагань» в психології

Важливими характеристиками особистості є її самооцінка та рівень домагань. Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей та свого місця серед інших людей. Відомо, що самооцінка особистості не завжди є результатом чітко усвідомленої проекції реального „Я” та „Я” ідеального [12].

Розвиток самосвідомості є дуже важливим для формування всебічно розвиненої особистості, яка буде адекватно сприймати зміни в суспільному житті та проявляти свідому активність. Розвиток самосвідомості - це визначення власного «Я», своїх особистісних особливостей для правильної організації взаємин з оточуючими людьми. Вирішення цих проблем з необхідністю привертає увагу до таких фундаментальних утворень особистості як самооцінка та рівень домагань.

Самооцінка передбачає оцінку себе, своєї діяльності, свого становлення в соціумі та відіграє велику роль у становленні особистості людини. Самооцінка пов'язана з однією з основних потреб людини - з потребою в самоствердженні, а саме, прагненням людини знайти своє місце в житті, затвердити себе як члена суспільства в своїх очах і в очах оточуючих. Саме адекватна самооцінка сприяє внутрішній узгодженості особистості.

Самооцінка має значний вплив на поведінку, діяльність та спілкування людини. Вона визначає емоційне ставлення людини до себе і виступає регулятором її поведінки та діяльності. В сучасній психології тема самооцінки, її структура, функції, формування та взаємозв'язок з іншими аспектами особистості постійно привертає увагу науковців [19].

Вивченням проблеми самооцінки займалися такі психологи, педагоги як, С.Л. Рубінштейн, І.І. Чеснокова, А.Г. Спіркіна, О.А. Белобрикіна, Р. Бернс, Т. Шибутані, У. Джемс [13].

Основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, відображає рівень задоволення чи незадоволення собою. Самооцінка створює досягнення мети певного рівня та виступає важливим чинником особистісного зростання, тобто рівня домагань особистості. Прагнення досягнути цілей тієї складності, на яку індивід вважає себе здатним і в основі якої лежить така оцінка своїх можливостей є рівнем домагань.

Самооцінка - оцінка людиною самого себе, своїх переваг і недоліків, можливостей, якостей, свого місця серед інших людей. На сьогоднішній день існує безліч визначень цього поняття. Це найбільш істотна і найбільш досліджувана в психології сторона самосвідомості особистості. За допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості.

Самооцінка має вплив на поведінку особистості. Вона може бути взаємопов'язана із конфліктною поведінкою особистості. Чим вищий рівень самооцінки, тим більше схильна особистість до конфліктної поведінки та суперництва у разі виходу з конфлікту [14].

Самооцінка - судження людини про наявність чи відсутність або слабкість тих чи інших якостей, властивостей, в порівнянні їх з певним зразком, еталоном.

Самооцінка може бути розглянута через три підходи, які допомагають зрозуміти її сутність. По-перше, це співставлення між реальним образом "Я" і ідеальним образом "Я", що відображає відповідність між фактичними описами себе і бажаними, ідеальними стандартами. По-друге, це тлумачення реакцій соціального оточення на поведінку індивіда. По-третє, це оцінка ідентичності особистості через успішність або неуспішність власних дій. Таким чином, розуміння поняття "самооцінка" визначається суб'єктивним сприйняттям цього явища [2].

Окремі науковці дають таке визначення самооцінці як цінність, що приписується індивідом собі або окремим своїм якостям. В якості основного критерію оцінювання виступає система особистісних смислів індивіда. Значну роль у формуванні самооцінки грають оточуючі які надають свою оцінку індивіду та його досягненням. Це можуть бути близькі друзі, одногрупники, порівняння себе з іншими малознайомими або незнайомими людьми, реальні можливості особистості, реакція авторитетних старших та інші.

Самооцінка залежить від наступних факторів: рівень розвитку здібностей і домагань, середній рівень оцінок у колективі та інших [22].

Також, самооцінка визначається як фундаментальна властивість особистості, яка характеризується спрямованістю і активністю. Самооцінка грає важливу роль в організації результативному управлінні поведінкою індивіда. Особливість самооцінки відіграє особливу роль в наявності багатьох почуттів, ставленні особистості до самовиховання, рівні домагань. Важливою ланкою у вихованні підростаючого покоління є формування об'єктивної оцінки оточуючих людей і адекватної самооцінки власних можливостей.

Можна виділити такі різновиди самооцінки: завищену або адекватну та занижену. Адекватна, або нормальна самооцінка свідчить про оптимальне співвідношення можливостей та здібностей людини і адекватного усвідомлення оточуючої дійсності. Занижена самооцінка призводить до недооцінки особистістю самої себе та до формування комплексу неповноцінності та характеризується невпевненістю в собі, у своїх можливостях, байдужості, підвищеному рівні тривожності, відмові від ініціативи. Завищена самооцінка – це переоцінка особистістю самої себе. Вона призводить до егоцентризму, надмірності, агресивності, підозрливості, втрати контакту з оточуючими (друзями, близькими, рідними, тощо).

Завищена і занижена самооцінка можуть бути результатом внутрішнього конфлікту особистості, який виявляється у внутрішніх та зовнішніх формах.

Самооцінка може бути стійкою і нестійкою. Багато дослідників такі як Є.І. Савонько, Н.А. Гулянова розглядають фактори, що впливають на стійкість самооцінки. Це такі фактори, як складність виконуваного завдання, значення успіху, орієнтація на оцінку оточуючих. Але ці чинники можуть бути недостатньо точними, так як у одних людей підвищення рівня складності завдання і значимість неуспіху знижують стійкість власної оцінки, а у інших - ні. Так само чим стабільніше самооцінка, тим менше схильність до депресивних станів [13].

Нестійка самооцінка може бути пов'язана з вираженою орієнтацією на соціум і невпевненістю в собі.

Тобто, самооцінка може бути завищеною - заниженою, адекватною - неадекватною, усвідомлюваної - неусвідомлюваної, впевненою і невпевненою.

В структуру самооцінки входять такі два взаємопов'язаних компоненти: когнітивний і емоційний, що відображають знання суб'єкта про себе і ставлення до себе. В ході визначення самооцінки ці компоненти існують як єдине ціле. Поняття когнітивного компонента включає в себе систему уявлень людини про самого себе різною мірою усвідомленості, диференційованості, узагальненості. Емоційний компонент являє собою ставлення людини до себе, це афективна оцінка уявлень про себе, яка може володіти різним ступенем інтенсивності. Тобто, переживання людини те, що він дізнається про себе.

Крім цих двох основних компонентів, певні науковці виділяють похідний від перших двох третій компонент, який має назву поведінковий [9].

Виділяють три види самооцінки: прогностичну, актуальну та ретроспективну. Прогностична це оцінка своїх можливостей, своє ставлення до них; актуальна - оцінка та заснована на ній корекцій дій; ретроспективна - оцінка досягнутих рівнів розвитку, підсумків діяльності.

Згідно теорії видатних авторів поняття самооцінка розглядається як компонент самосвідомості особистості в концепції діяльності та спілкування: «Всі процеси самосвідомості носять опосередкований характер, оскільки вони розвиваються в діяльності людини та її спілкування з іншими людьми» [12].

Такі дослідники як С.Л. Рубінштейн, І.І. Чеснокова, А.Г. Спіркін в загальнотеоретичному та методологічному аспектах проаналізували питання про становлення самосвідомості і самооцінки в контексті розвитку особистості. Ці автори трактують самооцінку як складний і багатогранний компонент самосвідомості, що на пряму залежить від оцінки інших осіб, які беруть участь у розвитку та зростанні особистості [17].

І.І. Чеснокова розуміє самооцінку як узагальнений результат пізнання себе та емоційно-ціннісного ставлення до себе, виділяє загальну самооцінку як синтез і узагальнення окремих самооцінок, в якій відбивається розуміння особистістю її сутності. «Переживання, пов'язані з самосвідомістю, узагальнюються в емоційно-ціннісне ставлення до себе. Узагальнені результати пізнання себе й емоційно-ціннісне ставлення до себе закріплюється у самооцінку, яка вмикається в регуляцію поведінки особистості як один з визначальних мотивів» [14].

С.Л. Рубінштейн наголошує, що самооцінка виражає фундаментальні властивості особистості і поряд з іншими факторами відображає її спрямованість і активність [8].

Що стосується сучасної теорії, то не абиякий інтерес визиває теорія О. А. Білобрикіної, в якій автор виділяє загальну самооцінку – як базове ядро особистості, що складається з сталої сукупності знань про себе і особистої самооцінки, що сформувалися на основі виконаних певних дій особистістю [19].

Також можна звернути увагу на теорію Р. Азимова, яка трактує самооцінку як діючу динамічну систему, яка визначає позитивну і негативну структуру намірів та вчинків особистості [3].

Що стосується зарубіжної психології, то такі психологи Р. Бернс і С. Куперсміт визначають самооцінку як емоційний компонент «Я-концепції» (змістовної структури самосвідомості, пов'язаний з відношенням до себе або окремим своїм якостям). Та виражають її як ступінь відображення в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його «Я» [6].

Р. Бернс зазначав, що у вузькому сенсі «Я-концепція» є самооцінка.

Т. Шибутані, розглядає самооцінку в рамках ціннісної організації особистості: «Якщо особистість – це організація цінностей, то ядром такої функціональної єдності є самооцінка» [6].

У. Джемс був одним з перших дослідників, які займалися вивченням самооцінки. У. Джеймс визначає самооцінку як оцінку свого становища в суспільстві, своїх вдач або невдач у житті. «Самооцінка буває двох родів: самовдоволення і невдоволення собою. Проте, можна сказати, що нормальним збудником самопочуття є для людини його сприятливе чи несприятливе становище у суспільстві – його успіх або неуспіх». Під самооцінкою він розумів складну освіту, що є похідним елементом розвитку самосвідомості, що виникає на певному етапі.

Також У. Джеймс зазначає, що самоповага це більш короточасний аспект самооцінки, пов'язаний з рівнем домагань особистості. «Самоповага визначається ставленням наших дійсних здібностей до потенціальних, передбачуваним – дробом, у яких чисельник виражає наш дійсний успіх, а знаменник наші домагання» [22].

На основі вищезазначеного У. Джеймс вивів формулу:

Самоповага = Успіх/Рівень домагань.

Якщо збільшити чисельник або зменшити знаменник, то дріб буде зростати. Відмовившись від домагань це дає нам таке ж бажане поліпшення, як і досягнення їх.

Отже, в поняття «самооцінка» входить широкий комплекс фізичних, поведінкових, психологічних і соціальних проявів особистості, які пов'язані з оцінкою особистістю самої себе в цих властивостях. Узагальнені результати пізнання себе й емоційно-ціннісне ставлення до себе переростає у самооцінку, яка регулює поведінку особистості як один з визначальних мотивів. Самооцінка невід'ємна від мотивів особистості, її цілей, переконань, ідеалів, цінностей і ціннісних орієнтацій.

За теорією Бороздіної Л.В. самооцінка є домінуючою, а її виразом вважається рівень домагань, який являється проявом самооцінки в дії особистості. Подібна проблема виникає і в розрізненні понять самооцінки і мотивації досягнення [17].

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань особистості. Рівень домагань – це бажана самооцінка особистості (рівень образу „Я”), яка виявляється через міру труднощів у досягненні поставленої мети [17]. Формування рівня домагань породжує конфлікт двох тенденцій. З одного боку – прагнення підвищити домагання, щоб пережити максимальний успіх, а з іншого – знизити домагання, щоб уникнути невдач. Рівень домагань підвищується у випадку успіху, людина проявляє готовність розв'язувати більш складні задачі. І навпаки у разі неуспіху рівень домагань знижується.

В школі німецького психолога К. Левіна був введений термін «рівень домагань» [4]. Поява даного феномена було пов'язано з дослідженнями Т. Дембо. Тобто, коли мета була занадто складною для людини, то вона спочатку ставила перед собою більш легке завдання, яке було наближене до початкової мети, яку людина хоче досягти по етапах. Цей проміжний ланцюг і був названий рівнем домагань.

Існує багато визначень «рівня домагань». Для Є.А. Серебрякової потреба у відомій самооцінці, прийнятій і схвалюваної людиною є рівнем домагань [10].

Дж. Френк розумів під ним рівень труднощів у знаковому завданні, який індивід визначено береться досягти, знаючи попередній рівень свого попереднього виконання в цьому завданні [10].

В основі рівня домагань лежить оцінка своїх можливостей, яка стала для людини потребою. Відповідно до цього є більш сучасне визначення «рівня домагань». Це прагнення досягненню цілей тієї ступеня складності, на яку людина вважає себе здатним.

Рівень домагань може носити приватний або загальний характер. Приватний, коли в основі його лежить самооцінка у належній області. Наприклад, досягнення в виді спорту. Загальний характер, тобто ставиться передусім до тих областей, в яких виявляються його розумові та моральні якості. В основі його лежить цілісна оцінка себе як особистості.

Рівень домагань може бути адекватним або неадекватно завищеним, заниженим. При адекватному рівні домагань людина вибирає цілі, які реально може досягти.

Формування рівня домагань визначається оцінкою минулих успіхів та невдач і наочно простежується в навчальній діяльності. До зниження рівня домагань і до загального зниження рівня самооцінки призводять повторювані невдачі.

Коли людина вибирає занадто прості, легкі цілі – це занижений рівень домагань. Це можливо при низькій самооцінці, але також і при високій.

Завищений рівень домагань, коли людина ставить перед собою занадто складні, нереальні цілі, може призводити до частих невдач, до розчарування, фрустрації.

Рівень домагань слід враховувати у процесі виховання, це одна з умов досконалого розвитку особистості.

О.А. Серебрякова зазначає, що уявлення про свої можливості роблять суб'єкта нестійким у виборі цілей: рівень його домагання може різко підвищитись завдяки успіху або різко знизитись через невдачу [10].

Рівень домагань характеризується: 1) рівнем труднощів, досягненням якого є загальна мета, яка складається з серії майбутніх дій (ідеальна мета); 2) вибором суб'єктом мети наступної дії, яка сформулювалась через успіх або

неуспіх попередніх дій (рівень домагань в даний момент); 3) бажаним рівнем самооцінки особистості (рівень Я).

Якщо людина прагне до підвищення самооцінки в умовах, коли вона має вибір ступеня труднощів наступної дії, то це може призвести до конфлікту двох тенденцій — тенденції підвищення домагання, задля здобуття максимального успіху, і тенденції зниження домагань, для уникання невдачі. Переживання успіху (або неуспіху), що виникає внаслідок досягнення (або недосягнення) рівня домагань, спричиняє зсув рівня домагань в категорію більш важких (або більш легких) завдань. Зниження труднощів обраної цілі після успіху або її підвищення після невдачі (атипова зміна рівня домагань) вказують про нереалістичний рівень домагань або неадекватну самооцінку.

Постулат, висунутий У. Джеймсом, звучить так:

«Самооцінка прямо пропорційна успіху і обернено пропорційна домаганням, тобто потенційним успіхам, яких індивід мав намір досягти», у вигляді формули це може бути представлено таким чином:

Самооцінка = домагання / можливості.

Таким чином, самооцінка – це знання себе й емоційно-ціннісне ставлення до себе протягом усіх вікових періодів людини, зокрема юнацького, коли життя юнака нерозривно пов'язана з навчальною діяльністю [10].

Дослідження рівня домагань має велике таких галузях, як медична психологія, педагогіка та педагогічна психології, соціальна психологія та психологія управління.

Отже, було встановлено, що рівень домагань має багато значень. По-перше, це прагнення до досягнення цілей тієї ступеня складності, на яку людина вважає себе здатним. По друге, рівень домагань може носити як приватний, так і загальний характер. По – третє, на рівень домагань впливають успіхи і невдачі, які зустрічаються на життєвому шляху. Рівень домагань тісно пов'язаний із самооцінкою.

1.2. Загальна характеристика юнацького віку

Вікова психологія вивчає особливості психологічного розвитку людини в продовж всього життя. А також вивчає вікову динаміку, закономірності та провідні чинники розвитку психологічних процесів і властивостей особистості людини на різних етапах його життя. Вікова психологія складається з: дитячої психології, психології молодшого школяра, психології підлітка, психології юності, психології дорослої людини.

Ми обрали для вивчення психологію юності. Цей період характеризується завершенням підготовки до самостійного життя людини, формуванням цінностей, світогляду, вибором професійної діяльності та утвердженням громадянської значущості особистості. В результаті і під впливом цих соціально-особистісних обставин перебудовується вся система відносин юнака з оточуючими його людьми і змінюється його відношення до самого себе. Через це змінюється його ставлення до навчання, до суспільно корисної діяльності, встановлюється певний взаємозв'язок між інтересами майбутньої професії, навчальними інтересами і мотивами поведінки.

Психологічні дослідження встановили, що індивідуальний розвиток людини і формування її особистості відбувається в першу чергу через активну взаємодію з навколишнім середовищем. У різному віці людини співвідношення між соціальним і біологічним неоднаково. Вплив соціального фактору на психологічний розвиток людини посилюється з віком.

Різночасова послідовність біологічного і соціального дозрівання знаходить вираження в суперечностях, які частіше спостерігаються у юнацькому віці.

Виділяються дві фази юнацтва: одна на межі з дитинством - рання юність (15-16 років), інша - на межі зі зрілістю - старший юнацький вік (20-21 років), що розглядається як перший етап зрілості. Перша фаза юності характеризується підготовкою до самостійного життєвого шляху (накопичення необхідних знань, умінь, пошуки, пов'язані з вибором професії, придбання тих

чи інших якостей особистості тощо). Для Другої фази характерна участь у продуктивній праці і використання існуючих професійних умінь і навичок, знань, прагнення до подальшого вдосконалення майстерності і моральних якостей своєї особистості.

Одним із найважливіших чинників розвитку особистості в юнацькому віці є формування Я-концепції. Я-концепція – це узагальнене уявлення про самого себе, система установок щодо своєї особистості. Інакше кажучи, перед юнаком, що набув здатності до узагальнень, встає завдання об'єднати все, що він знає про саме себе, як про сина, спортсмена, друга, що вчиться і так далі. Усі ці ролі він повинен зібрати воедино, осмислити, зв'язати з минулим і спроектувати майбутнє. Якщо молода людина успішно впорається з цим завданням - психосоціальної ідентифікацією, то у нього з'явиться відчуття того, хто він є, де знаходиться і до чого треба прагнути.

За К. Роджерсом, «Я-концепція» це сприйняття індивідом «Я» або те, що людина має на увазі, коли говорить «Я» або «Мені». Важливо зауважити, що Я – концепція є не статичним, а динамічним психологічним утворенням. Формування, розвиток та зміна Я-концепції обумовлені чинниками внутрішнього та зовнішнього порядку. Соціальне середовище (сім'я, школа, численні формальні і неформальні групи, до яких входить людина) дуже впливає на формування Я-концепції в процесі соціалізації сім'я. З віком усе більш вагомим у розвитку Я-концепції стає значення досвіду соціальної взаємодії в навчальних закладах і в неформальних групах. Проте водночас сім'я продовжує відігравати найважливішу роль у підлітковому і юнацькому віці [22].

Р. Бернс інтерпретує юність як період виняткової чутливості особистості, обумовленої пробудженням сил, що мають інстинктивну природу. Погана адаптивність і непослідовність поведінки пояснюються внутрішніми конфліктами і стресами, пов'язаними з необхідністю розірвати сформовані в дитинстві емоційні зв'язки, щоб сформувати систему нових дорослих емоційних взаємин за межами сім'ї. Так визначається існування перехідного

періоду розмитого Я й пошуку ідентичності, необхідної для досягнення індивідуальної автономії [8].

У психології прийнято виділяти дві форми Я-концепції – реальну та ідеальну. Поняття «реальна» аж ніяк не припускає, що ця концепція реалістична. Головне тут – уявлення особистості про себе, про те, якою вона є. Ідеальна Я-концепція (ідеальне «Я») – це уявлення особистості про себе, про те, відповідно до бажань («яким би я хотів бути»). Звичайно, реальна й ідеальна Я-концепція не тільки можуть збігатися, але й у більшості випадків обов'язково різняться. Розбіжності між ними можуть призводити як до негативних, так і до позитивних наслідків. З однієї сторони ця неузгодженість може стати джерелом серйозних внутрішньо-особистісних конфліктів. З іншого боку, розбіжність реальної й ідеальної Я-концепції є джерелом самовдосконалення особистості і прагнення розвитку. Можна сказати, що багато визначається мірою цієї неузгодженості, а також її інтерпретацією з боку особистості. У будь – якому випадку, очікувань повного збігу Я – реального і Я – ідеального, особливо в підлітковому і юнацькому віці, є безпідставною ілюзією. На уявленні про те, що реальна і ідеальна Я – концепції в більшості випадків (статистична норма) не збігаються, побудована більшість методик вимірювання адекватності самооцінки.

Незважаючи на очевидну близькість, психологічні поняття самооцінки і Я – концепції мають відмінності. Я – концепція являє собою набір описових, а не оцінних уявлень про себе. Поняття самооцінки, навпаки, безпосередньо пов'язане з тим, як людина оцінює себе, свої якості. Наприклад, усвідомлення юнаком того, що за темпераментом він є сангвініком, або того, що він високого зросту й у нього карі очі, складають частину його Я – концепції, але при цьому ці властивості не розглядаються в оцінному плані. У випадку ж із самооцінкою ті або інші якості розглядаються як гарні або погані, юнак оцінює себе за цими якостями у порівняльному плані з іншими, як кращого або гіршого.

Самооцінка визначає соціальну адаптацію особистості, є регулятором поведінки і діяльності. Її формування відбувається в процесі соціалізації, у процесі діяльності і міжособистісної взаємодії. Соціум дуже впливає на формування самооцінки особистості.

В умовах, коли самооцінка юнака або дівчини не знаходить підтримки в соціумі, коли їхня оцінка іншими постійно низька порівняно із самооцінкою, коли постійно блокується реалізація однієї з фундаментальних потреб – потреби в повазі, розвивається різке відчуття особистісного дискомфорту. Особистість не може перебувати постійно в стані гострого дискомфорту і дистресу, вона не може не шукати виходу зі сформованої ситуації. Її самооцінка повинна знайти адекватну підтримку в соціальному просторі. Одним із поширених шляхів вирішення цієї проблеми є перехід суб'єкта до групи, у якій оцінка оточенням його особистості дорівнює адекватній самооцінці або навіть перевершує її. У цій групі юнака або дівчину цінують (це постійно підтверджується вербально і невербально), що веде до задоволення, комфорту від приналежності до групи. Самооцінка юнака нарешті одержує адекватну підтримку в просторі зовнішніх соціальних оцінок особистості. Група, до якої переходить юнак, може мати різноманітну орієнтацію, різноманітні цінності. Дуже часто в новій неформальній групі, у якій юнак знаходить необхідну соціальну підтримку, домінуючою є контрнормативна шкала цінностей.

Я – концепція юнаків і дівчат (особливо точне сприйняття самого себе) є фундаментальною концепцією для розуміння того, як зберігається психологічна неузгодженість. Я – концепція важлива для усвідомлення юнаками і дівчатами тому, що вона являє собою сукупність сприйняття самого себе або набір засобів, за допомогою яких люди взаємодіють із життям таким чином, що їм вдається задовольняти свої потреби. Ефективні Я – концепції дозволяють юнакам і дівчатам сприймати досвід реалістично, незалежно від того, виходить цей досвід із їхнього організму або з навколишнього середовища; іншими словами, такі Я – концепції роблять юнаків і дівчат відкритими для переживань.

На етапі юності відбуваються глибокі зміни особистості. В юнаків з'являються нові інтереси, прагнення, втрачаються чи видозмінюються старі. На цьому етапі на перший план висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами молодого людини, її майбутніми намірами. Головною суперечністю ранньої юності є потреба в самовизначенні та неадекватний життєвий досвід.

Самовизначення є головним особистісним новоутворенням ранньої юності. В ході вирішення потреби в самовизначенні юнак формує свої подальші життєві плани, шукає своє місце в дорослому світі.

Юнацьке самовизначення має комплексний характер, оскільки розповсюджується на вибір майбутньої трудової діяльності, на вибір шлюбного партнера, на вибір друзів, тощо. Тобто на професійну сферу, сімейну та громадську. Формування ускладнюється дисбалансом між швидким дорослішанням, статевим дозріванням і повільнішим настанням соціальної зрілості юнака.

Американський психолог Е. Еріксон вважав головним особистісним надбанням юнаків ідентичність, яка співзвучна з поняттям самовизначення [19]. Ідентичність це – узгодженість між внутрішніми психічними якостями особистості та її соціальними ролями, діяльністю й поведінкою.

За думкою Е. Еріксона, якщо молода людина, не знаходить своєї ідентичності, то потрапляє в несприятливу для її психіки ситуацію змішування ролей [19].

У випадку уникнення пошуку ідентичності, його запереченні юнаком, це вказує на дифузну ідентичність. Її може спричинити негативна Я-концепція, інфантилізм, викривлені механізми самоствердження. Пошуки ідентичності, які були замінені вибором дорослих чи здійснені під впливом випадкових обставин, визначають наступний варіант розвитку. Відкладений процес формування особистості, пов'язаний з несприятливими життєвими обставинами чи внутрішньою неготовністю юнака відображає відстрочений вибір або мораторій. На досягнення зрілої ідентичності вказує знаходження юнаком балансу між бажаннями і можливостями, узгодження своїх потреб.

Досягнення юнаком зрілої ідентичності дозволяє виробити життєвий план і приступити до його реалізації. Життєвий план – це план діяльності, тому він «заземлюється» в першу чергу на вибір професії. Отже, провідним напрямком самовизначення в ранній юності є професійний [19].

Вибір професії є тривалим та складним для юнаків процесом, зумовленим їх рівнем інформованості щодо специфіки трудової діяльності, рівнем домагань, інтересами, цінностями, здібностями тощо. Чим ширше можливості та діапазон професійного вибору, тим він складніший для юнака.

Збільшення періоду включення юнацтва в доросле життя пов'язане з ускладненням трудової діяльності, з розширенням сфери індивідуального самовизначення юнаків і підвищенням вимог до його усвідомленості.

При виборі майбутньої професії молода людина орієнтується на запозичений досвід. Також існують професійні консультації, які надають кваліфіковані фахівці, за умов недостатньої обізнаності юнака про специфіку професій та слабкого знання власних особистісних якостей.

Емоційна сфера юнаків є більш стабільною у порівнянні з підлітками. Вони спроможні до саморегуляції своїх емоційних станів, ставлення до себе теж набуває більш стійкого позитивного змісту.

Юнацький вік також сенситивний до формування світогляду як системи стійких переконань. Значне місце в ньому займає моральна орієнтація як ставлення до людей, норми поведінки тощо. Моральна свідомість в юнацькому віці піднімається до ступеня стійких моральних переконань, що уможливорює свідому регуляцію поведінки. За дослідженнями американського психолога Л. Кольберга, автора теорії морального розвитку, юнацький вік характеризується досягненням особистістю постконвенційного рівня [19].

Американський психолог вважав, що моральний розвиток дитини зумовлений прогресивними змінами її інтелекту. На доморальному рівні, який властивий дітям, їх мотивацією вчинків спочатку є конформне уникнення покарання і отримання нагороди, трохи згодом – прагнення отримати користь від певної дії.

Характеризуються виокремленням інтересів, які стають більш серйозними, зрілими та стійкими на початку юнацького періоду.

Юнак акцентує увагу на власних якостях, проявах своєї індивідуальності, намагається відмежуватись від потреби бути схожим на інших. Самопізнання хлопців та дівчат формує їх самість, а спілкування з іншими її поглиблює. В юнацькому віці відбувається стабілізація образу Я та самооцінки, а також гармонізується рівень домагань, активізується мотивація досягнень, зростає самоповага.

Для юнаків характерним є пошук сенсу життя. Ставлення хлопців і дівчат до світу набуває особистісного забарвлення. Рефлексія власних особистісних якостей, прагнення самореалізації зумовлюють пошук юнаками цінностей, які визначають сенс існування.

За словами В. Франкла, відсутність сенсу життя вже в юності породжує стан «ноогенного неврозу» – почуття порожнечі, відчаю та безцільності існування. Тобто, проблема пошуку сенсу життя зумовлює стан психологічного здоров'я юнака [1].

Як зауважує Т.М. Зелінська, смислові життєві роздуми в юнацькому віці спрямовані у майбутнє, на пізнання свого життєвого призначення. Відповідь на це питання звичайно розгортається у системі конкретних життєвих планів, які юнак має намір реалізувати [2].

Психологічні дослідження фіксують низьку задоволеність сенсом свого життя багатьма юнаками, гостру невпевненість в собі через невизначеність майбутнього. Також психологи відзначають високу тривожність хлопців і дівчат через невпевненість власного майбутнього.

Для юнацького віку характерним є міф про власну унікальність. Він полягає в уявленні про себе і про свою психіку як винятковість. В цьому віці призначення цього феномену є відшліфовування власної індивідуальності та стабілізація самооцінки.

Характерний для даного віку, максималізм може стати причиною суперечливої поведінки та суджень хлопців і дівчат.

Юнацький максималізм – категоричне ставлення до дійсності, спричинене невідповідністю рівня домагань життєвому досвіду молодій людини, завищеність її життєвих ідеалів [19].

Багато хлопців і дівчат демонструє максималізм як прагнення до якнайбільшого задоволення своїх матеріальних та духовних потреб, завищений рівень домагань. Ці прояви мають місце в емоційній та поведінковій сферах молодій людини а також в світогляді.

Вікова криза, яку юнаки переживають в 17 років протікає більш спокійно ніж в підлітковому віці. За даними вітчизняних психологів першочерговими причинами цієї кризи є складності професійного самовизначення. Юнак не може себе ідентифікувати з представниками певної професії, що викликає тривожність, відчай та розчарування.

Зарубіжні психологи беруть до уваги інші аспекти вікової кризи. Американський публіцист Г. Шихи розглядає кризу сімнадцятирічних як «відрив від батьківських коренів». Тобто, юнак переглядає та аналізує життєві орієнтації, культивовані в родині. Родинний зв'язок поступово послаблюється об'єднуючий батьків та юнаків. В результаті чого, у хлопців та дівчат з'являється бажання залишити «батьківське гніздо», яке обриває емоційні зв'язки з домом, що їх обтягують в даний момент.

Поступово об'єднуючий батьків та юнаків родинний зв'язок послаблюється. В результаті в дорослих доньок та синів назріває бажання, і вони починають обривати емоційні зв'язки з домом, які в цей момент їх обтягують.

Г. Шихи зазначав, що такий стрімкий відрив від батьківських коренів забезпечує подальший адекватний розвиток життєвого циклу дорослої людини. Криза буде переживатись важче, якщо не розгортається в даному віці, а наступить пізніше.

Характерною особливістю особистості даного віку є зростання самосвідомості. Рівень самосвідомості визначає і рівень вимоги юнаків до оточуючих людей і до самих себе. І.С. Кон писав: «Зростання самосвідомості і

інтересу до власного «Я» у юнаків пов'язаний не тільки з статевим дозріванням, як вважала біогенетична школа в психології. Суперечливість становища юнака, зміна його соціальних ролей і рівня домагань - ось що в першу чергу актуалізує питання: «Хто Я?» [19].

Період юності виступає як період прийняття відповідальних рішень, які визначають все подальше життя людини. Остаточне формування власної позиції в міжособистісних відносинах, тісно пов'язане з формуванням особистості. Це призводить до поліпшення загального фізичного і емоційного самопочуття дітей, підвищення їх контактності і товарищескості. Формується більш стримана поведінка. Усе це доводить нам те, що криза підліткового віку або минула, або йде на спад. Разом з тим стабілізується внутрішнє життя, яке характеризується зниженням рівня тривожності від підліткового до раннього юнацького віку. В період навчання у старших класах у багатьох дітей нормалізується самооцінка, що також позитивно впливає на внутрішньо-особистісні та міжособистісні стосунки.

Отже, юнацький вік є одним з найважливіших в житті людини. Багато якостей особистості, сформовані в юнацькому віці, і прийняті в цей період рішення впливають на подальше становлення як особистості так і професійного розвитку людини.

1.3. Формування самооцінки та рівня домагань в юнацькому віці

Юнацький період — це період, коли інтенсивно формується самооцінка, бурхливо розвивається самосвідомість як здатність спрямування свідомості на власні психічні процеси, які включають і складний світ своїх переживань, і потреби до пізнання себе як особистості. У цей період формуються навички оцінювання себе не тільки за допомогою оточуючих, а й самостійно. Проаналізувавши деяку наукову літературу можна сказати, що самооцінка яка є відношенням людини до самої себе формується пізніше всього в системі відношень людини до світу. В юнацького віці формування самооцінки

відбувається в процесі діяльності і міжособистісного взаємозв'язку та отриманого зв'язку від оточення. Найбільший вплив на формування самооцінки грає соціум.

Тези, що підтверджені у вітчизняній та зарубіжній психології встановили, що важливим етапом становлення самооцінки та рівня домагань є період ранньої юності [8], саме в період приймання найважливіших рішень, які в подальшому визначають усе майбутнє життя людини, а саме в цей час формується світогляд та переконання, відбувається пошук сенсу життя та професійне та особистісне самовизначення. Самооцінка та рівень домагань юнаків займають чільне місце в процесі соціалізації особистості, пошуку свого місця в майбутньому самостійному житті. Проте, через послаблення ролі відповідальності державних інститутів, які повинні визначати орієнтири професійного та особистісного спрямування підростаючого покоління, через це може посилюватися неузгодження та суперечливість рівня домагань і самооцінки учнів старшокласників.

В працях українських та зарубіжних вчених розкриті І.Д. Бега, Л.В. Бороздіної, І.С. Булах, І.С. Кона, Г.С. Костюка, С.Д. Максименка, В.М. М'ясищева, Р.В. Павелківа, К.К. Платонова, Н.С. Побірченко та ін. розкриті проблеми становлення самооцінки й рівня домагань особистості в процесі розвитку її свідомості та самосвідомості [17]. Сучасною психологією акцентується увага не лише на відповідності самооцінки та рівня домагань, але й на відсутності конгруентності між ними. Дослідженнями які були проведені під керівництвом Л.В. Бороздіної, зафіксовано, що у дорослому віці дивергенція самооцінки та рівня домагань пов'язана зі зростанням особистісної тривожності (феномен «тріади ризику») [19].

Самооцінка значною мірою визначає соціальну адаптацію особи, є регулятором поведінки і діяльності. Проте треба помітити, що самооцінка не є щось дане, спочатку властиве особі. Саме формування самооцінки відбувається в процесі діяльності і міжособистісної взаємодії. Соціум значною мірою впливає на формування самооцінки особи. Відношення людини до самого собі є

найбільш пізньою освітою в системі його світосприйняття. Але, незважаючи на це, в структурі особи самооцінці належить особливо важливе місце.

Самооцінка виступає як відносно стійку структурну освіту, компонент Я - концепції, самопізнання, і як процес самооцінювання. Основу самооцінки складає система особових сенсів індивіда, прийнята ним система цінностей. Розглядається в якості центральної особової освіти і центрального компонента "Я - концепції".

Самооцінка є найбільш складним і багатограним компонентом самосвідомості (складний процес опосередкованого пізнання себе, розгорнутий в часі, пов'язаний з рухом від одиничних, ситуативних образів через інтеграцію подібних ситуативних образів в цілісне утворення) - поняття власного Я, прямим вираженням оцінки іншої особи, що бере участь в розвиток особистість, що являється [12].

Самооцінку розглядають і як елемент самовідношення, разом з самоповагою, самосимпатією, самосприйняттям і тому подібне.

Самооцінка стає важливим чинником в регулюванні поведінки індивіда аж до завершення юнацького віку. В юнацькому віці основним критерієм для оцінки себе та іншої особи можуть бути морально-психологічні особливості індивіда, що проявляються у взаєминах з іншими.

Тобто, самооцінки людини відображується на характері його спілкування, відносинах з іншими людьми, успішності його діяльності, подальшому розвитку його особистості. Адекватна самооцінка сприяє моральному задоволенню. Самооцінка виражає певний рівень домагань, який визначається рівнем завдань поставлених індивідом перед собою та які він здатен виконати. Рівень домагань людини і його самооцінка можуть проявитися при важких життєвих ситуаціях, а також в повсякденній діяльності та громадській роботі. Людина найбільш гостро переживає невдачу або навпаки успіх у тій справі, яка є основною для людини, і до якої у неї високі домагання.

Якщо людина має адекватну самооцінку, то вона правильно визначає свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, реально дивиться на свої успіхи та невдачі, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які вона має можливість здійснити. Оцінки досягнутого відбувається не лише індивідом особисто, але й передбачає, як до цього поставляться інші люди: колеги по роботі і близьке оточення. Адекватна самооцінка повинна бути підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто ставлення до себе має бути не переоцінене і не занадто критичним у своєму спілкуванні, поведінці, діяльності, переживаннях. Така самооцінка є найкращою. При деформованій самооцінці необхідно проводити корекційну роботу для профілактики серйозних психологічних проблем.

Адекватна самооцінка характеризується самокритичністю і вимогливістю до себе та формуванню впевненості у собі та своїх силах, а також визначає реальний рівень домагань юнака. У той час як неадекватна самооцінка призводить до загальної конфліктності індивіда з навколишнім середовищем.

Одним з важливих факторів, що впливають на процес цілеспрямованого отримання знань учнями, є вплив самооцінки та рівня домагань на процес навчання. Самооцінка відноситься до ядра особистості і суттєво впливає на поведінку індивіда. Вона тісно пов'язані з рівнем домагань людини – ступенем складності цілей, що він ставить собі. Самооцінка є важливим регулятором її поведінки. Самооцінка впливає на ефективність діяльності людини та подальший розвиток її особистості.

Самооцінка виконує регуляторну та захисну функції, впливаючи на поведінку, діяльність та розвиток особистості, її взаємини з іншими людьми. Захисна функція самооцінки, забезпечуючи відносну стабільність і автономність особистості, хоча може призвести до спотворення досвіду. Самооцінка характеризується за такими параметрами: рівень (висока, середня, низька); співвідношення з реальною успішністю (адекватна і неадекватна, або завищена і занижена); особливості будови (конфліктна і безконфліктна). свою

чергу, похідні від історично що склалася у тому чи іншому суспільстві диференціації статевих ролей.

Рівень домагань – характеризує рівень проблеми, досягнення якого є метою серії майбутніх процесів (ідеальна мета); вибір суб'єктом мети чергової дії, що формується внаслідок переживання успіху чи неуспіху низки минулих дій (рівень домагань на даний момент); бажаний рівень самооцінки особистості (рівень Я).

Розвиток самосвідомості впливає на самооцінку і рівень домагань, яка відображається на успішності в навчанні. Під впливом часу самооцінка стає адекватнішою, що дає змогу учням реально оцінити свої можливості і завдяки цьому вибрати для себе підходяще навчання, визначити свій рівень домагань. Ця тенденція веде до зниження самооцінки від шкільного періоду до юнацького. Багато дітей середніх класів, а це майже 80% випадків мають завищену самооцінку. У віці 16 років відбувається різке зниження самооцінки, а саме тоді коли учень переходить до старшого класу. На думку вчених, самооцінка в юнацькому віці істотно не змінюється. Згідно з цими даними, вчитель повинен максимально підтримувати в учнів віру в себе, свої сили і здібності, прагнення йти вперед і щоразу досягати все складнішу ціль, розширюючи діапазон можливого.

1.4. Характеристика співвідношення самооцінки та рівня домагань у контексті формування збалансованої особистості

Самооцінкою та рівнем домагань, з якими працюють психологи є дуже поширеними. Але у роботах присвячених даній тематиці, у чисельних роботах, мало приділяється питанню про характер взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань. Дуже довго самооцінку уподібнювали з рівнем домагань або віддзеркаленням у ситуації, яка пов'язана з постановкою мети, що давало змогу для діагностики самооцінки використовувати техніку вимірювання рівня

домагань. Дане застосування показників рівня домагань виявило ознаки неузгодженості.

На сьогоднішній день було вивчено співвідношення самооцінки та рівня домагань з низкою особистісних особливостей. Було виявлено, що може формуватися збалансована особистість при гармонійному поєднанні висотних характеристик самооцінки та рівня домагань, при дивергенції рівнів може виникати внутрішній дискомфорт, що викликає підвищення тривожності, агресивності і так далі.

Додаткові мотиваційні перемінні, які відображаються в продуктивності діяльності служать підвищенням домагань. Тому при розгляді типів співвідношення самооцінки та рівня домагань неузгодженості обговорюваних змінних за типом підвищення рівня домагань щодо самооцінки дає більш високу ефективність навчальної діяльності в порівнянні з типом некогерентним або сполученням аналізованих змінних на рівному, середньому рівні.

Підвищення самооцінки та рівня домагань відображається на продуктивності діяльності позитивно. Якщо розглядати дисгармонійний тип, тобто підвищення рівня домагань щодо самооцінки за умови його адекватності дає підвищення продуктивності навчальної діяльності, але позначається негативно на стані здоров'я здобувачів освіти через зростання рівня тривожності.

Несприятливим типом сполучення є наявність середньої самооцінки та низького рівня домагань. Тобто через ослаблення мотивації здобувачів освіти, що не призводить до результативності навчальної діяльності може збільшити зростання захворюваності учнів.

Невідповідність високих параметрів самооцінки та рівня домагань викликає внутрішньо-особистісний конфлікт. Тобто, це конфлікт, коли актуальна самооцінка, що складається по поточним досягненням, не збігається з тим внутрішнім еталоном, який звично реалізовувався в минулому або, будучи новим, задовольняв би суб'єкта. Якщо домагання перевищує самооцінку

- це виконавча стратегія, тоді людина прагне фактичними досягненнями затвердити бажаний рівень реальної оцінки себе.

При підвищенні рівня самооцінки над рівнем домагань домінує захисна стратегія, спрямована на уникнення невдачі, загрозливою висоті декларованої самооцінки.

Захисна стратегія не буде результативною, тому що позбавляє людину тільки від можливого миттєвого неуспіху, але не допускає апробування діяльністю заявленого рівня самооцінки, залишаючи конфлікт недозволеним і не виконуючи функції внутрішнього керування. Стратегія внутрішнього керування, виражена в підвищенні рівня самооцінки за рахунок досягнення успіху в зоні високих труднощів, є адекватною, але не повністю ефективною через ризик неуспіху, що може призвести до повторного зниження самооцінки і подальшому поглибленню конфлікту.

Враховуючи вищесказане виявлено, що між самооцінкою і рівнем домагань є взаємозв'язок. Тобто при гармонійному поєднанні самооцінки та рівня домагань може формуватися збалансована особистість, а при розбіжності цих параметрів - дискомфорт, що викликає підвищення тривожності. Невідповідність може породити внутрішньо-особистісний конфлікт, а підвищення самооцінки та рівня домагань може сприятливо позначитися на навчальній діяльності, а може викликати негативні наслідки. При підйомі самооцінки над рівнем домагань може виникати захисна стратегія по уникнення невдач. Це багато в чому залежить від прагнення людини до їх подолання та його здібностей, які підвищують його самооцінку і рівень домагань.

Самооцінка - це найбільш істотна і найбільш досліджувана в психології сторона самосвідомості особистості. За допомогою самооцінки відбувається регуляція поведінки особистості.

Розвиток самосвідомості впливає на самооцінку і рівень домагань, яка відображається на успішності в навчанні. Під впливом часу самооцінка стає адекватнішою, що дає змогу учням реально оцінити свої можливості і завдяки цьому вибрати для себе підходяще навчання, визначити свій рівень домагань.

Самооцінка входить в структуру «Я - концепція». Вона залежить від рівня розвитку здібностей і домагань. Самооцінка пов'язана з потребою в самоствердженні, прагненням людини знайти себе в цьому житті. Вона може бути високою і низькою, адекватною, неадекватною. Були виділені три види самооцінки: прогностична, актуальна, ретроспективна.

Отже, самооцінка — це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Вона є важливим регулятором поведінки особистості. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим, самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто ступенем складності цілей, які вона ставить перед собою.

У результаті аналізу вивченої літератури ми визначили, що юнацький вік - дуже важливий період у процесі становлення особи. Цей вік має свої особливості. У цьому віці формується самооцінка, бурхливо розвивається самосвідомість як здатність спрямування свідомості на власні психічні процеси, які включають і складний світ своїх переживань, і потреби до пізнання себе як особистості. У цей період формуються навички оцінювання себе не за допомогою оточуючих, а самостійно.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, так як ці поняття впливають на формування юнаків як особистості і його взаємин з оточуючими. Збалансована особистість може формуватися при гармонійному поєднанні самооцінки та рівня домагань. При розбіжності цих параметрів виникає дискомфорт, що викликає підвищення тривожності. Це може породити внутрішньо-особистісний конфлікт.

Сформовані в юнацькому віці якості особистості та прийняті в даний період рішення впливають на подальше становлення як особистості так і професійного розвитку людини.

Наступним етапом нашої роботи, для подальшого дослідження проблеми взаємозв'язку рівня домагань та самооцінки у здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі, буде проведення емпіричного дослідження, яке дасть нам відповідь на всі цікаві для нас питання.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА РІВНЯ ДОМАГАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1. Опис методики дослідження

Для дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі були підібрані наступні методики: методика діагностика самооцінки для визначення рівня самооцінки та рівня домагань; «Самооцінка особистості» для визначення загального рівня самооцінки позитивного розвитку особистості.

Методика діагностика самооцінки

Найвідоміша методика дослідження самооцінки є спосіб діагностики Дембо-Рубінштейн. Дана методика заснована на безпосередньому оцінюванні здобувачами освіти особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і так далі. Досліджуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них деяких якостей (показник самооцінки) і рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методики, який містить інструкцію і завдання. Склад методики: Пропонується сім таких думок. Вони позначають:

1. здоров'я;
2. розум, здібності;
3. характер;
4. авторитет у однолітків;
5. вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки;
6. зовнішність;
7. впевненість в собі.

Відповідно до інструкції треба оцінити розвиток у себе цієї якості, сторони особистості в даний момент часу, вертикальною лінією (-). Потім хрестиком (x) відзначає рівень розвитку цієї якості, сторін яку б він хотів мати та був задоволений собою. Нижня частина означає найнижчий розвиток, а верхня – найвищий.

Досліджуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної - 100 мм. Методика може проводитися як фронтально - з групою, так і індивідуально. Час, відведений на виконання завдання, 10-12 хвилин.

Рівень домагань

Результат від 67 до 92 балів характеризує норму, реалістичний рівень домагань. Від 93 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення дітей до власних можливостей. Менше 66 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки

Кількість балів від 52 до 79 вказує на «середній» і «високий» рівень та засвідчує адекватну самооцінку. Нижче 51 балів – занижена самооцінка, що говорить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. Від 80 до 100 і вище свідчать про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності.

Рівень розходження самооцінки та рівня домагань

Кількість балів від 9 до 26 балів свідчить про помірний рівень розходження самооцінки та рівня домагань. Нижче 9 балів - низький рівень та більше 26 балів – високий рівень розходження.

Методика «Самооцінка особистості»

Методика дозволяє вивчати загальний рівень самооцінки позитивного розвитку особистості, самооцінку окремих факторів і якостей особистості, а також її адекватність або неадекватність.

Адекватність самооцінки – це ступінь її відповідності реальної виразності особистісних якостей, що виявляються у переживаннях та поведінці. Це її реалістичність. Вона обумовлюється якістю роботи особливого особистісного механізму – внутрішнього програміста та регулятора життєдіяльності. Реалізм у самооцінці дозволяє людині будувати більш точні і здійсненні плани, прагнути більш здійсненим цілям і бажанням. Тому адекватність самооцінки вважатимуться одним із показників гармонійності особистості.

Зазвичай адекватність визначається шляхом співвідношення самооцінки реального стану особистості з оцінкою цих же якостей у певної ідеальної особистості. Можливе і визначення реальної виразності якостей випробуваних за допомогою експертних оцінок ступеня наявності цих якостей з боку людей, які добре знають респондентів.

У представленому варіанті методики досліджуваному пропонується список з 24 позитивних якостей особистості, які входять в характеристику «ідеальної» особистості.

24 якості особистості групуються в наступні фактори: моральність, воля, самостійність і почуття реальності, креативність, гармонійно, екстраверсія, загальна самооцінка позитивного розвитку особистості.

Самооцінка проводиться за 5-бальною шкалою виразності якості: 1 - дуже слабка, 2 - слабка, 3 - середня, 4 - висока, 5 - дуже висока.

Так як в цьому списку представлені тільки позитивні якості особистості, то, при їх оцінці випробуваним за єдиною 5-бальною шкалою, максимальну вираженість всіх цих якостей можна вважати повним самоотождненням опитуваного з ідеальною особистістю, що буде вказувати на явно завищену самооцінку, на наявність амбіцій і відсутність самокритичності.

Методика може використовуватися досліджуваними, починаючи з 12 років. При поясненні деяких понять – і з молодшого віку.

Підраховуємо середнє арифметичне всіх відповідей випробуваного: визначаємо загальну суму балів і ділимо її число пунктів методики, тобто на 24. Отримуємо показник загальної самооцінки позитивності розвитку особистості.

Співвідносимо результати з табличними рівнями самооцінки і визначаємо рівні вираженості загальної самооцінки:

високий рівень – 3,71 - 4,50;

псевдовисокий рівень – 4,51 - 5,00;

середній рівень – 2,91 — 3,70;

низький рівень – 1,00 — 2,90.

Псевдовисокий рівень загальної самооцінки свідчить про неадекватно завищену самооцінку, низький рівень – занижену самооцінку (може бути як неадекватним рівнем, і адекватно низьким).

Таким чином, дані методики дадуть нам змогу визначити рівень самооцінки та рівень домагань юнаків.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти

Дослідження проводилося на базі ДПТНЗ «Криворізький професійний гірничо – електромеханічний ліцей» з юнаками у віці 15 - 17 років. Досліджувалися 2 групи I курсу в кількості 40 осіб.

Перше дослідження за методикою діагностика самооцінки складалось з двох етапів. На першому етапі ми ставили мету визначити рівень самооцінки юнаків, на другому – рівень домагань юнаків.

Результати діагностики визначення рівня самооцінки здобувачів освіти групи №1 в кількості 20 осіб представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики групи №1 за методикою діагностика самооцінки

Здобувачі освіти	Показники самооцінки (бал)	Показники рівня домагань (бал)
Здобувач освіти 1	40	90

Продовження таблиці 2.1

Здобувачі освіти	Показники самооцінки (бал)	Показники рівня домагань (бал)
Здобувач освіти 2	69	97
Здобувач освіти 3	85	100
Здобувач освіти 4	67	91
Здобувач освіти 5	79	99
Здобувач освіти 6	79	85
Здобувач освіти 7	69	83
Здобувач освіти 8	62	86
Здобувач освіти 9	66	98
Здобувач освіти 10	58	81
Здобувач освіти 11	87	97
Здобувач освіти 12	94	100
Здобувач освіти 13	69	85
Здобувач освіти 14	67	92
Здобувач освіти 15	70	98
Здобувач освіти 16	65	90
Здобувач освіти 17	63	76
Здобувач освіти 18	69	81
Здобувач освіти 19	79	95
Здобувач освіти 20	87	95

Відповідно до першого етапу визначення рівня самооцінки було проведено також діагностику групи №2 в кількості 20 осіб. Результати яких представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики групи №2 за методикою діагностика самооцінки

Здобувачі освіти	Показники самооцінки (бал)	Показники рівня домагань (бал)
Здобувач освіти 21	64	93

Продовження таблиці 2.2

Здобувачі освіти	Показники самооцінки (бал)	Показники рівня домагань (бал)
Здобувач освіти 22	49	69
Здобувач освіти 23	58	80
Здобувач освіти 24	79	89
Здобувач освіти 25	80	92
Здобувач освіти 26	70	86
Здобувач освіти 27	70	87
Здобувач освіти 28	52	92
Здобувач освіти 29	73	88
Здобувач освіти 30	50	72
Здобувач освіти 31	88	99
Здобувач освіти 32	79	87
Здобувач освіти 33	84	86
Здобувач освіти 34	50	75
Здобувач освіти 35	68	85
Здобувач освіти 36	80	93
Здобувач освіти 37	70	99
Здобувач освіти 38	69	81
Здобувач освіти 39	75	86
Здобувач освіти 40	89	89

На першому етапі визначення рівня самооцінки юнаків були отримані наступні результати, які представлені на рисунку 2.1.

Отже, нами було виявлено адекватний рівень самооцінки юнаків у 70 % (28 учнів), серед яких середній рівень 20 % (20 учнів) та високий 50 % (8 учнів). Це означає, що юнак оцінює себе і свої здібності, має адекватні уявлення про важливість своєї особистої діяльності серед інших людей, власних якостей і почуттях, достоїнствах і недоліках, реально дивиться на свої невдачі й успіхи, ставить перед собою досяжні цілі.

Разом із тим, ми можемо констатувати завищений рівень самооцінки юнаків виявлено у 20% (8 учнів). Такі дані свідчать про те, що завищена самооцінка може досить негативно позначитися на процесі соціалізації юнаків і дівчат. Така особа не бажає визнавати своїх помилок, стає жорсткою, незлагідною, іноді навіть агресивною, схильною переоцінювати свої можливості.

Занижений рівень самооцінки юнаків виявлено у 10 % (4 учні). Учні із заниженою самооцінкою ставлять перед собою нижчі цілі, ніж ті, яких можуть досягти, відрізняються невпевненістю в собі, недостатньою рішучістю, наявністю страху перед невдачею.

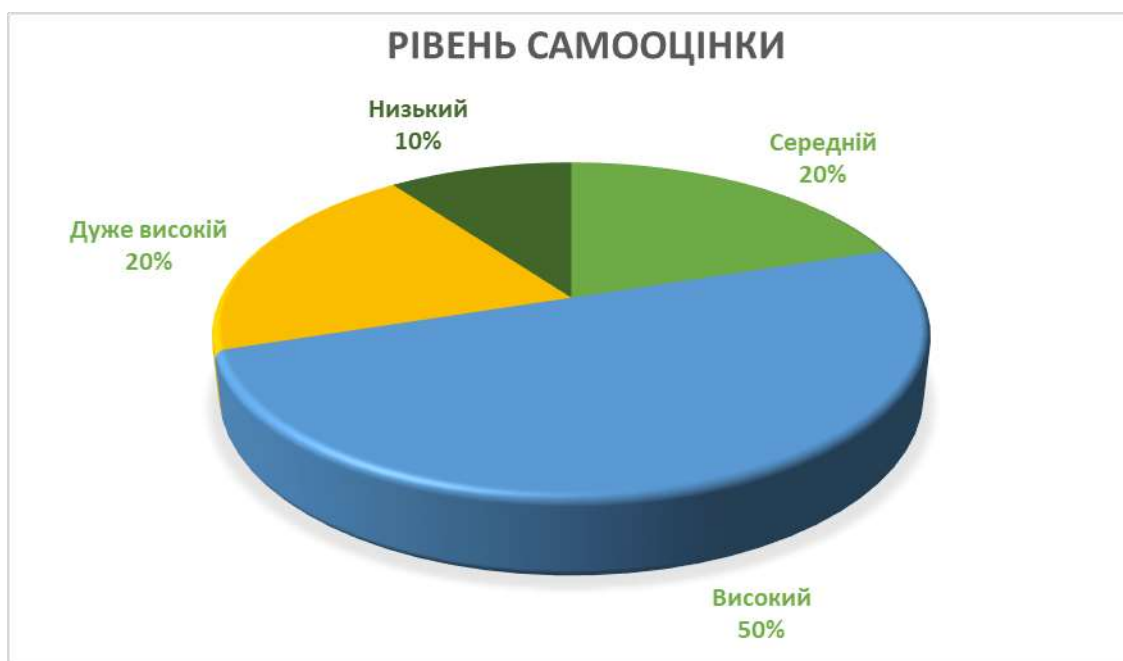


Рис.2.1. Узагальнені результати дослідження за методикою діагностика самооцінки

На другому етапі дослідження за методикою діагностика самооцінки ми ставили мету визначити рівень домагань юнаків. Узагальнені показники рівня домагань юнаків представлені на рисунку 2.2.

Діагностування рівня домагань показують, що середній рівень домагань отримали 15% (6 учнів), високий – 57,5% (23 учня) і дуже високий рівень – 27,5% (11 учнів). Низький рівень домагань не виявлений.



Рис.2.2 Узагальнені показники рівня домагань юнаків за методикою діагностика самооцінки

Аналіз наведених вище результатів дослідження дозволяє констатувати, що більшість демонструють адекватний рівень домагань, який свідчить про оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку.

Враховуючи дані самооцінки і рівня домагань можна оцінити ступінь розходження між самооцінкою і домаганням.

Більшість 72,5 % (29 учнів) вибірки отримали помірну ступінь розбіжності між рівнем домагань та самооцінкою. Такі юнаки ставлять перед собою таку мету, що ґрунтується на реальних уявленнях про свої можливості, здібності які не є такими великими, але докладають не малі зусилля для її реалізації. Слабку ступінь розбіжності між рівнем домагань та самооцінкою показали 12,5% (5 учнів). Це вказує вказують на те, що домагання не є стимулом особистісного розвитку, становлення тієї чи іншої сторони особистості. 15% (6 учнів) мають сильну ступінь розбіжності між рівнем домагань та самооцінкою, ці юнаки знаходяться у конфлікті між тим, до чого прагнуть, і своїми можливостями. Такі юнаки неврівноважені і проявляють різні емоційні негативні стани.

Друге дослідження, яке було використано для дослідження самооцінки - «Самооцінка особистості». За даною методикою також була проведена діагностика двох груп юнаків. Отримані дані визначення рівня самооцінки здобувачів освіти групи №1 в кількості 20 осіб представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати діагностики групи №1 за методикою
«Самооцінка особистості»**

Здобувачі освіти	Показники самооцінки (бал)
Здобувач освіти 1	2,3
Здобувач освіти 2	3,2
Здобувач освіти 3	3,9
Здобувач освіти 4	4,3
Здобувач освіти 5	3,4
Здобувач освіти 6	3,7
Здобувач освіти 7	3,5
Здобувач освіти 8	2,6
Здобувач освіти 9	3,5
Здобувач освіти 10	3,5
Здобувач освіти 11	4,5
Здобувач освіти 12	4,6
Здобувач освіти 13	3,7
Здобувач освіти 14	4,0
Здобувач освіти 15	3,6
Здобувач освіти 16	3,1
Здобувач освіти 17	3,4
Здобувач освіти 18	3,8
Здобувач освіти 19	3,5
Здобувач освіти 20	3,4

Також було проведено діагностику групи №2 в кількості 20 осіб. Результати яких представлені у таблиці 2.4.

За даною методикою було виявлено, що юнаків з адекватною самооцінкою 72,5% (29 учень), тобто середнього 45 % (18 учнів) та високого рівня 27,5 % (11 учнів). Занижений рівень самооцінки юнаків виявлено у 12,5 % (5 учнів). Завищений рівень самооцінки за даною методикою складає 15 % (6 учнів).

**Результати діагностики групи № 2 за методикою
«Самооцінка особистості»**

Здобувачі освіти	Показники самооцінки (бал)
Здобувач освіти 21	2,9
Здобувач освіти 22	2,8
Здобувач освіти 23	3,4
Здобувач освіти 24	3,0
Здобувач освіти 25	3,8
Здобувач освіти 26	3,1
Здобувач освіти 27	4,2
Здобувач освіти 28	3,0
Здобувач освіти 29	3,4
Здобувач освіти 30	2,6
Здобувач освіти 31	4,6
Здобувач освіти 32	3,8
Здобувач освіти 33	4,6
Здобувач освіти 34	2,6
Здобувач освіти 35	4,5
Здобувач освіти 36	4,2
Здобувач освіти 37	3,8
Здобувач освіти 38	4
Здобувач освіти 39	3,8
Здобувач освіти 40	4,6

Проаналізувавши результати самооцінки за методикою «Самооцінка особистості» також можна сказати, що більшість учнів мають адекватний рівень самооцінки, як це видно з рисунка 2.3.

У нашому дослідженні зроблено спробу порівняти результати емпіричного дослідження самооцінки та рівня домагань за методиками діагностика самооцінки та «Самооцінка особистості». А також дослідити взаємозв'язок рівня самооцінки з рівнем домагань.

Співвідношення діагностичних показників за даними методиками самооцінки та рівнем успішності представлені в таблиці (додаток А).

Найбільш сприятливими з погляду особистісного розвитку є такі результати: середній, високий або навіть дуже високий (але не виходить за межі

шкали) рівень домагань, що поєднується із середньою чи високою самооцінкою при помірному розбіжності цих рівнів.

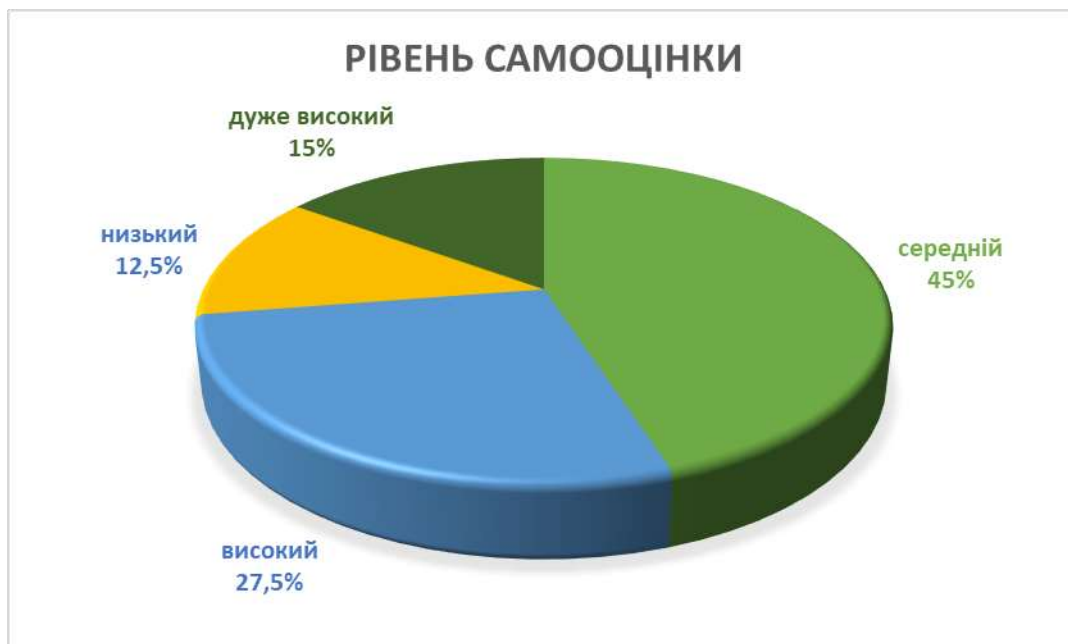


Рис.2.3. Узагальнені результати дослідження самооцінки юнаків за методикою «Самооцінка особистості»

Проаналізувавши результати по діагностичних методиках, дані яких представлені вище, можна зробити наступні висновки. В досліджуваній нами групі юнаків у більшості самооцінка має середній і високий рівень, а рівень домагань помірний. Можна дійти висновку у тому, що у юнацькій групі переважає кількість емоційно зрілих юнаків, знаючих собі ціну, та які прагнуть саморозвитку.

Для підтвердження або спростування нашої гіпотези був розрахований коефіцієнт кореляції між самооцінкою юнаків і рівнем домагань за допомогою математичного методу, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона (табл.2.5).

У загальному вигляді формула для підрахунку коефіцієнта кореляції така:

$$r = \frac{\sum_i (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_i (x_i - \bar{x})^2} \sqrt{\sum_i (y_i - \bar{y})^2}}$$

Де x_i - значення, що приймаються змінної X,
 y_i - значення, що приймаються змінної Y;
 \bar{x} - середня по X,
 \bar{y} - середня по Y.

Таблиця 2.5

Розрахунок коефіцієнту кореляції дослідження між самооцінкою юнаків і рівнем домагань (за методикою діагностика самооцінки)

Здобувачі освіти	Самооцінка x	Рівень домагань y	xy	x ²	y ²
Здобувач освіти 1	40	90	3600	1600	8100
Здобувач освіти 2	69	94	6486	4761	8836
Здобувач освіти 3	85	100	8500	7225	10000
Здобувач освіти 4	67	91	6097	4489	8281
Здобувач освіти 5	79	99	7821	6241	9801
Здобувач освіти 6	64	93	5952	4096	8649
Здобувач освіти 7	49	69	3381	2401	4761
Здобувач освіти 8	58	80	4640	3364	6400
Здобувач освіти 9	79	85	6715	6241	7225
Здобувач освіти 10	79	89	7031	6241	7921
Здобувач освіти 11	80	92	7360	6400	8464
Здобувач освіти 12	70	86	6020	4900	7396
Здобувач освіти 13	70	87	6090	4900	7569
Здобувач освіти 14	69	83	5727	4761	6889
Здобувач освіти 15	52	92	4784	2704	8464
Здобувач освіти 16	62	86	5332	3844	7396
Здобувач освіти 17	66	98	6468	4356	9604
Здобувач освіти 18	58	81	4698	3364	6561
Здобувач освіти 19	73	88	6424	5329	7744
Здобувач освіти 20	94	100	9400	8836	10000
Здобувач освіти 21	69	85	5865	4761	7225
Здобувач освіти 22	50	72	3600	2500	5184
Здобувач освіти 23	88	99	8712	7744	9801
Здобувач освіти 24	79	87	6873	6241	7569
Здобувач освіти 25	87	97	8439	7569	9409
Здобувач освіти 26	84	86	7224	7056	7396
Здобувач освіти 27	50	75	3750	2500	5625
Здобувач освіти 28	68	85	5780	4624	7225
Здобувач освіти 29	67	92	6164	4489	8464
Здобувач освіти 30	80	93	7440	6400	8649
Здобувач освіти 31	70	98	6860	4900	9604
Здобувач освіти 32	65	90	5850	4225	8100
Здобувач освіти 33	63	76	4788	3969	5776
Здобувач освіти 34	70	99	6930	4900	9801
Здобувач освіти 35	69	69	4761	4761	4761
Здобувач освіти 36	75	86	6450	5625	7396
Здобувач освіти 37	89	89	7921	7921	7921
Здобувач освіти 38	69	81	5589	4761	6561
Здобувач освіти 39	79	95	7505	6241	9025
Здобувач освіти 40	87	95	8265	7569	9025
	2821	3532	251292	204809	314578
	Σx=2554,7	Σy=3199,83	Σxy=207731,29	Σx²=171689,45	Σy²=260102,89
	Коефіцієнт кореляції на формулах	Коефіцієнт кореляції за допомогою функції КОРРЕЛ			
	0,552	0,552			

За методикою діагностика самооцінки коефіцієнт кореляції між самооцінкою юнаків і рівнем домагань дорівнює 0,552, що вказує на те, що існує високий взаємозв'язок.

Таким чином, на основі проведених досліджень можна говорити про те, що існує взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем домагань здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі.

Отже, наша гіпотеза підтверджується: юнаки, що мають низьку самооцінку, мають менший рівень домагань, ніж люди з вищою самооцінкою, отже, рівень домагань залежить від самооцінки.

При дослідженні рівня самооцінки виявлено неадекватну, а саме занижену самооцінку у 10 % (4 учні) та завищену у 20 % (8 учнів). Занижений рівень самооцінки юнаків веде до зниження самоповаги, яка робить уявлення про себе суперечливим і не стійким, а людини невпевненим у собі. Такі юнаки занадто критичні до себе, обмежуються рівнем повсякденних задач та не ставлять перед собою мети. У суспільстві вони випробують незручність і напругу, що утрудняє спілкування з оточуючими. Завищена самооцінка негативно позначається на процесі соціалізації юнаків і дівчат. Така особа не визнає своїх помилок, стає жорсткою, незлагідною, іноді навіть агресивною, схильною переоцінювати свої можливості.

2.3. Корекційно-розвивальна програма для формування адекватного рівня самооцінки юнаків

Спираючись на результати емпіричного дослідження самооцінки, за двома методиками, ми дійшли значного висновку, що є необхідність корекційно – розвивальної роботи для юнаків для формування адекватної самооцінки. В результаті чого була розроблена корекційно - розвивальна програма «Формування адекватної самооцінки юнаків». В основу даної програми була покладена ідея про те, що сама по собі участь особистості у груповому процесі є ефективним рушієм до змін у її самосприйнятті.

Метою пропонованої програми є підвищення психологічної культури здобувачів освіти, формування адекватної самооцінки учнів, як умов самореалізації кожної особистості.

Завдання програми:

- розширити знання здобувачів освіти щодо самосвідомості, самооцінки, самопізнання;
- вивести на рівень усвідомленого головні цілі свого життя;
- переглянути свої погляди на ціннісні орієнтири у своєму житті;
- навчитися адекватно бачити себе і інших.

Організація заняття: програма розрахована на 9 занять по 85-90 хвилин кожне. Заняття проводиться 2-3 рази на тиждень.

Вікова категорія: здобувачі освіти системи професійно-технічної освіти віком 15-18 років, старшокласники загальноосвітніх шкіл 9-11 класи.

Дана програма складається з 9 занять:

- Заняття 1 Тема: «Світ в мені». Мета: Створення умов для кращого знайомства; визначення особливостей кожного учасника; пояснення структури та мети тренінгових занять; створення сприятливого психологічного клімату.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. Знайомство. Заговори, щоб я тебе побачив; Завдання 2. Правила роботи в групі; Завдання 3. Гра «Знайомство»; Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 2 Тема: «Світ навколо мене». Мета: Допомогти учасникам зафіксувати і на цій основі почати розвивати свої вміння бачити, відчувати, адекватно сприймати себе та інших людей.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. Мікрофончик; Завдання 2. Вправа "Перевтілення"; Завдання 3. Коло почуттів; Завдання 4. Я пишаюся; Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 3 Тема: «Я очима світу». Мета: надати можливість учасникам побачити себе очима інших людей, співвіднести оцінку та самооцінку членів групи; корекція сприйняття себе та інших.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. Аналіз асоціацій;

Завдання 2. Чорне і біле крісло; Завдання 3. На вашу думку...; Завдання 4. Чарівне дзеркало; Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 4 Тема: «Образ «я»». Мета: Сприяти осмисленню, переживанню свого «Я», пробудити потребу в самовдосконаленні шляхом створення ситуацій нового бачення себе.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. Я в дитинстві; Завдання 2. Хто я?; Завдання 3. Хто моє «Я»; Завдання 4. «Шукаємо секрет»; Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 5 Тема: «Саморозкриття». Мета: Осмислення саморозкриття як способу гармонізації зовнішнього і внутрішнього «Я» та побудови значущих відносин з оточуючими.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. «Конверт відвертостей»; Завдання 2. Інтерв'ю Завдання 3. Сильні сторони; Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 6 Тема: «Прийняття себе». Мета: розвиток позитивного ставлення особистості до самої себе, формування позитивної «Я»-концепції.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. Контраргументи; Завдання 2. Уявіть себе дитиною; Завдання 3. Іноземне ім'я; Завдання 4. Прийняття свого імені; Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 7 Тема: «Хто є хто?». Мета: вироблення вміння аналізувати особистісні властивості свої та інших; самопізнання учасників, формування більш адекватного уявлення про своє «Я».

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. Прийміть себе; Завдання 2. Ви - правитель держави; Завдання 3. Кінокамера всередині свідомості; Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 8 Тема: Перемогти свого «дракона». Мета: вміння рефлексувати над особливостями свого «Я»; формувати реальні життєві цілі.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. «Чи задоволений я

собою?»; Завдання 2. «Не можу полюбити себе»; Завдання 3. «Перемогти свого дракона»; Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»; Завдання на самопізнання.

- Заняття 9 Тема: «Я» і моє майбутнє». Мета: формування позитивного сприйняття учасників; усвідомлення можливих впливів індивідуальних особливостей учасників на процес розвитку їх життєвого шляху в цілому.

Заняття включає: Інформаційний блок; Завдання 1. «Інтерв'ю з майбутнього»; Завдання 2. Мої мрії; Завдання 3. «Досягнення проміжних цілей»; Завдання 4. «Дорога до мети»; Завдання 5. Я пишаюся; Завдання 6. Валіза в дорогу; Завдання 7. Прощання.

Зміст корекційно – розвивальної програми на тему: «Формування адекватної самооцінки» представлений в таблиці (додаток Б).

Методи та технології реалізації.

Програма передбачає гуманістичну позицію тренера, спрямовану на підтримку усвідомлення учасниками себе, своїх ціннісних орієнтацій; зростання особистості учасників, ствердження потреби у самоактуалізації та самовизначенні. Цикл занять ґрунтується на принципі поступовості: кожний наступний етап має логічно впливати із попереднього. Завдяки цьому людина послідовно заглиблюється в процес усвідомлення себе, відкриваючи різні сторони свого «Я», своєї самосвідомості. У процесі занять розвиваються такі техніки самопізнання, як аналіз, зворотний зв'язок, зміст уявлень про «Я».

Формою проведення занять є відома модель соціально-психологічного тренінгу, що являє собою активну форму навчання, в процесі якого учасники мають змогу емоційно пережити в індивідуальному досвіді та інтеріоризувати психологічні знання. Отриманий досвід може привести до стійких змін у самосприйнятті, «Я»-концепції та самосвідомості особистості в цілому. Заняття проводилися у вигляді психотехнічних, рольових ігор та вправ, психодрам, обговорень, диспутів, тестування з інтерпретацією результатів, самозвітів (рефлексії).

Щодо організації роботи під час проведення занять, то кожна зустріч, крім першої, починається з рефлексії, під час якої ведучий дізнається про

учасників, їхній стан та бажання продовжувати роботу. У другій частині ведучий дізнається про виконання домашніх завдань: як з ним впорались, які виникали труднощі, які почуття переживали при виконанні завдань на самопізнання.

Перша частина заняття, де активізується рефлексія особистості, триває не більше 10-15 хвилин. Друга - в залежності від складності та значущості питання, яке обговорюється в межах 30-45 хвилин. Потім ведучий оголошує тему та цілі чергової зустрічі, і переходить до основних процедур.

В даній програмі використовувались наступні вправи:

Вправа «Знайомство» направлена на знайомство з новими людьми або ж пильніше поглянути на старих знайомих.

Коло. Папір та ручка у кожного. Ведучий читає питання. Відповідайте (письмово) відверто і будьте готові до того, що ваші відповіді дізнаються інші.

- Хто ваш улюблений співак?
- Який ваш улюблений колір?
- Яку якість ви найбільше цінуєте в людях? 1
- Яку пору року ви любите більше?
- Якби у вас була можливість провести тиждень у будь-якій країні світу, яку країну ви обрали б?

Збираються листи. Ведучий по черзі читає відповіді кожного. Вислухавши їх, постарайтеся зрозуміти, кому вони належать. Кожен може висловити припущення. Якщо автора буде названо, він розкриває себе, якщо ні — залишається анонімним.

Вправа «Правила роботи в групі» направлена на встановлення принципів роботи в групі.

Пропонуємо для вільного обговорення правила роботи в групі:

- Активність, відповідальність кожного за результати роботи групи.
- Постійність роботи в групі. Кожен учасник групи зобов'язаний відвідувати заняття протягом всього часу, без перерви.
- Закритість групи. Все, що відбувається в групі, не повинно виноситись

за її межі.

- Відвертість та щирість. Всі члени групи мають постаратись відкинути всі ролі і бути самими собою, спробувати говорити те, що вони думають, і виявляти те, що відчують.

- Правило «Стоп!». Той член групи, який не бажає відповідати на якесь запитання, брати участь в якійсь грі, процедурі з небажання бути відвертим, має право сказати: «Стоп!» і виключити себе з участі в процедурі.

Вправа «Я пишаюсь» дозволяє розкрити свої кращі якості.

Учні заплющують очі, а психолог просить їх уявити аркуш паперу, у якому красивими великими літерами написано: «Я пишаюся, що...». Після того, як учні уважно розглянуть гарні літери, вчитель пропонує їм подумки дописати цю пропозицію, а потім розповісти групі, що вдалося дописати.

Вправа «Чорне і біле крісло» направлена на формування більш адекватної самооцінки самопізнання учасників; корекція особистих недоліків.

Взяти два крісла, одне із них накрити білою тканиною, а інше - чорною. Запропонувати одному і учасників зайняти біле крісло, всі інші члени груп по черзі сідають в чорне крісло і говорять учаснику, який зайняв біле крісло, про його недоліки, які, на їхню думку, заважають йому у спілкуванні.

Цю процедуру проводять з тими учасниками групи, у яких спостерігається явно неадекватна самооцінка. Членам групи з завищеною самооцінкою ведучий пропонує зайняти біле крісло, а з заниженою - чорне.

Вправа «Сильні сторони» націлена на виявлення позитивних та негативних сторін власного «Я».

Кожен учасник групи розповідає про свої сильні сторони - про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає йому відчуття впевненості в собі в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру. Важливо, щоб кожен висловлювався прямо, без всяких «але», «якби» і т.п. Інші члени групи не задають запитань, тільки слухають. Через 3-4 хвилини починає говорити наступний учасник групи. Після цього ведучий пропонує всім провести «інвентаризацію» своїх сильних сторін та записати їх.

Далі учасники об'єднуються в групи по 2-3 особи та обговорюють, як вони б змогли, опираючись на свої сильні сторони, досягти чогось в житті. Пізніше всі учасники розповідають по колу, як вони сподіваються використати свої сильні сторони для реалізації життєвих цілей.

Вправа «Чи задоволений я собою?» допомагає учням розібратися в сильних і слабких сторонах своєї особистості; навчити поважати і приймати себе.

Пропонується розділити лист на дві частини. В одній частині написати «Незадоволений собою», в іншій «Приймаю себе». У першій графі слід відверто написати про те, що викликає незадоволення собою сьогодні, зараз. На цю роботу виділяють 5-6хвилин. У другій графі треба відзначити, що радує в собі саме сьогодні, що приймають в тобі оточуючі, що приваблює їх у тобі. На роботу відводиться 5-6хвилин.

По закінченню роботи бажаючі можуть публічно прокоментувати свої записи.

Вправа «Дорога до мети» допомагає досягати поставлених цілей.

Отже. Ось що Вам необхідно зробити.

Встаньте прямо. Зробіть кілька розслаблюючих глибоких вдихів і видихів.

Уявіть, що на деякій відстані від Вас знаходиться мета. Те, чого Ви хочете досягти. Це може бути картинка Вашого бажання або якийсь абстрактний образ. Потім візуалізуйте дорогу між Вами і своїм бажанням. І уважно подивіться на цю дорогу. Пряма вона або звивиста? Чи є на ній ями, вибоїни або інші перешкоди? Тут головне відключити думки. Будьте повністю відчуженими. Далі необхідно усунути перешкоди до Ваших побажань. Треба наповнити дорогу енергією, зробити її прямою.

Отже. Починайте своїми «фантомними» руками випрямляти дорогу, додавати їй абсолютно пряму форму. Розчищайте долонями дорогу від всяких перешкод. Наповнюйте енергією ями, повністю вирівнюючи поверхню.

Працюйте з дорогою до тих пір, поки вона не стане абсолютно прямою і безпечною. Від неї повинна піти віддача у вигляді позитивної енергії. У Вас повинно виникнути відчуття, що Ви обов'язково досягнете бажаного. Тверда в цьому впевненість. Виконання цієї справи прискорить процес руху до Ваших цілей.

Повний зміст занять корекційно – розвивальної програми на тему: «Формування адекватної самооцінки» наведено в додатку В.

В описі крім основних процедур пропонується розминка, але описані в ній ігри можуть проводитись на початку, всередині чи в кінці заняття з метою зняття втоми та напруження. Наприкінці кожного заняття здійснюється завдання, спрямоване на активізацію рефлексії «тут і тепер» щодо процесу роботи (ставлення до того, що відбувається; свій внесок у роботу; хто підтримував і т.д.). Далі проводиться експрес-діагностика стану учасників, розуміння ними того, що відбувається. На завершення ведучий дає учасникам завдання на самопізнання, яке спрямоване або на закріплення отриманих на попередній зустрічі знань та умінь, або на підготовку до наступної зустрічі.

Очікувані результати:

- підвищення рівня знань щодо психології самооцінки особистості;
- корекція неадекватної самооцінки;
- розвиток упевненості у собі, соціальної сміливості та ініціативи у соціальних контактах;
- оволодіння низкою практичних вмінь саморегуляції;
- усвідомлення власного ресурсу для відновлення;
- здійснення глибокого самоаналізу;
- мотивація до пізнання та вдосконалення себе;
- набуття та закріплення стратегій поведінки, які не суперечать нормам суспільства;
- отримання стимуляції самовиховання до самовдосконалення особистості.

ВИСНОВКИ

У ході написання кваліфікованої роботи був проведений теоретичний аналіз вивчення зв'язку самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі. Дана тема є дійсно актуальною в наш час.

У процесі аналізу літератури на тему дослідження ми з'ясували, що самооцінка - це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей та місця серед інших людей. Рівнем домагань називають прагнення досягти цілей того ступеня складності, на яку людина вважає себе здатною. Оцінка рівня домагань проводиться з погляду його адекватності - відповідності реальним можливостям людини.

Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань, так як ці поняття впливають на формування юнаків як особистості і його взаємин з оточуючими. Збалансована особистість може формуватися при гармонійному поєднанні самооцінки та рівня домагань. При розбіжності цих параметрів виникає дискомфорт, що викликає підвищення тривожності. Це може породити внутрішньо-особистісний конфлікт.

Самооцінка, що склалася в людини, може бути адекватною, або неадекватно завищеною або неадекватно заниженою. І це впливатиме на рівень домагань особистості, який характеризує ступінь проблеми тих цілей, яких прагне людина і досягнення яких представляється людині привабливим і можливим.

Для того щоб зберегти на належній висоті свою самооцінку, особистість встановлює рівень своїх домагань між надто важкими та надто легкими завданнями та цілями.

У практичній частині під час експериментального дослідження для вивчення взаємозв'язку самооцінки і рівня домагань ми використовували

наступні методики: діагностика самооцінки та «Самооцінка особистості». Дослідження було проведено у 2 групах загальної кількості 40 осіб.

Після отримання результатів в досліджуваній нами групі здобувачів освіти за першою методикою були отримані наступні дані: адекватний рівень самооцінки юнаків у 70 % (28 учнів), завищений рівень самооцінки юнаків виявлено у 20% (8 учнів) та занижений рівень виявлено у 10 % (4 учні). Діагностування рівня домагань показують, що середній рівень домагань отримали 15% (6 учнів), високий – 57,5% (23 учня) і дуже високий рівень – 27,5% (11 учнів). Низький рівень домагань не виявлений.

За другою методикою були отримані наступні дані: з адекватною самооцінкою 72,5% (29 учень), тобто середнього 45 % (18 учнів) та високого рівня 27,5 % (11 учнів). Занижений рівень самооцінки юнаків виявлено у 12,5 % (5 учнів). Завищений рівень самооцінки за даною методикою складає 15 % (6 учнів).

Внаслідок отриманих даних за двома методиками було виявлено, що у більшості юнаків самооцінка середня або висока, а рівень домагань помірний. Це говорить про те, що у групі переважає кількість емоційно зрілих, знаючих собі ціну юнаків, які прагнуть саморозвитку.

Наступним етапом було проведено перевірку гіпотези: чим вища самооцінка юнаків, тим вище рівень домагань та чим нижче самооцінка юнаків, тим нижче рівень домагань.

Нами було проведено розрахунок коефіцієнта кореляції, що обчислюється за формулою Пірсона. Отриманий коефіцієнт кореляції дорівнює 0,552. Як показав аналіз отриманих даних та розрахунок кореляції між самооцінкою та рівнем домагань існує певний взаємозв'язок.

При аналізі даних з'ясувалося, що чим вища самооцінка юнаків, тим вищий рівень їх домагань і навпаки.

Отже, під час дослідження висунута гіпотеза, що рівень домагань і самооцінка юнаків взаємопов'язані, підтвердилася.

Спираючись на результати емпіричного дослідження самооцінки, за двома методиками, ми дійшли значного висновку, що є необхідність корекційно – розвивальної роботи для юнаків для формування адекватної самооцінки. З метою формування адекватної самооцінки учнів, як умови самореалізації кожної особистості була розроблена корекційно - розвивальна програма «Формування адекватної самооцінки юнаків» для здобувачі освіти системи професійно-технічної освіти віком 15-18 років та старшокласників загальноосвітніх шкіл 9-11 класів. Дана програма складається з 9 занять по 85-90 хвилин кожне. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень.

В ході проведення теоретичного та експериментального дослідження і реалізації поставлених завдань було досягнуто основну мету дослідити взаємозв'язок самооцінки та рівня домагань здобувачів освіти під час навчання у професійно-технічному навчальному закладі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева М.І. Психологія ранньої юності. Київ: Т-во „Знання”, 1986. 48 с.
2. Бранден Н. Міць самооцінки. Київ, 2005. 396 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
4. Воронова О. Ю. Самооцінка як умова формування професійної «Я-концепції». Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII, част. 2. С. 73–80.
5. Гуменюк О.Є. Психологія Я – концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
6. Давиденко О.С. Я – концепція як фактор особистісного самовизначення в ранній юності. *Вісник Міжнародного дослідного центру: «Людина, мова, культура»*. Київ, 2008. Вип.17. С.16-22.
7. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Тернопіль: навчальна Книга, 2009. 112 с.
8. Костюк Г.С. Вікова психологія. Київ, 1976. 268 с.
9. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Радянська школа, 1989. 608 с.
10. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. пси- хол. наук: спец.19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2013. 20 с.
11. Лісова С. Вплив самооцінки учнів на успішність навчального процесу. Харків: Рідна школа. 2000. С.36-38.

12. Максименко С.Д. Загальна психологія: Підручник. 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
13. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд. психол. наук: спец.19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, ОНУ ім.І.І. Мечнікова, 2002. 22 с.
14. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Видавництво Дім «Слово», 2009. 464 с.
15. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2004. 487 с.
16. Павелків Р.В. Загальна психологія: Підручник. Київ: Кондор, 2009. 576. с. URL:http://library.mdu.edu.ua/Documents/Kondor/Akt_31/zagal_psihol.pdf.
17. Попелюшко Р.П. Деякі аспекти розвитку самооцінки: *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АНП України* / За ред. Максименка С.Д. Київ. 2005, С. 283 - 289.
18. Попелюшко Р.П. Внутрішній конфлікт як умова виникнення негативної самооцінки в юнацькому віці. *Збірник наукових праць. № 22. Частина II. Хмельницький: Національна Академія ПВУ, 2003. С. 187 - 197.*
19. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., Булах І.С., Зелінська Т.М. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
20. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
21. Тарнопольський О.Б. Актуальні проблеми педагогіки та психології: *Збірник наукових праць. Дніпро, 1996. 164 с.*
22. Трофімова Ю.Л. Підручник. Київ: Либідь, 2003. 558 с.
23. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології: підручник. Київ: Либідь, 1999. 632 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Узагальнені результати діагностики самооцінки та рівня домагань
юнаків за двома методиками**

№ п/п	Здобувачі освіти	Методика діагностика самооцінки			Методика «Самооцінка особистості»
		Рівень самооцін- ки	Рівень дома- гань	Ступінь розбіжності між рівнем домагань та самооцінкою	Рівень самооцінки
1.	Здобувач освіти 1	низький	високий	сильна	низький
2.	Здобувач освіти 2	високий	дуже високий	помірна	середній
3.	Здобувач освіти 3	високий	дуже високий	помірна	високий
4.	Здобувач освіти 4	високий	високий	помірна	високий
5.	Здобувач освіти 5	високий	дуже високий	помірна	середній
6.	Здобувач освіти 6	високий	високий	помірна	середній
7.	Здобувач освіти 7	високий	високий	слабка	середній
8.	Здобувач освіти 8	середній	високий	помірна	низький
9.	Здобувач освіти 9	середній	дуже високий	сильна	середній
10.	Здобувач освіти 10	середній	високий	помірна	середній
11.	Здобувач освіти 11	дуже високий	дуже високий	помірна	дуже високий
12.	Здобувач освіти 12	дуже високий	дуже високий	слабка	дуже високий
13.	Здобувач освіти 13	високий	високий	помірна	середній
14.	Здобувач освіти 14	високий	високий	помірна	високий
15.	Здобувач освіти 15	високий	високий	сильна	середній
16.	Здобувач освіти 16	середній	високий	помірна	середній
17.	Здобувач освіти 17	середній	середній	помірна	середній
18.	Здобувач освіти 18	дуже високий	високий	помірна	високий
19.	Здобувач освіти 19	високий	дуже високий	помірна	середній
20.	Здобувач освіти 20	дуже	дуже	помірна	середній

		високий	високий		
21.	Здобувач освіти 21	середній	дуже високий	сильна	середній
22.	Здобувач освіти 22	низький	середній	помірна	низький
23.	Здобувач освіти 23	середній	середній	помірна	середній
24.	Здобувач освіти 24	високий	високий	помірна	середній
25.	Здобувач освіти 25	високий	високий	помірна	високий
26.	Здобувач освіти 26	високий	високий	помірна	середній
27.	Здобувач освіти 27	високий	високий	помірна	високий
28.	Здобувач освіти 28	середній	високий	сильна	середній
29.	Здобувач освіти 29	високий	високий	помірна	середній
30.	Здобувач освіти 30	низький	середній	помірна	низький
31.	Здобувач освіти 31	дуже високий	дуже високий	помірна	дуже високий
32.	Здобувач освіти 32	високий	високий	помірна	високий
33.	Здобувач освіти 33	дуже високий	високий	слабка	дуже високий
34.	Здобувач освіти 34	низький	середній	помірна	низький
35.	Здобувач освіти 35	високий	високий	помірна	високий
36.	Здобувач освіти 36	дуже високий	дуже високий	помірна	дуже високий
37.	Здобувач освіти 37	високий	високий	сильна	високий
38.	Здобувач освіти 38	високий	середній	слабка	високий
39.	Здобувач освіти 39	високий	високий	помірна	високий
40.	Здобувач освіти 40	дуже високий	високий	слабка	дуже високий

Додаток Б

Зміст корекційно – розвивальної програми на тему: «Формування адекватної самооцінки»

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість
ЗАНЯТТЯ 1. ТЕМА: «СВІТ В МЕНІ»		
1.1	Інформаційний блок	15 хв.
1.2.	Завдання 1. Знайомство. Заговори, щоб я тебе побачив	20 хв.
1.3.	Завдання 2. Правила роботи в групі	10 хв.
1.4.	Завдання 3. Гра «Знайомство»	15 хв.
1.5.	Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»	15 хв.
1.6.	Завдання на самопізнання	15 хв.
ЗАНЯТТЯ 2. ТЕМА: «СВІТ НАВКОЛО МЕНЕ»		
2.1	Інформаційний блок	15 хв.
2.2.	Завдання 1. Мікрофончик	15 хв.
2.3.	Завдання 2. Вправа "Перевтілення"	20 хв.
2.4.	Завдання 3. Коло почуттів	15 хв.
2.5.	Завдання 4. Я пишаюся	10 хв.
2.6.	Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»	5 хв.
2.7.	Завдання на самопізнання	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 3. ТЕМА: « Я ОЧИМА СВІТУ»		
3.1.	Інформаційний блок	15 хв.
3.2.	Завдання 1. Аналіз асоціацій	15 хв.
3.3.	Завдання 2. Чорне і біле крісло	15 хв.
3.4.	Завдання 3. На вашу думку...	20 хв.
3.5.	Завдання 4. Чарівне дзеркало	10 хв.
3.6.	Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»	5 хв.
3.7.	Завдання на самопізнання	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 4. ТЕМА: ОБРАЗ «Я»		
4.1	Інформаційний блок	15 хв.
4.2	Завдання 1. Я в дитинстві	10 хв.
4.3.	Завдання 2. Хто я?	15 хв.
4.4.	Завдання 3. Хто моє «Я»	15 хв.
4.5.	Завдання 4. «Шукаємо секрет»	10 хв.
4.6.	Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»	15 хв.
4.7.	Завдання на самопізнання	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 5. ТЕМА: САМОРОЗКРИТТЯ		
5.1.	Інформаційний блок	15 хв.
5.2.	Завдання 1. «Конверт відвертостей»	20 хв.
5.3.	Завдання 2. Інтерв'ю	20 хв.
5.4.	Завдання 3. Сильні сторони	20 хв.

5.5.	Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»	5 хв.
5.6.	Завдання на самопізнання	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 6. ТЕМА: ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ		
6.1.	Інформаційний блок	20 хв.
6.2.	Завдання 1. Контраргументи	10 хв.
6.3.	Завдання 2. Уявіть себе дитиною	20 хв.
6.4.	Завдання 3. Іноземне ім'я	15 хв.
6.5.	Завдання 4. Прийняття свого імені	10 хв.
6.6.	Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»	5 хв.
6.7.	Завдання на самопізнання	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 7. ТЕМА: ХТО Є ХТО?		
7.1.	Інформаційний блок	20 хв.
7.2.	Завдання 1. Прийміть себе	15 хв.
7.3.	Завдання 2. Ви - правитель держави	20 хв.
7.4.	Завдання 3. Кінокамера всередині свідомості	20 хв.
7.5.	Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»	5 хв.
7.6.	Завдання на самопізнання	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 8. ТЕМА: ПЕРЕМОГТИ СВОГО «ДРАКОНА»		
8.1.	Інформаційний блок	20 хв.
8.2.	Завдання 1. «Чи задоволений я собою?»	15 хв.
8.3.	Завдання 2. «Не можу полюбити себе»	20 хв.
8.4.	Завдання 3. «Перемогти свого дракона»	20 хв.
8.5.	Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»	5 хв.
8.6.	Завдання на самопізнання	10 хв.
ЗАНЯТТЯ 9. ТЕМА: «Я» і моє майбутнє		
9.1.	Інформаційний блок	10 хв.
9.2.	Завдання 1. «Інтерв'ю з майбутнього»	10 хв.
9.3.	Завдання 2. Мої мрії	20 хв.
9.4.	Завдання 3. «Досягнення проміжних цілей»	15 хв.
9.5.	Завдання 4. «Дорога до мети»	10 хв.
9.6.	Завдання 5. Я пишаюся	10 хв.
9.7.	Завдання 6. Валіза в дорогу	10 хв.
9.8.	Завдання 7. Прощання	5 хв.

Додаток В

Зміст занять корекційно – розвивальної програми на тему:

«Формування адекватної самооцінки»

ЗАНЯТТЯ 1. ТЕМА: «СВІТ В МЕНІ».

Мета: Створення умов для кращого знайомства; визначення особливостей кожного учасника; пояснення структури та мети тренінгових занять; створення сприятливого психологічного клімату.

Інформаційний блок.

Притча про користь розділових знаків

Людина втратила кому, почала боятися складних речень, шукала фрази простіше. За нескладними фразами дійшла до нескладних думок.

Потім вона втратила окличний знак і почала говорити тихо, з однією інтонацією. Її вже ніщо не тішило і не обурювало, вона ставилась до всього без емоцій.

Потім вона втратила запитальний знак і перестала ставити будь-які питання, ніякі події не викликали її цікавості.

Ще через пару років вона втратила двокрапку і перестала пояснювати свої вчинки.

До кінця життя в неї залишилися лише лапки. Вона не висловлювала жодної власної ідеї, вона увесь час когось цитувала - так вона зовсім розучилася мислити і дійшла до крапки.

Бережіть розділові знаки!

Обговорення притчи.

Завдання 1. Знайомство. Заговори, щоб я тебе побачив

Мета: надати можливість учасникам тренінгу висловити свою думку з приводу афоризмів.

Учасники на розрізаних папірцях отримують афоризми для обговорення (Додаток 1). Після того, як учасник вискаже свою думку, інші учасники можуть його доповнити, або висказати свою точку зору.

Завдання 2. Правила роботи в групі.

Мета: Встановлення принципів роботи в групі. Пропонуємо для вільного обговорення правила роботи в групі:

1. Активність, відповідальність кожного за результати роботи групи.
2. Постійність роботи в групі. Кожен учасник групи зобов'язаний відвідувати заняття протягом всього часу, без перерви.
3. Закритість групи. Все, що відбувається в групі, не повинно виноситись за її межі.
4. Відвертість та щирість. Всі члени групи мають постаратись відкинути всі ролі і бути самими собою, спробувати говорити те, що вони думають, і виявляти те, що відчують.
5. Правило «Стоп!». Той член групи, який не бажає відповідати на якесь запитання, брати участь в якійсь грі, процедурі з небажання бути відвертим, має право сказати: «Стоп!» і виключити себе з участі в процедурі.

Завдання 3. Знайомство.

Мета: познайомитися з новими людьми або ж пильніше поглянути на старих знайомих.

Коло. Папір та ручка у кожного.

Ведучий читає питання (можуть бути поверхневими або глибокими - їх вигадує ведучий). Відповідайте (письмово) відверто і будьте готові до того, що ваші відповіді дізнаються інші.

1. Хто ваш улюблений співак?
2. Який ваш улюблений колір?
3. Яку якість ви найбільше цінуєте в людях? 1
4. Яку пору року ви любите більше?
5. Якби у вас була можливість провести тиждень у будь-якій країні світу, яку країну ви обрали б?

Збираються листи. Ведучий по черзі читає відповіді кожного.

Вислухавши їх, постарайтеся зрозуміти, кому вони належать. Кожен може

висловити припущення. Якщо автора буде названо, він розкриває себе, якщо ні — залишається анонімним.

Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер».

Мета: Вироблення навичку рефлексії.

1. Дати поняття рефлексії і пояснити учасникам необхідність її здійснення на початку і в кінці кожної зустрічі.

Інформування. Спостерігаючи за собою, своїми вчинками, думками, переживаннями, людина часто стикається з їх неоднозначністю, суперечливістю. Вона прагне зрозуміти, що в них істинне, а що ні. Цей пошук відбувається в процесі діалогу. Внутрішній діалог із самим собою або з іншою людиною дає можливість особистості стати на позицію дослідника по відношенню до самої себе. Це пов'язано з тим, що в процесі діалогу у людини розвивається рефлексія. Рефлексія (від лат. рефлексіо повернення назад) процес пізнання людиною самої себе, свого внутрішнього світу, аналіз власних думок та переживань, роздумів про саму себе, усвідомлення того, як сприймають і оцінюють її інші.

Рефлексія не тільки дає можливість пізнати себе, але й сприяє дорослішанню особистості. Пізнаючи себе, вона все більше звільнюється від некритичного сприйняття впливу оточуючих. Що сильніше розвинута рефлексія, то більше юнаки та дівчата стають спроможними вирішувати завдання, які перед ними виникають.

2. Запропонувати кожному учаснику висловити своє розуміння того, що відбувається в групі і з групою, описати свої почуття та переживання, думки, які виникають в процесі роботи.

3. Оцінити за десятибальною шкалою ступінь втоми, інтересу до роботи.

Завдання на самопізнання:

Мета: Усвідомлення свого психологічного стану; вироблення навичок аналізу своєї особистості, поведінки.

Запропонувати учням почати вести вдома щоденник, в якому описувати все те, що з ними відбувається під час тренінгу. Аналізувати причини ви-

никнення тих чи інших переживань, почуттів, реакцій на події в групі.

Завдання:

а) пригадайте сьогоднішню роботу в групі та продовжить наступні фрази:

- Я зрозумів...
- Мене здивувало...
- Я відчув...
- Думаю...
- Сьогодні мене дратувало...
- Мені дуже сподобалось...

б) напишіть психологічний автопортрет. Спробуйте побачити себе збоку.

Можна написати, які особисті якості у вас найбільш яскраві.

ЗАНЯТТЯ 2. ТЕМА: «СВІТ НАВКОЛО МЕНЕ».

Мета: Допомогти учасникам зафіксувати і на цій основі почати розвивати свої вміння бачити, відчувати, адекватно сприймати себе та інших людей.

Інформаційний блок.

У соціальній психології є декілька цікавих досліджень, які пояснюють те, як більшість людей формують ключові групи спілкування. Особливо діти та підлітки, хоча й часто дорослі, обирають друзів базуючись, перш за все, на близькості.

Навіть перебуваючи у класі у коледжі, з ким швидше всього ви подружитесь? Це будуть не ті люди, які матимуть такі ж особистісні характеристики та інтереси, що й ви, а ті, котрі сидітимуть поряд.

Результати досліджень підтверджують той факт, що економічна мобільність людини великою мірою залежить від країни, в якій ця людина мешкає. У певних країнах ваші шанси покращити своє фінансове становище доволі високі. У інших, на зразок тих, звідки родом наші троє прийомних дітей, ваші шанси покращення фінансової ситуації наближаються до нуля.

Скажімо ще простіше: все, що знаходиться поряд з вами, здійснює величезний вплив на вас та ваше життя. Як мудро сказав Джим Рон: «Ви — щось посереднє між п'ятьма людьми, з якими проводите найбільше часу». Подібно висловився і засновник «Yahoo!» Тім Сандерс: «Ваше оточення — ваше надбання!».

Якщо ви відчуваєте, що зупинилися на місці і не можете досягти потрібного прогресу, огляньтеся довкола. Більшість людей пристосовуються до будь-якого середовища, в якому опиняються. У них є те, що психологи називають «зовнішнім контролем» — коли вони переконані, що зовнішні фактори визначають напрямок їхнього життя. Відтак, вони не беруть на себе відповідальності за формування власного оточуючого середовища, яке у результаті формує їх.

Хто ті люди, що знаходяться найближче до вас?

Як саме вони увійшли у найближче коло вашого спілкування?

Ваше зближення було цілеспрямованим чи просто так було зручно?

Ці люди сприймають вас як людину вищого рівня?

Чи вони ставлять вас ще на нижчий щабель, аніж ви самі себе ставите?

Обговорення статті.

Завдання 1. Мікрофончик.

Ціль: відкритися, довіритися.

Сидячи в колі.

Вступна: Ця ручка не проста. Це – мікрофончик. Він піде по колу. До кого потрапить, той каже про себе. Бажано торкнутися найважливішої проблеми.

Можна розпочати зі слів "Моя основна проблема в тому, що...". В міру довіри, в міру відкритості зараз. Передавайте будь-кому, хто цікавий чи малозрозумілий.

Завдання 2. Вправа "Перевтілення"

Один із підлітків отримує завдання перетворитися на певну річ. Він повинен уявити себе якоюсь річчю, поринути у її світ, відчувати її "характер".

Від імені цієї речі він починає розповідь про те, що її оточує, як вона живе, що відчуває, про її турботи, минуле та майбутнє.

Завдання 3. Коло почуттів

Мета: відкрити свої почуття.

Коло.

По колу зліва направо називаєте ім'я, говоріть про ті почуття, емоції, які у вас усередині є «тут і зараз». Чи не описуйте події, факти. Увімкніть уяву. Передайте почуття через відчуття:

- зорові - колір, з переливами, в русі, образ реальний (огидна як жаба, радість як сонечко), фантастичний, природа...
- звукові - мелодійно, різко, ритмічно...
- тактильні - колюче, гостре, м'яке, гаряче...
- запахи - троянда, парфуми, м'ята, ялинка...

Завдання 4. Я пишаюся

Мета: розкрити свої кращі якості.

Підлітки заплющують очі, а психолог просить їх уявити аркуш паперу, у якому красивими великими літерами написано: «Я пишаюся, що...». Після того, як підлітки уважно розглянуть гарні літери, вчитель пропонує їм подумки дописати цю пропозицію, а потім розповісти групі, що вдалося дописати.

Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер».

Завдання на самопізнання.

Мета: формування вмінь аналізувати особистісні якості та поведінку інших людей.

Написати міні-твір «Яким я бачу кожного учасника тренінгу», використовуючи метод асоціацій.

ЗАНЯТТЯ 3. ТЕМА: « Я ОЧИМА СВІТУ».

Мета: надати можливість учасникам побачити себе очима інших людей, співвіднести оцінку та самооцінку членів групи; корекція сприйняття себе та інших.

Інформаційний блок.

Суфійська казка «Дзеркальний світ»

Учень запитав дервіша:

- Вчителю, чи ворожий світ для людини? Чи він несе людині благо?

- Я розповім тобі притчу про те, як ставиться світ до людини, - сказав учитель.

Давним-давно жив великий шах. Він наказав побудувати чудовий палац. Там було багато чудового. Серед інших див у палаці був зал, де всі стіни, полиці, двері і навіть підлога були дзеркальними. Дзеркала були надзвичайно ясні, і відвідувач не відразу розумів, що перед ним дзеркало - настільки точно вони відбивали предмети. Крім того, стіни цієї зали були влаштовані так, щоб створювати відлуння. Запитаєш: "Хто ти?" - Почуєш у відповідь з різних боків: "Хто ти? Хто ти? Хто ти?"

Одного разу в залу забіг собака і здивовано застиг посередині - ціла зграя собак оточила її з усіх боків, знизу і зверху. Собака про всяк випадок вишкірив зуби; і всі відображення відповіли їй тим самим.

Перелякавшись не на жарт собака відчайдушно загавкав. Відлуння повторило її гавкіт. Собака гавкав все голосніше. Відлуння не відставало. Собака кидався туди й сюди, кусаючи повітря, його відбиття теж носилося навколо, клацаючи зубами. На ранок слуги знайшли нещасного собаку бездиханого в оточенні мільйонів відбитків здохлих собак.

У залі не було нікого, хто б міг завдати їй хоч якоїсь шкоди. Собака загинув, борючись зі своїми власними відображеннями.

- Тепер ти бачиш, - закінчив дервіш, - світ не приносить ні добра, ні зла сам собою. Він байдужий до людини. Все, що відбувається навколо нас, є лише відображенням наших власних думок, почуттів, бажань, вчинків.

Світ – це одне велике дзеркало.

Обговорення притчі.

Завдання 1. Аналіз асоціацій.

Мета: надати можливість кожному члену групи дізнатися, як його сприймають інші учасники; корекція власного сприйняття інших людей.

Зібрати у членів групи щоденники, попередивши, що імена авторів асоціацій називатись не будуть.

Запропонувати учасникам протягом 1-2 хвилини уважно подивитись один на одного. Далі попросите всіх прибрати зручну позу, закрити очі і спробувати уявити того учасника, про якого йде мова (ведучий зачитує щоденники).

Після закінчення процедури учасники діляться своїми враженнями. Ведучий може дізнатись, кому із учасників було легко уявити, а кого складно і чому.

Завдання 2. Чорне і біле крісло.

Мета: формування більш адекватної самооцінка самопізнання учасників; корекція особистих недоліків.

Взяти два крісла, одне із них накрити білою тканиною, а інше - чорною. Запропонувати одному і учасників зайняти біле крісло, всі інші члени груп по черзі сідають в чорне крісло і говорять учаснику, який зайняв біле крісло, про його недоліки, які, на їхню думку, заважають йому у спілкуванні.

Цю процедуру проводять з тими учасниками групи, у яких спостерігається явно неадекватна самооцінка. Членам групи з завищеною самооцінкою ведучий пропонує зайняти біле крісло, а з заниженою - чорне.

Завдання 3. На вашу думку...

Мета: фіксація уваги учасників на своїх особистісних якостях; корекція сприйняття себе.

Учасники діляться на однакові підгрупи. Кожна підгрупа утворює концентричне коло. Члени групи, які стоять у внутрішньому колі, повертаються обличчям до учасників, які стоять у зовнішньому колі, і стають один напроти

одного. Потім член кожної пари внутрішнього кола починає тихо говорити партнеру, як він його сприймає, які почуття він викликає, які особистісні якості його виявляються в групі. За сигналом ведучого внутрішнє коло зміщується вправо на одного учасника. Перша частина процедури закінчується, коли учасники пройдуть по колу, на висхідну позицію. В другій частині процедури аналогічно висловлюють свою думку члени групи, які стоять у зовнішньому колі.

Завдання 4. Чарівне дзеркало

Дітям потрібно уявити, що в класі з'явилося чарівне дзеркало, в якому всі раніш непомітні переваги людини стають видимими та яскравими. Потім пропонується подивитися в нього, постаратися побачити по черзі кожного учасника та розглянути у дзеркалі всі сильні сторони, за які його поважають батьки, вчителі, друзі.

Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер».

Завдання на самопізнання:

Мета: вироблення навичку рефлексії.

Спробуйте уважно подивитись на себе, і детально описати в щоденнику причини своїх почуттів, переживань, думок, дій з самого початку зустрічі групи до кінця. Особливо глибоко проаналізуйте ті моменти, коли ви були незгодні з думкою групи та вели себе не до кінця відверто.

В кінці заняття кожен учасник оцінює за десятибальною шкалою свою включеність в роботу групи.

ЗАНЯТТЯ 4. ТЕМА: ОБРАЗ «Я».

Мета: Сприяти осмисленню, переживанню свого «Я», пробудити потребу в самовдосконаленні шляхом створення ситуацій нового бачення себе.

Інформаційний блок.

Наше «Я» - це відображення самого себе у свідомості людини. Безумовно, «Я» - це продукт самопізнання, але сприймає і усвідомлює себе людина цілісно, у всіх своїх іпостасях. Існує фізичне «Я» - моє тіло, моя

зовнішність, мій фізичний стан. Емоційне «Я» мої почуття та переживання, настрої. Інтелектуальне та розумове «Я» світ моїх думок. Нарешті, людина сприймає себе як істоту соціальну, включену в систему стосунків з іншими людьми, в свою професійну діяльність, яка має певні цінності, інтереси, установки. Це - соціальне «Я».

Отже, наше «Я» можна вважати результатом складної інтеграції в єдине ціле різних психічних функцій та властивостей людини.

Тепер спробуємо розібратись у своєму індивідуальному «Я» та осмислити, яку роль відіграє образ «Я» в самосвідомості та самовдосконаленні людини. Оскільки «Я» - це відображення самого себе, відповідно, у кожного формується свій образ «Я», або, як називають це психологи, «Я»-концепція.

«Я»-концепція - сукупність всіх уявлень індивіда про себе, установок на себе.

Завдання 1. Я в дитинстві.

Мета: актуалізація емоційної пам'яті.

Ведучий пропонує учасникам групи пригадати, яким чином в дитинстві вони усвідомлювали свою індивідуальність. Описати ті обставини, які помітно вплинули на розвиток відчуття, що ви окрема істота, на виникнення у вас почуття власної унікальності.

Завдання 2. Хто я?

Мета: вироблення вмінь аналізувати свою «Я»-концепцію.

Напишіть у стовпчик цифри від 1 до 20 і 20 разів дайте відповідь на запитання «Хто я?»; використовуйте для опису себе характеристики, риси, почуття та інтереси, починаючи кожне речення з займенника «Я ...». На закінчення роботи кожен може прочитати свій перелік решті групи та відрефлексувати ті відчуття, почуття, емоції, думки, які виникли в процесі виконання цього завдання.

Після цього учасники утворюють групи по 2-3 чоловіки і зачитують один одному аркуші з самоописом, одночасно заповнюючи запропоновану нижче схему. Це завдання дозволяє виявити особливості індивідуального

самосприйняття, осмислити, наскільки цілісним є образ власного «Я».

«Я» ТІЛЕСНЕ	«Я» ЕМОЦІЙНЕ
«Я» РОЗУМОВЕ	«Я» СОЦІАЛЬНЕ

Завдання 3. Хто моє «Я».

Мета: розвиток здатності до заглибленого самопізнання (з використанням фонової музики).

Закрийте очі, повністю розслабтеся, відключіться від всього зовнішнього та повністю зануртеся в себе, відчуйте своє тіло, свій настрій. Подумки повторюйте: «Перед моєю внутрішньою уявою з'являється образ. Образ стає все чіткішим. Образ ясно стоїть переді мною. Образ показує мені, хто є я».

Рефлексія. Чи змогли ви викликати образ? Які відчуття, почуття ви при цьому переживали? Що перешкоджало вам зробити цей образ чіткішим? Які ваші враження? Що нового ви відкрили для себе?

Завдання 4. «Шукаємо секрет».

Мета: вироблення здатності до аналізу глибинних характеристик особистості.

Спробуйте віднайти в собі приховані можливості наступним чином. Уявіть, що безглуздий вчений створив робота, що являє собою вашу точну копію. Ваш двійник ідентичний вам у всіх деталях. Але оскільки він - знаряддя зла, ви не хотіли б, щоб люди приймали його за вас.

Що є у вас такого, що неможливо продублювати? Як люди, які добре вас знають, могли б виявити підміну? Якщо є хтось, хто знає ваш секрет, чи міг би він скористатися цим для того, щоб ідентифікувати вас?

Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер».

Ви відкрили всі секрети, проте робот спромігся відтворити все в точності. Який найважливіший секрет ви відкриєте в останню чергу, щоби самому переконатися, що ви - це ви, а не ваша копія? Запитання на обговорення:

- З чого складаються ваші уявлення про самих себе?
- Яку роль відіграє самооцінка в формуванні образу «Я»?
- Чому образ «Я» не завжди відповідає нашій істинній сутності?

➤ Які почуття ви відчували при виконанні вправи?

Завдання на самопізнання:

1. Напишіть собі листа. Спробуйте в ньому дати ваше реальне бачення себе. Будьте максимально відверті. Опишіть все, що вас хвилює, тішить, що заважає в своєму самовираженні. Нехай це буде лист-звернення до самого себе.

Можете ваше звернення записати на магнітофон. Вслухайтеся в себе! Що містить ваше послання - тривогу, надію, радість? Чи немає в ваших повідомленнях суперечностей? Візьміть за правило робити це щоразу, коли вам важко, коли відчуваєте необхідність вилити свої почуття, краще зрозуміти себе, свої мотиви.

ЗАНЯТТЯ 5. ТЕМА: САМОРОЗКРИТТЯ.

Мета: Осмислення саморозкриття як способу гармонізації зовнішнього і внутрішнього «Я» та побудови значущих відносин з оточуючими.

Інформаційний блок.

Людина - соціальна істота, це закладено в ньому природою. Люди, позбавлені можливості емоційного контакту з іншими, найчастіше божеволіють або як мінімум заробляють нервовий розлад. У спілкування є свої правила і закони, які передбачають певні етапи зближення - знайомство, обмін думками, інтересами, особистим досвідом, таємницями і почуттями. Цей процес практично завжди рухається за одним сценарієм.

Саморозкриття в спілкуванні є однією з найважливіших його складових. З одними людьми ми розкриваємося максимально, з іншими не можемо зблизитися зовсім. Це залежить від того, наскільки подібні погляди, інтереси, особиста мораль, захоплення, достоїнства і недоліки. Не дарма кажуть: «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти». Найбільш відкриті ми з тими, хто може нас зрозуміти, найбільш обмежені з тими, чії погляди і спосіб життя значно відрізняються від наших.

Одна з головних проблем багатьох людей - саморозкриття в міжособистісних відносинах, його повна відсутність або надмірна довірливість.

Само по собі це не корінь лих, а симптом більш глибоких психологічних ран. Тому сьогодні ми поговоримо про зближення з людьми і труднощі саморозкриття.

Саморозкриття особистості в спілкуванні відбувається поступово: коли ми знайомимося з новою людиною і налагоджуємо з ним контакт, це означає, що у нас вже є хоча б одна точка дотику. Не важливо, працюєте ви в одному кабінеті або зустрілися на форумі любителів риболовлі. Це - точка відліку, після якої люди починають цікавитися: а чи схожий на них новий знайомий в чомусь ще? І чим більше спільного буде знайдено, тим більше шансів, що двоє стануть друзями або коханими.

Ми починаємо ділитися загальною інформацією, спочатку викладаючи ту, розповсюдження якої не зможе заподіяти вам шкоди. В якому районі живемо, заміжня / одружені, є діти, де народилися, яку їжу любимо і яку музику слухаємо. Це первинне «промацування» ґрунту, яке повинно визначити - чи є обопільне бажання йти на контакт.

Після нього настає наступний етап - обмін принциповими позиціями. Політика, релігія, гендерні та фінансові питання. Ця інформація також може бути доступною широкому колу людей і при цьому не стати зброєю проти вас. Що такого в тому, що ви патріот своєї країни або вважаєте, що жінці місце на кухні? Або ви любите пити пиво, а ваш новий друг - прихильник здорового способу життя? Але саме тут зазвичай і починаються розбіжності - якщо учасники спілкування розуміють, що їх позиції суперечать один одному, саморозкриття на цьому закінчується.

Більш глибоке зближення починається завжди з того, що один зі співрозмовників ділиться чимось особистим - проблемами в сім'ї, симпатіями до спільного знайомого, якимись таємницями. Якщо друга сторона з інтересом вислуховує і дає поради - це ще не показник. Саморозкриття і зворотний зв'язок - ось два важливих компоненти дружби і тісного спілкування. Коли у відповідь на одкровення інша людина відгукується такою ж відвертістю, ділиться своїми

переживаннями, проблемами та радощами - тоді починає налагоджуватися душевна взаємозв'язок.

Останній етап - вираження почуттів: любові, прихильності, смутку, неспокою. Якщо людина готова сказати і продемонструвати людині все, що відчуває в даний момент - це вершина саморозкриття.

Таке перебіг подій нормально: ми не ділимося особистим з тими, кому не довіряємо, щоб не розпускали плітки, що не зловтішалися і не могли скористатися цією інформацією у своїх цілях. Ми розповідаємо про те, що важливо, близьким людям - друзям, батькам, коханим, братам і сестрам. У кожного є один або кілька таких людей, які підтримають і вислухають.

Завдання 1. «Конверт відвертостей».

Мета: формування здатності до саморозкриття.

Ведучий пропонує кожному учаснику вийняти із конверта питання і відповіді на нього. Всі учасники по колу виконують це завдання. Питання складені таким чином, що дають можливість відверто висловитись про те, що хвилює, цікавить членів групи, які їхні цінності, переконання і т.д.

Питання:

- Ваша улюблена книга?
- Яку людину ви вважаєте великодушною?
- За якими критеріями ви обираєте собі друзів?
- В якій країні ви хотіли б жити?
- Якщо б вам запропонували намітити план вашого життя, які б три найважливіші цілі ви обрали?
- Якщо б вам не заважали обставини, то до якого навчального закладу ви поступили б?
- Якщо б ви протягом одного дня були невидимі, то як би ви цим скористались?
- Якщо б ви змогли на один тиждень поміняти місцями з ким-небудь, то кого б ви для цього взяли?

Завдання 2. «Інтерв'ю з майбутнього»

Техніка, яка наблизить Вас до своєї мрії.

Для початку Вам необхідно налаштуватися на свою мрію. Чого Ви хочете досягти через кілька років? Уявіть образ свого успішного майбутнього в найдрібніших подробицях.

Потім влаштуйтеся зручніше і розслабтеся. Зробіть кілька максимально глибоких вдихів і видихів.

Уявіть, що перед Вами знаходиться журналіст, який бере у Вас інтерв'ю. Але це інтерв'ю відбувається не в даний час, а через кілька років. В майбутньому. Коли **Ви вже змогли здійснити свою заповітну мрію.**

Журналіст хоче дізнатися про те, як Ви досягли успіху. Розкажіть йому про це. Опишіть всі свої кроки на шляху до мрії. Робіть це в фарбах. Емоційно!

Придумуйте різні питання від імені журналіста і з натхненням відповідайте на них. **Насолоджуйтесь процесом.**

Думаю, Ви зрозуміли суть техніки. Вона програмує Ваше підсвідомість на успіх. Підсвідомість запам'ятовує озвучені Вами етапи досягнення глобальної мети і починає роботу над їх реалізацією.

Це не тільки ефективна методика, але і дуже захоплююча. Виконуйте її періодично і результат обов'язково буде.

Завдання 3. Сильні сторони.

Мета: виявлення позитивних та негативних сторін власного «Я».

Кожен учасник групи розповідає про свої сильні сторони - про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає йому відчуття впевненості в собі в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру. Важливо, щоб кожен висловлювався прямо, без всяких «але», «якби» і т.п. Інші члени групи не задають запитань, тільки слухають. Через 3-4 хвилини починає говорити наступний учасник групи. Після цього ведучий пропонує всім провести «інвентаризацію» своїх сильних сторін та записати їх.

Далі учасники об'єднуються в групи по 2-3 особи та обговорюють, як вони б змогли, опираючись на свої сильні сторони, досягти чогось в житті. Пізніше всі учасники розповідають по колу, як вони сподіваються використати свої сильні сторони для реалізації життєвих цілей.

Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»

Завдання на самопізнання:

1. Виконати завдання «Самосповідь». Учасники тренінгу мають відповісти на такі запитання: «Чи добре знають мене інші люди?», «Чи легко їм зрозуміти мене?», «Чи знаю і розумію я себе сам?», «Чи допомагаю я іншим краще зрозуміти себе?», «Чи є в мені щось таке, в чому я боюсь зізнатись навіть самому собі?».

ЗАНЯТТЯ 6. ТЕМА: ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ

Мета: розвиток позитивного ставлення особистості до самої себе, формування позитивної «Я»-концепції.

Інформаційний блок.

Казка про Дерева-Характери

Психолог. У далекому дивовижному світі, в долині, що розкинулася серед високих і нездоланих гір, росли... Дерева-Характери. Це були надзвичайні рослини. Їхній зовнішній вигляд віддзеркалював характери людей, які жили далеко-далеко за горами.

У кожного Дерева-Характеру від стовбура відходили чотири головні гілки і багато маленьких. Ці чотири гілки мали назви: Ставлення до людей, Ставлення до справи, Ставлення до себе та Ставлення до речей. У кожного Дерева-Характеру ці гілки мали свою, не схожу на інших форму, власну особливість. На одному дереві гілка Ставлення до людей була пряма і спрямована вгору, тому що проводила рису Правдивості, а інша була скручена кільцем Брехні. Десь гілка Ставлення до себе зухвало стирчала Самозакоханістю, десь прогиналася до землі від свого Приниження, а десь спокійно й упевнено піднімалася до сонця як втілення Гідності. Гілки Ставлення до речей на деяких Деревах-Характерах скорчилися від жадібності, а на інших великою кількістю листя виявляли свою Щедрість. Дуже різні Дерева-Характери росли в цьому

чарівному лісі.

Під деякими Характерами тріскалася земля — такими вони були важкими, проте легкі

Характери майже літали в повітрі, ледве зачіпаючись за ґрунт корінням. Були Характери, цілковито — від коріння до крони — вкриті голками, і тому дуже колочі. А інші нагадували телеграфні стовпи з ледь помітними відростками — це були прямі Характери. Навіть бензопили не змогли б розпиляти тверді характери, а м'які характери були настільки податливі, що їх стовбури можна було спокійно розминати, як глину. Були серед них дуже красиві й потворні, високі й низькі, стрункі й навіть такі, що стелилися по землі.

Дерева-Характери були такі різні, тому що росли на різних ґрунтах, неоднаково зігрівало їх сонце, інакше обдував вітер, не порівну давав вологу дощ. Адже в кожній людині в житті складається все по-різному, правильно?

Часом налітала на чарівну долину страшна буря, люто кидалася на Дерева-Характери: одні ламала або виривала з коренем, інші гнула до землі, але зламати не могла. Були й такі, які не схилялися перед наисильнішим ураганим вітром, а лише гордо розпрямляли свої могутні гілки.

Багато людей хотіли би побувати в такому лісі, подивитись, як виглядає їхнє Дерево-Характер. Але потрапити до цього лісу не може ніхто, тому дізнатися, який у тебе характер, можна тільки вивчаючи самого себе й свої вчинки.

Обговорення притчи.

Завдання 1. Контраргументи.

Мета: розвиток позитивного самоприйняття та рефлексії. Ведучий пропонує, щоб кожен учасник тренінгу склав перелік своїх слабких сторін на лівій половині аркуша паперу. На правому боці напроти кожного пункту вказати те позитивне, що цьому можна протиставити. Наприклад, я дуже лінивий -я можу бути вольовою людиною, і т.п. Потім кожен учасник представляє свої контраргументи.

Завдання 2. Уявіть себе дитиною.

Мета: аналіз свого «Я», формування позитивного ставлення до себе. Інформування.

В кожному з нас до цих пір знаходиться дитина. Ми живемо з багажем тих суджень, які чули, будучи дітьми. Основою нашого життєвого сценарію є те, як нас запрограмували в дитинстві.

Візьміть аркуш паперу і зліва зробіть перелік того негативного, що ваші батьки, вчителі, родичі говорили про вас. Далі справа запишіть все те хороше, що про вас говорили рідні та вчителі. Який із цих переліків довший? Який із них більшою мірою визначає ваше ставлення до себе?

Завдання 3. Іноземне ім'я.

Мета: формування прийняття себе, аналіз почуттів та переживань. Перед учасниками тренінгу ставиться завдання: вибрати собі іноземне ім'я і заявити про себе присутнім від цього імені. Кожен з учасників по колу виконує це завдання. Далі кожен висловлюється про свої відчуття, чому він обрав це ім'я.

Ведучий пропонує обговорити питання:

- Чи випадковий вибір тих імен, які ми собі обираємо?
- Яку роль в житті людини відіграє її ім'я?
- Чи не відчували ви коли-небудь дискомфорту від власного імені?

Завдання 4. Прийняття свого імені.

Мета: формування здатності до рефлексії власних почуттів, переживань.

Учасникам тренінгу пропонують промовити своє ім'я вголос з різними інтонаціями, а потім відрефлексувати почуття, які виникають в процесі виконання завдань.

На закінчення заняття ведучий пропонує обговорити такі запитання:

- Яку роль відіграє в розвитку свідомості позитивне самосприйняття?
- Від чого залежить формування позитивної «Я»-концепції особистості?

Завдання 5. Рефлексія «тут і тепер»

Завдання на самопізнання:

Написати міні-твір «Що означає прийняти себе?».

ЗАНЯТТЯ 7. ТЕМА: ХТО Є ХТО?

Мета: вироблення вміння аналізувати особистісні властивості свої та інших; самопізнання учасників, формування більш адекватного уявлення про своє «Я».

Інформаційний блок.

Самопізнання - це вивчення особистістю власних психічних і фізичних особливостей, осмислення самого себе. Воно починається в дитинстві і триває все життя. Формується поступово в міру відображення як зовнішнього світу, так і пізнання самого себе.

Самопізнання як процес може бути представлено у вигляді послідовності наступних дій: виявлення в собі будь-якої особистісної риси або поведінкової характеристики, її фіксація у свідомості, аналіз, оцінка і прийняття. Доцільно врахувати, що при високому рівні емоційності і неприйняття себе самопізнання може перетворюватися в "самокопання", що породжує не об'єктивне знання про себе, а різного роду комплекси, тому в самопізнанні, як і в інших справах, важлива міра.

До найбільш поширених способів самопізнання відносяться:

➤ Самоспостереження. Здійснюється шляхом спостереження за собою, своєю поведінкою, подіями внутрішнього світу.

➤ Самоаналіз. Те, що виявляється за допомогою самоспостереження, піддається аналізу, в ході якого-небудь риса особистості чи поведінкова характеристика розділяється на складові її частини, встановлюються причинно-наслідкові зв'язки, людина розмірковує про себе, про даному конкретному якості. Наприклад, виявивши в собі ознаки сором'язливості, можна спробувати відповісти на питання: чи завжди це проявляється? Сором'язлива Чи я в спілкуванні з близькими людьми? Проявляю Чи я сором'язливість, відповідаючи урок? А в спілкуванні з незнайомими людьми? З усіма чи що? Чим це викликано? Приміром, причиною сором'язливості дорослої людини може бути затаєна образа, пережита в дитинстві як результат насмішок.

➤ Порівняння себе з деякою "міркою". Людям властиво порівнювати себе з іншими людьми, або з ідеалами, або з прийнятими нормативами. Таке порівняння здійснюється за допомогою свого роду шкали, полюсами якої є протилежності, наприклад: розумний - дурний, добрий - злий, справедливий - несправедливий, уважний - неуважний, працелюбний - ледачий.

➤ Моделювання власної особистості. Здійснюється шляхом відображення окремих властивостей і характеристик своєї особистості, своїх відносин з іншими за допомогою знаків і символів. Наприклад, можна, позначивши гуртками себе та інших значущих людей, спробувати прописати і осмислити зв'язки між собою та іншими: симпатії, антипатії, домінування, підпорядкування, конфлікти і т. д.

➤ Усвідомлення протилежностей в тій або іншій якості або поведінкової характеристиці. Цей спосіб застосовується на більш пізніх етапах процесу самопізнання, коли деяка особистісна характеристика уже виділена і проаналізована. Суть тут полягає в тому, що особистість людини, її окремі якості одночасно мають позитивні і негативні сторони. Знаходження позитивної сторони якості, яке спочатку сприймається як негативне, зменшує болючість його прийняття.

➤ Самосприйняття - важливий момент самопізнання, також воно є відправною точкою для саморозвитку та самовдосконалення.

Найбільш широким і доступним способом самопізнання вважається пізнання інших людей. Даючи їм характеристики, розбираючись в мотивах їхньої поведінки, ми порівнюємо себе з іншими, а це дає можливість зрозуміти свою відмінність від інших і те, в чому конкретно воно полягає.

Завдання 1. Прийміть себе

Техніка прийняття себе описана в багатьох традиціях, але, мабуть, найкраще в буддизмі Тибету і у Крішнамурті. Вона передбачає виховання об'ємної уваги, здатної проникнути в усі куточки нашого внутрішнього складу і тонких відчуттів себе: тілесного, емоційного, розумового, вольового, діяльного... прийняття себе. Людина посміхається сама собі, як би кажучи:

“Так, я є той, хто я є з усіма своїми недоліками, гідностями та божественною іскрою, яка живе в моєму серці. Я теж частка Вищого Замислу та маю право на невеликий обсяг свого індивідуального існування. Я не можу змінитися, ухваливши рішення головою. Але я можу усвідомлювати, хто я є, і підтримувати це усвідомлення в процесі поточного життя. Моя сила – у гармонії”.

Намагайтеся ніколи не забувати цей настрій на прийняття себе. Таким чином, ви усунете виснажливий внутрішній конфлікт, збережіть енергію та гармонію. Пам'ятайте, що саме у гармонії ваша сила. Стан гармонії допоможе вам прийняти себе, не для того, щоб спочивати на лаврах, а щоб відштовхнутися від цього стану, як від трампліну і зробити нові кроки до досконалості.

Завдання 2. Ви - правитель держави

Уявіть, що ви цар і імператор власної психологічної держави. У вашому підпорядкуванні кілька провінцій і областей: тіло, емоції, бажання, думки, дії. Ваше завдання — спочатку вивчити стан справ у цих сферах і лише потім приступати до їх поліпшення.

Почніть уважно і усвідомлено спостерігати за собою і фіксувати, як поводить себе тіло, коли ви втомлюєтеся, і наскільки воно вам підкоряється. Не забудьте про м'язові затискачі - розгляньте їх малюнок, вивчіть як схему - і постарайтеся їх відпустити.

Потім поспостерігайте за станом ваших емоцій та характером розумового потоку. Намагайтеся плавно, без вольового тиску, свідомо впорядкувати свій внутрішній світ.

Почніть усвідомлювати свої дії, намагаючись здійснити їх свідомо та чітко, довівши до досконалості кожен деталь. Керуйте своїми зовнішніми діями та внутрішніми процесами із глибинного центру самого себе - свого істинного "Я". Розмірковують про процес управління собою з насолодою господаря, якому довірено справжнє багатство.

Завдання 3. Кінокамера всередині свідомості

Займіть позицію спостерігача стосовно своїх думок. Відокремте своє спостерігаюче "я" від розуму. Підніміться над тілом і уявіть, що спостерігач, як кінокамера, знаходиться на відстані декількох метрів від голови. Цей прийом полегшує процес самоспостереження, роблячи його зрозумілішим.

Уявіть, що ви фотографуєте або знімаєте на камеру свої розумові потоки, процес прийняття рішень, найважливіші рухи думки та стану розуму. При цьому не пригнічуйте думок, але давайте їм повну свободу та можливість виявити свою мінливу природу. Спостерігайте думки, як хмари, що плывуть небом.

Завдання 4. Рефлексія «тут і тепер»

Завдання на самопізнання.

Мета: вироблення аналітичних вмій; осмислення відмінностей між баченням себе самим і баченням іншими. Уважно прочитайте виділені вашим товаришем позитивні та негативні риси. Опишіть у щоденнику свої почуття після прочитаного: що здивувало вас, що схвилювало, що виявилось несподіваним і т.д. Порівняйте отриманий психологічний портрет з автопортретом. Проаналізуйте подібності та розбіжності.

ЗАНЯТТЯ 8. ТЕМА: ПЕРЕМОГТИ СВОГО «ДРАКОНА».

Мета: вміння рефлексувати над особливостями свого «Я»; формувати реальні життєві цілі.

Інформаційний блок.

Що таке внутрішні дракони людини? Можна сказати, що це наші психологічні програми, які руйнівню діють на нас. Можна уявити, що це ті, хто відколовся від цілої частини нашої особистості, що діють усередині нас подібно до ракової пухлини, тобто автономно і тому вкрай негативно. Можна сказати навіть, що це якісь чоловічки, кожен з яких має свою волю і тягне нас у різні боки, подібно до Лебедя, Рака і Щука з відомої байки.

Драконівське початок усередині нас наскрізь пронизує всі поверхи нашої психіки від найвищих до нижніх. Дракони присутні всередині нас на поверхсі розуму у вигляді тих чи інших ідей чи думок, іноді божевільних чи дуже обмежених, вузьких, агресивних. Згадаймо, наприклад, героїв роману Достоевського «Біси» та їхніх історичних прототипів і одразу стане зрозуміло, що означає дракони у сфері думок чи переконань. Іноді ці думки опановують людину настільки сильно, що вона не може від них звільнитися інакше, ніж вчинити якийсь злочин.

Якщо спуститься на сходинку нижче, ми зіткнемося з присутністю внутрішніх драконів у сфері емоцій. Можна сказати, що будь-який дракон має свою домінуючу емоційну якість. Дракони забарвлені у різні кольори силою пристрастей, яка ними володіє. Тому неможливо сплутати дракона гніву та дракона зневіри. Дракон відрізняється від звичайних переживань як негативним знаком своєї базової емоції, а й її силою, інтенсивністю, яка багаторазово перевершує звичайне почуття і є відхиленням від норми.

Внутрішні дракони присутні і на нижній сходинці, що відноситься до тіла та фізіології. Там вони проявляються як таке собі м'язове почуття, що проявляється зовні у вигляді тих чи інших характерних для дракона рухів, жестів, тілесних поз. Дракон гніву стискає кулаки і по його обличчю ходять жовна, а дракон зневіри зазвичай змушує людину сутулитися, опускати плечі і підтискати живіт.

Дракони змушують людину не тільки переживати ті чи інші емоції та внутрішні стани, але спонукають її здійснювати ті чи інші вчинки та дії. Вони дуже послідовні у цих вчинках. Дракон обману навряд чи робитиме вчинки, пронизані щирістю чи почуттям честі. Дракон жадібності не підштовхуватиме людину до щедрих діянь. Вчинки притягують до людини, на плечах якої сидить той чи інший дракон людей певного типу. Той, чий дракон зветь брехню як правило оточений такими ж інтриганами і брехунами. Гнівлива людина навряд чи матиме навколо себе миротворців.

Слідом за людьми до нас притягуються й цілком певні обставини, які також виражають у собі енергію чи атмосферу, властиву тому чи іншому дракону. Ми потрапляємо в атмосферу гніву, зневіри, обману, жадібності і починаємо поводитися так, як диктує дух, що живе в нас. Не наше Я володіє обставинами, але обставини, притягнуті у наше життя внутрішніми драконами, починають володіти нами. І ми найчастіше поступаємося цим драконам, які повністю осідають нам і починають послаблювати нашу природу.

Більше інформації ви отримаєте прочитавши книгу «Приручи своїх Драконов» - Стивенс Д.

Завдання 1. «Чи задоволений я собою?»

Мета: допомогти підліткам розібратися в сильних і слабких сторонах своєї особистості; навчити поважати і приймати себе.

Пропонується розділити лист на дві частини. В одній частині написати «Незадоволений собою», в іншій «Приймаю себе». У першій графі слід відверто написати про те, що викликає незадоволення собою сьогодні, зараз. На цю роботу виділяють 5-6хвилин. У другій графі треба відзначити, що радує в собі саме сьогодні, що приймають в тобі оточуючі, що приваблює їх у тобі. На роботу відводиться 5-6хвилин.

По закінченню роботи бажаючи можуть публічно прокоментувати свої записи.

Завдання 2. «Не можу полюбити себе»

Мета: озвучення власних недоліків.

Протягом найближчих 15 хвилин ви повинні скласти найбільш докладний список причин, за якими ви не можете полюбити себе. Якщо вам не вистачить відведеного часу, можете писати далі, але ні в якому разі не менше. Написали? Тепер викресліть все те, що відноситься до загальних правил, типу: «Любити себе нескромно», «Людина повинна любити інших, а не себе».

Нехай у списку залишиться лише те, що пов'язане особисто з вами. Тепер перед вами список ваших недоліків. Цей список, короткий або довгий, список того, що псує вам життя. Перш за все, подумайте: якби ці недоліки належали не

вам, а іншій людині, яку ви дуже любите, які з них ви простили б йому, чи, може, порухували навіть гідностями? Викресліть ці риси, вони не могли перешкодити вам полюбити іншу людину і, отже, не можуть перешкодити полюбити себе.

Відзначте ті риси, ті недоліки, які ви могли б допомогти йому подолати.

Чому б вам не зробити те ж саме для себе? Чому не допомогти самому собі? Випишіть в окремий список, а з цього викресліть. Ну що, чи багато залишилось? Давайте зробимо з ними таким чином: скажіть собі, що вони у нас є, треба навчитись з ними жити і думати, як їх подолати. Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо дізнаємося, що деякі її звички нас, м'яко кажучи, не влаштовують.

Обговорення: Чи важко написати причини?

Завдання 3. «Перемогти свого дракона»

Мета: знайти в собі потенціал у подоланні своїх головних негативних якостей.

Всі ми читали казки, легенди про сміливого воїна, що вбиває дракона. Пам'ятаєте Змія Горинича, коли богатир відрубав йому голову, а вона знов віростала все знову і знову. Страшно, чи не так? Але все-таки здолавши всі голови, богатир перемагає. Скажіть, що ви відчуваєте, коли ви думаєте про Дракона? У кожного з нас є свій дракон. Він з'являється як маленький, майже не шкідливий дракончик, але якщо його вчасно не знищити, то він може вирости і стати небезпечним для самої людини і його близьких. Він може навіть поглинути нас і ми самі станемо Драконом. Тому краще воювати з Драконом, поки він ще маленький, і головне пам'ятати, що сили у нього не безмежні, згадайте могутнього богатира і бравого лицаря. Вам пропонується для цього намалювати свого дракона в цілому, а потім кожен голову окремо. А тепер придумайте історію, в якій ви переможете цього дракона, і ви можете об'єднати свої історії в одну і розповісти її разом.

Завдання на самопізнання.

Написати кожному учаснику, і в тому числі самому собі, найбільше доброго, що можна про нього сказати.

ЗАНЯТТЯ 9. ТЕМА: «Я» і моє майбутнє.

Мета: формування позитивного сприйняття учасників; усвідомлення можливих впливів індивідуальних особливостей учасників на процес розвитку їх життєвого шляху в цілому.

Інформаційний блок.

Це ж так важливо для кожної людини - її майбутнє. Нормально, коли людина мріє і ставить завдання на майбутнє, «живе майбутнім», скільки б років не було людині і яким би не був її спосіб життя.

В процесі переживання життєвих криз про майбутнє думати страшно і не хочеться. Чіткість і кількість думок про майбутнє може служити надійним показником психологічного благополуччя людей будь-якого віку.

Постановка реальних цілей та розробка планів з їх реалізації - дуже важлива здатність людини, яка, врешті-решт, гарантує успіх у її житті. Кожному хочеться, щоб його супроводжував успіх. Успіх - це послідовне досягнення намічених серйозних життєвих цілей. Перш ніж говорити про цілі на майбутнє, я пропоную учасникам тренінгу активізувати свої знання з даної теми та визначити, чим є «майбутнє» для кожного з них.

Завдання 1. «Інтерв'ю з майбутнього»

Техніка, яка наблизить Вас до своєї мрії.

Для початку Вам необхідно налаштуватися на свою мрію. Чого Ви хочете досягти через кілька років? Уявіть образ свого успішного майбутнього в найдрібніших подробицях.

Потім влаштуйтеся зручніше і розслабтеся. Зробіть кілька максимально глибоких вдихів і видихів.

Уявіть, що перед Вами знаходиться журналіст, який бере у Вас інтерв'ю. Але це інтерв'ю відбувається не в даний час, а через кілька років. В майбутньому. Коли Ви вже змогли здійснити свою заповітну мрію.

Журналіст хоче дізнатися про те, як Ви досягли успіху. Розкажіть йому про це. Опишіть всі свої кроки на шляху до мрії. Робіть це в фарбах. Емоційно!

Придумуйте різні питання від імені журналіста і з натхненням відповідайте на них. Насолоджуйтесь процесом.

Думаю, Ви зрозуміли суть техніки. Вона програмує Ваше підсвідомість на успіх. Підсвідомість запам'ятовує озвучені Вами етапи досягнення глобальної мети і починає роботу над їх реалізацією.

Це не тільки ефективна методика, але і дуже захоплююча. Виконуйте її періодично і результат обов'язково буде.

Завдання 2. Мої мрії.

Мета: вироблення вмінь прогнозувати свій життєвий шлях.

Ведучий пропонує взяти олівець і папір. Кожен учасник без будь-яких обмежень малює своє майбутнє життя так, як би він хотів його бачити, з тими дорогами, вершинами, на які б хотів піднятися.

Починати перелік із мрій: ким хочеш стати, де жити, чим займатись, що мати. Протягом 10-15 хвилин учасники працюють.

Інформування.

Для того, щоб зобразити свій життєвий шлях, слід дотримуватись таких правил:

- 1) формулюйте свої мрії в позитивних термінах, не фіксуйте, чого б ви не хотіли, а тільки те, до чого прагнете;
- 2) спробуйте ясно уявити собі, як це виглядає, як пахне, як звучить; що сенсорно багатший ваш досвід, то більше він задіє ваш мозок для досягнення мети;
- 3) намагайтесь скласти яскраве уявлення про результат: що саме буде, коли ви досягнете своєї мети, що ви будете тоді відчувати;
- 4) важливо сформулювати такі цілі, досягнення яких залежить від вас;

не треба розраховувати на те, що хтось щось повинен зробити, і тоді все буде добре;

5) спроектувавши в майбутнє наслідки сьогоднішніх ваших цілей, подумайте, чи не нашкодять вони іншим: ваші результати мають приносити користь як вам, так і іншим.

Завдання 3. «Досягнення проміжних цілей»

Я думаю багато хто чув, що Ви швидше досягнете задуманого, якщо одну велику мету розіб'єте на маленькі етапи. І це дійсно так. Адже досягати невеликих проміжних цілей набагато простіше і ефективніше.

Перед Вами техніка, яка допомагає в досягнення бажаного, шляхом залучення підсвідомості до здійснення проміжних етапів мети.

Отже. Визначте мету, з якою Ви будете зараз працювати. Це може бути найактуальніше на сьогоднішній день Ваше бажання.

Візьміть чистий зошит. І, звичайно ж, почніть з того, що розбийте свою мету на етапи (маленькі проміжні цілі). Запишіть всі етапи на першій сторінці зошита.

Потім переходите до опрацювання першого етапу. Для цього виконайте наступне.

Починайте писати фразу: «Підсвідомість, допоможи мені здійснити (тут описуєте проміжну мету). Зроби це швидко і легко і безпечним для мене і всього суцього способом».

Намагайтеся писати цю фразу 50-100 раз в день. Звичайно, чим більше, тим краще. Робіть це до тих пір, поки міні-мета не буде досягнута. Потім переходите до наступного етапу.

І так поступово Ви пройдете по всіх етапах, поки не досягнете головної мети. Природно, що крім усього цього Ви повинні робити конкретні кроки для здійснення задуманого. Але підсвідомість буде постійно підкидати Вам унікальні можливості для реалізації цілей. Просто дійте, і все буде добре!

Завдання 4. «Дорога до мети»

Ефективна техніка, яка допомагає досягати поставлених цілей.

Отже. Ось що Вам необхідно зробити.

Встаньте прямо. Зробіть кілька розслаблюючих глибоких вдихів і видихів.

Уявіть, що на деякій відстані від Вас знаходиться мета. Те, чого Ви хочете досягти. Це можете бути картинка Вашого бажання або якийсь абстрактний образ.

Потім візуалізуйте дорогу між Вами і своїм бажанням. І уважно подивіться на цю дорогу. Пряма вона або звивиста? Чи є на ній ями, вибоїни або інші перешкоди?

Тут головне відключити думки. Будьте повністю відчуженими.

Далі необхідно усунути перешкоди до Ваших побажань. Треба наповнити дорогу енергією, зробити її прямою.

Отже. Починайте своїми «фантомними» руками випрямляти дорогу, додавати їй абсолютно пряму форму. Розчищайте долонями дорогу від всяких перешкод. Наповнюйте енергією ями, повністю вирівнюючи поверхню.

Працюйте з дорогою до тих пір, поки вона не стане абсолютно прямою і безпечною. Від неї повинна піти віддача у вигляді позитивної енергії. У Вас повинно виникнути відчуття, що Ви обов'язково досягнете бажаного. Тверда в цьому впевненість.

Виконання цієї прискорить процес руху до Ваших цілей.

Завдання 5. Я пишаюся

Діти заплющують очі, а вчитель просить їх уявити аркуш паперу, у якому красивими великими літерами написано: “Я пишаюся, що...”. Після того, як діти уважно розглянуть гарні літери, вчитель пропонує їм подумки дописати цю пропозицію, а потім розповісти групі, що вдалося дописати.

Завдання 6. "Корабель життя"

1. Закрийте очі, побачте пагорб, за яким буде панорама.
2. Ви зараз повільно зійдете на пагорб, і перед вами відкриється порт.

3. Там є Ваш корабель, подивіться, де він, знайдіть його.
4. Подивіться, де він стоїть (на передньому плані чи на периферії).
5. Тепер підійдіть до корабля. Чи там хтось стоїть і не пускає вас в порт? (Якщо є страж, підійдіть до нього і скажіть: «Я власник того корабля, який стоїть там-то. Я маю повне право знаходитися на території порту, в якому перебуває корабель!").
6. Огляньте судно, як воно виглядає? Яке воно (катер, яхта, корабель і т.д.)? Чи є пробоїни в ньому? Воно військове чи цивільне? На ньому є якісь написи?
7. Чи там є команда, яка управлятиме судном? Подивіться, зараз перед трапом вишикується команда з капітана і матросів. Скільки їх? Як вони виглядають?
8. Подивіться на капітана і матросів, вони надійні, як виглядають? Чи їх варто замінити (або нагодувати)?
9. Запитайте у команди, чи судно готове до відплиття? Чи його треба відремонтувати (покликати ремонтників)? Якщо все добре, заходьте на корабель та йдіть в море.
10. А куди Ви пливете (до щастя, нового життя)?
11. Коли ви відпливли, як ви пливете ?
12. Повертайтеся до берега.

Інтерпретація:

Судно – Ваше життя, повинно відповідати епосі (парусні кораблі – іграшки (інфантилізм). Колір також дуже важливий.

Порт – Соціальне життя.

Команда – це наші соціальні ролі та статуси. Капітан – 1-е «Я», матроси – ідентичності, в базовій нормі 7 + -2.

Завдання 7. «Валіза в дорогу»

Мета: підвищення самооцінки у досягненні життєвих цілей.

Кожному учаснику пропонується зібрати собі «валізу» у довгу життєву дорогу.

У цю валізу треба скласти все те, що вони дізналися на заняттях, чого навчилися. Після цього «валіза» здається в багаж» - передається тренеру.

Записи використовуються з метою оцінки результативності тренінгу.

Прощання

Мета: попрощатися із групою.

Ведучий дякує всім за результативну роботу та бажає успіхів у досягненні важливих цілей, сили волі у подоланні перешкод та добрих друзів, готових прийти на допомогу.