

ШИФР: «Самоствалення і самоповага»

**«Самоствалення та самоповага майбутнього
педагога ЗДО як чинники його психологічного
благополуччя»**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНИЙ СТАН	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ ...	7
1.1. Аналіз структури самосвідомості особистості за підходами зарубіжних та вітчизняних психологів	7
1.2. Самоствавлення та самоповага як складові самосвідомості.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	
САМОСТАВЛЕННЯ ТА САМОПОВАГИ У СТРУКТУРІ	
САМОСВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗДО.....	16
2.1. Методичні шляхи дослідження самоствавлення і самоповаги та характеристика вибірки респондентів.....	16
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самоствавлення та самоповаги у студентів спеціальності «дошкільна освіта»	17
2.3. Соціально-психологічний супровід розвитку ціннісного ставлення до себе у майбутніх педагогів ЗДО в освітньо-розвивальному просторі закладу вищої освіти.....	27
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ.....	36

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні стратегічна мета функціонування дошкільної освіти полягає у створенні сприятливих соціально-психологічних та психолого-педагогічних умов для цілісного психічного розвитку і особистісного становлення дитини, її виховання і навчання, соціальної адаптації, успішної соціалізації, формування життєвої компетентності, спрямування на творчість і самореалізацію.

Ефективне розв'язання актуальних проблем сучасної дошкільної освіти та її глибинне оновлення багато в чому обумовлене ефективністю забезпечення закладів дошкільної освіти (ЗДО) фахівцями, кожен із яких є ініціативною, відповідальною і самостійною особистістю, автономним суб'єктом пізнання і професійної, соціальної й особистісної життєдіяльності, здатним активно перетворювати навколишній світ і самого себе, діагностувати й оцінювати ці перетворення, покращувати і проєктувати психологічно комфортне освітнє середовище, компетентно розробляти індивідуальні освітні траєкторії для кожної дитини. Педагогу важливо не лише усвідомлювати наявність чи відсутність у собі тих чи інших особистісних та професійних якостей, а й усвідомлювати власну значущість, формувати позитивне самоставлення і самоповагу, відчувати задоволення від своєї праці і себе у ній, довіряти собі, інтегрувати ставлення до самого себе і до дійсності, піклуватися про відповідність власного образу Я ідеальному образу себе.

У сучасних психологічних дослідженнях на вимогу сьогодення усе частіше вживаються дефініції із префіксами «само», «сам» (самовизначення, самоставлення, самосвідомість, самоактуалізація, самореалізація, самодетермінація, саморегуляція, самоутвердження, самоповага, самоцінність, самість тощо), які характеризують людину як активного суб'єкта власного розвитку (Е. Белинська, О. Блинова, Б. Братусь, Ж. Вірна, С. Максименко, В. Татенко, Т. Титаренко тощо). Одним із вищих рівнів системи суб'єктно-особистісних ставлень є ставлення до себе (до своїх учинків, власної особистості) та самоповага, які відіграють важливу роль у формуванні цілісної

особистості та накладають відбиток на усі психічні процеси, стани і властивості особистості на всіх вікових періодах життя людини.

Ставлення до себе, самоповага та віра у власні можливості є осердям усіх прагнень особистості, проявів її активності і є запорукою психологічного благополуччя людини та її успішного самоздійснення як суб'єкта суспільних відносин. Відтак, дослідження особливостей самоствавлення і самоповаги майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти набуває особливої ваги.

Проблемі самосвідомості загалом та Я-концепції, образу Я, самоствавлення і самоповаги зокрема приділялась значна увага у дослідженнях зарубіжних (А. Адлер, Р. Асаджолі, У. Джеймс, Е. Еріксон, С. Куперсміт, Дж. Маккарті, Г. Марвелл, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Розенберг, Р. Уайлі, Л. Уеллс, Л. Фестингер, Е. Фромм, К. Юнга тощо). На теренах вітчизняної та пострадянської психології цій проблемі присвячено ряд теоретичних і експериментальних досліджень науковців (Б. Ананьєв, О. Блинова, Л. Божович, Л. Виготський, М. Гінзбург, Т. Говорун, О. Гуменюк (Фурман), Л. Долинська, З. Карпенко, О. Киричук, О. Кізь, О. Кікінежді, І. Кон, Г. Костюк, О. Леонт'єв, В. Мясіщев, С. Максименко, С. Панталеєв, Г. Радчук, С. Рубінштейн, Н. Сарджвеладзе, В. Столін, Н. Тавровецька, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Харламенкова, П. Чамата тощо), які різноаспектно розглядали її в контексті проблеми розвитку особистості.

Соціальна значущість проблеми самоствавлення та самоповаги педагога, а також відсутність досліджень, які б прицільно розкривали розвиток цих психологічних параметрів у майбутніх педагогів дошкільної ланки освіти із прогнозом впливу на психологічне благополуччя особистості фахівця, зумовлюють актуальність вибору теми дослідження **«Самоствавлення та самоповага майбутніх педагогів ЗДО як умова їхнього психологічного благополуччя»**.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення самоствавлення та самоповаги як чинників психологічного благополуччя майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти.

Згідно з метою визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самосвідомості та її складових за підходами зарубіжних та вітчизняних учених.
2. Розкрити зміст психологічних феноменів самоствавлення і самоповаги особистості як складних конструктів у структурі самосвідомості.
3. Організувати та провести експериментальне дослідження самоствавлення та самоповаги студентства.
4. Визначити місце самоствавлення та самоповаги в системі психологічних явищ із прогнозом впливу на психологічне благополуччя майбутніх педагогів.
5. Розробити програму соціально-психологічного супроводу професійного становлення студентів у закладі вищої освіти задля гармонізації самоствавлення, підвищення самоповаги, особистісного зростання.

Об'єкт дослідження – самосвідомість особистості.

Предмет дослідження – самоствавлення та самоповага в структурі самосвідомості майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти.

У роботі використано **методи**: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення психологічної літератури) з метою визначення базових концептів та термінів дослідження та емпіричні (спостереження, індивідуальні та групові бесіди, тестування для діагностування особливостей самоствавлення (методика С. Панталеєва) та самоповаги особистості (методика М. Розенберга). Здійснено математико-статистичну обробку даних, застосовано кореляційний, факторний аналізи із якісним аналізом, інтерпретацією та узагальненням даних.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проведено на базі закладу вищої педагогічної освіти, у якому авторка роботи здобуває ступінь магістра. Дослідженням охоплено 230 респондентів (100 % – представниці жіночої статі) упродовж 2019-2020 рр.

Апробація і упровадження результатів дослідження. Окремі положення дослідження доповідались та отримали схвалення на Міжнародній науково-практичній конференції «SCIENCE, RESEARCH, DEVELOPMENT» №37 (31.01.2021 р., м. Берлін) (копію сертифікату №978-83-66401-65-5 долучено).

Матеріали дослідження знайшли своє відображення в публікації автора на тему «Створення сприятливих психолого-педагогічних умов для

особистісного становлення сучасної дитини: егалітарна місія вихователя ЗДО» (завірену копію публікації долучено).

Теоретико-методологічні положення дослідження використовуються при читанні лекцій та проведенні практичних занять з дисциплін психологічного циклу «Психологія загальна», «Психологія: Психологія дитяча. Психологія педагогічна», «Актуальні проблеми дитячої психології», «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія дитячої творчості», які викладаються для студентів спеціальності «012 Дошкільна освіта» закладу вищої освіти, у якому здобуває ступінь магістра авторка роботи; тренінгову програму «Я – педагог ЗДО, Я – самодостатня особистість» упроваджено у діяльність Школи гендерної рівності закладу вищої освіти; результати дослідження упроваджено у діяльність інтерактивно-розвивальної дитячої кімнати «Смайлик» закладу вищої освіти (оригінал довідки про впровадження №188-33/26 від 15.02.2021 р. долучено).

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових уявлень про сутність самоствавлення та самоповаги у структурі самосвідомості, особливості їх становлення та детермінанти, що впливають на їх формування. Результати дослідження поглиблюють уявлення про емоційно-оцінний компонент самосвідомості і його роль у розвитку особистості, вносять вклад у формування цілісного підходу до розуміння феноменів самоствавлення та самоповаги.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що апробований пакет психодіагностичних методик для визначення самоствавлення та самоповаги як складових емоційно-оцінного компоненту самосвідомості, а також тренінгова програма «Я – педагог ЗДО, Я – самодостатня особистість» можуть бути використані викладачами та фахівцями психологічної служби закладів вищої освіти, психологами закладів дошкільної освіти, викладачами та тренерами закладів-суб'єктів надання освітніх послуг із підвищення кваліфікації педагогічних працівників у їхній практичній роботі з метою актуалізації ціннісного ставлення до себе та суб'єктного потенціалу здобувача освіти та фахівця-педагога.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, переліку використаних джерел (30 найменувань) та додатків.

РОЗДІЛ I

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Аналіз структури самосвідомості особистості за підходами зарубіжних та вітчизняних психологів

Однією із актуальних проблем вітчизняної і зарубіжної психології є проблема самосвідомості, дослідження якої здійснюється у різних аспектах: у контексті проблеми розвитку особистості, аналізу співвідношення свідомості й самосвідомості, усвідомлюваного й неусвідомлюваного, особистості й самосвідомості, процесу чи продукту самоусвідомлення тощо. Поняття самосвідомості також є одним із стрижневих у теоретичному й практичному аспектах психотерапії і психологічного консультування.

Як наголошує О. Кікінежді, «на сьогоднішній день завдяки зусиллям низки вчених, а саме: Б. Ананьєва, Л. Божович, М. Боришевського, Л. Виготського, І. Кона, О. Леонтьєва, Д. Леонтьєва, М. Лісіної, В. Мерліна, А. Спіркіна, П. Чамати, І. Чеснокової, Є. Шорохової та ін. склався відповідний категорійний апарат у сфері вивчення самосвідомості, в рамках якого встановлено взаємозв'язки між поняттями самосвідомість, самоствавлення, самооцінка; достатньо добре вивчені такі питання як співвідношення свідомості та самосвідомості, структура самосвідомості, генеза і вікові особливості самосвідомості, образ Я» [11, С. 16].

На думку М. Боришевського, «...ледь оволодівши найпростішими мовленнєвими конструкціями мови, трирічна, а то й молодша дитина, спілкуючись з дорослими, раптом заявляє: «Я – сам!», «Я – сама!» <...> Це і є моментом виникнення самосвідомості: адже, заявляючи про свої можливості, дитина започатковує процес ідентифікації себе з тим, що вона робить, виявляє спроможність бачити себе носієм того, що вона може, чим відрізняється від інших або подібна до них. Йдеться про елементарне усвідомлення дитиною себе як суб'єкта активності» [3, С. 3].

«Самосвідомість – усвідомлення людиною себе самої як особистості, своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо» [26, С. 326]. Особливості внутрішньої динаміки самосвідомості, її структура й специфіка, оцінювання особистістю власного Я і ставлення до нього впливають на найважливіші аспекти життєдіяльності людини, відіграючи визначальну роль у розвитку міжособистісних взаємин, у процесах мотивації професійної діяльності, у способах розв'язання кризових ситуацій та додання життєвих перепон.

«Самосвідомість відзначається різноманітністю форм вияву. Такі форми як самовідчуття, самоаналіз, самооцінка тощо пов'язані переважно з пізнавальним аспектом психічної діяльності людини. Інші – самолюбство, скромність, почуття відповідальності, власної гідності – безпосередньо пов'язані з емоційним аспектом психічної діяльності. До вольових аспектів психічної діяльності належать її самовладання, самоконтроль, самодисципліна та ін.» [26, С. 326-327].

У сучасній психології проблема самосвідомості і самоставлення екстраполюється на проблему психологічної позиції особистості, аналізуються їхні взаємозв'язки. Н. Тавровецька наголошує, що «результати аналізу поняття «психологічна позиція» як структурного утворення особистості показали, що хоч і традиційно виявом особистісної позиції вважають сукупність основних ставлень до світу, до людей, до себе, вони зумовлені різними компонентами та інтегральними характеристиками особистості» [25, С. 128].

Продуктом процесів самоусвідомлення є Я-концепція, образ Я особистості. «Образ Я – складна, динамічна, структурована та цілісна система уявлень особистості про себе, на основі якої вона у змістовлює та організовує свою діяльність і стосунки з навколишнім світом, діє як установка стосовно себе й охоплює такі компоненти, як когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий, соціально-перцептивний. Його головне призначення – забезпечувати психорегуляцію взаємовідносин між особистістю і довкіллям, потенціалом і спроможностями її самосвідомості» [28, С. 404].

К. Юнг розглядає «самість» як центр особистості, сутнісне ядро, що може виступати основою її суб'єктності і у якому закладено унікальний потенціал, який визначає динаміку особистісного розвитку [29, С. 307].

В. Столін виокремлює три рівні/одиниці самосвідомості: 1) органічної самосвідомості – сенсорно-перцептивна природа (організм); 2) індивідуальної самосвідомості – оцінка себе іншими людьми і на цій основі визначення власної самооцінки, власної вікової, статевої, соціальної ідентичності (індивід); 3) особистісної самосвідомості – конфліктний смисл, на основі емоційно-ціннісного ставлення до самого себе (особистість) [24, С. 260].

Найбільш інтенсивно розвиток усіх компонентів самосвідомості особистості відбувається в юнацький період. Такі моральні категорії, як совість, почуття відповідальності та такі особистісні якості, як сила волі, мужність, прагнення до творчості юнацтво визначає не лише шляхом оцінки себе як об'єкта, а шляхом осмислення, переосмислення себе в різних ситуаціях, і ці якості можуть бути або перешкодою на шляху до досягнення цілі, або, навпаки, полегшувати процес самореалізації [24, С. 260].

У сучасних працях досліджується суб'єктний рівень самосвідомості – якісно інший рівень особистості, коли людина аналізує, осмислює, переосмислює власні задуми, змінює та ставить перед собою проміжні й перспективні цілі, планує шляхи їх досягнення, несе відповідальність за власні рішення перед собою і суспільством, а потім реалізує їх у своєму житті [15; 17].

О. Блинова наголошує, що «генератором особистісного саморозвитку, переходу потенціального буття до актуального є особистісна мобільність. Особистісна мобільність виявляється у суб'єктивній стороні активності особистості і є невід'ємним динамічним елементом процесу її самовдосконалення» [2, С. 8].

На думку О. Кікінежді, «ідентичність як складна багаторівнева система є елементом (частиною) особистості, оскільки виникає та існує як функція і результат процесу самосвідомості особистості, тобто самовизначення і конструювання особистістю себе, своєї Я-концепції; під поняттям Я-концепція мається на увазі сама особистість, «осяяна» світлом власної самосвідомості, тобто така особистість, якою вона сама себе сприймає, знає, відчуває; Я як

ядерне утворення Я-концепції – це регулятор психічного життя, самоконтролююча сила духу, який відтворюється й утверджується в процесі багатовимірних ідентифікацій особистості» [11, С. 22].

Людина набуває певних знань про себе завдяки самопізнанню. Когнітивний компонент самосвідомості відображає уявлення індивіда про себе незалежно від того, ґрунтуються вони на суб'єктивних чи об'єктивних оцінках. «Ці знання входять у зміст самосвідомості як її серцевина. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе. Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить самооцінку особистості» [26, С. 327].

У когнітивному компоненті самосвідомості поєднані рефлексивність, образ Я та цілепокладання. Рефлексивність – здатність до відображення образу Я, а також усвідомлення сутності взаємодії з іншими людьми. «Рефлексивна свідомість виявляє себе не лише в осмисленні й переживанні людиною кожної своєї дії, вчинку, а і в осмисленні сенсу свого буття» [5, С. 672].

Емоційно-оцінний компонент самосвідомості включає в себе самооцінку, самоставлення та самоповагу. «Самооцінка – центральний компонент Я-концепції особистості, який охоплює оцінку людиною себе, своїх можливостей і якостей та місця серед інших людей» [22, С. 313]. Це оцінка своїх фізичних, інтелектуальних, комунікативних, емоційно-вольових, моральних якостей. На думку І. Кона, самооцінка може слугувати засобом психологічного захисту: бажання мати позитивний образ Я нерідко спонукає індивіда перебільшувати свої досягнення і применшувати недоліки. Висока адекватна самооцінка сприяє особистісному зростанню, а низька – гальмує розвиток індивідуальності та спричиняє виникнення комплексів [13, С. 110].

Самоповага виражає узагальнене ставлення особистості до самої себе, є чинником саморозвитку, визначає задоволеність собою, прийняття себе, узгодженість Я реального і Я ідеального, а також, визначає те, якою мірою людина вважає себе значущою, здібною, доброзичливою тощо. Натомість самоставлення особистості виражає емоційно-оцінне ставлення до самого себе.

Мотиваційно-ціннісний компонент самосвідомості включає в себе потребу в саморозвитку, ціннісні орієнтації та смисложиттєві (сенсожиттєві)

орієнтації. Потреба в саморозвитку – це фундаментальна здатність людини ставати і бути справжнім суб'єктом свого життя, перетворювати власну життєдіяльність у предмет практичного перетворення (Б. Ананьєв, М. Боришевський, А. Брушлинський, Л. Виготський, Т. Говорун, В. Давидов, Г. Костюк, О. Леонтєв, В. Слободчиков, С. Рубінштейн, Г. Цукерман тощо).

Ціннісні орієнтації – це «сукупність ознак, які відображають внутрішню основу ставлень людини до різних цінностей матеріальної і духовної культури, надбаної людством <...> та виявляються в цілях, ідеалах, переконаннях та інших проявах особистості» [22, С. 235]. Ціннісні орієнтації пов'язані з пізнавальними й вольовими сторонами і виражають змістовну спрямованість особистості, тобто внутрішню основу ставлення особистості до дійсності.

Смисложиттєві орієнтації, тобто здатність особистості вибудовувати власне життя згідно зі своїми смисловими утвореннями, пов'язані із творенням та зміною особистісних смислів у різних життєвих ситуаціях. Цей процес обумовлений певною структурою регуляції життєдіяльності, певними смисловими структурами мотивів, диспозиціями, настановами тощо.

Поведінково-діяльнісний компонент самосвідомості особистості включає в себе самоконтроль, самоуправління та автономність. Самоконтроль – процес «свідомої вольової саморегуляції людської поведінки, що виявляється в усвідомленні та оцінюванні особистістю своїх психічних станів і дій в узгодженні їх відповідно до пред'явлених вимог та суспільно встановлених правил і норм поведінки [22, С. 312]. Рівень розвитку самоконтролю є важливим показником зрілості особистості. Самоуправління – це керування своїм власним розвитком. Перехід від спонтанного до саморегульованого розвитку базується на сформованих раніше психологічних якостях особистості (цілісності Я-концепції, розвинених навичках саморегуляції, загальній адаптованості тощо). Автономність особистості є показником її внутрішньої свободи, спроможності до творчої вибудови свого життя.

1.2. Самоствавлення та самоповага як складові самосвідомості особистості

Емоційно-оцінний компонент самосвідомості включає в себе, окрім самооцінки, самоствавлення та самоповагу.

Самоставлення як специфічний вид емоційних переживань, в яких відображається власне ставлення особистості до того, про що вона дізнається, що розуміє, відкриває щодо самої себе, відіграє провідну роль у виборі лінії поведінки, її саморегуляції, у розвитку міжособистісних стосунків, спробах подолання кризових ситуацій [15; 18; 24]. Це особистісне утворення, що безпосередньо виражає сенс Я для самого суб'єкта.

Самоставлення особистості досліджувалося в психологічній науці як сума емоційних компонентів і безпосередньо-феноменологічне вираження особистісного смислу Я для самої людини (В. Столін), емоційне ставлення до себе та соціальна установка (Н. Сарджвеладзе), почуття внутрішнього благополуччя з афективно-мотиваційною детермінацією (К. Роджерс), самоповага (І. Кон), інтегральна самооцінка (У. Джеймс), ієрархічна структура із частковими самооцінками (Р. Бернс, Р. Шавельзон), стійка особистісна риса (С. Куперсміт, М. Розенберг), самостійна змінна з особливою природою (Д. Дембо), любов до себе, почуття компетентності (Л. Уелс, Дж. Марвелл) тощо.

Л. Уелс та Дж. Марвелл зафіксували в зарубіжній психології три підходи до розуміння феномену самоставлення (self-regard), які відображають різні теоретичні позиції науковців: любов до себе (self-love), самоприйняття (self-acceptance) та почуття компетентності (sense of competence). Любов до себе та самоприйняття відрізняються мірою усвідомлення почуття симпатії до свого Я, тому перше з них є більш глибинним процесом [30, С. 56-57].

Як один із проявів Я-концепції самоставлення досліджується у працях зарубіжних психологів Е. Берна, Р. Бернса, У. Джеймса, К. Роджерса, З. Фрейда, Е. Еріксона тощо. Також досить детально і диференційовано даний феномен розкритий у працях Б. Ананьєва, Л. Божович, Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, В. Століна, у яких поняття «самоставлення» розкрито як один із основних компонентів самосвідомості особистості.

Самоставлення розглядається як один із видів ставлень поряд з суб'єкт-суб'єктними і суб'єкт-об'єктними ставленнями (С. Панталеєв, Н. Сарджвеладзе, В. Столін тощо). Як компонент самосвідомості самоставлення також досліджували І. Бех, Л. Куліков, С. Ставицька, Л. Терлецька тощо.

«Самоствалення <...> на рiвнi свiдомостi виявляється в поведiнцi та дiяльностi як загальне, глобальне почуття «за» чи «проти» самого себе у формi самоповаги, аутосимпатiї, самоiнтересу, близькостi до самого себе, очiкуваного ставлення... На рiвнi пiдсвiдомостi працюють механiзми психологiчного захисту Я, самоцiнностi (компенсацiя, прикрашання, захист вiд самозаперечення), що може проковувати деструктивну поведiнку особистостi» [26, С. 328].

Емоцiйно-оцiнний характер самоствалення пiдкреслюють I. Чеснокова, В. Столiн, Т. Архiрєєва. Стверджується, що природа самоствалення не замикається внутрiшнiм простором особистостi i її самосвiдомостi, а через мотиви пов'язується з реальною життєдiяльностю суб'єкта, виконуючи одну зi своїх основних функцiй – iнтеграцiю окремих емоцiйних оцiнок особистостi i їх вираження у виглядi загального сенсу Я [18; 24].

На думку С. Пантилєєва, можна визначити прийнятну для бiльшостi науковцiв позицiю, згiдно з якою самоствалення розумiти як цiлісне, унiверсальне утворення, що виражає мiру позитивного ставлення iндивiда до образу власного Я i є iнтеграцiєю окремих самооцiнок [18].

Суб'єкт, котрий усвiдомлює власну значущiсть та ставиться до себе як до цiнностi, може активно впливати на хiд власного життя та життя оточуючих, розумно окреслювати життєвi перспективи, прогнозувати життєвi подiї та їхнiй результат, досягати успiху в спланованiй дiяльностi.

Структуру самоствалення бiльшiсть авторiв розглядають у єдностi двох складникiв: рацiонального ставлення до себе як суб'єкта соцiальної активностi (образ Я) та емоцiйно-цiннiсного ставлення до себе – переживання/оцiнка власної значущостi (рефлексивне Я), у результатi взаємодiї яких ставлення до себе включається до процесу дiяльностi та особистiсної саморегуляцiї. На основi знань про себе формується позитивне/негативне/амбiвалентне ставлення до власної особистостi, що стає основою вчинкiв та дiй.

Аналіз наукових праць дозволяє виокремити такі складники самоствалення, що утворюють його структуру: самоприйняття, самоповага, самоiнтерес, самолюбство, самозадоволення, самоутвердження, змiст яких експліцитно розкрито у працях К. Абульханової-Славської, Д. Леонтєєва, С. Пантилєєва, В. Столiна, I. Чеснокової, Н. Харламенкової тощо. Для психологiчного благополуччя особистостi важливе значення має позитивне

самоствалення, яке інтегрує в собі самоприйняття, самоцінність, відображене самоствалення, самоінтерес, самовпевненість тощо.

С. Панталеєв та В. Столін у системі позитивного самоствалення виокремлюють дві підсистеми: система самооцінок, що базується на порівнянні себе з іншими (самоповага) і система емоційно-ціннісного ставлення до себе, що базується на порівнянні себе з самим собою (аутосимпатія). За несприятливих умов можливий розвиток протилежних характеристик – неприйняття себе, неповаги, відсутності інтересу до себе, наростання внутрішніх конфліктів, які інтегруються в негативне самоствалення [18; 24].

Вивчення наукової літератури з досліджуваної проблеми дає підставу розуміти самоствалення як багатовимірне динамічне утворення, емоційний компонент самосвідомості, в якому виражається загальний інтегрований зміст Я суб'єкта у єдності таких складників як «позитивне самоствалення» (самоповага і аутосимпатія) і «негативне самоствалення» (самоприпинення).

Про важливість вивчення цієї частини внутрішнього світу особистості переконливо свідчать дослідження, проведені у царині загальної та вікової психології (В. Алексєєв, І. Кон, М. Ліфшиц тощо). Показано, що складна структура ставлення до себе організовується навколо таких її складових як самоприйняття, відкритість і самоповага, і багато в чому залежить від ставлення найближчого оточення, насамперед батьків. Самосвідомість «фіксує» підсумки психічного розвитку особистості на визначних етапах її становлення та виступає внутрішнім регулятором поведінки через образ Я.

Особистісне самовизначення можливе лише за відповідного рівня розвитку самосвідомості – з появою особистісної рефлексії, аспектами якої є здатність критично ставитись до самого себе, адекватно оцінювати себе як особистість, уміти мотивувати цю самооцінку і передбачати перспективи свого розвитку. Рефлексія взаємопов'язана із самостваленням, яке, на думку С. Панталеєва, є визначальним чинником конструктивної особистісної рефлексії, складною системою, яка не зводиться до емоцій, самооцінки та інших «власне психічних» характеристик індивіда. Це особистісне утворення є безпосереднім феноменологічним вираженням особистісного смислу Я для самого суб'єкта. За негативного ставлення до себе, на тлі невдоволеності собою, рефлексія є засобом самопригнічення [18].

Ставлення до себе може впливати на всі аспекти життя людини. Це стійке почуття, яке виникає на основі самосприйняття, самооцінки, Я-образу й оцінки значущого соціального оточення. І. Бех зауважує, що прийняття особистістю себе, ціннісне позитивне ставлення до себе є умовою формування власного конструктивного Я [1].

Самоповага – не менш важливий складник емоційно-оцінного компонента самосвідомості особистості. Високий рівень самоповаги свідчить про те, що людина впевнена у своїх можливостях, упевнена у спроможності корегувати власні недоліки. Низька самоповага викликає почуття невпевненості у своїх можливостях подолати власні недоліки, чутливість до критики, залежність від думки оточуючих, закритість від інших, неспроможність перебувати сам-на-сам із собою та отримувати від цього задоволення.

Грунтовне дослідження самоповаги провів І. Кон. Ученим визначено, що високий рівень самоповаги вказує на те, що людина вірить у власні сили, вважає, що може подолати свої недоліки. Низький рівень самоповаги навпаки вказує на певний комплекс меншовартісності у порівнянні з іншими людьми, власну неповноцінність. У людей із низьким рівнем самоповаги спостерігається нестійкість образу Я, зневага до власної особистості, замкнутість та відстороненість від оточуючих, підвищена чутливість до критики. Також І. Кон пов'язує самоповагу з самооцінкою [13].

Особистості із високим рівнем самоповаги впевнені в собі, самостійні, незалежні у своїх судженнях, задоволені своїм життям. Проте, незадоволеність собою і високий рівень самокритичності не завжди вказує на низький рівень самоповаги. Рефлексивна самокритика творчої особистості викликає вирішення конфлікту між Я реальним і Я ідеальним у трудовій чи учбовій діяльності, у самовихованні. І цей конфлікт розгортається на основі її сильного Я, коли людина здатна ставити перед собою та вирішувати складні завдання. Саме в цьому, як зазначає І. Кон, і проявляється міра самоповаги особистості. І навпаки, слабе Я людини призводить до гіпертрофії власних недоліків, їх визнання не завжди спонукає людину до їхнього подолання, а частіше виступає засобом їх виправдання, відмовою від діяльності, замкненості в собі [13].

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ТА САМОПОВАГИ У СТРУКТУРІ САМОСВІДОМОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЗДО

2.1. Методичні шляхи дослідження самоствавлення і самоповаги та характеристика вибірки респондентів

До психодіагностичного інструментарію увійшли методика діагностики самоствавлення С. Пантілеєва [18] та методика «Шкала для вимірювання рівня самоповаги» М. Розенберга [за 6].

В основу розуміння самоствавлення покладена концепція самосвідомості В. Століна [24], який виокремлює три виміри самоствавлення: симпатію, повагу та близькість. Методика є стандартизованим опитувальником, що містить 110 тверджень, узагальнених у дев'ятьох шкалах: закритість-відкритість, самовпевненість, самокерівництво, відображене самоствавлення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішня конфліктність, самозвинувачення (*Додаток А*). В основу методики покладено принцип самозвіту.

Рівень самоповаги досліджено за допомогою методики М. Розенберга «Шкала для вимірювання рівня самоповаги». За допомогою цієї методики визначали ступінь позитивності ставлення студентства до себе: задоволеність собою, прийняття себе, позитивне ставлення до себе, узгодженість реального й ідеального Я (*Додаток В*). Самоповага виступає нормативною самооцінкою, що фіксує оцінковий компонент самоствавлення. Він формується на основі порівняння себе, своїх дій та вчинків з іншими, внутрішнього обґрунтування того, чому певні власні вчинки оцінюються позитивно, а інші навпаки.

Респондентами обрано 230 студентів 2-4 курсів денної та заочної форм навчання закладу вищої педагогічної освіти (Шифр: «Самоствавлення і самоповага»), у якому здобуває ступінь магістра за спеціальністю «012 Дошкільна освіта» й авторка дослідження. Дослідженням було охоплено і студентів I курсу 2020-2021 н.р, проте їхні результати не включено до аналізованої вибірки, позаяк проблеми адаптації до нового соціального оточення спричинили специфічну картину самоствавлення та самоповаги, що зумовило необхідність інших інтерпретаційних підходів та іншого за змістом

психологічного супроводу, що вийшло за рамки даного дослідження і тому у ньому не презентовано. Першокурсники 2019-2020 н.р. пройшли повторне обстеження на початку 2020-2021 н.р. і включені у вибірку як другокурсники.

Хронологічні рамки етапу дослідження: із березня 2019 року до березня 2020 року, що пов'язано із графіками навчальних сесій заочного відділення.

Інтерпретація даних за шкалами дала змогу звернути увагу не лише на загальні тенденції розвитку особистості майбутнього фахівця-педагога, але й на явище його дифузності чи неконгруентності.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження самоствавлення та самоповаги у студентів спеціальності «дошкільна освіта»

Розглянемо показники самоствавлення та самоповаги, отримані у двох групах досліджуваних залежно від форми здобуття освіти: денної чи заочної.

У результаті проведеного дослідження були отримані показники самоствавлення за дев'ятьма діагностованими шкалами, які подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2. 1.

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнем самоствавлення

Рівні самоствавлення	Шкали самоствавлення								
	Закритість/Відкритість	Самовпевненість	Самокерівництво	Відображене самоствавлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
Студенти денної форми навчання (N=115)									
низький	6	4	10	3	2	0	9	12	18
середній	83	75	71	78	69	69	81	81	76
високий	11	21	19	19	29	31	10	7	6
Студенти заочної форми навчання (N=115)									
низький	7	12	6	2	4	2	12	7	5
середній	72	69	78	88	74	79	77	77	78
високий	21	19	16	12	12	19	11	16	17

Як бачимо із таблиці 2.1, для більшості респондентів переважаючим є середній рівень самоствалення, проте за окремими шкалами простежуються статистично значущі відмінності між двома групами досліджуваних.

За шкалою «**Закритість/Відкритість**» (Додаток В.1: Рис. 1.1.) у 83 % студентів денної та 72 % заочної форми навчання виявлено середній рівень значень. Для них характерне вибіркоче ставлення до себе, подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях.

Майже однакова кількість респондентів денної та заочної форм навчання (6% та 7% відповідно) продемонстрували низький рівень закритості, що вказує на притаманну їм внутрішню чесність, на відкритість у відносинах із самим собою, на досить розвинену рефлексію та глибоке розуміння себе. Вони достатньо критичні по відношенню до себе. У взаємовідносинах з людьми домінує орієнтація на власне бачення ситуації, що відбувається.

Відсоткове співвідношення респондентів із показниками високого рівня закритості: 11% – денна форма та 21% – заочна форми навчання. Їхні показники відображають виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки і взаємин з оточенням. Молоді люди схильні уникати відкритих стосунків із самими собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхнєве бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем. Як бачимо, удвічі більше студентів заочного відділення, що, окрім зазначеного, може бути пов'язано із труднощами поєнання навчання з іншими сферами життєдіяльності – роботою, родинними обов'язками, громадською діяльністю.

За шкалою «**Самовпевненість**» (Додаток В.1: Рис. 1.2.) 75% досліджуваних денної та 69 % заочної форм навчання засвідчили середній рівень розвитку діагностованого параметру. Ці студенти у звичних для себе ситуаціях зберігають працездатність, упевненість у собі, орієнтацію на успіх розпочатих справ, а за несподіваної появи труднощів їхня самовпевненість знижується, може наростати тривога і неспокій. Загалом мають достатньо розвинену адекватну самооцінку та позитивний образ Я.

Низький рівень самовпевненості виявлено у 4 % студентів денної форми навчання. Утричі більше респондентів заочного відділення – 12 %. Такі діагностичні показники відображають сформовану неповагу особистості до себе, пов'язану з невпевненістю в своїх можливостях, сумнівами у власних здібностях. Студентство не довіряє своїм рішенням, часто має сумніви в здатності долати труднощі і перешкоди, досягати намічених цілей; можливе уникнення контактів з людьми, самозанурення, внутрішня напруженість.

Високі показники самовпевненості визначено у 21% респондентів денної та у 19 % – заочної форми навчання. Безвідносно до форми навчання, майже однакова кількість респондентів мають виражену самовпевненість, відчуття сили власного Я, високу сміливість у спілкуванні. У них домінує мотив успіху. Молоді люди поважають себе, задоволені собою, своїми починаннями й досягненнями, відчувати власну компетентність і здатність вирішувати життєві питання. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються ними як переборні, а проблеми зачіпають неглибоко або ж не дуже довго засмучують.

Результати обчислень за шкалою «**Самокерівництво**» (Додаток В.1: Рис. 1.3.) засвідчили приблизно однакові показники: у 71 % студентів денної та у 78 % заочної форми навчання – середній рівень самокерівництва, що інтерпретується як схильність у звичних для себе умовах проявляти виражену здатність до особистого контролю, а у нових ситуаціях регуляційні можливості Я слабшають, посилюється схильність до підпорядкування оточенню.

Низький рівень виявлено у 10 % та 6 % відповідно, що говорить про віру студенток у підвладність свого Я зовнішнім обставинам, ослаблення механізмів саморегуляції. Вольовий контроль у них недостатній для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху до мети. Основним джерелом життєвих подій визнано зовнішні обставини. Причини, які криються у собі, заперечуються або витісняються до підсвідомості. Переживання щодо власного Я супроводжуються внутрішньою напругою, комплексом неповноцінності.

19 % студентів стаціонарного відділення та 16 % заочного отримали показники високого рівня, що говорить про те, що для них основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень є не хтось інший, а вони самі. Студенти переживають власне Я як внутрішній стрижень, який координує

та спрямовує всю активність, організовує поведінку і відносини з людьми, що робить їх здатними прогнозувати дії і наслідки контактів. Вони відчують себе здатними чинити опір зовнішнім впливам, опиратися долі, їм властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу себе.

Шкала **«Відображене самоствавлення»** (Додаток В.1: Рис. 1.4.) характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати в інших людей повагу, симпатію (шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, а є лише суб'єктивним сприйняттям наявних відносин). У 3% студентів денної та у 2% заочної форм навчання виявлено низький рівень розвитку психологічного параметра, що вказує на те, що респонденти ставляться до себе як до людини, нездатної викликати повагу в оточуючих. Вони відчують, що викликають в інших людей осуд і не очікують на свою адресу схвалення чи підтримки.

У 78 % респондентів денної та у 88 % заочної форми навчання встановлено середній рівень відображеного ставлення, що означає вибіркоче сприйняття ними ставлення оточуючих до себе. Вони переконані, що позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні якості та на певні вчинки, а інші особистісні прояви здатні викликати у них роздратування і неприйняття.

Високі значення (більше 8 стенів) зафіксовано у 19 % студентів стаціонарної форми навчання та у 12 % заочної. Вони відчують, що їх люблять, цінують за особистісні та духовні якості, за вчинки і дії, за дотримання групових норм і правил. Також вони відчують в собі товариськість, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість налагодження ділових та особистих контактів.

За шкалою **«Самоцінність»** (Додаток В.1: Рис. 1.5.), яка презентує передбачувану цінність власного Я для інших, низький рівень виявлено у 2 % студентів денної та 4 % – заочної форм навчання. Показники говорять про глибокі сумніви молодих людей в унікальності своєї особистості, недооцінку власного Я, невпевненість у собі.

Середні значення (4-7 стенів) відображають вибіркоче ставлення до себе. Такі показники виявлено у 69 % студентів денної та 74 % заочної форм навчання. Молоді люди схильні високо оцінювати окремі свої якості, визнавати

їх унікальність. Інші ж якості ними недооцінюються, зауваження оточуючих можуть викликати відчуття малоцінності, особистої неспроможності.

У 29 % студентів денної та у 12 % заочної форми навчання виявлено високий рівень розвитку діагностованого параметра. Цим респондентам властиво високо оцінювати свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, вони схильні сприймати себе як індивідуальність і високо цінувати власну неповторність. Впевненість у собі допомагає їм протистояти впливам оточення, раціонально сприймати критику на свою адресу.

Шкала «**Самоприйняття**» (Додаток В.1: Рис. 1.6.) дозволяє судити про вираженість почуття симпатії до себе, злагоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості. Середні значення (4-7 стенів) обчислено у 69 % студентів денної та у 79 % заочної форм навчання, що підтверджує вибірковість ставлення до себе: вони приймають не всі свої переваги і готові критикувати не всі свої недоліки.

Низькі значення виявлено лише у 2 % студентів заочної форми навчання, що вказує на загальне негативне тло сприйняття себе, на схильність сприймати себе надто критично. У них симпатія до себе недостатньо виражена, виявляється епізодично, а негативна оцінка себе може існувати в різних формах: від опису себе в комічному світлі до самознищення.

Високі значення за шкалою обчислено у 31 % студентів денної та у 19 % заочної форм навчання. Вони схильні сприймати всі сторони свого Я, приймати себе у всій повноті поведінкових проявів, часто відчувають симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Загальне тло сприйняття себе – позитивне. Свої недоліки вважають продовженням власних переваг. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстав для того, щоб вважати себе поганою людиною.

За шкалою «**Самоприв'язаність**» (Додаток В.1: Рис. 1.7.), яка виявляє ступінь бажання змінюватися щодо наявного стану, майже однакове співвідношення респондентів за всіма трьома рівнями. Так, низькі значення – у 9 % студентів денної та у 12 % заочної форм навчання фіксують високу готовність до зміни Я-концепції, відкритість новому досвіду пізнання себе, пошуки відповідності реального і ідеального Я. Бажання розвивати й

удосконалювати власне Я яскраво виражено, джерелом чого може бути незадоволеність собою.

Середній рівень виявлено у 81 % студентів денної та у 77 % заочної форм навчання, що вказує на вибірковість їхнього ставлення до своїх особистісних якостей, прагнення до зміни лише деяких своїх якостей при збереженні інших.

У 7 % студентів денної та у 16 % заочної форм навчання – високі значення, що відображають високу ригідність Я-концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, бачення та оцінку себе. Відчуття самодостатності і досягнення ідеалу заважає реалізації можливості саморозвитку та самовдосконалення. Перешкодою для саморозкриття може бути також високий рівень особистісної тривожності, схильність сприймати навколишній світ як загрозливий самооцінці.

Шкала **«Внутрішня конфліктність»** (Додаток В.1: Рис. 1.8.) визначає наявність сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопірвання.

Середні значення виявлено у 81 % студентів денної та у 77 % заочної форм навчання. Ставлення до себе, установка бачити себе у них залежить від ступеня адаптованості в ситуації. За звичних для себе умов, особливості яких добре знайомі і прогнозовані, спостерігаються позитивне тло ставлення до себе, визнання своїх переваг і висока оцінка досягнень. Несподівані труднощі, додаткові перешкоди можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

У 12 % студентів денної та у 7 % заочної форм навчання – низькі значення за шкалою. Вони загалом позитивно ставиться до себе, відчують баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої дійсності, домаганнями і досягненнями, задоволені тим, як складається життя і собою. Проте, у них можливі заперечення своїх проблем і поверхнєве сприйняття себе.

Високі значення діагностованого параметру встановлено у 7 % студентів денної та у 16 % заочної форм навчання. У них переважає негативне тло ставлення до себе. Вони перебувають у стані постійного контролю над своїм Я, прагнуть до глибокої оцінки всього, що відбувається у внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопірвання. Вирізняються високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між Я реальним і Я ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями.

Шкала «Самозвинувачення» (Додаток В.1: Рис. 1.9.) характеризує вираженість негативних емоцій на адресу власного Я. Так, середні значення – у 76 % студентів денної і 78 % заочної форм навчання. Це засвідчує, що звинувачення себе за ті чи інші вчинки і дії у них поєднується з виразом гніву, досади на адресу оточуючих.

У 18 % студентів денної та 5 % заочної форм навчання виявлено низький рівень психологічного параметру, що говорить про тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного Я здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети. Характерне відчуття задоволеності собою, поєднане з осудом інших, пошуками в них джерел усіх неприємностей і бід.

Високі значення виявлено у 6 % студентів денної та у 17 % заочної форм навчання. Ці респонденти бачать у собі насамперед недоліки, готові приписати собі провину за власні промахи і невдачі. Проблемні ситуації, конфлікти у сфері спілкування актуалізують психологічний захист, у них домінують реакції захисту власного Я у вигляді осуду себе. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішнього напруження, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Рівневий аналіз за 9 шкалами самоствавлення виявився досить інформативним і на підставі емпіричних даних надав широкі можливості для якісного аналізу та інтерпретації. Розподіл середніх значень за шкалами також засвідчує відмінні особистісні профілі самоствавлення у студентів денної та заочної форм навчання (Додаток Г: Табл. 1, Рис. 1).

Порівняння показників двох сукупних вибірок засвідчило, що ціннісне ставлення до себе студентів заочної форми навчання у порівнянні зі студентами денної форми за шкалою «закритість-відкритість» характеризується більш слабшою здатністю до саморефлексії та самоаналізу ($t=2,67$, $p<0,01$). Захисним психологічним механізмом за цього виступає ухильна поведінка, недовіра та приписування оточуючим недобрих намірів.

Студенти заочного відділення відзначаються більшою невпевненістю в собі, своїх потенціях і можливостях, сумнівами щодо здатності викликати повагу оточуючих ($t=2,89$, $p<0,01$), у них наявні настановлення щодо своєї малозначущості, відсутність зацікавленості внутрішнім світом, низькі виміри цінності власного Я для себе та інших ($t=3,23$, $p<0,01$). На відміну від студентів денної форми навчання, їм більшою мірою притаманна внутрішня конфліктність ($t=2,91$, $p<0,01$), самозвинувачення ($t=2,72$, $p<0,01$). Це пояснюється звуженим соціальним відзеркаленням власної поведінки, збідненим досвідом оцінки власної діяльності з боку значущих інших, у тому числі, адміністрації закладу вищої освіти, деканату факультету, викладачів, одногрупників). На противагу їм у студентів денної форми навчання середнє значення за шкалою говорить про набагато сприятливіше протікання процесу аутокомунікації та менш конфліктний зміст Я, що реалізується у внутрішньому діалозі ($t=3,23$, $p<0,01$).

Описані вище дев'ять шкал створюють складну і диференційовану картину самоствавлення. Отримані виміри ми не розглядаємо такими, що діагностують психологічну структуру самоствавлення. Радше, це своєрідний континуум, який відображає вироблену за прожитий відтинок життя гармонію/дисгармонію підструктур самоствавлення.

Щоб перейти до психологічної структури самоствавлення, вважаємо за доцільне здійснити аналіз тих особистісних смислів, що втілені у відповідних переживаннях. У зв'язку з цим нами проаналізовані внутрішні зв'язки і відношення, які були зафіксовані між виділеними вище параметрами, тобто кореляційні зв'язки між шкалами самоствавлення.

Факторизація матриці інтеркореляцій між складовими самоствавлення дозволила виокремити три фактори. Ротація координатних осей більш наочно показала, що зміст першого фактора визначається такими чотирма шкалами: «самокерівництво» (0,789), «самовпевненість» (0,766), «закритість» (0,684) та «відображене самоствавлення» (0,675). Усі ці шкали виражають оцінку власного Я по відношенню до соціально-нормативних критеріїв: цілеспрямованості, волі, успішності, моральності, соціального схвалення тощо.

Назвемо даний узагальнений вимір самоствавлення «самоповагою». Самоповага передбачає процес оцінки себе в порівнянні з деякими соціально значущими критеріями, нормами, еталонами, закладеними в ідеальний образ Я. Даний фактор пов'язаний із прагненням до соціально-бажаного образу Я, емоційно і змістовно поєднує розуміння самого себе, віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, позитивну оцінку своїх можливостей контролювати особисте життя і бути самопослідовним.

Другий узагальнений фактор складають шкали «самоприйняття» (0,852), «самоприв'язаність» (0,699) та «самоцінність» (0,672) і «самозвинувачення» (-0,618). Назвемо цей фактор «аутосимпатії». Він вміщує у собі шкали, які виражають ті чи інші почуття та переживання на адресу свого Я (дружні чи ворожі). Змістом фактору є самоствавлення, яке базується на емоційному почутті прихильності до себе. Основою фактору є деяке узагальнене почуття симпатії, яке може існувати поряд і навіть всупереч тій чи іншій узагальненій самооцінці, що виражається в переживанні самоповаги. Фактор аутосимпатії відносно незалежний від фактору самоповаги. У змістовному плані фактор на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе загалом, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі – віднаходження в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на свою адресу, як роздратування, зневажання, збиткування.

Розглядаючи фактор «аутосимпатії» як довіру до себе, ми назвемо його власне рефлексивним феноменом, який передбачає не лише вміння суб'єкта виділяти, аналізувати і співвідносити з предметною ситуацією свої власні способи дій, але і є особливим механізмом самосвідомості, котрий дає змогу не лише пізнавати свій внутрішній світ, а й вивчати себе.

Третій фактор презентують шкали «внутрішня конфліктність» (0,832) та «самозвинувачення» (0,829), спільним для яких є наявність негативного емоційного тону самоствавлення. Шкали тісно пов'язані між собою і є негативними полюсами перших двох факторів: «самозвинувачення» виступає негативним полюсом загального фактору «аутосимпатія», а «внутрішня конфліктність» пов'язана з недостатнім розвитком «самоповаги».

Виокремлення негативного ставлення до себе в самостійний фактор зумовлено необхідністю захисту Я від негативних емоцій і підтримки загальної самоповаги на постійному і стабільному рівні. Це пояснюється механізмом «захисного клапану», дія якого спрямована на блокування антипатії до себе в такий спосіб, щоб зниження симпатії не призводило до зростання антипатії.

У ході аналізу факторів виявилось, що у студентів денної форми навчання найбільше навантаження мають фактори «самоповага» та «аутосимпатія», у той час як у студентів заочної форми – «аутосимпатія» та «самозневажання». Це дає підстави стверджувати, що для студентів заочного відділення є характерним дисонанс між позитивними установками щодо себе, сподіванням позитивного ставлення, з одного боку, та труднощами при самозаглибленні, переживання конфліктності Я та негативними емоціями на адресу свого Я, з іншого.

Рівень самоповаги ми досліджували за допомогою методики М. Розенберга «Шкала для вимірювання рівня самоповаги» (Додаток В), за допомогою якої вимірювали ступінь позитивності ставлення індивіда до самого себе: задоволеність собою, прийняття себе, позитивне ставлення до самого себе, узгодженість наявного Я й ідеального Я. Результати дослідження подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнем самоповаги

Рівень самоповаги	студенти денної форми навчання	студенти заочної форми навчання
Високий	19	8
Середній	64	61
Низький	17	31

Згідно із результати дослідження 64 % студентів денної та 61 % заочної форм навчання мають показники середнього рівня самоповаги. Вони стабільно позитивно ставляться до себе, задоволені собою, приймають себе такими, якими вони є (з плюсами і з недоліками), мають достатнє почуття власної гідності, у них Я реальне узгоджене із Я ідеальним, стійка адекватно-позитивна самооцінка та самоповага.

Низький рівень самоповаги виявлено у 17 % та 31 % студентів денної та заочної форм навчання відповідно. Їм притаманне почуття власної меншовартісності, що негативно позначається на емоційному стані і поведінці в соціумі. Негативна оцінка щодо власної особистості, на нашу думку, заважає виявленню власних потенційних можливостей, не дозволяє відчувати себе «господарем» та «автором» власного життя.

Високий рівень самоповаги виявлено у 19 % студентів денної та 8 % заочної форм навчання. Респонденти цієї групи вірять у власні можливості незалежно від складності обставин, упевнені у спроможності подолати власні недоліки. Вони більше задоволені власним життям у порівнянні з іншими.

Експериментальне дослідження дає підстави для висновку, що у розвитку особистості у студентів заочного відділення пропущений важливий етап соціалізації – повномірне студентське життя (дві сесії на рік його не відтворюють), яке, окрім академічного навантаження, дає можливість проявити себе у житті університету, органах студентського самоврядування, волонтерстві, громадській діяльності, розкрити свої таланти в художній самодіяльності чи спорті, у внутріуніверситетських та всеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт та олімпіадах з навчальних дисциплін, конференціях та семінарах. Заочна форма навчання таких можливостей не надає або ж вони надто обмежені.

2.3. Соціально-психологічний супровід розвитку ціннісного ставлення студентства до себе в освітньо-розвивальному просторі закладу вищої освіти

В умовах сьогодення постає завдання пошуку інноваційних підходів задля створення сприятливого освітньо-розвивального середовища закладу вищої освіти, в якому утверджується особистісно орієнтований і студентоцентрований підхід, де здобувачі вищої освіти є головним пріоритетом, суб'єктом культури і життя та мають рівні права та можливості у здобутті освіти, максимальній самореалізації та життєздійсненні.

Освітнє середовище закладу освіти можна означити як психологічно безпечне за умови, що більшість учасників мають позитивне до нього ставлення, між ними налагоджена ефективна міжособистісна взаємодія, вони

мають високі показники індексу задоволеності потреб і захищеності від психологічного насильства, вони вільні від будь-яких проявів психологічного насильства чи дискримінації за будь-якою ознакою, мають змогу задовольнити основні потреби в особистісно-довірливому діалогічному спілкуванні.

За результатами теоретичного аналізу проблеми самосвідомості загалом та самостворення і самоповаги зокрема, результатами констатувального етапу дослідження, ми розробили комплексну програму соціально-психологічного супроводу студентства у розвитку ціннісного ставлення до себе в освітньо-розвивальному просторі нашого закладу вищої освіти. Комплексний підхід включає: 1) використання ресурсу психологічних дисциплін, які викладаються для спеціальності «дошкільна освіта»; 2) діяльність у Школі гендерної рівності університету, активною волонтеркою якої є авторка дослідження; 3) участь у тренінговій програмі «Я – вихователь ЗДО, Я – самодостатня особистість» на базі Школи гендерної рівності, співтренерка – є авторка роботи; 4) професійне становлення в інтерактивно-розвивальній дитячій кімнаті «Смайлик» на базі факультету педагогіки і психології, магістранткою якого є авторка роботи.

До участі у комплексній програмі залучені студенти експериментальної групи (22 особи) денної форми навчання, а контрольну групу склали студенти (22 особи) денної форми навчання, які не приймали участі у блоках програми. Студентів заочної форми навчання до формувального експерименту не включено, проте результати дослідження доведено до відома деканату факультету і здійснюється робота у співпраці зі студентським активом щодо внесення змін в організацію освітнього процесу заочного відділення.

До змісту дисциплін психологічного циклу внесено блоки на самопізнання студентами своєї особистості та індивідуальних особливостей.

Окрім навчальних дисциплін, важливу роль відіграє позанавчальна діяльність у закладі вищої освіти. Студенти експериментальної групи є активними волонтерами Школи гендерної рівності, беруть участь в її заходах, соціальних проєктах, тренінгових заняттях, просвітницьких кампаніях, працюють за методом «рівний-рівному», є активними учасниками життя університету, беруть участь в конференціях та семінарах різного рівня, організовують і у ролі спікерів проводять вебінари для студентства.

Окрім того, у січні-березні 2020 р. студенти експериментальної групи пройшли навчання на базі Школи гендерної рівності за тренінговою програмою «Я – вихователь ЗДО, Я – самодостатня особистість» (Додаток Д), що включала 6 занять тривалістю 3 години кожне. Студенти брали участь у Наукових пікніках у рамках міжнародної акції «Scientific Fun – наукові пікніки в Україні», забезпечуючи діяльність локації «Країна Дошкільнядя». Під їхнім керівництвом упродовж 2019 року дошкільнята під відкритим небом експериментували, проводили досліди, розвивали елементарні математичні уявлення, брали участь в інтерактивних іграх, пізнавальних розвагах, театралізованій діяльності. На міні-локації «Батьківський університет» відбувався педагогічний всеобуч батьків: презентація студентами буклетів-методичних розробок із серії «Поради батькам»: «Як не припуститись помилок у розвитку творчих обдарувань донечок і синочків», «Як розвивати винахідливість дітей дошкільного віку», «Творчість на кінчиках пальців» тощо.

Середовищем професійного становлення для студентів експериментальної групи була інтерактивно-розвивальна кімната «Смайлик», створена за проектом студентів та викладачів факультету за фінансової підтримки Британської ради. Студенти активно залучались до її діяльності, організовували «Майстерню Святого Миколая "Чудоленд"», «Зимову школу для дошкільнят», святкування Дня українського дошкільця, проводили вікторини, ігри-естафети, фартушкові театри, майстер-класи, інтегровані заняття із усіх напрямків розвитку із використанням інтерактивної підлоги та найновіших освітніх технологій, організовували дозвілля для дітей (Додаток Е).

Комплексна програма розвитку ціннісного ставлення до себе в освітньо-розвивальному просторі нашого закладу вищої освіти довела свою ефективність, що підтверджують результати контрольного зрізу (див. Додаток Ж, Додаток З).

Дослідження доводить, що у закладі вищої освіти важливо створити таке освітнє середовище, яке б забезпечувало оптимальні можливості виховання сили духу, надавало рівні можливості та права кожному студенту/студентці, утверджувало повагу до гідності і чеснот особистості. У внутрішньому світі майбутнього педагога має переважати дбайливе ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття самоцінності, компетентності, віра в успіх, оптимізм, довіра і внутрішня свобода.

ВИСНОВКИ

Самопізнання студентства здійснюється за умов глибоких змін в образі Я, розвитку та поглиблення рефлексивних та інтегративних процесів, що призводить до виникнення відносно стійкого уявлення про себе як цілісну особистість. Це відображається у самоставленні та самоповазі як специфічних видах емоційних переживань, що безпосередньо виражають сенс Я для самого суб'єкта, відображають оцінки особистістю того, про що вона дізнається, що розуміє, відкриває щодо самої себе.

Порівняно зі студентами денної форми навчання, студенти заочного відділення характеризуються більш звуженою здатністю до саморефлексії та самоаналізу. Захисним психологічним механізмом за цього виступає недовіра, приписування оточуючим недобрих намірів, невпевненість у власних можливостях. Їх характеризує слабша здатність до самостійної побудови лінії поведінки, підвладність установкам про свою малоцінність та малозначущість у регуляції життєдіяльності, настороженого очікування неприхильних реакцій, браку симпатії, більшою мірою притаманне негативне ставлення до себе, внутрішня конфліктність, самозвинувачення, самоїдство.

При роботі зі студентами потрібно акцентувати увагу на зміцненні їхньої самоповаги та любові до себе, актуалізації самоаналізу особистісних смислів життя, розвитку навичок саморегуляції і самоконтролю поведінки, утвердження гуманістичних орієнтирів, вартості індивідуального буття, пошанування індивідуальності, своєрідності та неповторності кожної особистості.

Навчання вмінню давати позитивну оцінку собі, ставитись до себе з любов'ю і турботою розширить діапазон позитивних самооцінних ставлень, поглибить усвідомлення цінності свого індивідуального існування, сприятиме осмисленості життя, задоволеності собою, позитивній самомотивації, досягненню успіхів у різних сферах людського буття, що у сукупності є ознаками психологічного благополуччя особистості.

Визнання цінності кожної особистості, створення стійких умов для всебічного розкриття творчого потенціалу, самовираження, формування активності та здатності до успішної соціальної адаптації у закладі вищої педагогічної освіти дозволить визначити перспективи життєтворчості молодого покоління, забезпечити утвердження людського виміру сучасного розвитку цивілізації та Європейського майбутнього України в контексті людиноцентричної парадигми.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: науково-практичні. К.: Либідь, 2003. 344 с.
2. Блинова О. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова та ін. [Текст] / відпов. ред. Блинова О.Є. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. 428 с.
3. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія. К.: Академвидав, 2010. 416 с.
4. Буяк Б. Академічна доброчесність: від ментальної ідеї до законодавчої норми. Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (10–11 вересня 2020 р.). Тернопіль : ТНПУ, 2020. С. 8-9.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл.. 3-тє вид. К. : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
6. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: навч.посібник. К.: Каравела, 2006. 280с.
7. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності: Монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 240 с.
8. Говорун Т.В, Кікінежді О.М. Суб'єктність як психологічна основа егалітарної педагогічної парадигми. Вісник Київського університету: зб. Матеріалів III Міжнар.наук.-практ. конф. Проблеми емпіричних досліджень у психології (до 120-річчя з дня нар. С.Л. Рубінштейна). К.: КНУ, 2009. Т. 2. С. 244-254.
9. Кізь О.Б. Розвиток життєвих перспектив вихованців інтернатних закладів: Навчально-методичні матеріали до тренінгової програми. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 128 с.
10. Кікінежді О. Становлення егалітарної особистості майбутнього педагога: історія, здобутки та перспективи діяльності кафедри психології // Humanitarium. Переяслав-Хмельницький (Київ. обл.); Ніжин (Чернігів. обл.) : Лисенко М. М., 2019. Том. 43, Вип. 1 : Психологія. С. 7-22.
11. Кікінежді О. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: Монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. 400 с.
12. Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми. Навчальний посібник. 2-ге вид., випр. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2009. 160 с.
13. Кон И. Ребенок и общество: учеб. пособие. М.: Академия, 2003. 336 с.
14. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору / В.Г.Кремень. К.: Педагогічна думка, 2009. С.412-413.

15. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
16. Мороз Л. І., Яковенко С. І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. К.: ПАЛИВОДА А.В., 2011. 252 с.
17. Новик Л. М. Вплив психологічних чинників на процес соціалізації особистості юнацького віку. Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка : Зб. наук. праць. К. : Видачничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2013. Вип. 6. С. 42-44.
18. Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения. Психодиагностическая серия: Вып. 7. М.: СМЫСЛ, 1993. 32 с.
19. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Завед. М: Изд. Центр «Академия», 2001. 256 с.
20. Психология личности: словарь-справочник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К. : Рута, 2001. 320 с.
21. Психология самосознания. Хрестоматия / Ред.-сост. Д. Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2000. 672 с.
22. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
23. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
24. Столин В. В. Самосознание личности : Монография. М. : Изд-во Московского университета, 1983. 284 с.
25. Тавровецька Н. І. Основні підходи до розкриття особистісної психологічної позиції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 1, том 1, 2017. С. 126-131.
26. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. VI, вип. 7. К.: ГНОЗІС, 2004. С. 326-330.
27. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего / Пер. с нем. 2-е изд. М.: Генезис, 2000. 256 с.
28. Щербак Т. І. Генеза образу Я особистості як дослідницька проблема: системний підхід. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 404.
29. Юнг К. Г. Психологические типы. М : Алфавит, 1992. 104 с.
30. Wells L. Marwell G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. Sage publications. New York, 1976. p. 56-70.

ДОДАТКИ

Зміст

Додаток А. Методика дослідження самоствавлення С. Пантисєва..	35
Додаток Б. Методика «Шкала для вимірювання самоповаги» М. Розенберга.....	43
Додаток В. Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями самоствавлення.....	44
Додаток Г. Розподіл середніх значень самоствавлення серед студентів денної та заочної форм навчання..... Профілі самоствавлення за розподілом середніх значень.	47
Додаток Д. Тренінгова програма «Я – вихователь ЗДО, Я – самодостатня особистість» (фрагменти тренінгових занять).....	48
Додаток Е. Інтерактивно-розвивальна дитяча кімната «Смайлик» – простір професійного становлення.....	60
Додаток Ж. Відсотковий розподіл респондентів за рівнями самоствавлення до та після формувального експерименту.....	61
Додаток З. Відсоткове співвідношення респондентів за рівнем самоповаги до та після формувального експерименту..	62

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ С. ПАНТИЛЕСВА

Методика призначена для виявлення структури самоствавлення особистості, а також вираженості окремих компонентів самоствавлення: закритості, самовпевненості, самокерівництва, відображеного самоствавлення, самоцінності, самоприв'язанності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Самоствавлення розуміється в контексті уявлень особистості про сенс Я як вираження сенсу Я, як узагальнене почуття на адресу власного Я. В основу розуміння самоствавлення покладена концепція самосвідомості В. Століна, який виділяв три виміри самоствавлення: симпатію, повагу, близькість.

Методика допускає індивідуальне та групове застосування без обмеження часу. Тривалість виконання завдання – 30-40 хвилин.

Інструкція.

Вам запропоновано перелік суджень, які характеризують ставлення людини до себе, до своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви згодні зі змістом судження, то в бланку для відповідей, поруч з порядковим номером судження поставте «+», якщо не згодні, то «-». Працюйте швидко і уважно, не пропускайте жодного судження. Можливо, що деякі судження здаватимуться Вам надмірно особистими, що зачіпають інтимні сторони Вашої особистості. Постарайтеся визначити їх відповідність собі якомога правдивіше. Ваші відповіді нікому не будуть демонструватися і залишаться лише в експериментатора.

Опитувальник

1. Мої слова досить рідко розходяться зі справами.
2. Випадковій людині я, швидше за все, видаватимусь людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене нерідко виникає відчуття, що те, про що я з собою подумки розмовляю, мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, це не противитися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей і енергії втілити в життя усе задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдати душевного болю найулюбленішим і рідним мені людям.
10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.
12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, то насамперед я бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим упродовж тривалого часу.
16. Можна сказати, що я оцінюю себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я, зрештою, не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене так вже всерйоз.
19. Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власним сумлінням.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває боляче спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без зусиль зміг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то передусім до самого себе.
26. Іноді я маю сумніви, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Напевне, не знайдеться люди, яким я не до душі.
30. Часто я не без глузування жартую над собою.
31. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені видається, що я достатньо склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб у чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, яким я є.
34. На жаль, занадто багато людей не поділяють моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюся в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіша і багатша, ніж це може здатися на перший погляд.
40. Мої чесноти цілком переважають мої недоліки.
41. Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.
42. Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
44. Якщо я сперечаюся з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене нерідко виникає сумнів: а чи такий я насправді, яким себе уявляю?
48. Я не здатний на зраду навіть у думках.
49. Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Упевнений, що на мене можна поклатися в найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що загалом контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю чужі думки, які мені сподобалися, за свої.
54. Яким би я не здавався оточуючим, я то знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишатися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей, як я, було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюся видавати себе не за того, ким я є.
63. Бути поблажливим до власних слабкостей – цілком природно.
64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе – малоприємне і досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.
66. У мене бувають такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Довгі суперечки з собою найчастіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям щире задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюся.
73. Я людина надійна.

74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє Я завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.
78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Часом мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.
85. Маю сумніви, що викликаю симпатію в більшості оточуючих.
86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я щиро і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.
91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім Я.
92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої частинки самого себе.
94. У результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».
97. У мені цілком мирно уживаються як мої переваги, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь не складає для мене великої праці.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких людях, котрі мене розуміють.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то загалом мене немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком збігається з моєю власною.
107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.
110. Упевнений, що в житті я на своєму місці.

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по-батькові (або поставте знак-пиктограму, яким завжди позначатимете свої бланки діагностичних методик _____

Вік _____

Стаж педагогічної діяльності/рік навчання у ЗВО _____

Дата обстеження _____

Обробка результатів та інтерпретація

Судження									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

При обробці використовується спеціальний «ключ», за допомогою якого отримують «сири» бали. Збіг відповіді досліджуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збіги відповідей за ознакою «згоден», потім – за ознакою «не згоден». Отримані результати сумуються. Далі сума «сирих» балів за кожною із шкал за допомогою спеціальної таблиці переводиться у стени. Стени уже є підставою для інтерпретації.

Ключ до методики:

1. Закритість/відкритість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Відображене самоствавлення:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Внутрішня конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

Таблиця переведення сирих балів у стени

Сцени шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для переведення «сирого» бала в стандартне значення (стен) потрібно знайти в першому стовпці потрібну шкалу і рухатися по рядку до перетину зі стовпцем, в якому вміщується індивідуальний «сирий» бал або інтервал індивідуальних «сирих» балів. У верхньому рядку знайденого стовпця вказаний відповідний стен. До прикладу, якщо «сирий» бал за шкалою «Самоприйняття» дорівнює 7, то в рядку 6 знаходимо інтервал 6-7. У верхньому рядку даного стовпця вказано значення стена – 5.

Самоставлення розглядається як уявлення особистості про сенс власного Я. Самоставлення значною мірою визначається переживанням власної цінності, відображеній у досить широкому діапазоні почуттів: від самоповаги до самоприниження.

Інтерпретація показників здійснюється залежно від їх вираженості. За цього значення 1-3 стена умовно вважаються низькими, 4-7 – середніми, 8-10 – високими.

Коротка інтерпретація шкал

1. Шкала «Закритість/відкритість» визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибокого усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості.

Високі значення (8-10 стени) відображають виражену захисну поведінку особистості, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінки і взаємин з оточуючими людьми. Людина схильна уникати відкритих стосунків з самим собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхнєве бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем.

Середні значення (4-7 стенів) означають вибіркоче ставлення людини до себе; подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях.

Низькі значення (1-3 стенів) вказують на внутрішню чесність, на відкритість відносин людини з самим собою, на досить розвинену рефлексію та глибоке розуміння себе. Людина критична по відношенню до себе. У взаємовідносинах з людьми домінує орієнтація на власне бачення ситуації, що відбувається.

2. Шкала «Самовпевненість» виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненої, самостійної, вольової і надійної людини, яка знає, що їй є за що себе поважати.

Високі значення (8-10 стенів) характеризують виражену самовпевненість, відчуття сили власного Я, високу сміливість у спілкуванні. Домінує мотив успіху. Людина поважає себе, задоволена собою, своїми починаннями й досягненнями, відчуває свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго.

Середні значення (4-7 стенів) характеризують тих, хто у звичних для себе ситуаціях зберігає працездатність, упевненість у собі, орієнтацію на успіх розпочатих справ. При несподіваній появі труднощів впевненість у собі знижується, нарастають тривога, неспокій.

Низькі значення (1-3 стенів) відображають неповагу до себе, пов'язану з невпевненістю в своїх можливостях, з сумнівом у своїх здібностях. Людина не довіряє своїм рішенням, часто має сумніви в здатності долати труднощі і перешкоди, досягати намічені цілі. Можливі уникнення контактів з людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість.

3. Шкала «Самокерівництво» відображає уявлення особистості про основні джерела власної активності, результатів і досягнень, про джерело розвитку власної особистості, підкреслює домінування або власного Я, або зовнішніх обставин.

Високі значення (8-10 стенів) характерні для тих, хто основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень і успіхів вважає себе. Людина переживає власне Я як внутрішній стрижень, який координує та спрямовує всю активність, організовує поведінку і відносини з людьми, що робить її здатною прогнозувати свої дії і наслідки виникаючих контактів з оточуючими. Вона відчуває себе здатною чинити опір зовнішнім впливам, опиратися долі і стихії подій. Людині властивий контроль над емоційними реакціями і переживаннями з приводу себе.

Середні значення (4-7 стенів) розкривають особливості ставлення до свого Я залежно від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах існування, в яких всі можливі зміни знайомі і добре прогнозовані, людина може проявляти виражену здатність до особистого контролю. У нових для себе ситуаціях регуляційні можливості Я слабшають, посилюється схильність до підпорядкування середовищним впливам.

Низькі значення (1-3 стенів) описують віру суб'єкта в підвладність свого Я зовнішнім обставинам і подіям. Механізми саморегуляції ослаблені. Вольовий контроль недостатній для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху до досягнення мети. Основним джерелом того, що відбувається з людиною визнаються зовнішні обставини. Причини, які полягають в собі, або заперечуються, або, що зустрічається досить часто, витісняються в підсвідомість. Переживання щодо власного Я супроводжуються внутрішньою напругою.

4. Шкала «Відображене самоствавлення» характеризує уявлення суб'єкта про здатність викликати в інших людей повагу, симпатію. При інтерпретації необхідно враховувати, що шкала не відображає справжнього змісту взаємодії між людьми, це лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

Високі значення (8-10 стенів) відповідають людині, яка сприймає себе прийнятною оточуючими людьми. Вона відчуває, що її люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за прихильність груповим нормам і правилам. Вона відчуває в собі товариськість, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових та особистих контактів.

Середні значення (4-7 стенів) означають вибіркоче сприйняття людиною ставлення оточуючих до себе. З її точки зору, позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на

певні якості, на певні вчинки; інші особистісні прояви здатні викликати у них роздратування і неприйняття.

Низькі значення (1-3 стени) вказують на те, що людина ставиться до себе як до нездатної викликати повагу в оточуючих та відчуває, що викликає в інших людей осуд. Схвалення, підтримка від інших не очікується.

5. Шкала «Самоцінність» передає відчуття цінності власної особистості і передбачувану цінність власного Я для інших.

Високі значення (8-10 стенив) належать людині, яка високо оцінює свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, людина схильна сприймати себе як індивідуальність і високо цінувати власну неповторність. Впевненість у собі допомагає протистояти середовищним впливам, раціонально сприймати критику на свою адресу.

Середні значення (4-7 стенив) відображають вибіркоче ставлення до себе. Людина схильна високо оцінювати ряд своїх якостей, визнавати їх унікальність. Інші ж якості явно недооцінюються, тому зауваження оточуючих можуть викликати відчуття малоцінності, особистої неспроможності.

Низькі значення (1-3 стени) говорять про глибокі сумнівах людини в унікальності своєї особистості, недооцінки свого духовного Я. Невпевненість у собі послаблює опір середовищним впливам. Підвищена чутливість до зауважень і критики оточуючих на свою адресу робить людину образливою і вразливою, схильною не довіряти своїй індивідуальності.

6. Шкала «Самоприйняття» дозволяє судити про вираженість почуття симпатії до себе, злагоди зі своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості.

Високі значення (8-10 стенив) характеризують схильність сприймати всі сторони свого Я, приймати себе у всій повноті поведінкових проявів. Загальний фон сприйняття себе позитивний. Людина часто відчуває симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Свої недоліки вважає продовженням власних переваг. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстави для того, щоб вважати, себе поганою людиною.

Середні значення (4-7 стенив) відображають вибіркочість ставлення до себе. Людина схильна приймати не всі свої переваги і критикувати не всі свої недоліки.

Низькі значення (1-3 стени) вказують на загальний негативний фон сприйняття себе, на схильність сприймати себе надто критично. Симпатія до себе недостатньо виражена, виявляється епізодично. Негативна оцінка себе існує в різних формах: від опису себе в комічному світлі до самознищення.

7. Шкала «Самоприв'язанність» виявляє ступінь бажання змінюватися стосовно наявного стану.

Високі значення (8-10 стенив) відображають високу ригідність Я – концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, а головне - бачення та оцінку себе. Відчуття самодостатності і досягнення ідеалу заважає реалізації можливості саморозвитку та самовдосконалення. Перешкодою для саморозкриття може бути також високий рівень особистісної тривожності, схильність сприймати навколишній світ як загрозливий самооцінці.

Середні значення (4-7 стенив) вказують на вибіркочість ставлення до своїх особистісних якостей, на прагнення до зміни лише деяких своїх якостей при збереженні інших.

Низькі значення (1-3 стени) фіксують високу готовність до зміни Я- концепції, відкритість новому досвіду пізнання себе, пошуки відповідності реального і ідеального Я. Бажання розвивати й удосконалювати власне Я яскраво виражено, джерелом чого може бути, незадоволеність собою. Легкість зміни уявлень про себе.

8. Шкала «Внутрішня конфліктність» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокопання і рефлексії.

Високі значення (8-10 стенив) відповідають людині, у якої переважає негативний фон ставлення до себе. Вона знаходиться в стані постійного контролю над своїм Я, прагне до глибокої оцінці всього, що відбувається в її внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопання, що приводить до знаходження засуджуваних в собі якостей і

властивостей. Відрізняється високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між Я реальним і Я ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї малоцінності. Справжнім джерелом своїх досягнень і невдач вважається перевага себе.

Середні значення (4-7 стенів) характерні для людини, у якої ставлення до себе, установка бачити себе залежить від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах, особливості яких добре знайомі і прогнозовані, спостерігаються позитивний фон ставлення до себе, визнання своїх переваг і висока оцінка своїх досягнень. Несподівані труднощі, що виникають додаткові перешкоди можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

Низькі значення (1-3 стени) найбільш часто зустрічаються у тих, хто в цілому позитивно ставиться до себе, відчуває баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої дійсності, між домаганнями і досягненнями, задоволений склалася життєвою ситуацією і собою. При цьому можливі заперечення своїх проблем і поверхнєве сприйняття себе.

9. Шкала «Самозвинувачення» характеризує вираженість негативних емоцій на адресу власного Я.

Високі значення (8-10 стенів) можна спостерігатися у тих, хто бачить у собі насамперед недоліки, хто готовий поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. Проблемні ситуації, конфлікти у сфері спілкування актуалізують психологічний захист, який склався, серед них домінують реакції захисту власного Я у вигляді осуду, осуду себе або залучення пом'якшуючих обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішнього напруження, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Середні значення (4-7 стенів) вказують на вибіркове ставлення до себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки і дії поєднується з виразом гніву, досади на адресу оточуючих.

Низькі значення (1-3 стени) виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного Я здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих за усунення бар'єрів на шляху до досягнення мети. Відчуття задоволеності собою, поєднання з осудженням інших, пошуками в них джерел усіх неприємностей і бід.

Шкали об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

МЕТОДИКА «ШКАЛА ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ САМОПОВАГИ» М. РОЗЕНБЕРГА

Шкала самоповаги Розенберга (англ.: Rosenberg self-esteem scale, RSES) – психологічний тест, створений Моррісом Розенбергом у 1965 році, що широко застосовується для визначення рівня самоповаги. На кожне із 10 питань шкали відповідають за чотирибальною шкалою – від твердої згоди до твердої незгоди. П'ять із десяти запитань містять негативно сформульовані твердження, інші п'ять – позитивно сформульовані.

Мета: вивчення рівня самоповаги особистості.

Матеріал та обладнання: аркуш паперу для записів, ручка або олівець.

Інструкція досліджуваному: «На запропоновані Вам судження потрібно вибрати відповідь наступним чином: повністю погоджуюся, погоджуюся, не погоджуюся, абсолютно не погоджуюся».

Судження:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є низка позитивних якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою нікчемність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий.

Опрацювання та аналіз результатів

Код питальника: прямі запитання – 1, 3, 4, 6, 7; зворотні запитання – 2, 5, 8, 9, 10.
Максимально можлива сума – 40 балів, мінімально можлива сума – 10 балів.

Відповіді	Прямі судження (бали)	Зворотні судження (бали)
Повністю погоджуюся	4	1
Погоджуюся	3	2
Не погоджуюся	2	3
Абсолютно не погоджуюся	1	4

Рівні самоповаги:

- 10-19 балів – низький рівень самоповаги;
20-29 балів – середній рівень самоповаги;
30-40 балів – високий рівень самоповаги.

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями самоствавлення

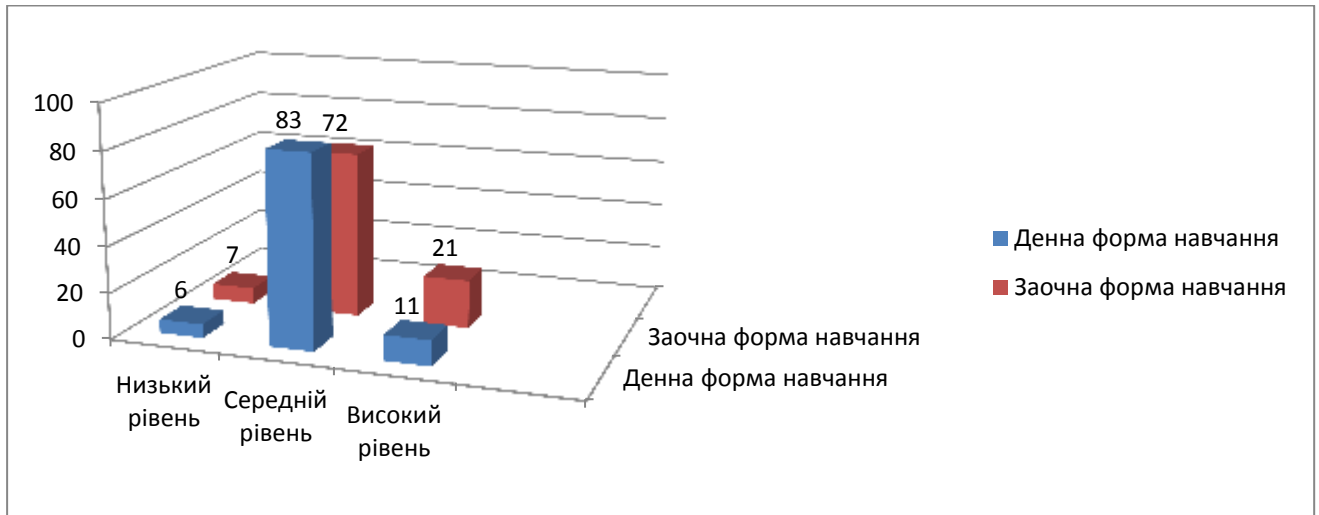


Рис. 1.1. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Відкритість/Закритість»

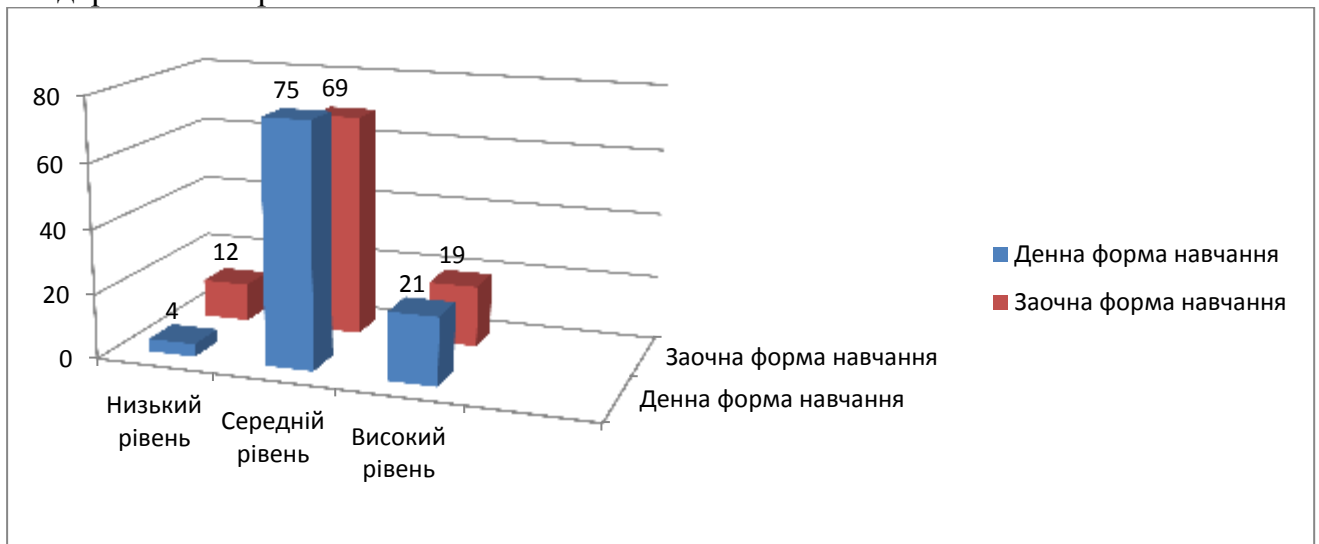


Рис. 1.2. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Самовпевненість»



Рис. 1.3. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Самовпевненість»

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями самоставлення

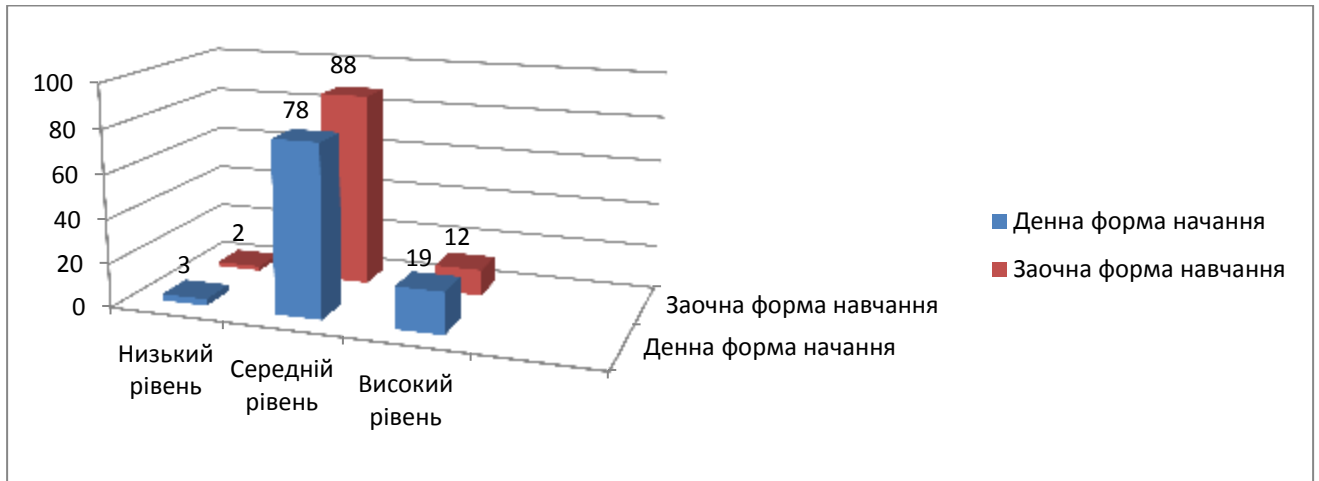


Рис. 1.4. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Відображене самоставлення»

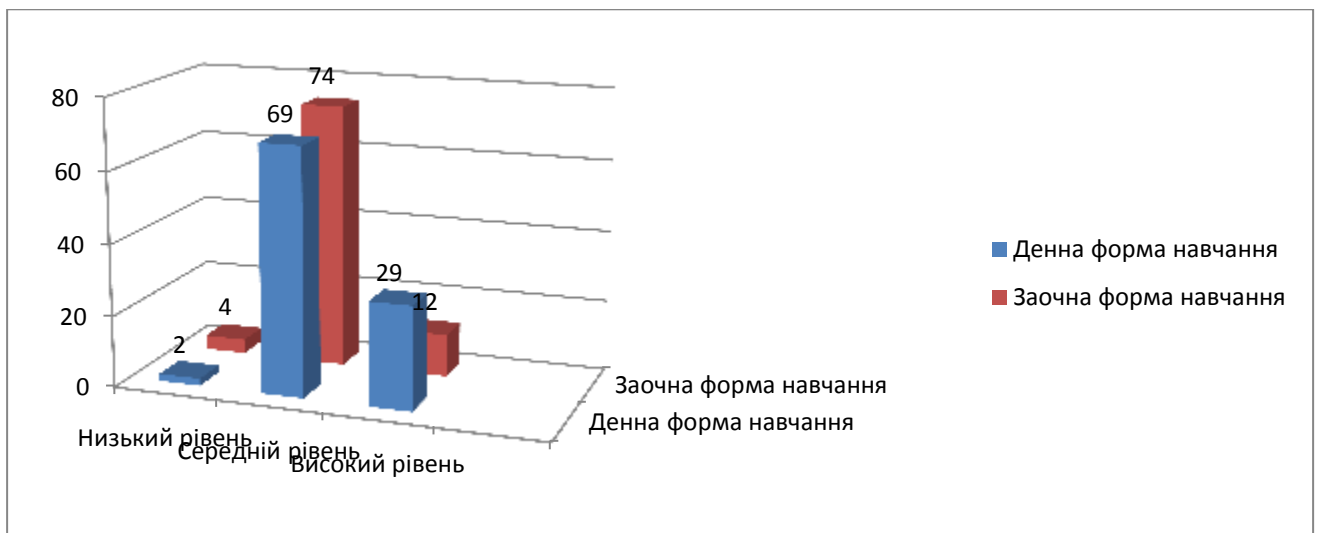


Рис. 1.5. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Самоцінність»
Додаток 1.6. Шкала «Самоприйняття»

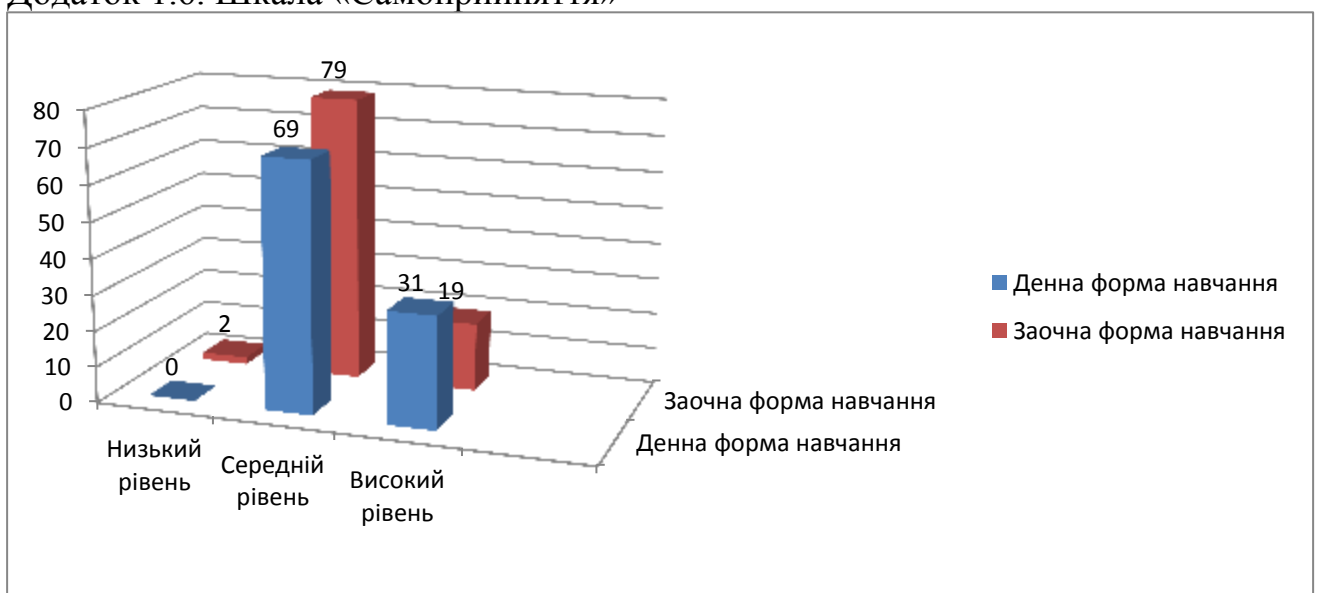


Рис. 1.6. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Самоприйняття»

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнями самоствавлення

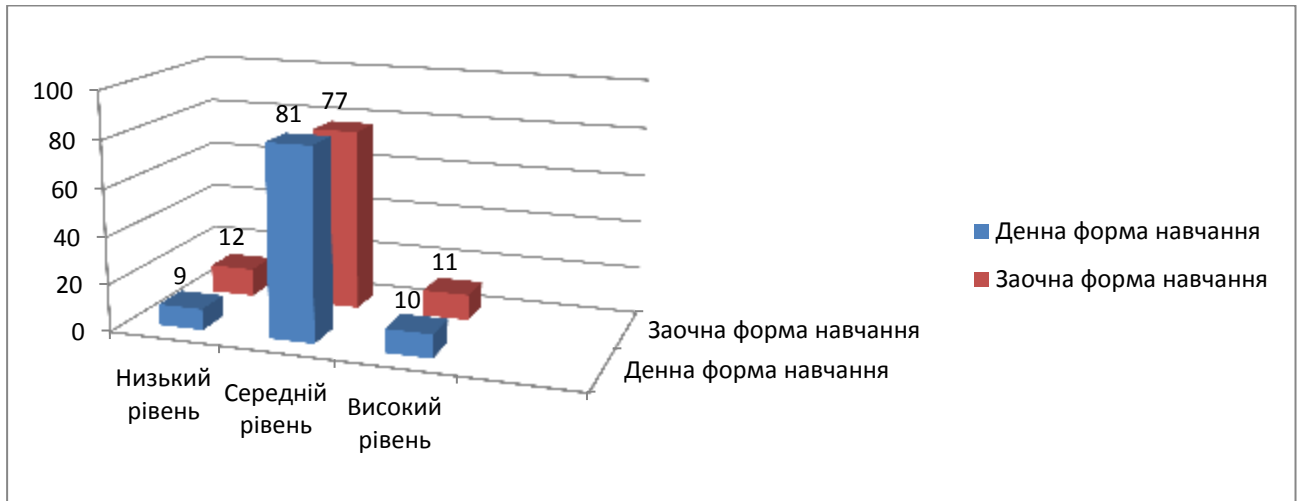


Рис. 1.7. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Самоприв’язаність»

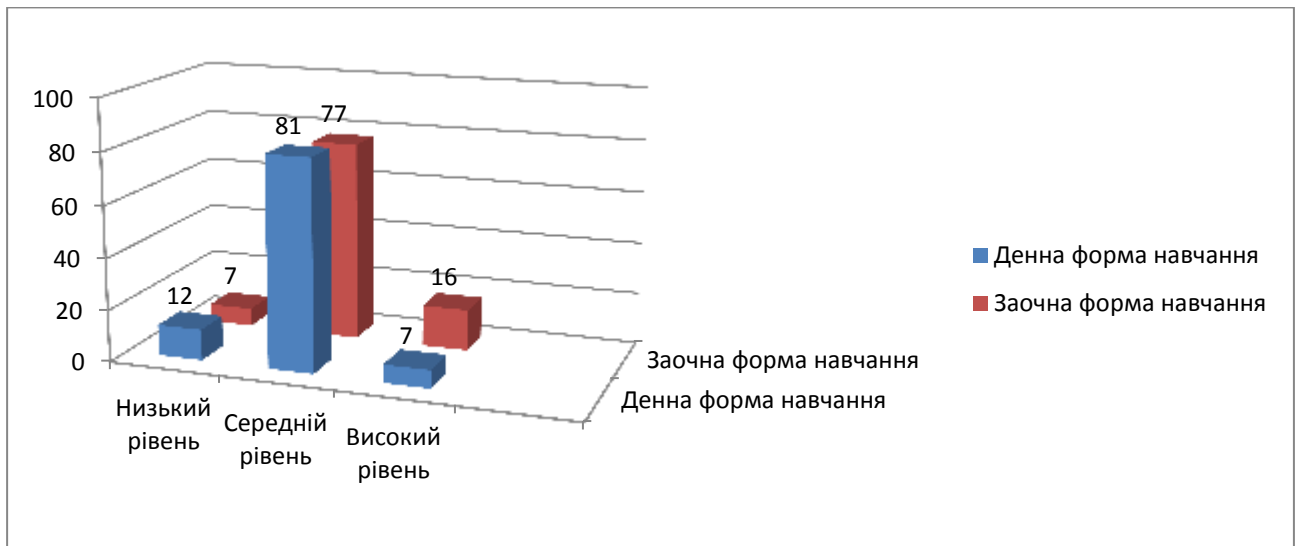


Рис. 1.8. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Внутрішня конфліктність»



Рис. 1.9. Відсоткове співвідношення респондентів за шкалою «Самозвинувачення»

Розподіл середніх значень самоствавлення серед студентів денної та заочної форм навчання

№ з/п	Шкали	Середні значення значення (в стенах)		
		заочна форма навчання	денна форма навчання	середнє значення сукупної вибірки
1.	Закритість-відкритість	7,69	5,87	6,78
2.	Самовпевненість	5,28	6,95	6,12
3.	Самокерівництво	6,11	6,99	6,55
4.	Відображене самоствавлення	5,31	6,88	6,10
5.	Самоцінність	6,12	8,01	7,07
6.	Самоприйняття	7,04	7,92	7,48
7.	Самоприв'язаність	6,09	6,97	6,53
8.	Внутрішня конфліктність	7,87	5,98	6,93
9.	Самозвинувачення	7,98	5,65	6,82

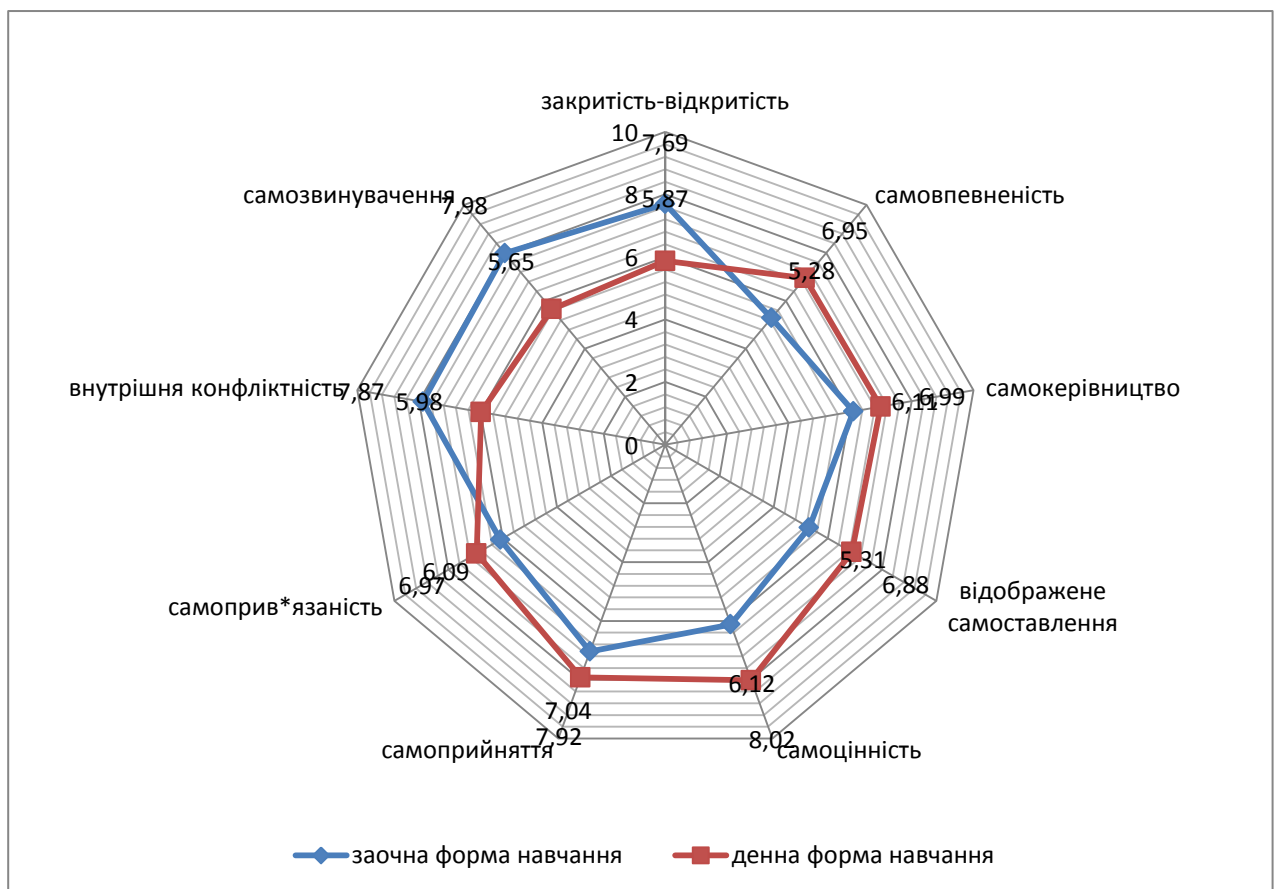


Рис. 1. Профілі самоствавлення за розподілом середніх значень (в стенах)

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА
«Я – ВИХОВАТЕЛЬ ЗДО, Я – САМОДОСТАТНЯ ОСОБИСТІТЬ»
(ФРАГМЕНТИ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ) ^(1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10)

ЗАНЯТТЯ 1

Вступне слово

Щоб рухатись вперед, бути щасливим і досягати намічених цілей, кожній людині, незалежно від статі, потрібно пізнати саму себе. Кожна людина є неповторною, своєрідною, тобто є індивідуальністю: має свої захоплення та уподобання, інтереси та здібності, характер та звички, погляди та ставлення до оточуючих. І це тільки невеликий перелік якостей, які відрізняють одну людину від іншої. Визначити своє місце в житті — це, перш за все, визначити ставлення до себе і до свого довкілля, відповісти на питання: «Хто я є?», «Що я можу?», «Ким я хочу бути?», «Якою мене бачать інші?», «Як я ставлюсь до оточуючих мене людей?» тощо.

Наше Я – це відображення самого себе у свідомості. Кожен з нас сприймає й усвідомлює себе цілісно, тому наше Я можна вважати результатом складної інтеграції психічних функцій та властивостей людини. Існує фізичне Я – моє тіло, моя зовнішність, мій фізичний стан. Емоційне Я – мої почуття та переживання, настрої. Інтелектуальне та розумове Я – світ моїх думок. Соціальне Я – включеність у систему стосунків із оточуючими, у свою професійну діяльність з урахуванням певних життєвих цінностей, інтересів. Заняття даного блоку присвячені осмисленню свого Я, усвідомленню своєї цінності. Кожен має спробувати відчинити двері до свого внутрішнього Я.

ВПРАВА «РОЗПОВІДЬ ПРО СЕБЕ»

Завдання: вчити учасників самостійно визначати свої найкращі риси характеру; сприяти усвідомленню своєї самоцінності як особистості через глибокі роздуми про себе у позитивному руслі; розвивати вміння презентувати себе перед аудиторією.

Дії ведучого. Ведучий каже, що для кожної людини дуже важливо любити саму себе, вміння бачити у собі те найкраще, що може стати опорою у складних життєвих ситуаціях. Досить непростою справою є розвиток вміння розповідати про себе іншим, об'єктивно підкреслюючи свої “плюси”. Але хто сам повірив у себе – у того повірять інші. Ведучий наголошує, що наступна вправа є своєрідними сходишками до самого себе. У ній потрібно кожному протягом двох хвилин розповідати про свої найкращі риси, наприклад: «Назвіть три якості, за які ви самі себе цінуєте та поважаєте. Виберіть ті, які приносять вам відчутну користь». За цього виступаючий повинен уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки чи помилки, вчитись орієнтуватись на власні думки і бажання, вчитись довіряти собі. Ведучий підкреслює, що дві хвилини, які даються для розповіді, є власним часом учасника. Якщо ж він закінчив раніше, то час, який залишився, все одно належить йому. Це означає, що інші члени групи у цей час повинні бути лише слухачами.

Дії учасників. Учасники сидять у колі. За сигналом ведучого кожен повинен упродовж двох хвилин розповісти про свої найкращі риси, – про те, що він любить, цінує, приймає у собі, про те, що дає йому відчуття внутрішньої впевненості у різноманітних життєвих ситуаціях. Решта членів групи уважно слухають розповідь, не перебиваючи, не уточнюючи і не вимагаючи доказів. Учасник, який розповідає, не зобов'язаний пояснювати, чому він вважає ті чи інші свої якості найкращими. Достатньо того, що він сам у це вірить. Коли мине дві хвилини, розповідати про себе почне другий учасник, і так доти, доки не висловляться всі.

Рекомендації ведучому. Важливо слідкувати, щоб учасники не «брали в лапки» свої слова, не відмовлялися від них, не применшували своїх досягнень. Ведучий повинен зупиняти будь-які спроби самокритики і самозвинувачення. Він має право запитувати виступаючого: “Чи можеш ти назвати ще якісь хороші риси свого характеру, які допомагають стати сильною особистістю?” **Коментар.** Вправа спрямована не лише на визначення власних кращих рис характеру, а й на розвиток вміння думати і розповідати про себе у позитивному руслі. Вона сприяє зростанню кожного учасника у своїх очах і очах групи, усвідомленню своєї самоцінності та значущості.

ВПРАВА «ПІЗНАЙ СВОЄ Я»

Завдання: сприяти усвідомленню цілісності свого Я, що височіє над різноманітними іпостасями; сприяти формуванню впевненості у пізнанні та побудові своєї особистості.

Дії ведучого. Ведучий каже, що дана вправа є логічним продовженням попередньої, вона дасть змогу чітко сформулювати для себе те, до чого кожен прийшов самостійно кілька хвилин тому. Він просить розгорнути аркуш «Пізнай своє Я». Далі пропонує усім сісти зручно, вирівняти спину. Він починає повільно голосно читати, а учасники читають разом з ним упівголоса. Інтонацією психолог підкреслює висновки: «Я – це те, що здатне володіти і керувати моїм інтелектом, емоціями, фізичним тілом і усіма моїми психічними процесами». І урочисто закінчує: «Справжнє щастя, справжнє досягнення приходить тільки тоді, коли відкриваєш справжнє Я. Пізнати Я – висока ціль і важлива мета людського життя. Завдяки цьому зміцнюється віра у себе, свої здібності, у власні сили та життєздатність».

Дії учасників. Учасники, розслабившись, сидять колом. За командою ведучого вони починають упівголоса разом з ним читати рекомендацію «Пізнай своє Я» і глибоко усвідомлювати прочитане. Потім вони діляться враженнями.

Рекомендації ведучому. Ведучий повинен читати повільно, щоб кожен учасник міг осмислити те, про що йдеться. Під час обговорення заохочувати учасників до обміну враженнями, до розповіді про те, чи задумувались вони колись над питаннями, про які йшлося під час виконання цієї вправи і попередніх.

У мене є тіло, але **Я** – це не лише моє тіло.
Моє тіло може бути хворим чи здоровим, втомленим чи бадьорим, але це не впливає на мене, на моє істинне **Я**.
Моє тіло – чудовий інструмент для відчуттів і дій у зовнішньому світі, але воно – лише інструмент.
Я роблю усе, щоб воно було здоровим, але це – не **Я**.
У мене є тіло, але **Я** – не лише моє тіло.
У мене є емоції, але **Я** – це не лише мої емоції.
Мої емоції численні, мінливі і суперечливі, але я завжди залишаюся собою, радію чи сумую, спокійний чи схвилюваний.
Оскільки я можу спостерігати, розуміти і оцінювати свої емоції, керувати і володіти ними, то, напевне, вони не є моє **Я**.
У мене є емоції, але **Я** – це не лише мої емоції.
У мене є інтелект, але **Я** – це не лише мій інтелект.
Він достатньо розвинений і активний, він є інструментом для пізнання довкілля і мого внутрішнього світу, але він – це не **Я**.
Я – те, що здатне володіти і керувати моїм інтелектом, емоціями, фізичним тілом і усіма моїми психічними процесами.

Справжнє щастя, справжнє досягнення приходить тільки тоді,
коли відкриваєш справжнє **Я**.

Пізнати Я – висока ціль і важлива мета людського життя

ВПРАВА «МОЄ Я – УНІКАЛЬНЕ ТА НЕПОВТОРНЕ»

Завдання: сприяти усвідомленню учасниками своїх можливостей, здібностей, які роблять кожного з них унікальною і неповторною особистістю; сприяти виробленню вмінь аналізувати свою Я-концепцію.

Дії ведучого. Ведучий запитує учасників, що робить кожного з них унікальним і неповторним. Він каже, що наступна вправа допоможе знайти відповідь на це запитання. Психолог просить розгорнути аркуш із назвою «Мій Всесвіт». Він просить звернути увагу на найяскравішу зірку в самому центрі і написати на ній велику літеру «Я». Оце ваше Я – центр усього Всесвіту. Від нього потрібно намалювати лінії до усіх зірок, у центрі яких записати відповіді на запитання: моя улюблена пора року; моє улюблене заняття; мій улюблений колір; моя улюблена музика; моя улюблена страва; моя улюблена гра; моя улюблена тварина; мої захоплення; мої улюблені герої фільмів та співаки, актори; що я вмюю найкраще робити; кому найбільше завдячую у житті; якості, які я ціную у собі; якості, які ціную в інших; моя найзаповітніша мрія.

Ведучий говорить про те, що створені учасниками «зоряні карти» показують, що у них є багато того, що робить кожного унікальним. Адже із усіх присутніх не знайдеться й двох учасників, чії карти будуть ідентичними. Він наголошує, щоб учасники пам'ятали про це, тому що кожен з них може досягти у житті успіху, беручи сили і натхнення зі своєї «зоряної карти».

Дії учасників. Учасники, сидячи колом, беруть участь у міні-дискусії про те, що робить кожного із них унікальним і неповторним. Потім вони за вказівкою ведучого розгортають аркуш «Всесвіт – це Я», знаходять центр Всесвіту, позначаючи його великою літерою «Я». Від нього відходять лінії до зірок, на кожній з яких потрібно написати відповідь на те чи інше запитання. Закінчивши виконання завдання, учасники беруть участь в обговоренні, діляться враженнями.

Рекомендації ведучому. Можна запропонувати учасникам під час зачитування запитань нумерувати зірки, у які вписується відповідь. Це дасть їм змогу швидко співставити свої відповіді з відповідями однолітків.

Коментар. Вправа сприяє виробленню вмінь аналізувати себе, свій образ Я, опираючись лише на його позитивні грані. Учасники виражають свої можливості, здібності, індивідуальні вподобання та захоплення тощо. Знайомство із «зоряними картами» інших дозволяє побачити, що кожен є неповторною й унікальною особистістю.

ЗАНЯТТЯ 2

ВПРАВА «ЛИСТ ДО СЕБЕ»

Завдання: спрямувати кожного учасника на усвідомлення любові до себе; сприяти усвідомленню юнаками та дівчатами своєї самоцінності; закріпити навички самоаналізу.

Дії ведучого. Ведучий каже, що, незважаючи на те, якими учасники бачать себе — гарними чи поганими, веселими чи сумними, впевненими в собі чи не зовсім, — кожен є неповторною особистістю, зі своїми чеснотами та вадами. Існування кожної людини є дуже цінне, бо вона є унікальною і неповторною у своїй індивідуальності. Після обговорення гендерної автобіографії кожного учасника, ведучий пропонує їм написати листа до найближчої людини у світі — до самої себе. Він закликає сконцентруватися на своїй особистості, постаратися, щоб листи були наскрізь проникнуті любов'ю до себе. Особливу увагу звернути на свої досягнення і представляти їх тільки позитивно. Коли листи уже написані, ведучий питає учасників, хто хотів би зачитати свого. Після прочитання листів ведучий запитує про почуття та думки, які викликані цією вправою.

Дії учасників. Учасники сидять колом і слухають ведучого. Потім працюють над своїми листами. Після цього бажаючі зачитують свої листи й обмірковують разом із ведучим свої думки та почуття щодо цієї вправи.

Рекомендації ведучому. Вступна промова до цієї вправи є дуже важливою, оскільки йдеться про спрямування учасників на любов до себе, на безумовне прийняття своєї особистості. Під час написання листів можна слухати спокійну музику.

Важливим є обміркування думок та почуттів учасників після того, як бажаючі зачитують листи. Необхідно з'ясувати, чи змінилося в учасників ставлення до себе після виконання цієї вправи, що вони відчують із приводу своєї любові до себе і таке інше. Доцільно для більш чіткого закріплення у свідомості кожного учасника уявлення про свою цінність, спільно виробити певні установки, наприклад: Розмовляйте з людьми, які вас схвалюють. Отримуйте від них підтвердження того, що вас цінують — за особистісні чи професійні якості. Ведіть помітки про важливі переговори і рішення, які ви прийняли

самостійно, взявши на себе відповідальність. Якщо ви когось переконали, поясніть собі, як вам вдалось це зробити. Звертайте увагу на те, що ви вмієте робити добре і підкреслюйте свої здібності. Якщо ви боїтесь фінансових проблем, то додатково спробуйте чітко зрозуміти свої доходи і витрати, строго плануйте свої фінансові справи. Необхідно зрозуміти власні мотиви для прийняття рішень і визначити засоби, які можна на це спрямувати.

Коментар. Ця вправа допомагає учасникам зробити одну з найважливіших для себе речей — полюбити самого себе, усвідомити свою любов. Ознайомлення з листами інших дозволяє побачити, як ровесники сприймають себе, що саме цінують у собі, порівняти свої думки та почуття зі сприйняттям даної вправи рештою учасників.

ВПРАВА «ЧАРІВНА ПАЛИЧКА»

Завдання: сприяти розвитку рефлексивних складових самосвідомості; допомогти учасникам поглибити часову перспективу; розвивати емпатійність, вміння прогнозувати, активно виражати свої почуття; стимулювати творчі процеси мислення.

Дії ведучого. Ведучий каже, що наступна вправа покаже, наскільки добре учасники знають один одного. Для цього групі потрібно поділитись на дві команди. Психолог роздає учасникам аркуші двох кольорів. Ті, у кого виявились аркуші одного кольору, утворюють одну команду. Далі ведучий розповідає правила гри, за якими одна команда вибирає з іншої команди одного гравця і, порадившись, загадують про нього фразу: «Якби у тієї людини була чарівна паличка, то вона би стала ... і зробила ...». Гравці протилежної команди повинні відгадати, про кого йдеться мова. Якщо вони відгадали, то отримують один бал, якщо не відгадали — нуль балів. Далі друга команда загадує про гравця першої. Так триває доти, поки для кожного учасника не буде складено фразу. Ведучий фіксує бали. Переможцем він оголошує ту команду, яка набрала більше балів.

Дії учасників. Команди утворюють два кола, які розміщуються у протилежних кутках кімнати. Кожна команда вибирає когось із протилежного кола. Один із учасників першої команди починає речення: «Якби у тієї людини була чарівна паличка, він би став ... і зробив ...». Команда противників відгадує, про кого із них йдеться мова. Далі фразу загадуватиме друга команда, а відгадуватимуть її гравці першої.

Рекомендації ведучому. Вправа легко проходить у групі учасників, які добре знайомі, знають мрії та захоплення, інтереси, нахили та здібності своїх однокласників. Ведучому потрібно наголосити, що прогнозування повинні бути тільки позитивними і в них повинно відобразитись щось особливе, відоме учасникам про цю людину (певні особливі інтереси, мрії, захоплення, нахили, здібності і т.п.).

Коментар. Вправа дає змогу кожному зрозуміти, чого інші чекають від нього, припустити, чи може він реалізувати їх очікування. Вона націлює учасників на те, щоб сприймати інших із врахуванням оцінки їх особистості та їхніх можливостей. Чиєсь прогнозування допомагає краще пізнати себе, усвідомити те, як сприймають тебе інші, але над чим раніше не задумувався сам. Вправа має характер самонавіювання. Вона дозволяє кожному повірити у себе, подивитись на своє життя по-іншому, зробити власний вибір, усвідомити себе господарем своєї долі.

ВПРАВА «МОЯ ДЕКЛАРАЦІЯ САМОЦІННОСТІ» (за Вірджінією Сатір)

Завдання: сприяти усвідомленню учасниками самоцінності як особистості незалежно від статевої належності; вселити в учасників віру у неповторність та унікальність кожного з них як особистостей.

Дії ведучого. Ведучий каже, що наступне заняття продовжить розпочату на попередньому розмову про самоствалення, самоприйняття та самоцінність. Він розповідає, що психологи визначають самоцінність як можливість людини сприймати себе здатною на щось і компетентною, коханою і кохаючою, унікальною і цінною. Самоприйняття можна визначити як відчуття цінності власної особистості, гідності, сили свого Я. Воно характеризується довірою до своїх почуттів, вірою у себе і свої можливості, незалежністю, чесним ставленням до себе, відстоюванням права бути таким, яким ти є. Ведучий наголошує, що усвідомлення своєї цінності є більш важким для дівчат і жінок. Навіть якщо вони і визнають за собою ті чи інші здібності, то майже ніколи не роблять висновок з цього про власну значущість. Далі ведучий просить розгорнути додаток “Декларацію самоцінності” (Додаток 6) і прочитати усією групою кожне речення.

Дії учасників. Учасники сидять колом та уважно слухають ведучого. За його вказівкою вони розгортають додаток із «Декларацією самоцінності». За сигналом психолога усією групою вголос читають кожен пункт.

Рекомендації ведучому. Потрібно, щоб група читала кожен пункт «Декларації» у повільному темпі. Можна запропонувати групі кожне прочитане речення повторити про себе із заплющеними очима. Важливим етапом вправи є підписання «Декларації», яке має проходити урочисто. Після підписання можна дати завдання учасникам щоденно впродовж тижня перед сном перечитувати підписаний «документ».

Я – це Я.

Такої людини, як я, ніколи не було і не буде.

Є люди, які чимось схожі на мене, але таких як я, – немає.

Мені належить моє тіло і усе, що воно робить.

Мені належить мій голос: тихий чи голосний, ніжний чи різкий.

Мені належить мій рот і усі слова, які він вимовляє: добрі і несправедливі, правильні і неправильні.

Мені належать мої очі і усі ті образи, які вони можуть бачити.

Мені належать мої почуття, якими б вони не були – злість, радість, любов, розчарування, захоплення.

Мені належать мої перемоги і успіхи, помилки і невдачі.

Я – це я незалежно від того, що я кажу, які мої вчинки, як виглядаю, що я думаю і відчуваю. Це все належить мені. Це є. І цього достатньо, щоб полюбити себе і зацікавитися собою.

Тепер, коли я подружився з собою, полюбив себе, я можу набратися терпіння і мужності, щоб змінити те, що мене не задовольняє у собі.

Я можу відкинути те, що мені не подобається, залишити те, що мене задовольняє, замінити відкинуте чимось новим.

Я можу бачити, чути, думати, діяти. У мене є усі можливості для того, щоб бути корисним іншим людям.

Значить, у мені є все, щоб жити.

Я – це Я, і це прекрасно.

Підпис:

ЗАНЯТТЯ 3

ВПРАВА «ВЗАЄМНЕ ІНТЕРВ'Ю»

Завдання: навчити сприймати іншого як неповторну індивідуальність; сприяти створенню в групі невимушеної атмосфери, довіри і взаємної симпатії.

Дії ведучого. Ведучий говорить про те, що тренінгові заняття допоможуть кожному із учасників краще пізнати самого себе та познайомитись один з одним. Він наголошує, що учасники знайомі, але, можливо, ще не все знають одна про одну. Тому пропонує познайомитись краще за допомогою гри «Взаємне інтерв'ю».

Ведучий роздає учасникам розрізані навпіл кольорові аркуші паперу і пропонує відшукати свого напарника. Коли пари об'єднались, повідомляють правила: «Кожен із вас є кореспондентом відомої газети. Ви повинні взяти інтерв'ю в однієї відомої людини і на основі інформації, яку отримаєте, написати цікаву статтю. Але перед тим, як подати статтю до друку, ви повинні презентувати її перед редакційною колегією. Отож, будьте винахідливими, розкажіть про усі хороші риси характеру вашого напарника, подавши його у найвигіднішому світлі».

Дії учасників. Сидячи колом, учасники слухають ведучого. Отримавши аркуші паперу, кожен із них шукає свою половину і поєднується у пару. Кожен уявляє себе кореспондентом газети, який має написати статтю про свого партнера. Коли повідомлення готові, учасники презентують один одного. Група аплодує кожному учаснику.

Рекомендації ведучому. Якщо учасники тренінгу знайомі між собою, то ми радимо під час знайомства поглибити їхні знання один про одного. Можна запропонувати учасникам задавати різні запитання (улюблене заняття, як проводить вільний час, мрії, здібності), щоб отримати якомога більше цікавої інформації і вдало презентувати напарника іншим учасникам групи.

Коментар. Розповідь учасників про свої найкращі якості, про те, що вони цінують у житті, чим цікавляться, задля чого живуть стимулює емоційне розкриття кожного, викликає роздуми про свій імідж. Презентація учасниками один одного вимагає представити партнера перед аудиторією у найкращому світлі – завдяки цьому атмосфера тренінгу буде теплішою.

ВПРАВА «ЧИЩЕННЯ ЦИБУЛИНИ»

Завдання: допомогти уявити своє внутрішнє та зовнішнє Я; розвивати здатність до заглибленого самопізнання; сприяти осмисленому саморозкриттю як способу гармонізації зовнішнього та внутрішнього Я.

Дії ведучого. Ведучий пропонує кожному познайомитись зі своїм внутрішнім Я. Для цього він просить заплющити очі і здійснити уявну подорож. Дає вказівки: «Заплющіть очі, розслабтеся. Дихайте глибоко і вільно. Вам приємно і затишно, ви – у повній безпеці. Ви знаходитесь у зеленому садку... Уявіть себе великою цибулиною, яка складається із багатьох шарів. Зовні – тонке, коричневе лушпиння. Це – ваше зовнішнє Я, шар ваших масок і поведінки у суспільстві. Легесенько зніміть цей шар, зніміть своє лушпиння і покладіть поряд. Подивіться на своє інше Я – внутрішнє. Що у ньому приховано: які думки, мрії та переживання живуть там? Добре поспостерігайте за цим шаром, вдивіться в усі його риси. Чітко вималюйте цей образ у своїй уяві і запам'ятайте його. Тепер повільно підніміть своє лушпиння, своє зовнішнє Я, і одягніть його. Уважно подивіться на свій образ Я у його цілісності і неповторності. Розплющіть очі.

Дії учасників. Учасники сидять колом, слухають ведучого та

Рекомендації ведучому. Вправа вимагає професійної психологічної підготовки ведучого, оскільки він керуватиме ходом виникнення в уяві учасників складних образів. У ході обговорення з метою рефлексії ведучому потрібно заохотити учасників до обміну враженнями. Учасники повинні відповісти на питання: «Чи змогли ви викликати образи свого внутрішнього і зовнішнього Я?», «Що ви при цьому відчували?», «Що нового ви відкрили для себе?» і т.п.

Коментар. Вправа має глибокий психологічний зміст. Вона показує кожному, наскільки він готовий адекватно відобразити себе, свою сутність. Споглядання свого внутрішнього «Я», усіх його складових вимагає від учасників заглибленого самопізнання, великої роботи уяви. Вправа сприяє осмисленому саморозкриттю як способу гармонізації зовнішнього і внутрішнього «Я».

ВПРАВА «САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ»

Завдання: сприяти розвитку вмінь заглибленого внутрішнього самопостереження; Створити умови для проникнення у самого себе.

Дії ведучого. Ведучий каже, що наступна вправа допоможе зібрати в одне ціле усі іпостасі свого Я, дасть змогу само ідентифікуватися. Він дає вказівки:

1. **Почніть усвідомлювати своє тіло.** Деякий час спробуйте помічати виключно свої тілесні відчуття. Усвідомлюйте контакт свого тіла з кріслом, на якому сидите, ваших ніг – з підлогою, одягу – зі шкірою. Усвідомлюйте своє дихання. Коли ви переконаєтеся, що вже достатньо дослідити свої тілесні відчуття, переходьте до наступного етапу.

2. **Почніть усвідомлювати свої почуття.** Дивіться на свої почуття виключно з позитивних позицій, як вчений, який описує явисьце. Які почуття наповнюють вас зараз? Яке найважливіше, найсильніше почуття постійно супроводжує вас у житті? Розгляньте окремо ті позитивні і негативні почуття, які я називатиму: любов і неприязнь, ревність і ніжність, депресія і ейфорія. Коли ви переконаєтеся, що достатньо поспостерігали, переходьте до наступного етапу.

3. **Зверніть увагу на свої бажання.** Розгляньте свої основні бажання, свої найважливіші життєві цілі: першу, другу, третю. А тепер залиште їх і переходьте до наступного етапу.

4. **Поспостерігайте за світом своїх думок.** Як тільки у вас з'явиться якась думка, слідкуйте за нею доти, поки її місце не займе друга, третя і т.д. Якщо ви вважаєте, що у вас нема ніяких думок, усвідомте, що це – також думка. Слідкуйте за течією своєї свідомості: спогади, судження, нісенітниця, аргументи, образи. Тепер виключіть цю реальність із поля зору свого спостереження.

5. **Тепер будьте уважними.** Спостерігача усього того, хто слідкує за своїми відчуттями, почуттями, бажаннями, думками) не може ототожнювати з об'єктом, за яким він спостерігає. Усвідомте, що ваше Я – це не образ і не думка, але сутність, яка спостерігає за образами і думками і відділена від них. Кожен із вас – ця сутність. Скажіть про себе: «Я є Я, центр чистого свідомого».

Дії учасників. Учасники уважно слухають ведучого. Вони повністю розслаблені. Заплющивши очі, вони подумки виконують усі вказівки ведучого, спостерігаючи за своїми тілесними відчуттями, почуттями, бажаннями та думками. Наприкінці вони дізнаються, що той спостерігач, який споглядав усі ці реалії – це їхнє Я.

Рекомендації ведучому. Краще, щоб учасники виконували цю вправу із заплученими очима – це сприятиме глибокому проникненню у самого себе, не відволікатимуть зорові подразники і кероване ведучим внутрішнє самоспостереження буде ефективнішим. Після виконання вправи потрібно провести обговорення, у якому учасники змогли б поділитись враженнями.

Коментар. Вправа вчить учасників мистецтву самоспостереження за своїми тілесними відчуттями, почуттями, бажаннями та думками, тобто за різними іпостасям свого Я. Вона створює умови для глибокого проникнення у самого себе. Завдяки вправі учасники усвідомлюють, що спостерігач – це не що інше, як Я кожного з них.

ЗАНЯТТЯ 4

ВПРАВА «ЯКИЙ ТИ МОЛОДЕЦЬ!»

Завдання: сприяти пошуку та усвідомленню позитивних сторін власної особистості, підвищенню самооцінки; створити у групі довірливу, дружню атмосферу.

Дії ведучого. Ведучий каже, що для кожної людини дуже важливо любити саму себе. Не випадково психологи радять кожному взяти за життєвий девіз такі поради: пізнай себе, володій собою, полюби себе. Вправа допоможе відшукати маленьким джерельцем, із якого кожен черпне пригоршню любові до самого себе. Для цього усім учасникам потрібно утворити пари. Ведучий роздає половинки 20 розрізаних навпіл листівок. Ті учасники, які склали цілу листівку, утворюють пару. Ведучий оголошує умови, згідно з якими один із пари повинен говорити про себе щось хороше упродовж 5 хвилин, а другий – рахуватиме ці компліменти: «Ой, який ти молодець – один! Ой, який ти молодець – два!» тощо. Потім учасники міняються місцями. Ведучий визначає трьох переможців з числа тих, хто зумів сказати про себе найбільше хорошого. Потім ведучий проводить обговорення.

Дії учасників. Учасники уважно слухають ведучого. Коли кожен отримає половинку листівки, усі учасники відшуковують свою пару. Один із них упродовж 5 хвилин розповідає про себе щось хороше, а партнер рахує ці висловлювання. Потім вони міняються місцями і продовжують те саме. Кожен учасник повинен запам'ятати число, яке відповідає кількості компліментів, які висловив на свою адресу партнер. Після привітання вихованці беруть участь у короткому обговоренні, обмінюються враженнями.

Рекомендації ведучому. Важливо захопити учасників до висловлювання компліментів на свою адресу. Ведучий має допомагати групі у ході виконання вправи навідиними питаннями, стимулювати активність, наголошуючи, що пізніше буде визначено трьох переможців, які наберуть найбільшу кількість балів за компліменти. Під час обговорення можна задавати питання: «Чи легко було говорити про себе стільки всього хорошого?», «Що допомагало, а що заважало виконувати цю вправу?» і т.п.

Коментар. Привітання дозволяє поглянути на себе з кращого боку. Воно піднімає самооцінку, актуалізує позитивні якості особистості кожного учасника. Вправа допомагає відшукати смислоутворюючі складові позитивного самоставлення.

ВПРАВА «ШЛЮБНЕ ОГОЛОШЕННЯ»

Завдання: створити умови для розкриття власної особистості кожним учасником; сприяти усвідомленню своєї індивідуальності; сприяти нормалізації міжособистісних стосунків та створенню у групі позитивної атмосфери для розвитку кожної особистості.

Дії ведучого. Ведучий запитує про їх ставлення до шлюбних оголошень, каже, що така форма – найкращий шанс висвітлити свої найкращі риси, і пропонує кожному написати таке оголошення із метою сподобатися іншим. Отже, завдання цієї вправи – якомога стисліше (бо за кожне слово в оголошенні треба платити) написати про себе, вказавши свої найкращі риси характеру.

Потім ведучий збирає оголошення. Далі зачитує, не вказуючи імен, оголошення хлопців з метою, щоб дівчата вибрали, якому незнайомцю вони б відповіли. Після цього зачитуються оголошення дівчат, і тепер найприємнішу незнайомку обирають хлопці.

Дії учасників. Учасники сидять у колі, слухаючи умови вправи. Потім вони пишуть оголошення. Зауважимо, що підлітки можуть знаходитися в аудиторії там, де їм зручно. Після того, як ведучий збере оголошення, учасники знову сідають у коло, слухають оголошення і обирають те, що сподобалося найбільше.

Рекомендації ведучому. Форма шлюбного оголошення обрана саме тому, щоб кожен міг коротко висловитись про свої найкращі риси характеру. Ведучий повинен слідкувати, щоб учасники не заважали один одному, щоб не була відкрита таємниця авторства. Чи “знімати маски”, – встановлюють вихованці. Наприклад, після того, як буде вибрано найкраще чоловіче оголошення, ведучий питає, чи не проти той, чиє це оголошення, бути відомим. Якщо в аудиторії пануватиме тиша, то таємниця зберігається. Якщо ж вихованець скаже “так”, то авторство встановлюється. Така умова і є перевіркою уважності, бо якщо учень скаже “ні” – таємниця все одно стає відомою.

Коментар. За допомогою написання шлюбного оголошення вихованці навчаться визначати свої хороші риси характеру, заявляти про них у короткій і, можливо, гумористичній формі. Атмосфера змагання прискорює творчі процеси мислення. Таємниця авторства дозволяє бути щирим і водночас повністю виразити себе. Знайомство з оголошеннями інших учасників допомагає побачити те, що підлітки цінують у собі. Свобода вибору у розкритті таємниці навчає вихованця приймати рішення.

ВПРАВА «ЛИСТ ДО СЕБЕ»

Завдання: спрямувати кожного учасника усвідомлення любові до себе; сприяти усвідомленню своєї самоцінності, закріпити навички самоаналізу.

Дії ведучого. Ведучий каже, що незважаючи на те, якими учасники бачать себе – гарними чи поганими, веселими чи сумними, впевненими в собі чи не зовсім, – кожний є неповторною особистістю, зі своїми перевагами, вадами та недоліками. Існування кожного дуже цінне, бо він є унікальним і неповторним у своїй індивідуальності. Ведучий пропонує вихованцям написати листа до найближчої людини у світі – до самого себе. Він закликає сконцентруватися на своїй особистості, постаратись, щоб листи були наскрізь проникнуті любов'ю до себе. Коли листи уже написані, ведучий питає учасників, хто хотів би зачитати свого. Після прослуховування кількох листів ведучий запитує про почуття та думки, які викликала ця вправа.

Дії учасників. Учасники сидять колом та слухають ведучого. Потім працюють над своїми листами. Після цього бажаючі зачитують свої листи. Вихованці обмірковують разом із ведучим свої думки та почуття щодо цієї вправи.

Рекомендації ведучому. Вступна промова до цієї вправи є дуже важливою, оскільки йдеться про спрямування учасників на любов до себе, на безумовне прийняття своєї особистості. Під час написання листів можна включити спокійну музику.

Важливим є обміркування думок та почуттів учасників після того, як бажаючі зачитують листи. Необхідно з'ясувати, чи змінилося у вихованців ставлення до себе після виконання цієї вправи, що вони відчують з приводу своєї любові до себе і таке інше.

Коментар. Ця вправа допомагає вихованцям зробити одну з найважливіших для себе речей – полюбити самого себе, усвідомити свою любов. Знайомство з листами інших дозволяє побачити, як однолітки приймають себе, що саме цінують у собі, порівняти свої думки та почуття зі сприйняттям даної вправи рештою учасників.

ЗАНЯТТЯ 5

ВПРАВА «Чарівна паличка»

Завдання: сприяти розвитку рефлексивних складових самосвідомості; допомогти учасникам поглибити часову перспективу і побачити орієнтири, до яких потрібно прагнути; розвивати емпатійність, вміння прогнозувати; стимулювати творчі процеси мислення.

Дії ведучого. Ведучий каже, що наступна вправа покаже, наскільки добре учасники знають один одного. Для цього групі потрібно об'єднатись у дві команди. Психолог роздає учасникам аркуші двох кольорів. Учасники, у який виявились аркуші одного кольору, утворюють одну команду. Далі ведучий розповідає правила, за якими перша команда вибирає із не своєї команди одного гравця і, порадившись, загадують про нього фразу: «Якби у тієї людини була чарівна паличка, то він би став ... і зробив ...». Гравці протилежної команди повинні відгадати, про кого йдеться. Якщо вони відгадали, то отримують один бал, якщо не відгадали – нуль балів. Далі друга команда загадує про гравця першої. Так триває доти, поки для кожного учасника не буде складено фразу. Ведучий виконує роль журі і фіксує бали. Переможцем він оголошує ту команду, у якої набралось більше балів.

Дії учасників. Команди утворюють два кола, які розміщуються у протилежних кутках кімнати. Кожна команда вибирає учасника із не свого кола. Один із учасників першої команди починає речення: «Якби у тієї людини була чарівна паличка, він би став ... і зробив ...». Команда відгадує, про кого із них йдеться. Далі фразу загадуватиме друга команда, а відгадуватимуть її гравці першої і т.д.

Рекомендації ведучому. Вправа проходить легко у групі, у якій учасники добре знають одне одного, добре знайомі, часто діляться своїми мріями, знають захоплення та інтереси, нахили та здібності своїх однокласників. Ведучому потрібно наголосити, що прогнозування повинні бути лише позитивними і в них повинно відобразитись щось особливе, що відомо учасникам про цю людину (якість особливі інтереси, мрії, захоплення, нахили, здібності тощо).

Коментар. Вправа дає змогу кожному зрозуміти, чого інші чекають від нього, припустити, чи може він реалізувати їх очікування. Вона націлює учасників на те, щоб сприймати інших із врахуванням оцінки їх особистості та їхніх можливостей. Чиесь прогнозування допомагає краще пізнати себе, усвідомити те, як сприймають тебе інші, але над чим раніше не задумувався сам.

ВПРАВА «ХУДОЖНІЙ ФІЛЬМ ПРО МОЄ ЖИТТЯ»

Завдання: допомогти здійснити психологічний аналіз свого життєвого шляху; сприяти усвідомленню єдності минулого, теперішнього і майбутнього

Дії ведучого. Ведучий пропонує сісти зручно, заплющити очі, розслабити м'язи тіла, призупинити хід думок. Він звертається до учасників зі словами:

– Уявіть собі, що ви прийшли в кінотеатр подивитись художній фільм про своє життя, у якому ви одночасно є героєм, сценаристом, режисером і директором.

– Детально уявіть собі, як ви підходите до споруди кінотеатру, входите в його напівтемну залу, сідаєте на будь-яке місце. У кінотеатрі немає нікого окрім вас. Цей сеанс фільму лише для вас.

– Ви з цікавістю дивитесь на екран, де розгортаються події вашого життя. Ви не обговорюєте, не розмірковуєте, не сперечаєтесь – лише споглядаєте, що ж там показують на екрані, і запам'ятовуєте ці картини – вам пізніше буде потрібно їх пригадати, обдумати і зафіксувати.

– Можливо, ви побачите сюжети, у яких будуть зовсім незнайомі вам люди або відбуватимуться незрозумілі події. Не обурюйтесь, не задавайте жодних питань – ваша підсвідомість знає, що вам потрібно показати. А ви повинні бути як чиста губка, яка все вбирає.

– Серія перша, ваше раннє дитинство...Серія друга, ви навчаєтесь у школі...Останній дзвінок, ваш випускний бал...Університет...А далі – найцікавіше – ваше майбутнє... Погляньте добре і запам'ятайте усе. Ваша робота, професійна діяльність...Ваше сімейне життя...Фільм закінчився. Подумки підніміться, вийдіть з кінотеатру через ті ж двері.

– Розплющіть очі. Тепер пригадайте і оцініть те, що ви побачили.

Дії учасників. Учасники зручно сидять на кріслах та здійснюють уявний перегляд художнього фільму про своє життя. Після перегляду всі учасники беруть участь в обговоренні.

Рекомендації ведучому. Вправа вимагає хорошої професійної підготовки ведучого-психолога. Після уявного перегляду художнього фільму потрібно провести обговорення, наприклад, за такими запитаннями: Чи задоволені ви фільмом? Що вам сподобалось у ньому найбільше?, Чи було там щось таке, що вам не сподобалось? Якщо дехто з вас не зовсім задоволений тим, що побачив, то що б ви хотіли змінити у своєму образі майбутнього? тощо.

Коментар. Вправа на психологічний аналіз життєвого шляху допомагає учасникам усвідомити Я-стани у минулому, теперішньому та майбутньому, усвідомити зміни, які з ними відбуваються у житті, зрозуміти, яким важливим для особистості є усвідомлення свого психологічного часу, як це може допомогти досягти успіху у житті.

ВПРАВА «МІЙ ГЕРБ»

Завдання: сприяти акумуляції усіх отриманих знань з метою використання їх для побудови життєвих перспектив майбутнього.

Дії ведучого. Ведучий каже, що наступна вправа допоможе кожному зробити короткий підсумок і намітити плани на майбутнє у особистісному розвитку, міжособистісних стосунках, професійній кар'єрі чи сімейному житті. Ведучий підкреслює, що з давніх-давен кожна могутня держава, кожен могутній рід мали свої герби, які символізували здобутки усіх попередніх поколінь і відображали сподівання і прагнення на майбутнє. Він каже, що зараз кожен матиме змогу оформити свій власний герб і придумати до нього девіз. Для цього потрібно запам'ятати, який зміст нестиме кожна частина герба: основа герба, фундамент – присвячена минулому і теперішньому (1. Найголовніші мої досягнення; 2. Що я вмію добре робити. 3. Кому я завдячую всім тим, чого досягнув), а бані, надбудова – майбутньому (4. Мої майбутні професійні здобутки; 5. Моє майбутнє сімейне життя; 6. Що б я загадав золотій рибиці.). Ведучий просить подумати, які символи можуть виражати відповіді на ці запитання, і оформити свій герб. Він просить покласти перед собою аркуш паперу і розпочати роботу.

Дії учасників. Учасники сидять колом, поклавши перед собою аркуш із зображенням класичного герба, і слухають ведучого. Далі вони придумують символи, які виражатимуть відповіді на запитання до кожної частини герба і за вказівкою ведучого приступають до виконання завдання. У нижній частині власного герба кожен записує девіз свого майбутнього життя. Коли герби оформлені, кожен учасник презентує свій перед групою.

Рекомендації ведучому. Ведучий має наголосити, що будь-які зображення на гербі мають бути подані у вигляді символів, а тільки девіз записаний словами. За цього не враховуються художні вміння учасників, а головним є те змістове навантаження, яке несе кожен із символів. Під час презентації ведучий має зініціювати аплодисменти кожному творцеві герба, адже усі учасники доклали неабияких зусиль.

Коментар. Вправа має особливий ефект на заключному занятті. Учасники матимуть змогу, по-перше, оцінити свій набутий життєвий досвід, включивши до нього, можливо, і ті знання, навички і вміння, які отримали на тренінгових заняттях; по-друге, акумулювати усі отримані знання і використати їх для побудови життєвих перспектив майбутнього.

ЗАНЯТТЯ 6

ВПРАВА «ДОБРЕ БУТИ ВИХОВАТЕЛЕМ»

Завдання: сприяти підвищенню самооцінки, налаштувати учасників на успіх.

Дії ведучого. Ведучий наголошує, що учасниками тренінгової групи є студенти, котрі здобувають фах педагога ЗДО – найбагатішого із професій, яка дає можливість перебувати біля найціннішого багатства людства – біля ДІТЕЙ на етапі їхнього дошкільного дитинства. Ведучий пропонує учасникам, які сидять у колі спілкування, передаючи естафету один одному за годинниковою стрілкою, закінчити речення: «Добре бути вихователем, тому що...».

Дії учасників. Учасники, намагаючись не повторювати інших, закінчують запропоноване речення.

Рекомендації ведучому. Після завершення запропонованого речення усіма учасниками, потрібно провести обговорення і акцентувати як на тих думках, які були схожими, так і на тих, які не повторювалися. Порадіти разом з учасниками за правильність їхнього вибору майбутньої професійної стежини.

ВПРАВА «БЛІЦ-ОПИТУВАННЯ ПРО ПЕДАГОГІЧНУ ТВОРЧІСТЬ»

Завдання: зосередити увагу учасників на основних аспектах педагогічної творчості; змотивувати на прояви творчості у майбутній педагогічній діяльності.

Дії ведучого. Ведучий звертається до учасників зі вступним словом: «Творчість – це здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення у нестандартних ситуаціях та схильність до глибокого усвідомлення свого досвіду. Стимулом педагогічної творчості є визнання дітей та батьків. Рушійною силою – любов до дітей, прагнення якомога краще виховати і навчити. База творчого підходу до своєї діяльності – знання методик, передового педагогічного досвіду. Творчого педагога вирізняє постійний пошук оптимальних дидактичних, виховних, методичних і педагогічних рішень. Творчості можна навчитися, вона тісно пов'язана з педагогічною майстерністю. Без педагога з неординарним мисленням сучасний дошкільний заклад не може існувати. Адже лише такі педагоги здатні виховувати творчу особистість».

Далі ведучий Учасникам пропоную об'єднатися у 5 груп. Кожна група одержує завдання, на яке потрібно дати обгрунтовану відповідь:

1. Що спонукає вихователя творити?
2. Які риси притаманні творчому педагогу?
3. Як впливає творча діяльність вихователя на творчість дітей?
4. Педагогічна творчість – це право чи обов'язок вихователя?
5. Чи можливе творче зростання педагога без постійного розвитку загальної культури особистості?

Дії учасників. Учасники у ході бліц-опитування відповідають на запитання. Спікер від кожної групи презентує результат групової роботи у великій групі.

ВПРАВА «ТВОРЧЕ ОГОЛОШЕННЯ»

Завдання: розвиток оригінальності і гнучкості мислення, стимулювання творчої уяви та фантазії.

Дії ведучого: Ведучий говорить: «Педагогічна праця – це єдність трьох чинників – педагогічної творчості, педагогічного спілкування та особистості вихователя. Перед вами – різноманітні матеріали (папір А4, кольоровий папір та картон, ножиці, клей, нитки, пінопласт, листівки, природні матеріали тощо) якими ви можете скористатися, включивши свою творчу фантазію, щоби створити творче оголошення.

Оголошення – це постійний атрибут спілкування вихователя з батьками. Найчастіше оголошення мають офіційний характер. Давайте до оголошення поставимося творчо. Це може бути оголошення у віршованій формі, чи можливо листівка творчого характеру. Пофантазуйте. Кожній із 7 підгруп на вибір пропоную взяти картку з назвою свята, на яке потрібно запросити батьків дітей чи інших членів їхніх родин. Коли завдання виконаєте, то спікери кожної групи презентують створене творче оголошення у великій групі.

Дії учасників. Учасники працюють у малих групах і створюють творчі оголошення.

Рекомендації ведучому. Можна обрати свята із запропонованого переліку: свято Матері, свято Батька, батьківські збори, лялькова вистава, день весняного благоустрою, день відкритих дверей, осінній благодійний ярмарок, екскурсія в музей, Новорічний ранок тощо).

ЕТЮД «ЗАНЕДБАНИЙ САД»

Сядьте зручно, заплющте очі і дихайте спокійно. Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим, і ось зовсім розчиняється... , а ви, розслаблені і спокійні, готові вирушити у довгу подорож до стародавнього таємничого, покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відчиніть їх і зазирніть. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, чудовий спів птахів, які своїми м'якими голосами запрошують вас зайти, тихо наспівуючи: «Заходь, заходь, заходь...», - і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так буяють, що не видно землі, і важко знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте

полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, все зайве, обкопують, поливають, словом, наводите повний лад. За деякий час оглядаєте те, що зробили і порівнюєте з тією частиною саду, якої ще не торкалися.

Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси саду і спів птахів шепочуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, і радо відзначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб тішити око, потребує турботливих рук, терпіння і любові. Ви вдоволено оглядаєте ще і ще цю дивовижну красу і повертаєтесь до кімнати, упевнені: ви в цьому світі потрібні, ви – джерело розуму, спокою та гармонії.

Ви отримали задоволення від впорядкованого саду. І так само коли ви навчаєтесь, самовдосконалюєтесь вам легко та цікаво працювати з дітьми, батьками та колегами.

Перелік використаної літератури:

1. Кізь О.Б. Розвиток життєвих перспектив вихованців інтернатних закладів: методичні матеріали до тренінгової програми. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 128 с.
2. Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми. Навчальний посібник. 2-ге вид., виправлене. Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2009. 160 с.
3. Мороз Л.І., Яковенко С.І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. К.: ПАЛИВОДА А.В., 2011. 252 с.
4. Мороз Л.І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей. *Вісник Національної академії оборони України*. Зб. наук. праць. К.: НАОУ, 2009. Вип. 1 (3). С.158–63.
5. Мороз Л.І. Вимоги до ведучих тренінгів професійно-психологічного спрямування та їх підготовка. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Збірник наукових праць / Головний редактор В.Л. Ортинський. Львів: ЛьвДУВС, 2009. Вип.2. С.66-78.
6. Психологический тренинг с подростками: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Завед. М.: Изд. Центр «Академия», 2001. 256 с.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М.: Прогресс, 1993. 368 с.
8. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. 3 изд. М.: Издательский центр «Академия», 1998. 128 с.
9. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего /Пер. С нем. 2-е изд. М.: Генезис, 2000. 256 с.
10. Як навчати школярів долати гендерні стереотипи: конспекти занять. Навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів / за заг. ред. проф. Т. Говорун. Київ: ТОВ «Дорадо-Друк». 806 с.

Інтерактивно-розвивальна дитяча кімната «Смайлик» – простір професійного становлення



Відсотковий розподіл респондентів за рівнями самоствавлення до та після формувального експерименту

Рівні самоствавлення	Шкали самоствавлення																	
	Закритість/Відкритість		Самовпевненість		Самокерівництво		Відображене самоствавлення		Самоцінність		Самоприйняття		Самоприв'язаність		Внутрішня конфліктність		Самозвинування	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Студенти денної форми навчання до формувального експерименту (N_{ЕГ} =22; N_{КГ} =22)																		
низький	5	4	8	9	12	9	2	0	4	6	1	3	7	6	11	9	16	14
середній	85	87	72	74	72	74	80	83	70	73	71	75	84	83	83	84	79	80
високий	10	9	20	18	18	17	20	17	26	21	28	22	9	11	6	7	5	6
Студенти денної форми навчання після формувального експерименту (N_{ЕГ} =22; N_{КГ} =22)																		
низький	15	3	3	7	5	8	0	0	0	4	0	3	7	5	24	10	26	15
середній	87	89	69	73	70	76	72	82	65	74	66	71	90	85	74	84	73	80
високий	2	8	28	20	25	16	28	18	35	22	34	26	3	10	2	6	1	5

Відсоткове співвідношення респондентів за рівнем самоповаги до та після формувального експерименту

Рівень самоповаги	до формувального експерименту		після формувального експерименту	
	ЕГ (N=22)	КГ (N=22)	ЕГ(N=22)	КГ(N=22)
Високий	19	18	37	19
Середній	66	61	60	62
Низький	15	21	3	19

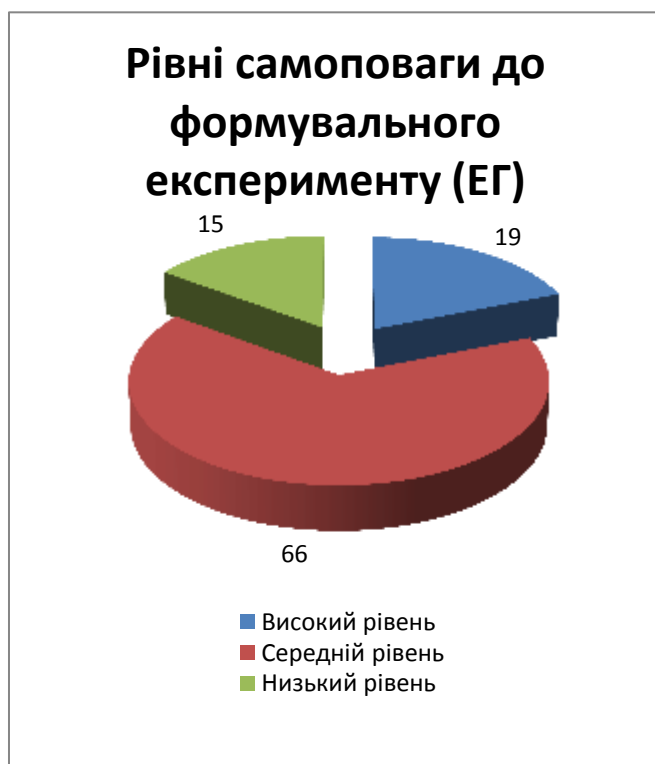


Рис. 1. Відсотковий розподіл респондентів за рівнями самоповаги до та після формувального експерименту

Анотація

Наукова робота «Шифр: Самоставлення і самоповага» присвячена дослідженню самоставлення та самоповаги у студентів закладу вищої педагогічної освіти, які навчаються за спеціальність «012 Дошкільна освіта».

Актуальність дослідження зумовлена запитом суспільства та потребою дошкільної ланки освіти у фахівцях, кожен із яких є ініціативною, відповідальною і самостійною особистістю, автономним суб'єктом пізнання і професійної, соціальної і особистісної життєдіяльності, здатним активно перетворювати навколишній світ і самого себе, діагностувати й оцінювати ці перетворення, покращувати і проектувати психологічно комфортне освітнє середовище, компетентно розробляти індивідуальні освітньої траєкторії для кожної дитини. Ставлення педагога до себе, самоповага та віра у власні можливості є осердям усіх його прагнень, проявів активності та є запорукою психологічного благополуччя та успішного життєздійснення.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення самоставлення та самоповаги як чинників психологічного благополуччя майбутніх педагогів закладів дошкільної освіти.

Згідно з метою визначено **завдання дослідження**:

3. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самосвідомості та її складових за підходами зарубіжних та вітчизняних учених.
4. Розкрити зміст психологічних феноменів самоставлення і самоповаги особистості як складних конструктів у структурі самосвідомості.
3. Організувати та провести експериментальне дослідження самоставлення та самоповаги студентства.
4. Визначити місце самоставлення та самоповаги в системі психологічних явищ із прогнозом впливу на психологічне благополуччя майбутніх педагогів.
5. Розробити програму соціально-психологічного супроводу професійного становлення студентів у закладі вищої освіти задля гармонізації самоставлення, підвищення самоповаги, особистісного зростання.

У дослідженні використано **методи**: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення психологічної літератури) з метою визначення базових концептів та термінів дослідження та емпіричні (спостереження, індивідуальні та групові бесіди, тестування для діагностування особливостей самоставлення (методика С. Пантілеєва) та самоповаги особистості (методика М. Розенберга). Здійснено математико-статистичну обробку даних, застосовано кореляційний, факторний аналізи із якісним аналізом, інтерпретацією та узагальненням даних.

У роботі крізь призму наукових підходів зарубіжних та вітчизняних учених охарактеризовано самоставлення та самоповагу як складові емоційно-оцінного компоненту самосвідомості особистості. Емпіричним шляхом встановлено особливості самоставлення та самоповаги у студентів денної та заочної форм навчання та виявлено статистично значущі відмінності за їх окремими параметрами. Розроблено та апробовано комплексну програму соціально-психологічного супроводу професійного становлення студентів у закладі вищої освіти задля розвитку ціннісного самоставлення, підвищення самоповаги, особистісного зростання.

Ключові слова: самосвідомість, самоставлення, самоповага, студент, освітній простір закладу вищої освіти, педагог закладу дошкільної освіти.