**ВСТУП**

**Актуальністьдослідження**. В даний час перед сучасною вищою школою однією з актуальних задач є формування професіонала, готового відповідати постійно зростаючим вимогам ринку праці, та ефективно діяти у відповідних ситуаціях, розв'язуючи нетривіальні й складні професійні завдання. Проблема ідентичності все частіше стає предметом дослідження в психології професійної діяльності. Поряд з іншими психологічними явищами і фактами проблема професійної ідентичності, її розвиток структура, активно обговорюють в даній галузі. В обраному напрямку діяльності прагнення стати фахівцем передбачає не тільки оволодіння в період навчання у вузі знаннями, вміннями й навичками, а й становлення професійної ідентичності студента. Успішне формування професіоналізму особистості та діяльності майбутніх фахівців базується на професійних знаннях і уміннях фахівців, їх готовності до праці. Провідною складовою готовності до професійної діяльності є особистісна готовність, яка розуміється вченими як комплексне психологічне утворення, як сплав функціональних, операціональних та особистісних компонентів.

Професійне навчання є однією з умов розвитку професійної ідентичності. Якісний стрибок у професійному розвитку студента відбувається в ході навчання в вузі Основні ідентифікаційні характеристики, що виражають приналежність людини до певної професії, починають формуватися саме в студентському віці. У розвитку професійної ідентичності студентів-майбутніх психологів особливу роль відіграє вибір вищого навчального закладу. У зв'язку з тим, що в середній школі, такий предмет, як психологія, практично не викладається, тільки у вищому навчальному закладі починається розвиток професійної ідентичності психолога.

Ідентичність у цілому, і різні види ідентичності зокрема, відносяться до найбільш досліджуваних міждисциплінарних понять, використовуваних у психології, філософії, соціології. Однак, у зв'язку із зростанням вимог до професійної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах та проблемами в становленні особистості професіонала, пов'язаними з пріоритетністю у виборі професії, її затребуваності на ринку праці, вивчення професійної ідентичності набуває особливої актуальності.

Багато вчених займалися і займаються проблемою вивчення формування професійної ідентичності студентів. Теоретичну основу досліджуваної проблеми закладено у працях Г. А. Балла, І. Д. Беха, В. А. Бодров, М. І. Боришевського, Є. О. Клімова, Г. С. Костюка, В. Ф. Моргуна, Н. Г. Ничкало, В. А. Семиченко, В. В. Синявського, Б. О. Федоришина. Представники професійної педагогіки С. Я. Батишев, Л. Ф. Волович, В. М.Гриньова, С. О.Сисоєва, П.М. Таланчук розробляють умови для професійного самовизначення у навчально-виховному процесі ВНЗ. Учені О. Е. Голомшток, П. С. Перепелиця, О. В. Скрипченко, М.  Л. Смульсон наголошують на необхідності вивчення ролі суб’єкта у професійному самовизначенні, дослідження механізмів його вибору. Проте, особливості професійної ідентичності студентів старших курсів не були предметом окремого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – процес професійної ідентичності.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості формування професійної ідентичності у студентів-психологів.

**Мета дослідження**: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості формування професійної ідентичності у студентів-психологів.

Для перевірки мети означено наступні **завдання дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі.

2. Надати психологічний аналіз процесу професійної ідентичності.

3. Підібрати й апробувати психодіагностичні методики для визначення особливості професійної ідентичності у студентів-психологів.

4. На основі результатів констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо формування професійної ідентичності у студентів-психологів.

5. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

**Теоретико-методологічною основою дослідження є:** концептуальні підходи до проблеми формування та розвитку особистості (К. А. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Г. О. Балл, М. І. Боришевський, Б. С  Братусь, Л.  С  Виготський, Г.С. Костюк, С. Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн); положення про формування й розвиток особистості в онтогенезі (К. О. Абульханова-Славська, Г. О. Балл, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, О. Е. Орбан-Лембрик, С. Л. Рубінштейн та ін.); принципи надання психологічної допомоги (О.  Ф. Бондаренко, О. І Бондарчук, Т. В. Говорун, В. В. Клименко, З.Г. Кісарчук, К. Р.Роджерс, Т. С. Яценко); концептуальні підходи до: особливостей детермінації соціальної активності особистості (О. Г.Асмолов, Ф. Д. Зімбардо, Д. А.  Леонтьєв, С. Мілграм, А. В. Петровський, Є. Ф. Рибалко, В. О. Скребець), вікових особливостей особистісного та професійного становлення студентів (Л. М. Балабанова, А. Е. Варчев, О. В. Винославська, М.М. Заброцький, Е. Ф.  Зеєр, С. Б. Кузікова, А. А. Реан, Л. Орбан-Лембрик, Т. Д. Щербан); особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства (Л. І. Божович, В. В. Москаленко, В. І. Осьодло).

Для досягнення поставленої мети та розв’язання висунутих завдань використано комплекс **методів дослідження**: – *теоретичні*: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень, а також їх узагальнення, класифікація й систематизація; – *емпіричні*: психолого-педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний); бесіда, спостереження, тестування (дослідження рівня комунікативного контролю, ідентичності особистості та сомооцінки особистості, методика М. Шнайдера, тест Г. Айзенка, методика “Хто Я” М. Куна і Т. Мак-Партланда, методика С. А. Будассі); –  *методи математичної обробки даних* із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 19.0).

**Наукова новизна дослідження:** полягає в тому, що

*- поглиблено уявлення* про формування професійної ідентичності у студентів-психологів; науково обґрунтовано отримання студентами професійної ідентичності формується через розуміння актуальної ситуації розвитку, вироблення готовності до змін і накреслення перспектив для отримання подальших тотожностей студентів у процесі навчання у вузі;

*- обґрунтовано* змістовний аспект соціально-пихологічної програми розвитку професійної ідентичності студентів, ефективність реалізації якої забезпечена принципами її побудови й функціонування.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглиблення теоретичного аналізу особливостей формування професійної ідентичності у студентів-психологів; розширенні знань щодо психологічних особливостей формування професійної ідентичності у студентів-психологів; розуміння професійної ідентичності.

**Практичне значення дослідження** полягає в отриманні результатів експериментально-психологічного дослідження в особливостях формування професійної ідентичності у студентів-психологів та можливості використання рекомендацій, згідно проведеного коррекційного тренінгу психологом при кількісному дослідженні сомооцінки особистості, низького та високого комунікативного контролю, психологічного стану особистості через диагностику таких психічних станів як фрустрація, ригідність, тривожність, агресивність, характеристикою власного сприйніття студентом самого себе, тобто з його образом “Я” або Я-концепцією.

**РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засадИ   
дослідження проблеми ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ у науковій літературі**

* 1. **Аналіз літератури за проблемою дослідження**

Професійна ідентичність – рефлексивна і раціональна за своєю природою, вона тісно пов'язана зі становленням в особистості здатності до розпізнавання у професійній діяльності власних властивостей, професійної незалежності, що є необхідними для розвитку професійного "Я" образу [20].

“Я” - є одним із центральних понять психології особистості, під яким розуміється змістовно-динамічний аспект самосвідомості як переживання безперервної цілісності та самототожності людини. Компонент Я особистості, що містить образи про себе та різні уявлення, свої якості в майбутньому та в теперішньому, а також – ставлення до різних сторін своєї особистості та до себе.

Якщо особистість майбутнього психолога є показником його входження у професійне середовище, то розвиток у студентів ідентичності є показником їхньої адаптації до професійного середовища та міжособистісних взаємин з майбутніми колегами-психологами [32].

Поняття ідентичності розглядається поряд з Я-концепцією, самосвідомістю, «образом Я», як конструкт, який забезпечує нерозривність, єдність власної особистості, та визначається як "самість" і досліджується в аспекті нормативно певних характерностей її розвитку в безпосередньому зв'язку з цінностями особистості та екзистенційними основами її діяльності, також цьому питанню присвячується велика кількість теоретичних і прикладних досліджень зарубіжних авторів (А. Адлер, А. Ватермана, Ю. Габермас, Е.Гідденс [29], Е.  Гуссерль,  Ж.  Дерріда,  У. Джемс, Е. Еріксон, Р. Кеттел, І.С. Кон, Ж. Лакан, Дж. Мід, Г. Олпорт, К. Роджерс, З. Фрейд,  Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг [45]). Проблема ідентифікації «Я» вирішувалася у вітчизняній психології В. В. Абраменковою, М. М. Бахтіним, В. С. Мухіною. Уявлення про ідентичність традиційно розвивались в рамках досліджень самосвідомості та самоставлення, а також ідентичність розглядається при вивченні питання самовизначення та соціалізації особистості, дослідження особистісної та соціальної ідентичності велись (Н. А. Антоновою, Л. С. Виготським, А. В. Кузьміним, А. В. Петровським, Б. Ф. Поршнєвим, С. Л. Рубінштейном, В. А. Ядовим). Дослідженння, присвячені ідентифікації як процесу становлення професійної ідентичності велися (О. О Бодальовим, А. А. Деркачем, М. В . Єрмолаєвою, І. Л. Кондаковим, Л. Е. Орбан, В. А. Семиченко, В. В. Столін [80]), які дали змогу з'ясувати зміст поняття професійна ідентичність майбутніх психологів.

Не зважаючи на достатньо велику кількість робіт, присвячених проблемі ідентичності, питання професійної ідентичності психологів досі залишається дискусійним.

Е. Х. Еріксон вперше в психологічній науці почав розробляти категоріальний апарат у теорії розвитку. Роботи У. Джемса та З. Фрейда, послужили теоретичною базою його поглядів. Поняття «ідентичності» Е. Еріксон застосував для вивчення та пояснення багатьох соціальних явищ. Психолог постійно підкреслює суспільний контекст становлення ідентичності, потребу в усвідомленні самого себе у соціумі На думку Е. Еріксона збіг динаміки суспільно-історичного прогресу та індивідуального життєвого циклу є обов’язковою умовою формування здорової, зрілої особистості. Ідентичність Е. Еріксон визначив як «суб’єктивне натхненне відчуття тотожності і цілісності». Поняття «Я» він тлумачить як вітальний центр свідомості індивіда, при цьому підкреслюючи функціональну роль ідентичності як інтимного переживання неперервності свого існування: «Розвиток людини не починається і не закінчується ідентичністю: сама ідентичність для зрілої людини стає відносною [21]. В швидкоплинному існуванні людини «тут і тепер» психосоціальна ідентичність необхідна як якір.

У. Джемс першим із психологів почав розробляти поняття «Я». Він трактував глобальне особистісне Я як двозначне утворення, в якому поєднані Я-що-усвідомлює та Я-як об’єкт. Це два напрямки однієї цілісності, що поєднуються одночасно та цілісно. На думку Джемса, Я-як об’єкт – це все те, що утворює зміст конкретного людського життя, що є важливим та актуальним. У цій області Джемс виділяє чотири складові: духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я та фізичне Я. Я-що-усвідомлює пізнає всі ці аспекти, оцінює їхній зміст та задає динаміку розвитку [80].

У психоаналізі Фрейда "Я" розцінюється як прогресивне формування психіки, координує непослідовні спонукання рефлекторних складових структури особистості: "Воно" і "Зверх-Я". "Воно" тягне невідкладно угамування всіх своїх інтересів [57]. "Зверх-Я" діє згідно освоєнних культурних традицій і принципах і тому не може дозволити реалізації інтересів "Воно". "Я" захищає внутрішній баланс і цілісність людини за участю механізмів психологічного захисту, забезпечуючи успішне пристосування особистості в суспільстві.

Засновник аналітичної психології К. Юнг, унікальність кожної особистості, підкреслював неповторністю її внутрішнього світу, прагнень та переживань. На думку психолога - "самість", самореалізація це серцевина особистості, її центральна конструкція, яка об'єднує інші навколо себе і є найважливішою метою людини. Якщо людина самореалізується в житті, є корисним для суспільства, яке його оточує, в той же час знаходиться в гармонії як з собою, так і з суспільством, це і є набуття "самості", що відбивається в гармонійній інтеграції великої кількості протидіючих внутрішньо особистісних тенденцій і сил .

Р. Бернс уявлення індивіда про себе виділяє як Я-концепцію і розкриває її як комплекс орієнтацій, фіксованих на самого себе [10]. В системі установки як правило виділяють три основні елементи: переконання, оцінки й тенденції поведінки. Відповідно, Я-концепція містить наступні елементи:

1. Образ Я – уявлення індивіда про самого себе.

Бернс позначає, що предметом самосприйняття і самооцінки людини можуть стати і його організм, його вміння, і його громадська оцінка і будь-які інші індивідуальні вирази [50]. Уявлення людини про себе можуть бути вірні або помилкові, спиратися на чесні уявлення або індивідуальні оцінки, але вони завжди дуже наочні для нього і важливі. У структурі Я-образу Бернс фіксує наступні сторони: фізичне Я, суспільне Я, розумне Я, емоційне Я. В кожній з цих сторін завжди знаходиться сприйняття, є природною його частиною. Я-концепція включає наступні статуси, що стосуються всіх видів самосприйняття:

2. Самооцінка - афективна оцінка цього образу, який може стати як хорошим, так і поганим. Слідуючи від значення деякого образу людини про себе різної може бути і сила самооцінки [9].

3. Допустимий поведінковий вплив, тобто і певна активність, яка може бути викликана образом Я та самооцінкою.

1) Реальне Я - поняття людини про те, який він насправді.

2) Дзеркальне (суспільне) Я - орієнтації, пов'язані з розумінням людини про те, як його розуміють інші.

3) Досконале Я - орієнтації, пов'язані з розумінням про те, якою людина хотіла б стати.

Р. Бернс підкреслює суспільну визначеність предмета всіх цих уявлень  [9].Судження, вчинки, дії інших людей, які відносяться до індивіда, виступають для нього основним джерелом даних про самого себе. Дуже важливим для генезису позитивної Я-концепції є узгодженість змісту всіх модальностей. Важливі протиріччя уявлень реального, соціального і ідеального Я провокують внутрішньо особистісні розбіжності і дезадаптації особистості в соціумі [57].

К. Роджерс, прихильник феноменалістичної течії в психології, вважає Я-концепцію як пристрій, що контролює і об'єднує дії людини. Відповідно до положення індивідуального самосприйняття індивід вибирає актуальні цілі, планує свої дії [64].

У нинішніх наукових публікаціях Я-концепція розглядається як якась динамічна концепція образу людини про себе, як адаптивно-доцільне утворення [53]. На шляху когнітивної психології було підтверджено відповідність відбору суспільного і індивідуального боку Я-концепції, громадської та індивідуальної ідентичності.

В системі індивідуальної ідентичності Е. Еріксон розглядає особисту ідентичність і Я-ідентичність. Перша показує те, що зберігається в людині стійким, помітним, незважаючи на її реформування і зміну, друга визначає більш конкретну, приховану сторону, відповідальну за ідентичність, синтез індивідуальності [56]. Я модифікується, але незмінно зберігається його складові, що зберігають попередню приналежність. Я засвоює різноманітні впливи, які трансформують його, проте основа (Я-ідентичності) зберігається незмінною. Е. Еріксон і Де Левіта визначають три моделі ідентичності:

1. Приписна - це ті положення, які окремий індивід не витягує і вони не підкоряються його впливу (приналежність до національності, раси, суспільного прошарку, вікової категорії, статі).

2. Набута - те, що досягнуто особистими стараннями людини, те, чим індивід власними силами «освоїв» (професійна самореалізація, самостійно обрані відносини і спрямованість).

3. Запозичена ідентичність відображає реалізацію індивідом ролей, напрацьованих в процесі і в досягненні збігу різного роду станів. Нерідко ці стани перейняті у якогось оригіналу і обмежуються очікуваннями оточуючих. Разом з тим ідентичність не обмежується в обраному образі, хоча той чи інший образ дуже впливає на розпізнання, головних елементів ідентичності (незмінність і цілісність особистості) з неї не випливають.

Ідентичність – це складний феномен, багатопланова психічна реальність [15].

У роботах А. Ватермана в більшій мірі виділяється ціннісно-вольовий момент ідентичності. Психолог розглядає, що ідентичність пов'язана з володінням у особистості виразного самовизначення, яка приймає вибір завдань, традицій і поглядів, яким вона слідує за життя. Завдання, традиції, погляди А. Ватерман вважає основи ідентичності, розвиваються в слідстві вибору з можливості в момент кризи ідентичності і є основою для життєвого устрою. Автор вивчає ідентичність з процесуальної і змістовної сторін. По-перше, хід освіти ідентичності містить способи, за участю яких людина розпізнає, сприймає і відбирає завдання, традиції, погляди, які в майбутньому будуть компонентами ідентичності. По-друге, ідентичність не можна досліджувати без оприбуткування грунтовної особливості завдань, традицій і поглядів, які індивід отримує. Кожен компонент характеризується з якоюсь областю людського буття. А. Ватерман висвічує чотири сфери життя, переважно важливі для формування ідентичності:

- обрання професії і професійного шляху;

- визнання і ревальвація духовних і моральних поглядів;

- політичні погляди;

- визнання набору громадських образів, приймаючи статеві ролі і очікування з відносно шлюбу і батьківства.

Дж. Марсія під ідентичністю представляє систему її, духовний, динамічний союз інтересів, які створюються, здібностями і переконаннями. Певним досягненням концепції Дж. Марсія виявляється уявлення про різноманітні статуси ідентичності, що сформувалися з ідей Е. Еріксона [33]. З визнанням все більш різноманітних думок про себе і своє буття формується структура ідентичності, посилюється осмислення своїх сильних і слабких якостей. Дж. Марсія виділив чотири основні модальності професійної ідентичності особистості:

- невизначена ідентичність - несформований образ людини про свою приналежність до певної професійної групи, недоступність точної тенденції особистої точки зору, вибору професійного курсу не зроблено, немає конкретних розумінь про професійне життя і про просування по кар'єрних сходах, індивід взагалі не прагне до цього, навіть не замислюється над цією проблемою;

- дифузна (нав'язлива) - визнання людиною зазначеної ідентичності через натиск оточення без розуміння специфіки формування особистих міркувань, індивід володіє сформованими образами про свої професійні перспективи, але вони нав'язані рідними або знайомими і не є власним рішенням [50];

- мораторій ідентичності - процес прийняття рішення про свою приналежність до певної групи, але без прийняття цього рішення, індивід розуміє складність обрання професійного шляху і виявляється в процесі пошуку правильного рішення; завдання поставлені, але варіант ще не знайдено [53];

- досягнута ідентичність - розуміння власної приналежності до певної групи, входження в цю групу і перші кроки реалізації свого потенціалу, професійна концепція чітко визначена, тому що є наслідком осмисленого самостійного рішення.

А. Маслоу об'єднує свідомість ідентичності з максимальними, рекордними емоціями людини. Свідомість ідентичності тут не представляється продуктом громадського формування. Не йде мова про ідентичність у звичайні періоди життя. Максимальні хвилювання притаманні здебільшого «буттєвому» способу життя, при якому індивід не адаптується до обстановки, не задовольняє особисті та суспільні потреби, рухаючись по лінії життя, а збільшує напруження, рухаючись «проти потоку» [12].

Таким чином, ідентичність - це комплексне явище, багатопланова психічна субстанція, це продукт виділення індивідом себе як такого з товариства, що сприяє йому сприймати себе суб'єктом своїх матеріальних і духовних станів, діяльності та процесів, відчувати свою нерозривність і ідентичність з самим собою - в відношенні минулого, сьогодення і майбутнього [67]. Ідентичність розвивається в активності і комунікації. Особистість в предметній активності реформує навколишній світ і взаємодіє з суспільством, в той же час відокремлюючи своє Я від не-Я, природно відчуваючи свою неідентичність іншим об'єктам.

**1.2. Психологічна характеристика професіональної ідентичності**

Важкий період набуття індивідом професійної ідентичності входять в список найбільш частих екзистенціальних проблем, оскільки свідчать про рівень задоволеності особистістю власного гомеостазу, а відтак і загальної стійкості, гармонізації, самоактуалізованості. Однозначно, професійна ідентичність є однією з головних і необхідних умов повноцінного розвитку індивіда, його творчої продуктивності, а так само спрямованості у всіх сферах самореалізації [45]. Професійна ідентичність є маркером здатності особистості до набуття власної самототожності як у розрізі індивідуального буття, так і в площині професійної самореалізації. Придбання ідентичності як своєрідної ментальної самототожністю є актуальною і соціогенетичною домінантою і може виявлятися у людей різного віку, статі, соціального статусу, професійного та екзистенційного досвіду [34]. Особливу значимість має окреслене проблемогенний спектр в юнацькому віці, в студентські роки, коли професійно орієнтоване навчання як провідний вид діяльності мимоволі настійно потребує додатки ідентифікаційно-професійних зусиль. Невирішеність цього питання, тобто ненабуття конструктів професійної самосвідомості та ідентичності або нехтування ними, проявляється в індивідуальних і соціальних вимірах, насамперед у розладах ідентифікації, аморфності самовизначення і конфлікту багатьох інших параметрів особистісної психоструктури [72]. В таких випадках перед особистістю постає проблематика кризи ідентичності, коли відбувається (або не відбувається) дуже важливі процеси професійної професіоналізації, соціальної адаптації, індивідуальної самореалізації тощо. У зв'язку з цим побудова студентом своєї моделі професійного самоздійснення представляється найбільш реальною до здійснення лише на базі сформованості у нього головних, базових конструктів професійної ідентичності [74].

Значимаю роль можна віднести соціально-психологічним детермінантам, які стимулюють (або гальмують) індивідуальний потенціал студента. Успішне придбання і самовизначення в плані ідентичності дозволять студенту впевненіше впоратися з питаннями навчально-виховного процесу в університеті, переживаннями протягом самостійного розвитку і соціального становлення і, в цілому, в виборі і формуванні всієї життєвої стратегії, насамперед у контексті професійної самореалізації [66] .

Поєднання адекватного самосвідомості, позитивної самоакцептації, гармонійного образу Я, збалансованої Я-концепції у молодої людини є ключем успішного засвоєння нею ідентичності і вмілого раціонально-емоційного використання знань, умінь, навичок, досвіді вирішення реальних і потенційних професійних ситуацій та у процесі "кристалізації" справжнього професіоналізму [54]. Без сумнівів, отримання студентом професійної ідентичності відбуватися в першу чергу через розуміння актуальної ситуації розвитку, вироблення готовності до змін і накреслення перспектив для отримання подальших тотожностей на рівні особистісних ролей, ієрархійних статусів, поведінкових моделей, соціальних норм, культурологічних ідентифікацій, механізмів психологічного захисту, патернів професійного міжособистісного спілкування, тобто активізації всіх просоціальних інтенцій.

У юнацькому віці в період становлення нового рівня самосвідомості відбувається формування з питань стійкого уявлення про себе, виникає особливе особистісне новоутворення, яке в психології визначається терміном «самовизначення». Особливого значення набувають вміння студента адекватно сприймати різні ситуації, правильно оцінювати себе і свої вчинки, конструювати образи свого «Я» (особистісний, професійний, соціальний), планувати своє життя[49].

Л. Столяренко класифікує поняття студентство як «особливу категорію, специфічну спільність людей, організаційно об'єднаних інститутом вищої освіти». Студентство об'єднує людей які, цілеспрямовано і систематично набувають знання і професійні вміння. Як соціальна група класифікуються професійною спрямованістю і сформованістю відношення до майбутньої професії [48]. Студентство – це час придбання професійних ролей, початок самостійного життя. Особливу актуальність для індивідуума в цей період набувають питання сенсу життя, його призначення, визначення власного «Я», самопізнання і саморозвитку [55].

Професійне самовизначення – ключове поняття в юнацькому віці. Наслідком неправильного вибору професії є безробіття. Л. Б. Шнейдер вважає, що психолог, з розвинутою професійною ідентичністю, буде проявляти обгрунтований оптимізм з приводу своїх можливих успіхів у майбутньому, упевнений у своїй професійної значущості, вільний і відкритий у професійно-комунікативних умова [68].

Юність – це час самоаналізу і самооцінки. Самооцінка відбувається за засобом порівняння ідеального «Я» з реальним. Юнацький вік, згідно Е. Еріксона, будується навколо кризи ідентичності, що складається з набору соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень [35]. Якщо студенту не вдається вирішити ці питання, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти по чотирьом основним напрямкам:

1) відхід від психологічної інтимності, уникнення тісних міжособистісних відносин;

2) нечітке відчуття часу, нездатність будувати життєві плани ;

3) нечіткість продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси і зосередитися на головній діяльності;

4) формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення і вибір негативних образів для наслідування.

Щодо становлення професійної ідентичності особистості серед вчених існують дві точки зору. Одна заснована на впевненості в тому, що лише в практичній діяльності відбувається становлення професійної ідентичності студентів. З цього виникає висновок, що в умовах ВНЗ неможливо її створити [70].

У науковій літературі точаться суперечки щодо того, кого можна вважати професійно ідентичними. Єрмолаєва зазначає, що ідентичними вважаються тільки професіонали, які мають стабілізуючої базою (реалізується з допомогою соціальних інститутів, які об'єднують людей у спільноту з розподілом ролей і функцій, з відтворенням суб'єктів праці та трудових відносин в стійких формах навчання і закріплення знань) і перетворювальним потенціалом [63].

В. Родічкіна вважає, що поняття «професійна ідентичність» стосується того класу людей, для яких ключовою основою ідентифікації є професійна праця [59]. У цьому контексті професійна ідентичність є плодом довгострокового особистісного розвитку, який з'являється на високих рівнях оволодіння професією, є стійкою узгодженістю основних елементів професійного процесу.

Професійна ідентичність вивчається як розвиток Я-концепції професіонала, постає продуктом професійного самовизначення, персоналізації і самоорганізації, що виражається в осмисленні і визнання себе представником обраної професії і професійного співтовариства, а також певною мірою ідентифікації-відокремлення себе з діяльністю і іншим, виявляється в когнітивно-емоційно - поведенческіх самоописах Я [62].

Професійна ідентичність входить до складу понять, в яких демонструється концептуальне розуміння індивіда про своє становище в професійному колективі або спільності. До того ж, це розуміння пов'язане поставленими ціннісними і мотиваційними орієнтирами, а також особистим визнанням (схваленням чи ні) своєї професійної приналежності [70]. Беручи до уваги все це, професійна ідентичність стає як комплексне уявлення, в якому пояснюється взаємозв'язок індивідуальних характеристик, що забезпечують орієнтацію в сфері професій, які сприяють перш за все повно реалізовувати особистісний потенціал у професійній діяльності, а також прогнозувати можливі підсумки професійного вибору.

Профідентічність може бути зображена за допомогою трьох компонентів, які в Я-концепції нерідко розрізняють як поєднання установок «на себе»:

Когнітивний компонент - сукупність уявлень про себе, індуцируємий в образ Я. В нашому сприйнятті, образ Я - способи понять людині про себе, що формуються в наслідку розвитку осягнення себе в трьох взаємодоповнюються і взаімопересічних концепціях (блоках): блок, спрямований на особистісне оточення; блок, спрямований на професійні взаємини; блок, спрямований на професійну активність[60].

Афективний компонент. Одне з основних понять, що відносяться до афективної структури професійної самосвідомості, є самооцінка. Слідство розвитку самооцінювання - стабільна узагальнена оцінка людини себе, тобто самовідношення. Якщо є уявлення про себе, про свої особисті і професійні якості, то на підставі цих уявлень і самооцінювання створюється емоційно-ціннісне (емоційно-оцінне) ставлення до себе [62].

На підставі аналізу літератури представлена схема (див. рис. 1.1), за допомогою якої можна описати специфіку профідентічності.

Професійний саморозвиток

Професійна ідентичність

Складові профідентичності

Когнітивна   
складова

Афективна   
складова

Поведінкова   
складова

Комплексне усвідомлення установок на себе

(специфіка профидентичности)

Рис.1.1. Схема структурних компонентів професійної самосвідомості

Кожен компонент таким чином, може бути показаний трьома блоками: блок, орієнтований на особистісну сферу; блок, орієнтований на професійне спілкування; блок, орієнтований на професійну діяльність (див. рис. 1.2 - 1.4).

Когнітивна складова

Блок, орієнтований на особисту сферу

Блок, орієнтований на професійне спілкування

Блок, орієнтований на професійну діяльність

Рис. 1.2. Схема структури когнітивної складової професійної ідентичності

Афективна складова

Блок, орієнтований на особисту сферу

Блок, орієнтований на професійне спілкування

Блок, орієнтований на професійну діяльність

Рис. 1.3. Схема структури афективної складової професійної ідентичності

Поведінкова складова

Блок, орієнтований на особисту сферу

Блок, орієнтований на професійне спілкування

Блок, орієнтований на професійну діяльність

Рис. 1.4. Схема структури поведінкової складової професійної ідентичності

**1.3. Проблема професійної ідентичності та практичної діяльності**

Професійна ідентичність складається виключно на досить високих рівнях пізнання і засвоєння трудової професійної діяльності і представляється продуктом координації індивідуальністю динаміки процесів як індивідуального, так і професійного розвитку [77].

Поняття «професія» і «професійна ідентичність» об'єднані певним способом. Професія зумовлює конкретні параметри профідентічності, що створює «образ» професійної діяльності і професійної цілісності, таким чином, структурируя «масштаб дій» в межах виконуваної і досліджуваної практики, зберігаючи альтернативу для всякого роду різновидів самовиражень всередині професії типів схожих спеціальностей. Формування професійної ідентичності в пределахпрофессіі, як позначають дослідники, можливо при реалізації трьох обставин: 1) прецедентного: наявність абсолютно однакових або схожих компонентів тієї ж структури (ідентифікація); 2) інтердіктівності: наявність нових, інших компонентів, які належать іншій структурі (відчуження); 3) юстіціальності: наявність транслятора інформації про присутність цих структур (можливість розрізняти одне від іншого). Здійснення цих вимог допомагає організації професійно диференційованих показників ще в протіканні професійного навчання [78].

Втім, професія як фундамент для формування профідентічності не має такого роду виражених природних диференційовних властивостей, як, наприклад, стать для статевої ідентичності, етнос для етнічної тощо[68]. З цієї причини зростає цінність внутрішньої роботи по встановленню цих властивостей, а з іншого боку, зростає роль людей, які відзначали ці властивості і оцінювали їх [45]. Разом з тим, на відміну від статі і етносу, професія, передбачає індивідуальне, спрямоване, організоване суспільством навчання, яке здійснюється за конкретну оплату, ні стать, ні етнос не припускають вирішення проблеми ідентичності в зв'язку з такими категоріями, як придатність або готовність.

Рішення проблеми професійної ідентичності як самореалізації людини з професійної сторони пов'язано з питаннями профпридатності і готовності до професійної діяльності [64]. Профпридатність - це взаємна відповідність даної людини даній сфері застосування її сил в даний момент часу. Професійно придатні якості в кожному випадку не послідовні, а організують дещо ціле, систему: громадянські якості, ставлення до професії і праці, інтереси і схильності, дієздатність, спеціальні здібності, навички, звички, знання, досвід тощо [38].

Відносно професійного самовизначення психологи стверджують, що в самостійному і усвідомленому побудові перспектив свого становлення в певній трудовій діяльності виражається суб'єктність, яка формує контекст для певної праці і становлення особистості в даній роботі. Ось чому, якщо міркувати про становлення суб'єкта праці, то для початку необхідно говорити про розвиток його здатності самостійно осмислювати свою діяльність, самостійно знаходити сенс цієї діяльності і шукати шляхи вдосконалення себе в цій діяльності.

Становлення суб'єкта праці, розкривається досить глибше в досягненні професійної позиції, що об'єднує професійні ситуації, відносини і образ Я, що характеризує тотожність, визначеність і цілісність людини [24]. Результати роботи людини багато в чому залежать від рівня позитивності її самооцінки.

Явище професійної ідентичності в вітчизняних дослідженнях базується на положеннях системності та структурності психічних явищ, генетичну взаємопов'язаність ступенів ідентичності, вивчення становлення ідентичності в процедурі оволодіння та здійснення професійної діяльності [20]. Це здійснюється через сформованої методологічної практиці і фундаментальних концепцій вітчизняних дослідників, зокрема, системогенеза у професійній діяльності, професійного формування особистості, трудової діяльності та ін.

У роботах вітчизняних авторів, що займаються дослідженням професійної ідентичності, зайняла не останнє місце проблема співвідношення особистісного розвитку і соціального контексту професіоналізації. У дослідженнях професійної ідентичності психолог Л. Б. Шнейдер позначає, що сутність і динаміка професійної ідентичності перетворюється в просторі самовизначення, самоорганізації і персоналізації [81]. Психологічна природа ідентичності відображається в поняттях «Професія» (праворуч), «Особистість» (образ Я), «Інші» (професійне співтовариство). Ця сукупність породжує цілісну, стійку і тотожну структуру, іменовану ідентичністю. Поряд з цим, деякими авторами позначаються труднощі звернення до поняття професійної ідентичності, незважаючи на його малу досліджуваність. Для вітчизняних досліджень професійної ідентичності характерна опора на принципи системності та структурності психічних явищ, дослідження формування ідентичності в процесі освоєння і виконання професійної діяльності [22].

На думку Е. Ф. Зеера, професійна ідентичність структурується значимістю, характерною комунікативної ситуацією, що повторюється в певному часі і місці, значимістю і стандартами, в динамічному аспекті її «будують» персоналізація, самовизначення, самоорганізація і рефлексія, що характеризують тотожність, визначеність і цілісність, доповнюють картину позиційні, рефлексивність і відповідальність [38]. Професійна ідентичність передбачає функціональне і екзистенціальне злиття людини і професії. Це включає розуміння своєї професії, прийняття себе в професії, вміння добре і з користю для інших виконувати свої професійні функції.

Р. Бернс в науковому дослідженні відображає, що Я-концепція демонструє собою досить складне формування, в складі якого виділяється ряд універсальних характеристик. До числа такого роду універсалій відноситься, зокрема, «влада Я», яка змістовно трактується як відчуття людиною компетентності, власної ефективності і особистої впливовості. В даному випадку «влада Я» трактується, як якийсь аспект професійної ідентичності [28].

На думку Ф. Е. Василюка, у нас не було власне психологічної практики як особливої соціальної сфери психологічних послуг. Зміни в соціально-економічній ситуації в Україні, а за нею - і в культурно-історичної, привели до того, що в даний час психологія, що розглядається як професія є сферою виробництва не тільки інформації, а й «корисних дій певного роду, спрямованих на людину як об'єкт спеціального обслуговування » [26].

Коли розглядаєш професіоналізм як прояв мотиваційної та успішність операційної областей особистості, то його необхідно приймати в якості комбінованого елемента професійної ідентичності, але якщо розглядати професіоналізм в контексті особистісного самовизначення і життєвих перспектив, то поняття «професіоналізм» і «профідентічність» є досить співвідносними. До найбільш значущих пунктів процесу становлення професійної ідентичності психологи відносять: виховання відповідно зі сформованими звичаями в родині і найближчому оточенні; отримання інформації про специфіку різних професій і їх оцінки; становлення образу професії, який, можливо, багато в чому залежить від емоційного забарвлення отриманої інформації [49].

Професійна ідентичність весь час формується в умовах конкретного професійного співтовариства, з яким людина себе ідентифікує, визнаючи її цінності, норми, правила та інше. Професійна ідентичність психолога складається з прийняття психологом певної теоретичної концепції, оволодіння методами і технологіями психологічної практики, а також в разі потреби бути самим собою, бути повним життєвих сил під час зустрічі з клієнтом, особистісно та професійно реагувати на події [55]. У нашій термінології це звучить так: професійний успіх обумовлений досягненням професійної ідентичності та самоідентичності.

З точки зору психологічної теорії професійного становлення особистості, професійна ідентичність виражається і виповнюється в ході професійного становлення в різних формах [21]. По-перше, як цілісний емоційний стан або почуття професійної ідентичності; по-друге, як основний напрямок і критерій професійного розвитку особистості; по-третє, як певна функціональна структура суб'єкта професійного шляху, спрямована на придбання професійної ідентичності.

Відповідно від стадії професійного шляху почуття професійної ідентичності може носити різний зміст, проте, воно завжди переживається як позитивне ставлення індивіда до професії, як прагнення працювати в даних умовах і за даною спеціальністю, як готовність до найкращого виконання професійних обов'язків [54]. Переживання професійної ідентичності тягне за собою відчуття захищеності, вірою в свої реальні і потенційні можливості. Повазі за свою професію, осознананіем її важливості та потрібності. Почуття професійної ідентичності - це почуття задоволеності собою, наслідками своєї праці, перспективами свого зростання і умовами своєї праці. Це відчуття базується на позитивному ставленні людини до обраної професії і професіоналізації в цілому як умові саморозвитку і самоактуалізації особистості [69].

Професійна ідентичність як соціально-психологічний феномен становить підвид соціальної ідентичності і, тому, має всі основні якості соціальної ідентичності, пов'язані з самовизначенням в соціальній групі, отриманням групового членства, позитивним ставленням до нього, роллю категоризації, порівняння, ототожнення і т.д. У ній чітко передається концептуальне розуміння індивіда про своє місце в професійній групі, а ціннісно-смислова состовляющих супроводжує сприйняття групового членства і надає даній психологічної категорії особистісний характер [4]. З цього випливає, що професійна ідентичність виникає в процесі особистісного та професійного розвитку і впливає на численні аспекти життєдіяльності людини.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Професійне самовизначення особистості супроводжується перетворенням понять особистості про себе, своє місце в професійному і соціальному світі, тобто знаходженням професійної ідентичності. Даний процес лежить в основі професійного становлення, перетворення індивіда в професіонала.

Професійне самовизначення актуалізується в контексті особистісного та життєвого сенсу, самоактуалізації особистості. Процес професійного самовизначення тісно пов'язаний з активністю особистості і особистісним розвитком професіонала. Результат професійного самовизначення, який досконало супроводжується професійним формуванням і розвитком, проявляється професійна ідентичність, яка постає як особистісна характеристика професіонала, пов'язана з розумінням себе, свого місця в професійному середовищі, особистісними традиціями, цінностями.

Таким чином, професійна ідентичність розкривається як позитивний результат професійного самовизначення, що веде людину до успішної життєвої та професійної самореалізації, успішності в цілому, психологічному благополуччю.

Професійна ідентичність сприймається як область самосвідомості особистості, динамічна психологічна категорія, яка є результатом професійного самовизначення особистості, що виражається в створенні знання власної приналежності до певного соціально-професійного співтовариства, осягненні і переживання себе як професіонала, що виступає фактором, що впливає на успішність самореалізації в професії, психологічне благополуччя і особистісний розвиток професіонала.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ЇЇ ПРОЯВІВ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

**2.1. Організація і методи дослідження**

Експериментальне дослідження проводилося на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля м. Сєвєродонецька..

Дослідження проводили поетапно:

Перший етап: вивчення і теоретичний аналіз вітчизнянних і зарубіжних наукових праць з теми дослідження, визначилися завдання і методи дослідження;

Другий етап: проведення емпіричного дослідження, розробка корекційного тренінгу;

Третій етап: здійснювалася обробка та узагальнення отриманих даних, формулювалися висновки.

Методи і методики дослідження. Для вивчення та виявлення психологічних особливостей формування професійної ідентічності студентів були використані наступні методи дослідження: теоретичні, емпіричні, методи статистичного аналізу отриманих результатів та інтерпретації результатів дослідження.

Згідно з метою, завданнями дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Діагностика комунікативного контролю М. Шнайдера [81];

2. Самооцінка псіхічніх станів по Г.Айзенк [32];

3. Методика «Хто Я» М. Куна и Т. Мак-Партланда [57];

4. Методика дослідження самооцінкі особистості С.А. Будассі [51].

Математична обробка даних включала порівняння і визначення зв'язку між ранговими оцінкамі якости особистості, що входять в уявлення «Я Ідеальне» и «Я реальне», також вивчення змістовніх характеристик ідентічності особистості, вивчення психологічного стану особистостей через діагностику таких псіхічніх станів як трівожність, фрустрація , агресівність, рігідність, вивчення уровня комунікатівного контролю студентів 5 курсів.

Розглянемо більш докладно методики, використовані в роботі.

**Діагностика комунікативного контролю М. Шнайдера**

Методика призначена для вивчення рівня комунікативного контролю. Згідно М. Шнайдеру, люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре обізнані, розуміють де і як себе вести. Управляють своїми емоційними проявами. Разом з тим вони відчувають значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять не прогнозованих ситуацій.

Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як зайво прямолінійні і нав'язливі (див. Додаток А).

**Вивчення самооцінки психічних станів по Г. Айзенку**

Даний тест спрямований на вивчення психологічного стану особистості через діагностику таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Особистісна тривожність - схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

Фрустрація - психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди, що перешкоджає досягненню мети.

Агресія - підвищена психологічна активність, прагнення до лідерства шляхом застосування сили по відношенню до інших людей.

Ригідність - утрудненість у зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, об'єктивно потребують її перебудови (див. Додаток Б).

**Методика «Хто Я» М. Куна і Т. Мак-Партланда**

Методика «Хто Я?» являє собою не стандартизований самоопис з відкритою формою і (в деяких модифікаціях) кількістю відповідей. Методика була запропонована в 1954 році М. Куном і Т. Мак-Партландом, і має кілька модифікацій.

Методика використовується для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості. Питання «Хто Я?» безпосередньо пов'язано з характеристиками власного сприйняття людиною самого себе, тобто з його образом «Я» або Я-концепцією (див. Додаток В).

**Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі**

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування (див. Додаток Г).

**2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних**

Методика Шнайдера

За результатами проведення методики комунікативного контролю М. Шнайдера бачимо, що перед проходженням корекційного тренінгу 10% студентів мали низький комунікативний рівень контролю, тобто не дивлячись на те що вони безпосередні і відкриті, часто сприймаються оточуючими як зайво нав'язливі і прямолінійні.

13,3% студентів перед проходженням тренінгу мали середній комунікативний рівень контролю, вони безпосередні і щирі в спілкуванні з оточуючими, в емоційних проявах стримані, співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

До проходження корекційного тренінгу, високий комунікативний рівень контролю у 76,7% студентів, ці люди контролюють свої емоції і постійно стежать за собою.

Самооцінка психічних станів по Г.Айзенку

I. Тривожність:

7 чол. - тривожність відсутня (23,3%)

20 чол. - тривожність середня, допустимого рівня (67,7%)

3 чол. - висока тривожність (10%).

За результатами проведення методики виявлення самооцінки психічних станів за Г. Айзенком перед проведенням корекційного тренінгу бачимо, що рівень відсутності тривожності у групи студентів 23,3%, ці студенти, які мають низький рівень тривожності товариські і ініціативні, але їм властива слабка емоційна залученість в різних життєвих ситуаціях.

Допустимий рівень тривожності у 67,7% студентів, це більш-менш спокійні студенти, досить активні і товариські, хоча зустрічаються випадки, коли з'являється занепокоєння, необгрунтоване обставинами, що склалися.

Високий рівень тривожності мають 10% майбутніх психологів, свідчить про недостатню емоційну пристосованість до тих інших соціальних ситуацій. У студентів з даним рівнем проявляється ставлення до себе як до слабкого, невмілого. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, інших людей і дійсності. Невпевнені, тривожні люди завжди недовірливі, а недовірливість породжує недовіру до інших. Вони побоюються інших, чекають нападу, глузування, образи. сприяють утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так само реакція психологічного захисту. Це виражається у відмові від спілкування і уникнення осіб, від яких виходить «загроза». Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням. Зазвичай тривожні студенти це дуже невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу. Вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих, намагаються точно виконувати вимогу - не порушують дисципліну. Таких людей називають скромними, сором'язливими.

Студенти, які беруть участь в тренінгу, навчилися розуміти почуття інших людей і співпереживати їм, що є необхідною умовою для вибудовування здорових взаємовідносин з оточуючими.

Намітилася тенденція підвищення стійкості до впливу, тобто не піддаватися впливу групи або лідерів і відстоювати власну думку.

II. фрустрація:

Фрустрація в навчальній діяльності - це складне, емоційно-мотиваційний стан, що виявляється в дезорганізації поведінки та діяльності того, хто навчається внаслідок зіткнення з непереборними для нього перешкодами, що утрудняють досягнення навчальних цілей.

За результатами тестів:

5 чол. - мають високу самооцінку, стійкі до невдач, не бояться труднощів; (16,7%), це на 3,3% більше ніж до проходження колекційного тренінгу.

22 чол - середній рівень, фрустрація має місце (73,3%);

3 чол - низька самооцінка, уникають труднощів, бояться невдач (10%). Схильні до більшого впливу наступних внутрішніх фрустраторів - пасивність і неорганізованість, надмірна емоційність, хвилювання при відповідях, труднощі в розумінні досліджуваного матеріалу, недостатність мотивації до навчання

III. агресивність:

4 чол - спокійні, витримані (20%);

Подібне явище можна охарактеризувати тим, що такі люди надмірно миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях,

26 чол. - середній рівень агресивності (80%);

Ці студенти помірно агресивні, але цілком успішно йдуть по життю, оскільки мають досить здоровим честолюбством і самовпевненістю.

2 чол. - агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми (6,7%);

IV. ригідність:

Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлений взаємодією його особливостей особистісних з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть, її привабливості, наявність небезпеки, монотонність стимуляції та ін..

23 чол. - ригідності немає, легке переключення (77,7%);

3 чол. - середній рівень (10%);

Залежно від зовнішніх обставин можуть проявляти нездатність перебудови програми діяльності в умовах нових ситуаційних вимог. В інших обставинах можливо більш гнучку поведінку.

4 чол. - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя (13,3%).

Методика «Хто Я» М. Куна і Т. Мак-Партланда

Самооцінка є емоційно-оцінну складову Я-концепції. Самооцінка відображає ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості і діяльності.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. Показники першого тестування (див. рис. 2.1).

Студенти з підвищеним рівнем самооцінки схильні переоцінювати власний реальний потенціал, думають, що оточуючі люди їх без підстав недооцінюють, внаслідок цього вони ставляться до оточуючих їх особам абсолютно недружелюбно, нерідко зарозуміло і гордовито, а іноді і зовсім агресивно. Суб`єкти з підвищеним рівнем самооцінки постійно намагаються довести оточуючим, що є найкращими, а інші гірше них. Впевнені, що у всьому перевершують інших індивідів, і вимагають визнання власної переваги. Внаслідок чого навколишні прагнуть уникнути спілкування з ними.

Рис. 2.1. Гістограмма фактору самооцінки в % по методиці «Хто Я»

Студенти з низьким ступенем самооцінки характеризується зайвою невпевненістю в собі, боязкістю, надмірною сором`язливістю, нерішучістю висловлювати власні судження, нерідко відчувають безпідставне почуття провини. Досить легко піддаються впливу, завжди слідують думку інших суб`єктів, бояться критики, несхвалення, засудження, осуду з боку оточуючих колег, товаришів та інших суб`єктів.

Адекватна самооцінка виражається в тому, що студент ставить перед собою реально досяжні і відповідні власним можливостям мети і завдання, здатний брати на себе відповідальність за свої невдачі і успіхи, впевнен в собі, здатен до життєвої самореалізації.

Впевненість в собі дозволяє студенту регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій. Взагалі, людина з адекватною самооцінкою вільно і невимушено поводиться серед людей, вміє будувати відносини з іншими, задоволена собою і оточуючими.

Методика Будассі

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення людини про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує самому собі, далеко не завжди адекватні.

Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе і інших людей. Показники першого тетування по даній методиці (див. рис. 2.2).

Рис. 2.2. Сегментограма видів самооцінки по методиці Будассі

Переважна більшість студентів із середньою адекватною самооцінкою. Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе.

В основі оптимальної самооцінки, яка виражається через позитивну властивість особистості - впевненість, лежать необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій. Впевнену людину відрізняють рішучість, твердість, уміння знаходити і приймати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати.

Впевнена людина критично відноситься до допущених помилок, аналізуючи їх причини, з тим, щоб не повторити їх знову. Звідси висновок: треба прагнути розвивати у себе адекватну самооцінку на основі самопізнання.

Пізнавши і оцінивши себе, людина може більш свідомо, а не стихійно управляти своєю поведінкою і займатися самовихованням.

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту з формування професійної ідентичності студентів-психологів**

Диагностика коммуникативного контроля М. Шнайдера

По 1 балу нараховується на відповідь «Н» на питання 1, 5, 7 і за відповідь «В» на всі інші питання. Підраховується сума балів.

0-3 бала - низький комунікативний контроль; висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка мало піддається змінам в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

4-6 балів - середній комунікативний контроль; в спілкуванні безпосередньо, щиро ставиться до інших. Але стриманий в емоційних проявах, співвідносить свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

7-10 балів - високий комунікативний контроль; постійно стежить за собою, керує вираженням своїх емоцій.

Самооцінка психічних станів по Г.Айзенку

У ході проведення дослідження було встановлено, що для деяких студентів виявилось проблемою навіть визначення своїх психічних станів – зосередженість, довша за допустимий час. Опрацювавши результати дослідження, отримали такі показники. Більшість респондентів оцінили свої психічні стани посередньо, проте на цьому фоні були студенти, в яких усі психічні стани “зашкалювали» або мали низькі показники. З одного боку, можна пояснити такі цифри близькістю та де в чому спорідненістю досліджуваних станів: загальною спрямованістю, переважанням негативних емоцій тощо. Скажімо, фрустрацію деякі дослідники вважають тотожною агресії, а тривож- ність – близькою до апатичності та ригідності. Проте, з іншого боку, краща обізнаність респондентів із психічними станами взагалі та сво- їми особливостями, зокрема у респондентів юнацького віку міських шкіл приводить до більш “розкиданих» по шкалі показників.

Самооцінка є емоційно-оцінну складову Я-концепції. Самооцінка відображає ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості і діяльності.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною.

Адекватність самооцінювання виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивними підставами цих уявлень.

Рівень самооцінки виражає ступінь реальних, ідеальних або бажаних уявлень про себе.

Самооцінка ідентичності визначається в результаті співвідношення кількості оцінок «+» і «-», які вийшли при оцінюванні кожного свого відповіді випробуваним (клієнтом) на етапі кількісної обробки.

Самооцінка вважається адекватною, якщо співвідношення позитивно оцінюваних якостей до негативно оцінюваним ( «+» до «-») становить 65-80% на 35-20%.

Адекватна самооцінка складається в здатності реалістично усвідомлювати і оцінювати як свої переваги, так і недоліки, за нею стоїть позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної повноцінності.

Також адекватна самооцінка виражається в тому, що людина ставить перед собою реально досяжні і відповідні власним можливостям мети і завдання, здатна брати на себе відповідальність за свої невдачі і успіхи, впевнена в собі, здатна до життєвої самореалізації.

Впевненість в собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій.

Людина з адекватною самооцінкою вільно і невимушено поводиться серед людей, вміє будувати відносини з іншими, задоволена собою і оточуючими. Адекватна самооцінка є необхідною умовою формування впевненої статеворольової поведінки.

Розрізняють неадекватну завищену самооцінку - переоцінку себе суб'єктом і неадекватну занижену самооцінку - недооцінку себе суб'єктом.

Неадекватна самооцінка свідчить про нереалістичну оцінку людини самого себе, зниження критичності по відношенню до своїх дій, слів, при цьому часто думка про себе у людини розходиться з думкою про нього навколишніх.

Самооцінка вважається неадекватно завищеною, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей по відношенню до негативно оцінюваним ( «+» до «-») становить 85-100%, тобто людина відзначає, що у неї ні недоліків, або їх число досягає 15% (від загального числа «+» і «-»).

Люди із завищеною самооцінкою, з одного боку, гіпертрофовано оцінюють свої достоїнства: переоцінюють і приписують їх, з іншого боку, недооцінюють і виключають у себе недоліки. Вони ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, яких можна реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям.

Людина із завищеною самооцінкою характеризується також нездатністю приймати на себе відповідальність за свої невдачі, відрізняється зарозумілим ставленням до людей, конфліктністю, постійною незадоволеністю своїми досягненнями, егоцентризмом. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість.

 Самооцінка вважається неадекватно заниженою, якщо кількість негативно оцінюваних якостей по відношенню до позитивно оцінюваним ( «-» до «+») становить 50-100%, тобто людина відзначає, що у нього чи немає достоїнств, або їх число досягає 50% (від загального числа «+» і «-»).

Люди з заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, яких можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. Адже низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості, які обумовлені недооцінкою своїх успіхів і достоїнств.

При заниженої самооцінки людина характеризується іншою крайністю, протилежної самовпевненості, надмірної невпевненістю в собі. Невпевненість, часто об'єктивно не обґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як смиренність, пасивність, «комплекс неповноцінності».

Самооцінка є нестійкою, якщо число позитивно оцінюваних якостей по відношенню до негативно оцінюваним ( «+» до «-») становить 50-55%. Таке співвідношення, як правило, не може тривати довго, є нестійким, дискомфортним.

Використання знака «плюс-мінус» ( «±») говорить про здатність людини розглядати те чи інше явище з двох протилежних сторін, говорить про ступінь його врівноваженості, про «виваженості» його позиції щодо емоційно значущих явищ.

Можна умовно виділити людей емоційно-полярного, врівноваженого і сумнівающогося типу.

До людей емоційно-полярного типу відносяться ті, хто всі свої ідентифікаційні характеристики оцінюють лише як подобоющиєся, або що не подобаються їм, вони зовсім не використовують при оцінюванні знак «плюс-мінус».

Для таких людей характерний максималізм в оцінках, перепади в емоційному стані, щодо них можна сказати «від любові до ненависті один крок». Це, як правило, емоційно-виразні люди, у яких відносини з іншими людьми сильно залежать від того, наскільки їм людина подобається чи не подобається.

Якщо кількість знаків «±» досягає 10-20% (від загального числа знаків), то таку людину можна віднести до врівноваженого типу. Для них, в порівнянні з людьми емоційно-полярного типу, характерна велика стійкість до стресів, вони швидше дозволяють конфліктні ситуації, уміють підтримувати конструктивні відносини з різними людьми: і з тими, які їм в цілому подобаються, і з тими, які у них не викликають глибокої симпатії; терплячіше ставляться до недоліків інших людей.

Якщо кількість знаків «±» перевищує 30-40% (від загального числа знаків), то таку людину можна віднести до сумнівающогося типу. Така кількість знаків «±» може бути у людини, що переживає кризу в своєму житті, а також свідчити про нерішучість як рису характеру (коли людині важко приймати рішення, вона довго сумнівається, розглядаючи різні варіанти).

Наявність знака «?» При оцінці ідентифікаційних характеристик говорить про здатність людини переносити ситуацію внутрішньої невизначеності, а значить, побічно свідчить про здатність людини до змін, готовності до змін.

Даний знак оцінки використовується людьми досить рідко: один або два знака «?» Ставлять тільки 20% людей. Наявність трьох і більше знаків «?» При самооцінюванні передбачає у людини наявність кризових переживань.

В цілому використання людиною при самооцінюванні знаків «±» і «?» Є сприятливою ознакою хорошої динаміки консультативного процесу.

Застосовують ці знаки люди, як правило, швидше виходять на рівень самостійного вирішення власних проблем.

В якості кількісної оцінки рівня диференційованості ідентичності виступає число, що відображає загальну кількість показників ідентичності, яке використовував людина при самоідентифікації.

Число використовуваних показників коливається у різних людей найчастіше в діапазоні від 1 до 14.

Високий рівень диференційованості (9-14 показників) пов'язаний з такими особистісними особливостями, як товариськість, впевненість в собі, орієнтування на свій внутрішній світ, високий рівень соціальної компетенції та самоконтролю.

Низький рівень диференційованості (1-3 показника) говорить про кризу ідентичності, пов'язану з такими особистісними особливостями, як замкнутість, тривожність, невпевненість в собі, труднощі у контролюванні себе.

Згідно методиці «Хто Я» М. КунаШкала аналізу ідентифікаційних характеристик

Включає в себе 24 показника, які, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності:

I. «Соціальне Я» включає 7 показників:

1. пряме позначення статі (юнак, дівчина; жінка);

2. сексуальна роль (коханець, коханка; Дон Жуан, Амазонка);

3. навчально-професійна рольова позиція (студент, навчаюся в інституті, лікар, фахівець);

4. сімейна приналежність, що виявляється через позначення сімейної ролі (дочка, син, брат, дружина і т. д.) Або через вказівку на родинні стосунки (люблю своїх родичів, у мене багато рідних);

5. етнічно-регіональна ідентичність включає в себе етнічну ідентичність, громадянство ( татарин, громадянин і ін.) І локальну, місцеву ідентичність (з Полтави, Житомира, київлянка і т. д.);

6. світоглядна ідентичність: конфесійна, політична приналежність (християнин, мусульманин, віруючий);

7. групова належність: сприйняття себе членом будь-якої групи людей (колекціонер, член суспільства).

II. «Комунікативна Я» включає 2 показника:

1. дружба або коло друзів, сприйняття себе членом групи друзів (один, у мене багато друзів);

2. спілкування або суб'єкт спілкування, особливості та оцінка взаємодії з людьми (ходжу в гості, люблю спілкуватися з людьми; вмію вислухати людей).

III. «Матеріальне Я» має на увазі під собою різні аспекти:

опис своєї власності (маю квартиру, одяг, велосипед);

оцінку своєї забезпеченості, ставлення до матеріальних благ (бідний, багатий, заможний, люблю гроші);

ставлення до зовнішнього середовища (люблю море, не люблю погану погоду).

IV. «Фізичне Я» включає в себе такі аспекти:

суб'єктивний опис своїх фізичних даних, зовнішності (сильний, приємний, привабливий);

фактичний опис своїх фізичних даних, включаючи опис зовнішності, хворобливих проявів і розташування (блондин, зріст, вага, вік, живу в гуртожитку);

пристрасті в їжі, шкідливі звички.

V. «Діяльне Я»оцінюється по 2 показникам:

заняття, діяльність, інтереси, захоплення (люблю вирішувати завдання); досвід (був в Болгарії);

самооцінка здатність до діяльності, самооцінка навичок, умінь, знань, компетенції, досягнень, (добре плаваю, розумний; працездатний, знаю англійську).

 VI. «Перспективне Я**»** включає в себе 9 показників:

1. професійна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з навчально-професійною сферою (майбутній водій, буду хорошим вчителем);

2. сімейна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з сімейним статусом (матиму дітей, майбутня мати і т. п.);

3. групова перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з груповою приналежністю (планую вступити в партію, хочу стати спортсменом);

4. комунікативна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з друзями, спілкуванням.

5. матеріальна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з матеріальною сферою (отримаю спадок, зароблю на квартиру);

6. фізична перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з психофізичними даними (буду піклуватися про своє здоров'я, хочу бути накачаним);

7. діяльнісна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з інтересами, захопленнями, конкретними заняттями (буду більше читати) і досягненням певних результатів (досконало вивчу мову);

8. персональна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з персональними особливостями: особистісними якостями, поведінкою і т.п. (хочу бути більш веселим, спокійним);

9. оцінка прагнень (багато чого бажаю, прагне людина).

VII. «Рефлексивне Я» включає 2 показника:

1. персональна ідентичність: особистісні якості, особливості характеру, опис індивідуального стилю поведінки (добрий, щирий, товариська, наполегливий, іноді шкідливий, іноді нетерплячий і т. д.), Персональні характеристики (кличка, гороскоп, ім'я та т. д.) ; емоційне ставлення до себе (я супер, «кльовий»);

2. глобальне, екзистенціальне «Я»: твердження, які глобальні і які недостатньо виявляють відмінності однієї людини від іншого (людина розумна, моя сутність).

Два самостійних показника:

1. проблемна ідентичність (я ніщо, не знаю - хто я, не можу відповісти на це питання);

2. ситуативний стан: пережите стан в даний момент (голодний, нервую, втомився, закоханий, засмучений).

По методиці Будасі коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до + 1. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше -0,37 і не більше +0,37 (при рівні достовірності рівному 0,05), то це вказує на слабкий незначний зв'язок ( або її відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу і про реальні якості. Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуваним інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке і недиференційоване уявлення людиною про свого ідеального Я і Я реальному. Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 - свідчення наявності значного позитивного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або, при г від +0,39 до +0,89, як тенденція до завищення. Значення ж від +0,9 до +1 часто виражають неадекватно завищене самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 свідчить про наявність значного негативного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, яким він хоче бути, і тим, який він в реальності). Ця невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більше ступінь невідповідності.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення людини про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує самому собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Протягом навчання у вищому навчальному закладі змінюється уявлення студентів про профессионально значущі якості психолога, а також змінюється уявлення про себе, яке відповідає образу професіонала. Значну роль в цьому процесі відіграє рефлексівний компонент свідомості, в результаті розвитку якого майбутній фахівець вчиться давати оцінку собі і всьому тому, що пов'язано зі своєї майбутнею професією. Правильно оцінюючи власні сили, співвідносячи свої якості з вимогами, які пред'являє професія до особистості фахівця, студент набуває можливість розвиватися як в особистісному, так і в профессійному плані спостерігається внутрішня конфліктність уявлень про себе. Разом з тим, роль самооцінки підвищується, надається велике значення таким якостям, як самоцінність, самоприйняття, тобто у студентів з'являється повага до себе, до свого внутрішнього світу, знижується бажання змінити себе згідно до ідеальних уявленнь. Усе це сприяє більшій відкритості та розвитку комунікативних здібностей. знижується уровень емпатії і отримує реализацию істотний для багатьох студентів мотив надходження на факультет психології - стремленя до самопізнання. На 5 курсі уточнюються уявлення про професійно-важливі якості психолога .

Таким чином, до 4 курсу у всіх студентів відбувається переоцінка особистої значущості різних сторін майбутньої професійної деяльності. Відзначається зростаюча адекватність представлених студентів з уявленнями експертів про професійно важливі якості психолога. Профіль особистісних якостей психолога у студентов постійно перетворюється, змушуючи їх працювати над розвитком власних якостей особистості, які до кінця навчання стають більш адекватними і наближаються до нормативно еталону.

**РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЗАСОБАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІНОГО ТРЕНІНГУ**

**3.1. Методологічні засади тренінгової процедури з формування професійної ідентичності у студентів-психологів**

Особливе значення для розробки методологічної основи цієї роботи мали:

- фундаментальні і експериментальні дослідження, присвячені проблемі ідентичності людини (Е. Еріксон, Д. Марсіа, Н. В. Антонова, М. В. Заковоротний [44], Н. Іванова, Б. Шнейдер, В. А. Ядов та ін.);

- фундаментальні і експериментальні дослідження, присвячені проблемі розвитку особистості фахівця в період навчання у вузі (Б. Г. Ананьєв, Т. М. Буякас, Е. Ф. Зеер, І. А. Зимова, Е. А. Климов [60], В. С. Мухіна,   
А. В.  Петровський, П. Поваренко [53], Л. Б. Шнейдер [81] та ін.);

- фундаментальні і експериментальні дослідження, присвячені професійній діяльності та особистості психолога (І. В. Аксьонова, Г. М. Белокрилова [38], Е. К. Веселова, В. Е. Гаврилова, А. І. Донцов [38], Н . І. Ісаєва [54], В. Н. Карандашев, А. Г. Лідері, Р. В. Овчарова, А.  О.  Шарапов [75] та ін.).

Реалізація поставлених завдань здійснювалася за допомогою таких методів дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення психолого-педагогічної літератури, метод включеного спостереження, неструктурованою бесіди з майбутніми психологами, метод опитування, тестування, контент-аналізу, що формує експерименту. Для кількісного аналізу експериментальних даних застосовувалися методи математичної статистики.

Включене спостереження — якісний метод дослідження, який дає можливість вивчати людей у їхньому природному середовищі, у повсякденних життєвих ситуаціях. Це форма польових досліджень, які відбуваються у реальних умовах, які, на відміну від експерименту, ніким не контролюються і не структуруються.

Неструктуроване інтерв'ю часто дозволяє отримати більш глибоку інформацію про опитуваних. Тут інтерв'юер може ставити додаткові питання щодо тих аспектів, які його зацікавили, що також виключається в структурованому інтерв'ю.

В роботі використовувалися наступні методики: діагностика комунікативного контролю М. Шнайдера; самооцінка псіхічніх станів по Г.Айзенк; методика «Хто Я» М. Куна и Т. Мак-Партланда; методика дослідження самооцінкі особистості С.А. Будассі.

Метод опитування – це збір первинної інформації шляхом безпосередньої або опосередкованої (анкета) взаємодії дослідника з опитуваними (респондентами). Метод інтерв’ю – різновид бесіди. На відмінну від бесіди, яку проводять у природній, невимушеній обстановці, під час інтерв’ю дослідник корівник ставить наперед визначені запитання у певній послідовності й записує відповіді співбесідника. Метод анкетування – це письмове опитування за допомогою попередньо складеного переліку запитань.

Допомога студенту в засвоєнні позиції активного суб'єкта навчальної діяльності може здійснюватися в різноманітних формах навчально-виховної роботи. Однак найбільш ефективно ця допомога може бути організована як система заходів психолого-педагогічного характеру тренінгів, які доповнюють традиційні форми організації навчально-виховного процесу в ВУЗІ лекції, семінари, лабораторні роботи, тематичні зібрання. Кожен тренінг повинен бути направлений на актуалізацію студентом позиції активного суб'єкта корекційної діяльності в спеціально створених психолого-педагогічних умовах.

**3.2. Методика соціально-психологічного тренінгу з формування самооцінки та формування професійної ідентичності студентів**

**Перший день занять**

1. Знайомство

*Вправа «Коло знайомств»* *(15 хв.)*

Учасники стають в коло. Один з гравців робить крок в центр кола, називає своє ім'я, показує якийсь рух або жест. властивий йому або придуманий, потім повертається в коло. Всі гравці повторюють його ім'я і рух.

*Вправа "Невже це я?"* *(25 хв.)*

По колу передається пакет з різними невеликими предметами. Кожен учасник дістає один предмет. Потім учасник називає своє ім'я і намагається знайти схожість між предметом який йому дістався і собою.

*Гра "Компліменти" (25 хв.)*

Викликається перший бажаючий, він виходить за двері кімнати. Ведучий записує всі компліменти, які висловлюють гравці на адресу основного учасника, позначаючи, хто сказав конкретний комплімент. Групу провідний попереджає про те, що всі компліменти повинні бути тільки щирими. Ті властивості характеру і якості особистості, які дійсно притаманні основнимучаснику. Основний учасник повертається в кімнату, і ведучий зачитує весь список. Потім ведучий зупиняється на кожному комплімент окремо, а завдання гравця вгадати, хто з групи сказав комплімент. Гравець може назвати 3-х чоловік. Якщо вгадав, то йому приплюсовується бал за проникливість. Гра проводиться як конкурс на самого проникливого.

*Бесіда про тренінг.* *(5 хв.)*

Психологія - наука про душу. Душа є у кожного з тут присутніх, і у кожного з вас ваша власна душа вельми цікава ... Психологами є всі, хто цікавиться душею. Тому я можу назвати вас колегами і поділюся з вами деякими правилами.

Правило перше. "Не лізь в душу, якщо тебе не запрошують". Це означає, що я не буду (і іншим не раджу) висловлюватися про душевне життя кого - або з тут присутніх без його (або її) спеціального прохання. Тому, якщо у вас є питання, питайте усно або письмово.

Правило друге. На деякі питання я буду відповідати тільки віч-на-віч. Я гарантую, що після повідомлення інформація залишиться в таємниці. Все, про що піде мова в групі, що не буде виноситися за межі групи. (5 хв.)

1. Створення сприятливої психологічної атмосфери

*Вправа «Ворота з очей»*: група утворює коло. Один з учасників залишається за дверима. Решта домовляються, що двоє поруч стоять будуть «воротами». Завдання залишився за дверима, вийти з кола через «ворота», але спочатку по очах вгадати хто з членів групи ці «ворота». Всі члени групи, окрім «воріт», намагаються байдуже поглядати на того хто стоїть в центрі кола. Всі учасники, в тому числі і «ворота», повинні зберігати нейтральне вираз обличчя, проте «ворота» поглядом запрошують йти. Якщо він помиляється його не випускають, якщо вгадав, «ворота» відкриваються. (20 хв.)

*Вправа «Чотири слова»* *(25 хв.)*

Мета: створити активну творчу атмосферу і позітівний настрій в групі; допомогти гравцям розвинути уяву, метафоричне мислення, вміння іспользовать символіку мови і дії; розвинути способності до з'єднання ідей з різних областей опита, вміння використовувати отримані асоціації для вирішення творчого завдання. (25 хв.)

Необхідний матеріал: дошка або фліп-чарт з пісьменнимі приладдям для запису завдання.

Брати участь у виконанні цього завдання можна як по одному, так і в парах, трійках або невеликими группамі. На дошці або фліп-чарті записуються чотири слова. Логічно вони повинні бути якомога менше пов'язані між собою і представляти іменники загальні в однині (хоча не виключений і інший варіант граматичних форм або частин мови: скажімо, список з чотирьох дієслів). Наприклад, слова: театр, хліб, бруд, зірка.

Гра полягає в тому, що за певний час необхідно придумати і показати театральний етюд, який об'єднує дані слова (в тому ж порядку!) В логічно зв'язний дію з конфліктом.

*Завершення. Кожен висловлює свої враження по проведеним вправам.*

**Другий день занять**

*Привітання*

*Вправа . «Снігова куля»* (25 хв.)

Мета вправи: підготувати до початку взаємодії, сформувати позитивне ставлення один до одного, встановити відношення з тренером (психологом).

Хід вправи: Учасники сідають в коло. Доброволець з кола повинен назвати своє ім'я і одну з позитивних рис свого характеру назва якої, починається з першої літери його імені. Наприклад, Даша - добра. Далі по колу кожен виконує це ж завдання. Складність полягає в тому, що кожен учасник, перед тим як назвати своє ім'я і рису характеру, повинен повторити імена і риси характеру всіх попередніх учасників.

Після виконання основного завдання проходить обговорення. Слід акцентувати увагу на те, які емоції виникали в учасників, запам'ятали вони імена товаришів з тренінгів і чи готові вони працювати далі.

1. Медитація і візуалізація в корекційному тренінгу

*Вправа «Внутрішня посмішка»* *(30 хв.)*

Мета: внутрішня посмішка - це простий, але дуже дієвий спосіб розслаблення. Щира посмішка здатна перетворити енергію організму і направити її на об'єднання і оздоровлення себе і оточуючих. Коли ви «посміхаєтеся собі», тим самим піднімаєте свій енергетичний рівень і готові до максимальної віддачі, що допомагає вам позитивно налаштуватися по відношенню до себе.

Дайте групі наступні вказівки: «Сядьте прямо на стільці. Поставте ноги на ширині плечей. Покладіть руки на коліна так, щоб вам було зручно, закрийте очі і дихайте як зазвичай.

Поступово розслабте м'язи обличчя. Уявіть, що ви перебуваєте в якомусь місці, яке дуже розташовує до релаксації - можливо там, де ви відчували себе найбільш комфортно. Тепер уявіть, що ви бачите своє усміхнене обличчя. Ваші очі випромінюють в енергію. Відчуйте, як посмішка розслабляє і розігріває ваше обличчя.

Посміхайтеся самі. А тепер перенесіть цю чисту енергію на щелепи і відчуйте, як напруга, сковує їх, тане від тепла вашої посмішки. Направте тепло посмішки на шию, і відчуйте, як будь-які неприємні відчуття зникають. А тепер посміхніться вашому серцю і подякуйте йому за його постійну і необхідну роботу, яку воно здійснює для вас щомиті. Зігрійте його теплом усмішки, і ви відчуєте, що йому стало набагато легше працювати. Нехай енергія вашої посмішки заповнить серце любов'ю і радістю, тепер посміхніться своїм легким, подякуйте їм за те, що вони постачають серце киснем. Коли ви в черговий раз вдихнете в легені повітря, відчуйте, як вони наповнюються добротою і силою.

Тепер посміхніться печінки і нирок, за те, що вони стежать за чистотою вашого організму. Ви відчуєте, що рятуєтеся від злості і страху, які відчували. Тепер направте енергію посмішки в шлунок і подякуйте йому за роботу, яку він робить, переварюючи їжу, яку ви їсте. Розповсюдьте тепло посмішки на м'язи ніг і рук, розслабляючи їх.

Ваша внутрішня посмішка розширюється і поширюється, заповнюючи вас цілком. Ви повністю розслаблені.

А тепер відчуєте кожну частинку вашого тіла.

Коли будете готові, повільно відкрийте очі і подивіться на мене ... «Чудово! Зараз, якщо хочете, то можете потягнутися перед тим, як ми продовжимо».

*Вправа «Баржа»* *(15 хв.)*

Учасники сидять у колі. У психолога в руках м'яч.

- Зараз ми всі займемося важкою фізичною працею - будемо вантажити баржу. Робити ми це будемо наступним чином: я назву одну з букв алфавіту і яке – небудь слово, що позначає предмет, який в принципі може бути занурений на баржу, і кину м'яч кому - то з нас. Той, в свою чергу, називає предмет, що починається на ту ж букву, і відправляє м'яч далі. Робити це треба швидко, щоб навантаження йшла без затримок і за участю всіх присутніх. Іноді ми будемо міняти букву. Крім того, у нас будуть деякі обмеження: на баржу не можна вантажити то, що не може бути на ній перевезено: астероїди, айсберги, а також будемо гуманістами і не будемо вантажити, наприклад, аборигенів і антилоп. Експертом, що дозволяє спірні ситуації, буду я.

*Вправа "* *Царствена постава".(20 хв.)*

Інструкція: царствена постава і сяюча посмішка, на голові - корона. Навчіться так сидіти, ходити, говорити, вставати, знайомитися, прощатися. Дуже короткий завдання і дуже велика робота. Чи не розштовхуючи інших - царствено заповнювати простір: собою, своїм тілом, своїм голосом, випромінюваних світлом і силою енергетики. Найцікавіше в цій вправі - пошук необхідного внутрішнього самовідчуття.

Уявіть, що у вас є три невидимих одного, які завжди допомагають вам при ходьбі. Один з них легенько підштовхує вас в спину в районі крижів, другий летить на крилах попереду, десь на рівні грудей, і злегка тягне вас за собою. Третій летить над головою і злегка тягне вгору.

Пам'ятайте, що ідеальне положення тіла залежить від ідеального стану грудей. Зробіть глибокий вдих, на деякий час затримайте дихання. Повільно видихніть животом, зберігаючи положення грудної клітки в положенні вдиху. Ось це і є ідеальне положення грудей!

На вулиці - дивіться на треті поверхи і намагайтеся залишити погляд очей на цьому рівні. Так завжди і ходите. Перевірте міміку. Посміхаєтеся? Відмінно! Праву руку піднімаємо над головою, з небес дістаємо корону і одягаємо її.

*Завершення. Обмін враженнями, аналіз отриманих навичок.*

**Третій день занять**

*Привітання*

1. Первинне освоєння прийомів саморозкриття.

*Вправа «Якості мого характеру» (35 хв.)*

 Складіть два списки.

 1. 10 якостей, умінь, рис характеру, які, на ваш погляд, допомогли домогтися якихось позитивних змін у вашому житті.

2. 10 якостей, рис, звичок, які заважають вам досягати в житті бажаного.

Після складання цих списків дайте відповідь на питання: як ви ставитеся до таких же якостям у інших людей? Чи відрізняється ваше ставлення до себе тут від ставлення до них? Будь-яка наша якість в організмі існує не просто так. Вона несе корисну функцію, тому і існує. До тих пір, поки ми цього не помічаємо, ми не можемо цим користуватися, і навіть переводимо в собі ці риси. Як правило, безуспішно. Я пропоную вам не боротися з цими якостями, а дізнатися, в чому їх зміст і завдання. Ваші слабкості є ваші нереалізовані потенційні можливості.

Візьміть другий список і уявіть, що кожна якість з цього списку насправді виконує важливу роль. Спробуйте виявити, чи вгадати, чи придумати, як саме і чим вона важлива? Якщо вам вдасться виявити, ви побачите, що насправді це якість є вашим достоїнством. Тепер, коли ви це знаєте, ви можете використовувати її краще, в більш доречні моменти і без побічних ефектів.

Якщо є така якість, яку ми в собі взагалі не переносимо - уявіть її у вигляді образу. І поспілкуйтеся з цим образом. Шукайте в даному випадку все те, що є корисним для вас або для оточуючих (це буде спосіб задоволення якоїсь потреби) І знайдіть інший спосіб, більш адекватний для задоволення цієї потреби.

1. Дбайливе ставлення один до одного.

*Гра «Плутанина»*. *(40 хв.)*

Хід вправи: Учасники встають в коло і простягають праву руку до центру. За сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера по рукостисканню» (число гравців повинно бути парним). Потім все витягають ліву руку і також знаходять собі «партнера по рукостисканню» (дуже важливо, щоб це не був той же самий чоловік). І тепер завдання учасників полягає в тому, щоб розплутатися, тобто знову вишикуватися по колу, не роз'єднуючи рук. Завдання можна ускладнити, заборонивши будь-яке словесне спілкування.

*Вправа «Картина» (35 хв.)*

Зараз вам пропонується намалювати картину спільними зусиллями. Кожен з учасників називає що б він зробив для початку, наприклад: перший учасник бере полотно і натягує його, другий учасник повторює те що сказав попередній і додає своє "беру полотно натягую його і малюю сонечко в верхньому правому куті. Третій повторює те, що намалювали до нього, і додає своє і т. д.

*Завершення. Кожен висловлює свої враження по проведеним вправам.*

**Четвертий день занять**

*Привітання*

1. Визнати те, що в собі не подобається.

*Вправа «Я люблю себе, навіть коли ...» (60 хв.)*

Виконуючи цю вправу, учасники зрозуміють, що необхідно добре ставитися до себе за будь-яких обставин, розмежовуючи два аспекти: самих себе і дії, які вони вчиняють. Ця вправа дає можливість учасникам визнати те, що їм в собі не подобається. Потім вони визначать, що їх не влаштовує і знайдуть спосіб прийняти себе такими, якими вони є.

Необхідні матеріали: аркуші паперу (А4), кольорові маркери або олівці.

Запропонуйте учасникам намалювати в центрі листа (А4) самого себе.

Потім дайте наступні інструкції:

а) Поруч зі своїм малюнком маркером або олівцем напишіть одну річ, яка вам подобається в собі, то чим ви пишаєтеся. Може йтися про що завгодно: про зовнішність, особисті якості і т.д.

б) Тепер переверніть лист. На зворотному боці напишіть одну річ, яка вас не влаштовує.

в) Переверніть лист назад. Напишіть ще одну річ, яка вам подобається в собі (використовуйте улюблений колір). Потім переверніть лист і напишіть другу річ, яка вам не подобається в собі (використовуючи нелюбимий колір).

г) Продовжуйте писати те, що вам подобається в собі на стороні з малюнком і те, що вам не подобається в зворотному боці, використовуючи відповідні маркери для кожного пункту.

д) Після того, як ви написали все погане про себе, про що тільки могли подумати, прочитайте це і потім напишіть над цими словами: «Я люблю себе, навіть коли ...».

е) Визнайте, що ви привабливі навіть з урахуванням того, що вам в собі не подобається. Недоліки стосуються ваших дій, а не вас як людини. Пам'ятайте, що при будь-яких обставинах ви гідні бути коханими.

Попросіть учасників повернутися в одну групу Нехай вони покажуть свої малюнки всім і пояснять, що їм подобається в собі, а що ні.

Коли всі закінчать, ви можете попросити їх повісити свої малюнки на стіну так, щоб усім було видно тільки «позитивна» сторона. Можна запропонувати їм взяти малюнки додому і повісити там.

*Казка «Історія Осики» (25 хв.)*

Сьогодні ви познайомитеся з казкою про Осику, яка дуже хотіла змінитися, стати інший, і дізнаєтеся, що з цього у неї вийшло. Отже: Жила-була Осика. І одного разу вона захотіла стати вільхи. Вже дуже у тій все добре складалося: і росте в вдалому місці, і дерева поруч благородні стоять, і сонце ласкаво світить, і суржиком красивими обвішана. А що Осика? зростає в темному і сирому лісі. Сонечко до неї зовсім рідко заглядає, а люди і зовсім чомусь стороною обходять. Чи не поважають, чи що?

І почала Осика змінюватися. І стане, як Вільха, і гілочки розправить, і на всі боки подивиться, і все чекає, коли у неї сережки з'являться. Так старалася Осика, так старалася! Навіть слух по лісі пішов: «Дивіться, Осика змінюється. Як цікаво!»

Отже, Осика почала змінюватися, але щось їй зовсім погано після цього стало. Навіть стовбур хворіти почав, а гілочки і зовсім опустилися. Засумувала Осика: хотіла як краще, а вийшло ще гірше. Засмутилася вона, навіть схлипнула, але раптом почула: «Не журися, миле деревце! » Подивилася Осика по сторонам і побачила Сонячний Лучик. Він ласкаво дивився на неї і чомусь посміхався.

- Це я - мила? - продовжуючи схлипувати, запитала Осика.

- Так от мене все відвертаються. Невже я така страшна?

- Ти мила і славна, - сказав Сонячний Лучик, зігріваючи деревце. - а що інші говорять, так це просто їх вигадки про тебе. І хто сказав, що вони вірні?

- Вони і сказали, - відповіла Осика, - адже їх багато.

- А ти повірила. А навіщо? - запитав Лучик. - І зауваж, я від тебе не відвертаюсь. Ти мені подобаєшся.

- Чи подобаюся? - здивувалася Осика. - А за що?

- За те, що ти є, за те, що ростеш, незважаючи на суворі умови, в яких живеш, за те, що іншим допомагаєш, - відповів Лучик.

- Кому ж це я допомагаю? - ще більше здивувалася Осика.

- Он тим грибам, що поруч ростуть, - сказав Лучик. - Ти ж для них грунт підготовляти, захищаєш від проливного дощу і палючого сонця. Адже вони так і називаються - підосичники. Невже забула?

- Так, - погодилася Осика, - я зовсім забула про них, поки змінювала себе.

Осика сказала:

- Я зовсім забула про тих, про кого дбала, поки себе змінювала.

- Ти не себе, ти собі змінювала, - уточнив Лучик. - Так старалася, що навіть захворіла. А всього-то треба було просто бути собою.

- Бути собою? А інші, що скажуть вони? - хвилюючись, запитала Осика.

- Що скажуть інші? - перепитав Лучик.

- Не знаю. Адже всім не догодиш, та і не потрібно це. А кому ти будеш потрібний - самі до тебе прийдуть. Хтось за грибами, а хтось просто захоче поруч постояти, енергію твою відчути.

- Напевно, ти маєш рацію, Лучик, - вперше за довгий час посміхнулася Осика і випрямилась.

- Дякую тобі за участь, теплоту і доброту твою. Я все зрозуміла. Побачимося завтра?

- Побачимося, - посміхнувся Лучик і піднявся в високе небо.

- До побачення, - сказала Осика і помахала йому вслід своїми зеленими листочками.

А на ранок, прокинувшись, вона уважно подивилася по сторонах і з подивом зробила перше відкриття:

- Як же тут світло! Значить, так сиро мені було від власних сліз, а похмуро від сумних думок?

І, зітхнувши, Осика ще уважніше подивилася навколо.

- Ось це так! Всі дерева різні, несхожі один на одного, і кожне по-своєму цікаво! - зробила вона друге відкриття. - І Вільха - дерево як дерево, що не краще і не гірше за інших.

Здивована відкриттями, Осика задумалася і раптом зрозуміла: «Як же добре бути собою! »

Вона випросталася, струснула гілочками і посміхнулася назустріч новому дню.

- Здрастуй, мила, - сказав з'явився Сонячний Лучик і заграв в яскравій зеленій листві.

Аналіз казки «Історія Осики»

1. Чому Осика захотіла стати вільхою?

2. Чому у неї це не вийшло?

3. Як вона стала себе почувати після всіх спроб змінитися?

4. Що гарне побачив в осині Сонячний Лучик?

5. Чому він її навчив?

6. Чому важливо бути собою?

Кожна людина повинна поважати себе і приймати такою, якою вона є. поважати себе - значить пишатися своїми добрими вчинками. Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших. Кожна людина неповторна і представляє цінність. Поважати себе - це значить визнавати право на любов інших людей до себе. Поважати себе – шанобливо ставитися до оточуючих. Поважати себе - значить, вірити в себе.

*Вправа «Всі мої радості і печалі» (15 хв.)*

Ведучий просить учасників уявити в лівій руці всі свої недоліки, проблеми, прикрості, а в правій - гідності, нагороди, радості. Які відчуття у ваших руках? Однакові або якась із них легше, а якась важче?

Ведучий дає інструкцію з'єднати долоні разом, прислухатися до відчуттів (15секунд), потім з'єднати тільки кінчики пальців і знову прислухатися до відчуттів. Після вправи група обмінюється почуттями.

*Вправа «Дзеркало» (20 хв.)*

Переді мною шкатулка. У ній знаходиться найдорожче, що є на світі. Загляньте в неї, і ви побачите, що є найціннішим. (У скриньці лежить дзеркало. Кожен студент по черзі заглядає в неї).

Що ви там побачили?

Хто здивований тим, що побачить? Чому?

У відповідь я вам прочитаю віршовані рядки М.Лазарева

Світло мій люстерко, скажи,

Правди шлях мені вкажи.

Хто на світі всіх дорожче,

Хто миліше і гоже.

Бачу, в люстерко відповідь:

«Перед тобою меркне світло!

Кожен зустрічний і перехожий -

Для себе він всіх дорожче !

Любим ми і тат і мам, Але дорожче всіх,

Я сам!

*Завершення. Обмін враженнями, аналіз отриманих навичок.*

**П'ятий день занять**

*Привітання*

1. Формування адекватного рівня самоповаги.

*Вправа "Зустрічні думки" (40 хв.)*

Група збирає колективні думки про одного з учасників, що побажав дізнатися їх. А в цей час учасник, про якого складається колективна думка, усамітнившись в іншій кімнаті, письмово викладає свої побажання і пропозиції, пов'язані з тим, що напише про нього зараз група.

Колективна думка складається учасниками не анонімно, а вголос. Ведучий записує все, що будь-який з гравців промовляє вголос про обговорюваного. Коли колективна думка зібрана, ведучий записує весь вийшовий текст. При цьому учасники можуть домовитися не повідомляти основному учаснику авторів окремо взятих реплік. Запрошується той про кого складено колективна думка. Увійшовши зачитує свій текст, де викладені його очікування. Потім ведучий зачитує колективну думку. Два тексти зіставляються, і група обговорює, наскільки очікування збіглися в даному випадку з реальністю.

*Гра "Валіза" (40 хв.)*

Учасники підписують свій лист, таким чином, наприклад, "чемодан Петрової Олени". За командою ведучого кожен передає лист своєму правому сусідові. Його завдання покласти в "чемодан" будь-які якості, здатність, властивість відсутню власнику валізи. Потім цей лист - чемодан він передає своєму правому сусідові і отримує новий від лівого.

Таким чином, по колу, всіма учасниками для кожного буде зібраний цілий чемодан. Одна умова: учасник, написавши, на його думку, не вистачає якість складає лист так, щоб не було видно написаного і залишилося місце для інших "речей у валізі". Отримавши свій чемодан назад, гравці вивчають його вміст.

*Вправа "Сніжки" (20 хв.)*

Матеріали: старі газети або щось подібне, клейка стрічка, яка буде позначати розділову лінію.

Мета гри: розрядити обстановку, налагодити контакт.

Інструкція: всі учасники беруть по великому листку газети, як слід бгають його і роблять хороші, досить щільні м'ячики. Учасники діляться на дві команди, і кожна вибудовується в лінію. Відстань між командами має становити приблизно 4 метри. За розділову лінію перебігати не можна. За командою ведучого гравці кидають свої м'ячі на сторону противника. Сенс в тому, щоб якомога швидше закинути м'ячі, які опинилися на своєму боці, на сторону противника. Почувши команду "Стоп!", Гра припиняється. Виграє та команда, на чиєму боці виявилося більше м'ячів.

*Вправа "Оплески" (20 хв.)*

Учасникам пропонується стати в коло, один з бажаючих виходить в центр кола, а решта йому бурхливо аплодують. Вони продовжують це робити рівно стільки, скільки він захоче. Він дякує групу (говорить спасибі, кланяється і т.д.) і повертається в коло. Після цього виходить наступний учасник. І так, по черзі, виходять всі учасники.

*Завершення. Кожен висловлює свої враження по проведеним вправам.*

**Шостий день занять**

*Привітання*

1. Емоційний досвід, як потужний засіб зміни самооцінки.

*Вправа "Про мене навпаки" (120 хв.)*

Мета: створення передумови до того щоб учасники тренінгу відійшли від деяких звичних самооцінок; придбання нового емоційного досвіду, що може з'явитися потужним засобом зміни самооцінки, впливати на рівень домагань, розширювати горизонти устремлінь учасників, змінювати структуру і зміст внутрішнього локусу контролю**.**

Інструкція: (Дана гра є одним із проявів ідей Ф. Перлса. Тут використовується "гаряче крісло").

Нехай "гаряче крісло" займає учасник на ім'я М. Він отримує три типи зворотних зв'язків, тобто повідомлень від групи (кола інформації). Перше коло інформації - це взаємопов'язана система мікро роповідей про учасника М., присвячена його достоїнств. Члени групи, передаючи естафету розповідання, один одному, діляться враженнями про достоїнства, про позитивні сторони, про риси характеру і вчинках М., здатних викликати захоплення, схвалення, почуття вдячності оточуючих. Причому члени групи прагнуть до того, щоб з їхніх розповідей, складалася цілісна картина, взаємопов'язана система якостей М. До того ж, приймаючи естафету розкочування, кожен наступний учасник намагається перевершити попереднього оповідача в описі переваг М. Апофеозом захоплення по відношенню до власника "гарячого крісла" розряджається останній з гравців, який замикає коло, М. слухає все мовчки.

Друге коло інформації організовується таким же чином, але естафета розповідання передається в зворотному напрямку. Тільки завданням розповіді тепер стає опис недоліків, мало привабливих сторін М., поганих вчинків і проявів з його боку. І знову кожен наступний гравець прагне показати більш похмурі і негативні риси М.

Третє коло інформації може бути умовно названий "анти - М." Розповідь про переваги і недоліки, але при цьому оповідачі повинні дотримуватися наступної умови. Маючи на увазі якусь гідність М., вони зобов'язані розповідати про нього як про нестачу, і навпаки. Наприклад, всі знають М. як мовчазну людину, замкнуту. Дотримуючись завдання, один з учасників може повідомити групі про те, що М. відомий йому як надзвичайно балакучий, неймовірно товариська, відкрита людина. І так далі. Закінчивши третє коло інформації, група надає можливість висловитися учаснику, що займає "гаряче крісло".

Для початку учасник М. може обійти кожного з присутніх і висловити своє ставлення до нього невербально, за допомогою засобів тактильного контакту. Тут же можна використовувати мімічні і пантомімічні засоби спілкування.

*Завершення. Обмін враженнями, аналіз отриманих навичок.*

**Сьомий день занять**

*Привітання*

*Вправа "Мої недоліки" (10 хв.)*

Протягом 10 хвилин напишіть детальний список причин, за якими ви не можете полюбити себе. Якщо вам не вистачить відведеного часу, можете писати довше, але ні в якому разі не менше. Після того як напишете, викресліть все те, що співвідноситься з загальними правилами, принципами: "Любити себе не скромно", "Людина повинна любити інших, а не себе". Нехай в списку залишиться тільки те, що пов'язано особисто з вами.

Тепер перед вами список ваших недоліків, список того, що псує вам життя. Подумайте, а якби ці недоліки належали не вам, а якоїсь іншій людині, яку ви дуже любите, які з них пробачили б йому або, може бути, порахували навіть достоїнствами? Викресліть ці риси, вони не змогли перешкодити вам полюбити іншу людину і, отже, не можуть перешкодити полюбити себе.

Відзначте ті риси, ті недоліки, які ви могли б допомогти йому подолати. Чому б вам не зробити те ж саме для себе? Випишіть їх в окремий список, а з них викресліть ті, які зможете подолати. З тими, що залишилися, поступите таким чином: скажімо собі, що вони у вас є, треба навчитися жити з ними і думати, як з ними впоратися. Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо дізнаємося, що деякі його звички нас, м'яко кажучи, не влаштовують.

*Техніка "Символ впевненості" (10 хв.)*

Який предмет, дерево або тварину ви б захотіли зробити символом своєї впевненості? Це може бути що завгодно: величезна, могутня сосна, лютий ведмідь, покритий бронею танк, сувора скеля, про яку розбиваються морські хвилі ...

Постарайтеся у всіх подробицях побачити цей символ своєю думкою. А потім - злийтеся з ним! Стати таким же сильним, гнучким, потужним і насолодитеся цим відчуттям.

*Вправа "Дістань зірку". (15 хв.)*

Ведучий включає спокійну розслаблюючу музику і говорить:

"Уяви собі, що ти стоїш на галявині. Над тобою - темне нічне небо, все всіяне зорями. Вони світять так яскраво, що здаються зовсім близько. Поляна залита м'яким, ніжно-блакитним світлом. Люди кажуть, що, коли зірка падає, потрібно загадати бажання, і воно обов'язково збудеться. Ще кажуть, що зірку не можна дістати. Але може бути, вони просто не пробували? Знайди на небі уявним поглядом найяскравішу зірку. Про яку твою мрію вона нагадує? Гарненько уяви собі, чого б ти хотів. А тепер відкрий очі, глибоко вдихни, затамувавши подих і постарайся дотягнутися до зірки. Це не просто: тягнися щосили, напряги руки, встань на носочки. Так, ще трохи, ти вже майже дістав її. Є! Ура! Видихни і розслабся, твоє щастя в твоїх руках! Поклади свою зірку перед собою в красивий кошик. Порадій, дивлячись на неї. Ти зробив щось дуже важливе. Тепер можна трохи відпочити. Закрий очі. Знову подумки подивися на небо. чи є там ще зірки, які нагадують тобі про інші заповітні мрії? Якщо є, то уважно придивися до вибраного світила. А тепер відкрий очі, вдихни і тягнися до своєї нової мети!"

*Вправа «Тріски на річці» (30 хв.)*

Учасники встають в два довгі ряди, один навпроти іншого. Це - берега річки. Відстань між рядами повинна бути більше витягнутої руки. Один з бажаючих повинен "проплисти" по річці. Він сам вирішить, як буде рухатися: швидко чи повільно.

Учасники гри - "берега" - допомагають руками, ласкавими дотиками, руху тріски, яка сама вибирає шлях: вона може плисти прямо, може крутитися, може зупинятися і повертати назад. Коли тріска пропливе весь шлях, вона стає краєчком протилежного берега і встає поруч з іншими.

Учасники діляться своїми відчуттями, що виникли у них під час "плавання", описують, що вони відчували, коли до них торкалися ласкаві руки, що допомагало їм знайти спокій під час виконання завдання.

*Вправа "Давайте говорити один одному компліменти ...". (30 хв.)*

Ведучий розповідає про те, як важливо вміти висловлювати свої почуття, але часом ми говоримо багато поганого, і боїмося говорити компліменти один одному. Ведучий пропонує кожному учаснику сказати по компліменту своєму другові, подрузі, передаючи при цьому клубок нитки. Таким чином, після закінчення вправи, вся група виявляється "зшита" воєдино. Ця вправа показує єднання групи.

Після вправи проходить обговорення, які почуття відчували, коли говорили компліменти, і сприймали їх.

*Завершення. Кожен висловлює свої враження по проведеним вправам.*

**Восьмий день занять**

*Привітання*

1. Формування навичок впевненої поведінки

*Вправа «Подіум» (45 хв.)*

Мета вправи: розвиток навичок впевненої поведінки, підвищення впевненості в собі.

Хід вправи: Учасники ставлять стільці в два ряди, обличчям один до одного, між рядами залишаючи відстань близько 2х метрів. даний простір використовується як уявний подіум. Перший етап: кожен з учасників по черзі повинен пройти вздовж подіуму своєї звичайною ходою.

Другий етап: пройти подіум дуже впевненою ходою. Чи не виключаються варіанти творчого підходу до завдання і імпровізації студентів. Вправа завершується тільки після того, як кожному учаснику вдалося правильно виконати завдання. На завершення вправи проходить загальне обговорення.

В кінці вправи проводиться рефлексія:

- Які почуття ви відчуваєте, коли йдете своєю ходою?

- Які почуття і емоції у вас виникали, коли ви демонстрували впевнену ходу?

- Який варіант більше подобався оточуючим?

- Як ви думаєте чому?

- Що залежить від нашої ходи?

- Чи вийшло у вас відчути себе більш впевненим людиною?

- Чи стали ви впевненіше в собі після завершення вправи?

*Вправа «Боязнь сцени» (45 хв.)*

Мета вправи: розвиток навичок впевненої поведінки, зняття психологічних затискачів

Хід вправи: Учасники ставлять стільці амфітеатром. Дається 10 хвилин на то, щоб придумати свій виступ перед іншими учасниками. При виступі можна уявити будь-який свій талант або здатність, студенти можуть об'єднуватися один з одним і зображати якусь сценку. Також виступ учасника може обмежити розповіддю про себе або якомусь цікавому моменті з життя, яким він пишається. В завершенні вправи проходить обговорення.

В кінці вправи проводиться рефлексія:

- Які емоції виникали в процесі виконання завдання і на сцені?

- Чому у багатьох виникає відчуття скутості і сорому?

- Як його можна подолати?

- Якщо з ним не боротися, то стане акторська гра краще?

Навчаються дається завдання повторити вправу.

1. Механізм формування адекватної самооцінки

*Вправа «Особистісні здібності» (30 хв.)*

Мета вправи: усвідомлення власних здібностей

Хід вправи: Учасники на аркушах паперу записують власні здібності та вміння (від банальних до особливих). Повинно вийти не менше 20 пунктів. Як тільки всі учасники готові відбувається зачитування і загальне обговорення кожного учасника. В свою чергу слухаючи промовця інші учасники можуть записувати його ідеї, якщо вони відносяться до них особисто.

В кінці вправи проводиться рефлексія:

- Чи складно було згадувати свої здібності?

- Хто дописував свій список, слухаючи інших?

- У нас більше можливостей, ніж здається на перший погляд?

- Навіщо людині здібності та вміння?

- Як їх можна з користю застосувати?

- Чи допомагають вони в досягненні поставлених цілей?

*Завершення тренінга. Кожен висловлює свої враження по проведеним вправам.*

**3.3. Аналіз роботи з формування самооцінки та професійної ідентичності у студентів-психологів**

Кожне заняття проводилося в стандартній формі за структурою тренінгового заняття і включало в себе: організаційний момент (ритуал вітання, розминочні вправи), основну частину (настрій як підготовка до сприйняття нового матеріалу - введення нового змісту), підведення підсумків (емоційне відреагування - осмислення) і ритуал прощання.

Програма тренінгу "особистісного розвитку" призначена для студентів вищих закладів. Термін проведення корекційної програми 1 місяць по 2 рази на тиждень, кількість учасників тренінгу 30 осіб.

В перший день занять у вправах «Коло знайомств» , "Невже це я?" та грі "Компліменти" проходило знайомство учасників тренінгу, у цей час створювалась доброзичлива та весела атмосфера [75].

Після чого відучий проводить бесіду про тренінг у цілому. Далі створення сприятливої психологічної атмосфери продовжують вправа «Ворота з очей» . На завершення першого тренінгового дня проводилась вправа «Чотири слова», у якій учасники тренінгу показували театральний етюд, який об'єднував слова. Атмосфера на прикінці занять дружня, студенти з зацікавліностю відмітили згуртованість учасників тренінгу. Кожен висловлює свої враження по проведеним вправам [54].

На другий день занять у вправі «Снігова куля», учасники сідали в коло, доброволець з кола називав своє ім'я і одну з позитивних рис свого характеру назва якої, починається з першої літери його імені. Далі по колу кожен виконував це ж завдання. Вправа «Внутрішня посмішка» проходила в атмосфері медитації та візуалізації [23]. Після цього вправа «Баржа», учасники сидять у колі. У ведучого в руках м'яч, він пропонує зайнятися важкою фізичною працею - будемо вантажити баржу. Робити ми це будемо наступним чином: я назву одну з букв алфавіту і яке – небудь слово, що позначає предмет, який в принципі може бути занурений на баржу, і кину м'яч кому - то з вас. Той, в свою чергу, називає предмет, що починається на ту ж букву, і відправляє м'яч далі. Робити це треба швидко, щоб навантаження йшла без затримок і за участю всіх присутніх[35].

Далі йде вправа " Царствена постава". Чи не розштовхуючи інших – треба царствено заповнювати простір: собою, своїм тілом, своїм голосом, випромінюваних світлом і силою енергетики. Спочатку учасникі соромилися виповнювати цю вправу, але потім сфокусувалися і весело виконували завдання [75].

На третій день, після привітання, почалася вправа «Якості мого характеру», у котрій учасникі тренінгу повинні написати десять якостей, умінь, рис характеру, які, на їх погляд, допомогли домогтися якихось позитивних змін у їхньому житті, та десять якостей, рис, звичок, які заважають їм досягати в житті бажаного. Потім ведучий пропонує після складання цих списків дати відповідь на питання: як ви ставитеся до таких же якостям у інших людей? Чи відрізняється ваше ставлення до себе тут від ставлення до них? Будь-яка наша якість в організмі існує не просто так. Вона несе корисну функцію, тому і існує. До тих пір, поки ми цього не помічаємо, ми не можемо цим користуватися, і навіть переводимо в собі ці риси. Як правило, безуспішно. Я пропоную вам не боротися з цими якостями, а дізнатися, в чому їх зміст і завдання [59]. Ваші слабкості є ваші нереалізовані потенційні можливості. Якщо є така якість, яку ми в собі взагалі не переносимо - уявіть її у вигляді образу. І поспілкуйтеся з цим образом. Шукайте в даному випадку все те, що є корисним для вас або для оточуючих (це буде спосіб задоволення якоїсь потреби) І знайдіть інший спосіб, більш адекватний для задоволення цієї потреби [45].

У наступній вправі «Плутанина» учасникі вчаться дбайливому ставленню один до одного. За сигналом ведучого кожен гравці знаходять собі «партнера по рукостисканню». Потім всі витягають ліву руку і також знаходять собі «партнера по рукостисканню» (дуже важливо, щоб це не був той же самий чоловік). І тепер завдання учасників полягає в тому, щоб розплутатися, тобто знову вишикуватися по колу, не роз'єднуючи рук [19]. Вправа проходить дуже весело, після закінчення починається вправа «Картина», коли студенти спільними зусиллями малюют картину. Після чого кожен висловлює свої враження по проведеним вправам.

На четвертий день занять учасникі корекційного тренінгу виконуючи вправу «Я люблю себе, навіть коли ...», за допомогою олівців та аркуша вчаться приймати усі свої недоліки та добре ставитися до себе за будь-яких обставин. Після проведення вправи ведуча розповідає повчальну казку «Історія Осики», після розповіді учасники відповідають на питання по темі казки. За підсумками сказаного ведуча підитожує, що кожна людина неповторна і представляє цінність [52]. Поважати себе - це значить визнавати право на любов інших людей до себе. Поважати себе – шанобливо ставитися до оточуючих. Поважати себе - значить, вірити в себе.

Після цього у вправах «Всі мої радості і печалі» та вправі «Дзеркало», учасники так само вчаться визнавати і приймати всі свої недоліки. По завершенню вправ обмін враженнями, аналіз отриманих навичок . [69]

Після привитання на занять вправа "Зустрічні думки". Колективна думка складається учасниками не анонімно, а вголос. Ведучий записує все, що будь-який з гравців промовляє вголос про обговорюваного. Коли колективна думка зібрана, ведучий записує весь вийшовий текст. При цьому учасники можуть домовитися не повідомляти основному учаснику авторів окремо взятих реплік. Запрошується той про кого складено колективна думка. Увійшовши зачитує свій текст, де викладені його очікування [14]. Потім ведучий зачитує колективну думку. Два тексти зіставляються, і група обговорює, наскільки очікування збіглися в даному випадку з реальністю. Далі йде гра "Валіза", За командою ведучого кожен передає лист своєму правому сусідові. Його завдання покласти в "чемодан" будь-які якості, здатність, властивість відсутню власнику валізи. Потім цей лист - чемодан він передає своєму правому сусідові і отримує новий від лівого. Таким чином, по колу, всіма учасниками для кожного буде зібраний цілий чемодан. Одна умова: учасник, написавши, на його думку, не вистачає якість складає лист так, щоб не було видно написаного і залишилося місце для інших "речей у валізі". Отримавши свій чемодан назад, гравці вивчають його вміст [50].

За допомогою газет та клейкої стрічки виповнюється наступна вправа "Сніжки". Всі учасники беруть по великому листку газети, як слід бгають його і роблять хороші, досить щільні м'ячики. Учасники діляться на дві команди, і кожна вибудовується в лінію. Сенс в тому, щоб якомога швидше закинути м'ячі, які опинилися на своєму боці, на сторону противника. Почувши команду "Стоп!", Гра припиняється. Виграє та команда, на чиєму боці виявилося більше м'ячів. Вправа "Оплески" завершує п'ятий день. Учасникам пропонується стати в коло, один з бажаючих виходить в центр кола, а решта йому бурхливо аплодують. Вони продовжують це робити рівно стільки, скільки він захоче.Кожен з учасників висловлює свої враження по проведеним вправам [38].

На шостий день занять, після привітання, проводиться вправа "Про мене навпаки", у вправі створенни передумови до того щоб учасники тренінгу відійшли від деяких звичних самооцінок; придбання нового емоційного досвіду, що може з'явитися потужним засобом зміни самооцінки, впливати на рівень домагань, розширювати горизонти устремлінь учасників, змінювати структуру і зміст внутрішнього локусу контролю**.** Перше коло інформації - це взаємопов'язана система мікро розповідей про учасника, присвячена його достоїнствам [47]. Друге коло інформації організовується таким же чином, але естафета розповідання передається в зворотному напрямку. Тільки завданням розповіді тепер стає опис недоліків, мало привабливих сторін, поганих вчинків і проявів з його боку. І знову кожен наступний гравець прагне показати більш похмурі і негативні риси. Третє коло інформації може бути умовно названий "анти" Розповідь про переваги і недоліки, але при цьому оповідачі повинні дотримуватися наступної умови. Маючи на увазі якусь гідність, вони зобов'язані розповідати про нього як про нестачу, і навпаки [32]. Після цього обмін враженнями, аналіз отриманих навичок.

На сьомий день занять, після привітання, виконується вправа "Мої недоліки". Протягом 10 хвилин учасникі пишуть детальний список причин, за якими ви не можете полюбити себе. Після того як напишете, викресліть все те, що співвідноситься з загальними правилами, принципами: "Любити себе не скромно", "Людина повинна любити інших, а не себе". Нехай в списку залишиться тільки те, що пов'язано особисто з вами [67]. Тепер перед вами список ваших недоліків, список того, що псує вам життя. Подумайте, а якби ці недоліки належали не вам, а якоїсь іншій людині, яку ви дуже любите, які з них пробачили б йому або, може бути, порахували навіть достоїнствами? Викресліть ці риси, вони не змогли перешкодити вам полюбити іншу людину і, отже, не можуть перешкодити полюбити себе. Відзначте ті риси, ті недоліки, які ви могли б допомогти йому подолати. Чому б вам не зробити те ж саме для себе? Випишіть їх в окремий список, а з них викресліть ті, які зможете подолати [12]. З тими, що залишилися, поступите таким чином: скажімо собі, що вони у вас є, треба навчитися жити з ними і думати, як з ними впоратися. Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо дізнаємося, що деякі його звички нас, м'яко кажучи, не влаштовують.

Техніка "Символ впевненості", в цієї вправі учасники вибирают собі символи впевненості, живий або не живий предмет. А потім намагаються злитися з ним, стати таким же сильним, гнучким, потужним, як цей предмет і насолодитеся цим відчуттям [17].

Для наступної вправи"Дістань зірку" ведучий включає спокійну розслаблюючу музику. Ведучий говорить:"Уяви собі, що ти стоїш на галявині. Над тобою - темне нічне небо, все всіяне зорями. Вони світять так яскраво, що здаються зовсім близько. Поляна залита м'яким, ніжно-блакитним світлом. Люди кажуть, що, коли зірка падає, потрібно загадати бажання, і воно обов'язково збудеться. Ще кажуть, що зірку не можна дістати. Але може бути, ти просто не пробував? Знайди на небі уявним поглядом найяскравішу зірку. Про яку твою мрію вона нагадує? Гарненько уяви собі, чого б ти хотів. А тепер відкрий очі, глибоко вдихни, затамувавши подих і постарайся дотягнутися до зірки. Це не просто: тягнися щосили, напряги руки, встань на носочки. Так, ще трохи, ти вже майже дістав її. Є! Ура! Видихни і розслабся, твоє щастя в твоїх руках! Поклади свою зірку перед собою в красивий кошик. Порадій, дивлячись на неї. Ти зробив щось дуже важливе. Тепер можна трохи відпочити. Закрий очі. Знову подумки подивися на небо. чи є там ще зірки, які нагадують тобі про інші заповітні мрії? Якщо є, то уважно придивися до вибраного світила. А тепер відкрий очі, вдихни і тягнися до своєї нової мети!" [18].

Наступна вправа «Тріски на річці».Учасники діляться своїми відчуттями, що виникли у них під час "плавання", описують, що вони відчували, коли до них торкалися ласкаві руки, що допомагало їм знайти спокій під час виконання завдання [26].

Вправа "Давайте говорити один одному компліменти...". Ведучий розповідає про те, як важливо вміти висловлювати свої почуття, але часом ми говоримо багато поганого, і боїмося говорити компліменти один одному. Ведучий пропонує кожному учаснику сказати по компліменту своєму другові, подрузі, передаючи при цьому клубок нитки. Після вправи проходить обговорення, які почуття відчували, коли говорили компліменти, і сприймали їх.

На восьмий тренинговий день, після привітання виконується вправа «Подіум» та наступнавправа «Боязнь сцени», котрі розвивають навички впевненої поведінки, підвищення впевненості в собі.

Остання вправа восьмого дня занять, вправа «Особистісні здібності». Учасники на аркушах паперу записують власні здібності та вміння (від банальних до особливих). Повинно вийти не менше 20 пунктів. Як тільки всі учасники готові відбувається зачитування і загальне обговорення кожного учасника. В свою чергу слухаючи промовця інші учасники можуть записувати його ідеї, якщо вони відносяться до них особисто. Завершення тренінга. Кожен висловлює свої враження по проведеним вправам.

**3.4. Психологічний та статистичний аналіз результатів формувального експерименту**

В ході проведення корекційної тренінгу, учасники пройшли дев'ять етапів підготовки прийняття себе такими, які є, що допомогло розібратися в собі, краще пізнати і зрозуміти себе, що в подальшому, безумовно, зможе допомогти учасникам у власній самореалізації, а значить і формуванні власної професійної ідентичності . Розглянемо дані етапи: при проведенні перших вправ в перший день, проходить перший етап - знайомство, за ним далі проходить другий етап - створення спріятлівої психологічної атмосфери, зберігається до кінця проходження тренінгу.

На другий день тренінгу, починаючи з вправи «Внутрішня посмішка», проходить третій етап корекційного тренінгу - медитація та візуалізація.

Починаючи з вправи «Якості мого характеру», яка проходить на третій день тренінгу, студенти знайомляться з четвертим етапом – первинним освоєнням прийомів саморозкриття. На цьому ж занятті вгра «Плутанина», учасники вчаться дбайливому ставленню один до одног, проходячи, таким чином п'ятий етап тренінгу.

На четвертий день занять з вправи «Я люблю себе, навіть коли ...», студенти знайомляться з шостим етапом тренінгу – визначаючи те, що в собі не подобається, продовжуючи, приймати себе такими, якими є, далі у казці «Історія Осики».

Після цього на п'ятий день, учасники знайомляться з сьомим етапом тренінгу – формуванням адекватного рівня самоповаги, починаючи з вправи

"Зустрічні думки".

На шостий день занять група знайомиться з восьмим етапом тренінгу – емоційним досвідом, який є потужнім засобом зміни самооцінки, починаючи з вправи "Про мене навпаки".

Останній етап корекційного тренінгу - формування навичок впевненої поведінки, проходить на восьмий день занять, починаючи з вправи «Подіум». В останній день занять кожний етап тренінгу закріплюється.

За підсумками проведеного корекційного тренінгу, маємо такі результати: За результатами проведення методики комунікативного контролю М. Шнайдера [81] бачимо, що перед проходженням корекційного тренінгу 10% студентів мали низький комунікативний рівень контролю, тобто не дивлячись на те що вони безпосередні і відкриті, часто сприймаються оточуючими як зайво нав'язливі і прямолінійні.

13,3% студентів перед проходженням тренінгу мали середній комунікативний рівень контролю, вони безпосередні і щирі в спілкуванні з оточуючими, в емоційних проявах стримані, співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

До проходження корекційного тренінгу, високий комунікативний рівень контролю у 76,7% студентів, ці люди контролюють свої емоції і постійно стежать за собою.

Після проходження корекційного тренінгу показники стали такими:

на 6,7% знизилися результати у студентів з низьким комунікативним контролем. Середній комунікативний контроль залишився на тому ж рівні, а показники високого комунікативного контролю піднялися на 6,7%. Це вказує, що участь групи студентів в корекційному тренінгу на 6,7% збільшило комунікативний контроль.

Студенти з підвищеним рівнем самооцінки схильні переоцінювати власний реальний потенціал, думають, що оточуючі люди їх без підстав недооцінюють, внаслідок цього вони ставляться до оточуючих їх особам абсолютно недружелюбно, нерідко зарозуміло і гордовито, а іноді і зовсім агресивно. Суб`єкти з підвищеним рівнем самооцінки постійно намагаються довести оточуючим, що є найкращими, а інші гірше них. Впевнені, що у всьому перевершують інших індивідів, і вимагають визнання власної переваги. Внаслідок чого навколишні прагнуть уникнути спілкування з ними.

Студенти з низьким ступенем самооцінки характеризується зайвою невпевненістю в собі, боязкістю, надмірною сором`язливістю, нерішучістю висловлювати власні судження, нерідко відчувають безпідставне почуття провини. Досить легко піддаються впливу, завжди слідують думку інших суб`єктів, бояться критики, несхвалення, засудження, осуду з боку оточуючих колег, товаришів та інших суб`єктів.

Адекватна самооцінка виражається в тому, що студент ставить перед собою реально досяжні і відповідні власним можливостям мети і завдання, здатний брати на себе відповідальність за свої невдачі і успіхи, впевнен в собі, здатен до життєвої самореалізації.

Впевненість в собі дозволяє студенту регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій. Взагалі, людина з адекватною самооцінкою вільно і невимушено поводиться серед людей, вміє будувати відносини з іншими, задоволена собою і оточуючими.

За результатами проведення методики виявлення самооцінки психічних станів за Г. Айзенком перед проведенням корекційного тренінгу бачимо, що рівень відсутності тривожності у групи студентів 23,3%, ці студенти, які мають низький рівень тривожності товариські і ініціативні, але їм властива слабка емоційна залученість в різних життєвих ситуаціях.

Допустимий рівень тривожності у 67,7% студентів, це більш-менш спокійні студенти, досить активні і товариські, хоча зустрічаються випадки, коли з'являється занепокоєння, необгрунтоване обставинами, що склалися.

Високий рівень тривожності мають 10% майбутніх психологів, свідчить про недостатню емоційну пристосованість до тих інших соціальних ситуацій. У студентів з даним рівнем проявляється ставлення до себе як до слабкого, невмілого. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, інших людей і дійсності. Невпевнені, тривожні люди завжди недовірливі, а недовірливість породжує недовіру до інших. Вони побоюються інших, чекають нападу, глузування, образи. сприяють утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так само реакція психологічного захисту. Це виражається у відмові від спілкування і уникнення осіб, від яких виходить «загроза». Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням. Зазвичай тривожні студенти це дуже невпевнені в собі люди, з нестійкою самооцінкою. Постійно випробовуване ними почуття страху перед невідомим призводить до того, що вони вкрай рідко проявляють ініціативу. Вважають за краще не звертати на себе увагу оточуючих, намагаються точно виконувати вимогу - не порушують дисципліну. Таких людей називають скромними, сором'язливими.

Після проведення корекційного тренінгу показники змінилися і результати стали такими: низький рівень тривожності або тривожність відсутня зовсім у 26,7% студентів, що на 3,4% більше, ніж було до проведення тренінгу. Тривожність допустимого рівня у 70% студентів, що на 2,3% більше, ніж до проведення тренінгу. Рівень високої тривожності знизився на 6,7%.

Студенти, які беруть участь в тренінгу, навчилися розуміти почуття інших людей і співпереживати їм, що є необхідною умовою для вибудовування здорових взаємовідносин з оточуючими.

Намітилася тенденція підвищення стійкості до впливу, тобто не піддаватися впливу групи або лідерів і відстоювати власну думку.

II. фрустрація:

Фрустрація в навчальній діяльності - це складне, емоційно-мотиваційний стан, що виявляється в дезорганізації поведінки та діяльності того, хто навчається внаслідок зіткнення з непереборними для нього перешкодами, що утрудняють досягнення навчальних цілей.

За результатами тестів:

5 чол. - мають високу самооцінку, стійкі до невдач, не бояться труднощів; (16,7%), це на 3,3% більше ніж до проходження колекційного тренінгу.

22 чол - середній рівень, фрустрація має місце; (73,3%), це на 4,4% більше ніж до проходження колекційного тренінгу.

3 чол - низька самооцінка, уникають труднощів, бояться невдач. (10%), це на 6,7% менше ніж до проходження тренінгу. Схильні до більшого впливу наступних внутрішніх фрустраторів - пасивність і неорганізованість, надмірна емоційність, хвилювання при відповідях, труднощі в розумінні досліджуваного матеріалу, недостатність мотивації до навчання

III. агресивність:

4 чол - спокійні, витримані (20%), результат на 6,7% вищий, після проходження корекційного тренінгу.

Подібне явище можна охарактеризувати тим, що такі люди надмірно миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях,

26 чол. - середній рівень агресивності (80%), результат на 2,3% вищий, після проходження корекційного тренінгу.

Ці студенти помірно агресивні, але цілком успішно йдуть по життю, оскільки мають досить здоровим честолюбством і самовпевненістю.

2 чол. - агресивні, не витримані, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми (6,7%), результат на 3,4% менше, після проходження корекційного тренінгу.

IV. ригідність:

Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлений взаємодією його особливостей особистісних з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть, її привабливості, наявність небезпеки, монотонність стимуляції та ін..

23 чол. - ригідності немає, легке переключення (77,7%), результат на 3,3% більше, після проходження корекційного тренінгу.

3 чол. - середній рівень; (10%), результат на 2,3% більше, після проходження корекційного тренінгу.

Залежно від зовнішніх обставин можуть проявляти нездатність перебудови програми діяльності в умовах нових ситуаційних вимог. В інших обставинах можливо більш гнучку поведінку.

4 чол. - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя (13,3%), результат на 6,6% менше, після проходження корекційного тренінгу. Показники результатів (див. табл.3.1).

Таблиця 3.1

Результати виявлення самооцінки після колекційного тренінгу по методиці «Хто Я» М. Куна і Т. Мак-Партланда

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні вираженості  показників самооцінки | Результати учасників /% |
| Самооцінка висока  неадекватна | 2/6,7% |
| Самооцінка висока  адекватна | 3/10% |
| Самооцінка середня  адекватна | 20/66,6% |
| Самооцінка низька  адекватна | 3/10% |
| Самооцінка низька  неадекватна | 2/6,7% |

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе і інших людей. Показники результатів методики (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2.

Результати виявлення самооцінки після колекційного тренінгу   
по методиці Будассі

|  |  |
| --- | --- |
| Рівні вираженості  показників самооцінки | Результати учасників /% |
| Самооцінка висока  неадекватна | 3/10% |
| Самооцінка висока  адекватна | 2/6,7% |
| Самооцінка середня  адекватна | 18/60% |
| Самооцінка низька  адекватна | 4/13,3% |
| Самооцінка низька  неадекватна | 3/10% |

Що вказує на те, що переважна більшість студентів із середньою адекватною самооцінкою. За адекватної самооцінки суб’єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі.

Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Для порівняння вибіркових середніх величин, що належать до двох сукупностей даних, і для рішення питання про те, чи відрізняються середні значення статистично вірогідно друг від друга, було використано t -критерій Ст’юдента.

*[х1-х2]*

*t=*

*[т1+т2],* (3.1)

де *х1* - середнє значення змінної по однієї вибірки,

*х2* - середнє значення змінної по другій вибірці даних;

*m1* і *m2* - інтегровані показники відхилень приватних значень із двох порівнюваних вибірок від відповідних їм середніх величин.

m1 і m2, у свою чергу, обчислюються по наступним формулам:

*S1 S2*

m1 = ; m2 =

n1 n2, (3.2)

де: S1 - вибіркова дисперсія першої перемінної (по першій вибірці);

S2 - вибіркова дисперсія другої перемінної (по другій вибірці);

n2 - число приватних значень перемінної в першій вибірці;

п2 - число приватних значень перемінної по другій вибірці.

Після того, як за допомогою приведеної вище формули обчислений показник t, по таблиці для заданого числа ступенів свободи, рівного n1 + n2 - 2, і обраної імовірності припустимої помилки знаходять потрібне табличне значення і порівнюють з ним обчислене значення *t.* Якщо обчислене значення *t* - більше чи дорівнює табличному, то роблять висновок про те, що порівнювальні середні значення з двох вибірок дійсно статистично вірогідно розрізняються з імовірністю припустимої помилки, меншої чи рівної обраній.

З метою порівняння вибіркових середніх величин, які належать до групи даних, вирішення питання статистичної відмінності середніх значень, та визначення успішності проведеного експерименту був розрахований коефіцієнт Ст’юдента. Розрахунок двовибіркового t-критерію за методиками М.Шнайдера, Айзенка, Будассі, М. Куна представлено у табл.3.3.

Таблиця 3.3

**Розрахунки критерію Стьюдента за рівнем комкнукативного конролю студентів-психологів за допомогою методик М. Шнайдера, Айзенка, Будассі, М. Куна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Парний двовибірковий t-тест для середніх | | |
|  | Експеримент 1 | Експеримент 2 |
| тривожність відсутня | 23.3 | 26,7 |
| тривожність середня, допустимого рівня | 67,7 | 70 |
| висока тривожність | 10 | 3,3 |
| маєте високу самооцінку, стійкі до невдач | 13.4 | 16,7 |
| середній рівень, фрустрація має місце | 68,9 | 73,3 |
| низька самооцінка | 16.7 | 10 |
| спокійні, витримані | 13,3 | 20 |
| середній рівень агресивності | 77,7 | 80 |
| агресивні, не витримані | 10,1 | 6,7 |
| ригідності немає, легка переключення | 74,4 | 77 |
| середній рівень регідності | 7,7 | 10 |
| сильно виражена ригідність | 19,9 | 13.3 |
| низький комунікативний контроль | 3,3 | 3,0 |
| середній комунікативний контроль | 13,3 | 19,9 |
| високий комунікативний контроль | 83,3 | 89,9 |
| самооцінка висока  неадекватна | 6,7 | 0 |
| Самооцінка висока  адекватна | 10 | 13,3 |
| Самооцінка середня  адекватна | 66,6 | 76,7 |
| Самооцінка низька  адекватна | 10 | 6,7 |
| Самооцінка низька  неадекватна | 6,7 | 3 |
| Самооцінка низька  неадекватна | 10 | 3,3 |
| Самооцінка висока  адекватна | 4,7 | 6,7 |
| Самооцінка середня  адекватна | 60 | 86,7 |
| Самооцінка низька  адекватна | 13,3 | 3,3 |
| Самооцінка низька  неадекватна | 2 | 8 |

З таблиці для t-критерію знаходимо, що значенням для однопроцентного рівня (р = 0,01) при 70 ступенях волі дорівнює 2.6479, а при 80 ступенях волі 2.6380, тобто менше, ніж отримане нами (t = 3,52).

Показник t-статистичне більший за табличне значення, саме тому впроваджена програма призвела до зниження рівня тривожності, фрустрації, агресивності та регідності при цьому підвищилася адекватна самооцінка, а неадекватна самооцінка знизилася у учасників проходичих тренінг.

Наступним етапом є повторне дослідження за методиками М.Шнайдера, Айзенка, Будассі, М. Куна. Згідно з результатами методики корекційний тренінг привніс суттєві зміни у рівень тривожності, фрустрації, агресивності та регідності при цьому підвищилася адекватна самооцінка, а неадекватна самооцінка знизилася. Так, після проведення тренінгу, високий рівень тривожності залишився лише у 1 учасника тренінгу, тоді як до його проведення він діагностувався у 3 респондента. Також слід звернути увагу на те, що після проведення корекційного тренінгу 12 студентів отримали низькі показники рівню фрустрації, агресивності, регідності, низький самооцінці Для порівняння – лише 17 респондентів мали такі показники до проведення тренінгу.

Визнасаємо середнє значення змінної по друм вибіркам даних:

Х1=92; Х2=88

Визначаємо вибіркову дисперсію двух перемінних:

*S1=245 S2=274*

Визначаємо інтегровані показники відхилень приватних значень із двох порівнюваних вибірок від відповідних їм середніх величин:

m1=8,2 m2=9,0

*92-88*

*t=* *t=5*

*[8,2-9,0],*

Застосувавши математичний метод обчислювання коефіцієнту кореляції Ст’юдента, було порівняно показники t з таблицею значень критерію для заданого числа степенів свободи та ймовірностей. За результатами можна зробити висновок, що формувальний експеримент виявився вдалим.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Оцінка професійної ідентичності зазначеної категорії випробовуваних проводилася на основі обраних критеріїв і показників, які передбачають їх диференційовану вираженість у відсотках і інтеграцію на цій основі єдиного узагальненого показника загального рівня професійної ідентичності студентів.

Комплексне використання сукупності діагностичних засобів дозволило виявити рівні сформованості кожного з компонентів (когнітивного, мотиваційного, поведінкового та емоційного) і, з огляду на результативні параметри професійної ідентичності у вигляді обираються студентами стратегій, загальний рівень розвитку професійної ідентичності.

Беруть участь в експерементальному дослідженні 30 студентів вищого навчального закладу.

Після проходження корекційного тренінгу показники по проведеним методикам стали такими: на 6,7% знизилися результати у студентів з низьким комунікативним контролем. Середній комунікативний контроль залишився на тому ж рівні, а показники високого комунікативного контролю піднялися на 6,7%. Це демонструє, що участь групи студентів в корекційному тренінгу на 6,7% збільшило комунікативний контроль. Низький рівень тривожності або тривожність відсутня зовсім у 26,7% студентів, що на 3,4% більше, ніж було до проведення тренінгу. Тривожність допустимого рівня у 70% студентів, що на 2,3% більше, ніж до проведення тренінгу. Рівень високої тривожності знизився на 6,7%.

На основі аналізу результатів дослідження доведено, що студенти гуманітарного напряму більш схильні до переживання кризи професійної ідентичності, вони мають високий рівень тривожності та несамостійні у виборі професії, порівняно зі студентами технічного напряму. Гуманітарії усвідомлюють проблему вибору професії та прагнуть її вирішити. У них менше виражена система чітко сформованих цілей, цінностей та переконань, відсутні активні спроби їх формування

Студенти, які беруть участь в тренінгу, навчилися розуміти почуття інших людей і співпереживати їм, що є необхідною умовою для вибудову-вання здорових взаємовідносин з оточуючими.

Намітилася тенденція підвищення стійкості до впливу, тобто не підда-ватися впливу групи або лідерів і відстоювати власну думку.

Модель формування професійної ідентичності студентів в процесі навчання у вузі, містить такі взаємопов'язані блоки (блок формування професійних компетенцій студентів, блок формування життєвих стратегій, блок формування ціннісних орієнтацій студентів у процесі навчання у вузі), що забезпечують формування діяльнісної, комунікативної, особистісної, рефлексивної, предметної підструктур особистості, в результаті чого формується професійна ідентичність студентів-психологів

У даній роботі були проведені методики щодо виявлення якостей індивіда, які сприяють розвитку професійної ідентичності студентів-психологів. А так же розкриваються якості, над якими потрібно працювати, щоб студент надалі успішно розвивався в колі сім'ї, професійної області, суспільному житті.

Після проведення корекційної тренінгу у студентів спостерігається кількісні і якісні зміни самохарактеристик в образі Я. Значно збільшилася частка функціональних самоописів, а так само знижений відсоток об'єктивних. За функціональним і емоційним Самоопису зрушення відбулося в бік збільшення, а в об'єктивних самоописах зміна відбулася в сторону зменшення самоописів. Це є показником того, що студенти 5 курсу починають все більше усвідомлювати свої деятельностно- професійні можливості. Статусно-рольові ж характеристики стають менш важливі при описі образу Я. Це, безумовно, є важливим показником розвитку професійної ідентичності.

**ВИСНОВКИ**

1. Проведен теоретичний аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі. Професійна ідентичність – рефлексивна і раціональна за своєю природою, вона тісно пов'язана зі становленням в особистості здатності до розпізнавання у професійній діяльності власних властивостей, професійної незалежності, що є необхідними для розвитку професійного "Я" образу.

“Я” - є одним із центральних понять психології особистості, під яким розуміється змістовно-динамічний аспект самосвідомості як переживання безперервної цілісності та самототожності людини. Компонент Я особистості, що містить образи про себе та різні уявлення, свої якості в майбутньому та в теперішньому, а також – ставлення до різних сторін своєї особистості та до себе.

Поняття ідентичності розглядається поряд з Я-концепцією, самосвідомістю, «образом Я», як конструкт, який забезпечує нерозривність, єдність власної особистості, та визначається як "самість" і досліджується в аспекті нормативно певних характерностей її розвитку в безпосередньому зв'язку з цінностями особистості та екзистенційними основами її діяльності, також цьому питанню присвячується велика кількість теоретичних і прикладних досліджень зарубіжних авторів (А. Адлер, А. Ватермана, Ю. Габермас, Е.Гідденс, Е.  Гуссерль,  Ж.  Дерріда,  У. Джемс, Е. Еріксон, Р. Кеттел, І.С. Кон, Ж. Лакан, Дж. Мід, Г. Олпорт, К. Роджерс, З. Фрейд,  Е. Фромм, К. Хорні, К. Юнг). Проблема ідентифікації «Я» вирішувалася у вітчизняній психології В. В. Абраменковою, М. М. Бахтіним, В. С. Мухіною. Уявлення про ідентичність традиційно розвивались в рамках досліджень самосвідомості та самоставлення, а також ідентичність розглядається при вивченні питання самовизначення та соціалізації особистості, дослідження особистісної та соціальної ідентичності велись (Н. А. Антоновою, Л. С. Виготським, А. В. Кузьміним, А. В. Петровським, Б. Ф. Поршнєвим, С. Л. Рубінштейном, В. А. Ядовим). Дослідженння, присвячені ідентифікації як процесу становлення професійної ідентичності велися (О. О Бодальовим, А. А. Деркачем, М. В . Єрмолаєвою, І. Л. Кондаковим, Л. Е. Орбан, В. А. Семиченко, В. В. Столін), які дали змогу з'ясувати зміст поняття професійна ідентичність майбутніх психологів.

Професійна ідентичність обговорюється в психології як «складний інтегративний психологічний феномен», як «провідна характеристика професійного розвитку людини, яка свідчить про ступінь прийняття обраної професійної діяльності як засіб самореалізації і розвитку», як усвідомлення своєї тотожності з групою і оцінка значущості членства в ній.

2. Формування професійної ідентичності студентів-психологів в процесі навчання у вузі - це цілеспрямований керований процес демонстрований студентами свідомої активності при придбанні ними професійних знань, умінь і навичок, в результаті чого студенти опановують відповідними професійними функціями і професійними ролями, відражає єдність уявлень про самого себе і ставлення до себе як професіонала, котре людина сама собі задає і до якого прагне, що характеризується емоційно і переживаннями, на основі яких з'являється почуття тотожності з професійним співтовариством, і що виявляється в професійній поведінці. Професійна ідентичність студентів в процесі навчання у вузі формується на теоретико-емпіричному, теоретико-творчому і теоретико-прикладному етапах, які послідовно змінюють один одного.

Саме в студентському віці на елементах вироблення власної системи цінностей встановлюється емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто "самооцінка" починає базуватися на відповідності поведінки, власних поглядів і переконань, результатів діяльності. Таким чином, в студентському віці в рамках становлення нового рівня самосвідомості відбувається становлення відносно стійкого уявлення про себе, Я-концепції.

3. Експериментальне дослідження проводилося на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля м. Сєвєродонецька.

Дослідження проводили поетапно:

Перший етап: вивчення і теоретичний аналіз вітчизнянних і зарубіжних наукових праць з теми дослідження, визначилися завдання і методи дослідження;

Другий етап: проведення емпіричного дослідження, розробка корекційного тренінгу;

Третій етап: здійснювалася обробка та узагальнення отриманих даних, формулювалися висновки.

Для вивчення та виявлення психологічних особливостей формування професійної ідентічності студентів були використані наступні методи дослідження: теоретичні, емпіричні, методи статистичного аналізу отриманих результатів та інтерпретації результатів дослідження.

Згідно з метою, завданнями дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

1. Діагностика комунікативного контролю М. Шнайдера ;

2. Самооцінка псіхічніх станів по Г.Айзенк ;

3. Методика «Хто Я» М. Куна и Т. Мак-Партланда ;

4. Методика дослідження самооцінкі особистості С.А. Будассі.

Математична обробка даних включала порівняння і визначення зв'язку між ранговими оцінкамі якости особистості, що входять в уявлення «Я Ідеальне» и «Я реальне», також вивчення змістовніх характеристик ідентічності особистості, вивчення психологічного стану особистостей через діагностику таких псіхічніх станів як трівожність, фрустрація , агресівність, рігідність, вивчення уровня комунікатівного контролю студентів 5 курсів.

4. Констатувальний експеримент проведено на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля . Всього було опитано 30 студентів 4 ого курсу факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки.

За результатами проведення методики комунікативного контролю М. Шнайдера бачимо, що перед проходженням корекційного тренінгу 10% студентів мали низький комунікативний рівень контролю, тобто не дивлячись на те що вони безпосередні і відкриті, часто сприймаються оточуючими як зайво нав'язливі і прямолінійні.

13,3% студентів перед проходженням тренінгу мали середній комунікативний рівень контролю, вони безпосередні і щирі в спілкуванні з оточуючими, в емоційних проявах стримані, співвідносять свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

До проходження корекційного тренінгу, високий комунікативний рівень контролю у 76,7% студентів, ці люди контролюють свої емоції і постійно стежать за собою.

Після проходження корекційного тренінгу показники стали такими:

на 6,7% знизилися результати у студентів з низьким комунікативним контролем. Середній комунікативний контроль залишився на тому ж рівні, а показники високого комунікативного контролю піднялися на 6,7%. Це вказує, що участь групи студентів в корекційному тренінгу на 6,7% збільшило комунікативний контроль.

Студенти з підвищеним рівнем самооцінки схильні переоцінювати власний реальний потенціал, думають, що оточуючі люди їх без підстав недооцінюють, внаслідок цього вони ставляться до оточуючих їх особам абсолютно недружелюбно, нерідко зарозуміло і гордовито, а іноді і зовсім агресивно. Суб`єкти з підвищеним рівнем самооцінки постійно намагаються довести оточуючим, що є найкращими, а інші гірше них. Впевнені, що у всьому перевершують інших індивідів, і вимагають визнання власної переваги. Внаслідок чого навколишні прагнуть уникнути спілкування з ними.

Студенти з низьким ступенем самооцінки характеризується зайвою невпевненістю в собі, боязкістю, надмірною сором`язливістю, нерішучістю висловлювати власні судження, нерідко відчувають безпідставне почуття провини. Досить легко піддаються впливу, завжди слідують думку інших суб`єктів, бояться критики, несхвалення, засудження, осуду з боку оточуючих колег, товаришів та інших суб`єктів.

Адекватна самооцінка виражається в тому, що студент ставить перед собою реально досяжні і відповідні власним можливостям мети і завдання, здатний брати на себе відповідальність за свої невдачі і успіхи, впевнен в собі, здатен до життєвої самореалізації.

Впевненість в собі дозволяє студенту регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій. Взагалі, людина з адекватною самооцінкою вільно і невимушено поводиться серед людей, вміє будувати відносини з іншими, задоволена собою і оточуючими.

За результатами проведення методики виявлення самооцінки психічних станів за Г. Айзенком перед проведенням корекційного тренінгу бачимо, що рівень відсутності тривожності у групи студентів 23,3%, ці студенти, які мають низький рівень тривожності товариські і ініціативні, але їм властива слабка емоційна залученість в різних життєвих ситуаціях.

Допустимий рівень тривожності у 67,7% студентів, це більш-менш спокійні студенти, досить активні і товариські, хоча зустрічаються випадки, коли з'являється занепокоєння, необгрунтоване обставинами, що склалися.

Високий рівень тривожності мають 10% майбутніх психологів, свідчить про недостатню емоційну пристосованість до тих інших соціальних ситуацій. У студентів з даним рівнем проявляється ставлення до себе як до слабкого, невмілого. Тривожність забарвлює в похмурі тони ставлення до себе, інших людей і дійсності. Невпевнені, тривожні люди завжди недовірливі, а недовірливість породжує недовіру до інших. Вони побоюються інших, чекають нападу, глузування, образи. сприяють утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так само реакція психологічного захисту. Це виражається у відмові від спілкування і уникнення осіб, від яких виходить «загроза». Такі студенти, як правило, самотні, замкнуті, малоактивні. Це, як правило, позначається на успішності навчальної діяльності та налагодженні контактів з оточенням.

Після проведення корекційного тренінгу показники змінилися і результати стали такими: низький рівень тривожності або тривожність відсутня зовсім у 26,7% студентів, що на 3,4% більше, ніж було до проведення тренінгу. Тривожність допустимого рівня у 70% студентів, що на 2,3% більше, ніж до проведення тренінгу. Рівень високої тривожності знизився на 6,7%.

Однією з найважливіших цілей будь-якого корекційного тренінгу є розвиток самосвідомості його учасників. Допомога студенту в засвоєнні позиції активного суб'єкта навчальної діяльності може здійснюватися в різноманітних формах навчально-виховної роботи. Однак найбільш ефективно ця допомога може бути організована як система заходів психолого-педагогічного характеру тренінгів, які доповнюють традиційні форми організації навчально-виховного процесу в висшому учбовому закладі лекції, семінари, лабораторні роботи, тематичні зібрання. Кожен тренінг повинен бути направлений на актуалізацію студентом позиції активного суб'єкта корекційної діяльності в спеціально створених психолого-педагогічних умовах.

5. Кількісні показники формувального експерименту виявилися значно вищими за результати констатувального експерименту. Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе і інших людей.

Після проведення колекційного тренінгу по методикам Куна та Будассі на 13,4% знизилась висока неадекватна самооцінка, висока адекватна самооцінка виросла на 3,3%, середня адекватна піднялася на 36,8%, а низька адекватна самооцінка на 13,3%, тоді як низька неадекватна впала на 13,4%. Студенти, які беруть участь в тренінгу, навчилися розуміти почуття інших людей і співпереживати їм, що є необхідною умовою для вибудовування здорових взаємовідносин з оточуючими.

Намітилася тенденція підвищення стійкості до впливу, тобто не піддаватися впливу групи або лідерів і відстоювати власну думку.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г. С. Практическая психология / Г. С. Абрамова. – [3-е изд., стер.]. – Екатеринбург : Деловая книга, 1998. – 368 с.
2. Аверин В. А. Психология личности / В. А. Аверин. – СПб. : изд-во Михайлова В. А., 1999. - 89 с.
3. Агеев В. С. Межгрупповое взаимодействие / В. С. Агеев. – М. : МГУ, 1990. – 239 с.
4. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – 232 с.
5. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 2. – 288 с.
6. Анастази А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении / А. Анастази. – М. : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 752 с. – (Серия "Кафедра психологии").
7. Анастази А. Психологическое тестирование / А. Анастази, С. Урбина; пер. с англ. А. А. Алексеев. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с. : ил. - (Серия "Мастера психологии").
8. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. М. – : Аспект-Пресс, 1998. – 245 с.
9. Асмолов А. Г. О предмете психологии личности / А. Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1983. – № 3. – 345 с.
10. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – Л. : Лениздат, 1992. – 400 с.
11. Бодалев А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – М. : Просвещение, 1983. – 305 с.
12. Бодров В. А. Нелинейная модель мотивационной среды личности / В. А. Бодров, Г. В. Ложкин, А. Н. Плющ. – СПб. : Питер, 2004. – 474 с.
13. Бойко В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – [2-е изд., доп. и перераб.] – СПб. : Питер, 2004. – 474 с.
14. Болотова В.О. Професійна ідентифікація особистості (соціологічний аспект аналізу) : автореф. дис. канд. соціол. наук : 22.00.03 / Болотова Вікторія Олександрівна. –Харків, 1998. –17 с.
15. Бойченко, І. С. Теоретико-методологічні основи професійної самоідентичності майбутніх психологів / І. С. Бойченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. - Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. - Вип. 6 (51). - С. 213-222.
16. Болотова В.О. Професійна ідентифікація особистості (соціологічний аспект аналізу) : автореф. дис. канд. соціол. наук : 22.00.03 / Болотова Вікторія Олександрівна. – Харків, 1998. –17 с.
17. Большой толковый психологический словарь [пер. с англ. А. Ребер]. –Т. 1 (А-О). – М. : АСТ ; Вече, 2001. – 592 с.
18. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика : учеб. пособ. [для студ. ст. курсов психол. факул. и отд-ний ун-тов] А.Ф. Бондаренко. – К. : Укртехпрес, 1997. – 216 с.
19. Борисов Е. Ф. Психология личности и общение / Е. Ф. Борисов. – К. : Юрайт-м, 2000. – 347 с.
20. Борисюк А.С. До проблеми професійної ідентичності майбутнього фахівця / А.С. Борисюк // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 9. – С.63 – 68 с.
21. Бочелюк В.Й. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві : монографія / За ред. В. Й. Бочелюка. – Запоріжжя : Класичний приват. ун-т, 2009. – 280 с.
22. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 528 с. – (Серия "Мастера психологии").
23. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій. - Підручник для студ. вищ. навч. закл. – 3-тє вид. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
24. Вірна Ж. П. Мотиваційно–смислова регуляція у професіона- лізації психолога : монографія / Ж. П. Вірна. – Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2003. – 320 с.
25. Волянська О. В. Соціальна психологія : навч. посіб. / О.В. Волянська, А. М. Ніколаєвська. – К. : Знання, 2008. – 275 с. – (Вища освіта ХХІ століття).
26. Волынская Л. Б. Нерешенные психологические задачи детства в определении ценностно–смысловой структуры личности в дальнейшем / Л. Б. Волынская // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 114–121.
27. Глэддинг С. Психологическое консультирование / Сэмюэль Глэддинг. – [4-е изд.] ; пер. с англ. А. Можаев. – СПб. : Питер, 2002. – 736 с. : ил. – (Серия «Мастера психологи»).
28. Горбатов Д. С. Практикум по психологическому исследованию /   
    Д. С. Горбатов. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 248 с.
29. Гидденс Э. Социология / Э. Гидденс. - М.: Едиториал, 2009. – 632 с.
30. Джесс Ф.Л. Самоисполняющиеся пророчества: гендер с социально - психологической точки зрения / Ф.Л. Джесс // Сексология.- СПБ.: Питер, 2011. – С. 144 -161.
31. Ежова Н. Н. Рабочая книга практического психолога / Н. Н. Ежова. – [3-е изд.]. – Ростов н / Д. : Феникс, 2005. – 315 с. : ил. – (Психологический практикум).
32. Елисеев О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2001. – 560 с. : ил. – (Серия «Практикум по психологи»).
33. Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности / А. Л. Журавлев. – М. : ИП РАН, 2005. – 274 с.
34. Калинин С. И. Компьютерная обработка данных для психологов /   
    С. И. Калинин ; [под ред. А. Л. Тулупьева]. – СПб. : Речь, 2002. – 134 с.
35. Квинн В. А. Прикладная психология / В. А. Квинн ; пер. с англ.   
    Н. Мальгина, В. Рохмистрова, Д. Сафронова, Е. Сорокина, А. Татлыбаева. – СПб. : Питер, 2000. – 560 с. : ил. – (Серия "Учебник нового века").
36. Корнилова Т. В. Методологические основы психологии /   
    Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнов. – СПб. : Питер, 2006. – 320 с. : ил. – (Серия «Учебное пособие»).
37. Кукусян О. Г. Профессия и познание людей / О. Г. Кукусян. –Ростов н / Д. : Феникс, 1981. – 154 с.
38. Куницина В. Н. Межличностное общение / В. Н. Куницина,   
    Н. В. Казаринова. – СПб. : Питер, 2001. – 280 с. – (Серия "Учебное пособие").
39. Лазурский А. Ф. Очерк науки о характерах / А. Ф. Лазурский. – М. : Наука, 1995. – 271 с.
40. Ложкін Г. В. Професійна ідентичність в контексті маргінальної поведінки суб’єкта / Г. В. Ложкін, Н. Ю. Волянюк // Соціальна психологія. – № 4 (30). – 2008. – С. 120-132.
41. Лук’янчук А. М. Проблема ідентифікації у професійному становленні студентів вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації педагогічного профілю / А. М. Лук’янчук [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.narodnaosvita. kiev.ua/avtor/statti/lukiyanchuk\_a.htm.
42. Майерс Д. Социальная психология ; [пер. с англ.] / Дэвид Майерс. – [2-е изд., испр.]. – СПб. : Питер, 1999. – 688 с. : ил. – Библиогр. : 684 с.
43. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці / С. Д. Максименко. – К. : Наукова думка, 1999. – 216 с.
44. Милграм C. Эксперимент в социальной психологии / Стэнли Милграм ; [пер. с англ. Н. Вахтиной, С. Левандовского, Н. Малыгиной,   
    В. Попова, А. Татлыбаевой, Д. Толстобы, А. Федорова]. – СПб. : Питер, 2000. – 336 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).
45. Орбан –Лембрик Л.Е. Соціальна психологія.Київ:«Либідь»,2004.– 576 с.
46. Остапйовський О.І. Професійна ідентичність особистості: зміст та підходи вивчення / О.І. Остапйовський // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 19. – С. 533-543.
47. Остапенко І. В. Аналіз особливостей професійної ідентифі- кації як типу особистісної активності / І. В. Остапенко // Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 19 543 Українська психологія: сучасний потенціал [в 3-х т.]. – К. : ДОК-К, 1996. – Т.ІІ – С. 294–299.
48. Поварёнков Ю.П. Профессионализация и жизненный путь личности / Ю.П. Поварёнков // Проблемы социальной психологии XXI столетия. – Т. 2. – Ярославль, 2001. – С. 259–272.
49. Поварёнков Ю.П. Психологическая характеристика профес-сиональной идентичности / Ю.П. Поварёнков  // Кризис идентичности и проблемы становления гражданского общества. Сборник научных трудов. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2003. – С. 154–163.
50. Поварёнков Ю.П. Психологический анализ закономерностей познания производственной ситуации / Ю.П. Поварёнков  // Познавательные процессы: теория, эксперимент, практика. Сб-к науч. трудов ЯрГУ. – Ярославль, 1990. – С. 125-136.
51. Поварёнков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поварёнков . – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
52. Поварёнков Ю.П. Психологическое становление профессионала / Ю.П. Поварёнков : уч. пособие. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2000. – 98 с.
53. Поварёнков Ю.П. Системогенетическая концепция профес-сионального становления человека / Ю.П. Поварёнков // Идея системности в современной психологии. – М.: ПИРАО, 2005. – С. 260–285.
54. Поварёнков Ю.П. Формирование профессиональной идентичности (на материале деятельности учителя) / Ю.П. Поварёнков // Ярославский педагогический вестник. – 1999. – № 1–2. - С. 79–85.
55. Полякова Н. Л. От трудового общества к информационному: западная социология об изменении социальной роли труда / Н. Л. Полякова. – М.: Наука, 1990. – 132 с.
56. Пономарёв А. Я. Психология творчества / А. Я. Пономарёв. - М.: Наука, 1976.
57. Профессиональная идентичность и память: опыт генетической реконструкции // Мир психологии. – 2001. – № 1. – С. 64–78.
58. Пряжников Н.С. Активизирующие опросники профессионального и личностного самоопределения / Н.С. Пряжников. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 80 с.
59. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 256 с.
60. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение в культурно-исторической перспективе / Н.С. Пряжников // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С. 62–72.
61. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда / Н.С. Пряжников. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
62. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М.: ACADEMIA, 2004. – 480 с.
63. Психология: Учебник для педагогических вузов / Под ред. Б.А. Сосновского. – М.: Юрайт-Издат, 2005.
64. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности /Х. Ремшмидт. - М.: Мир.1994. – С. 118–119.
65. Рикёр П. Повествовательная идентичность. Пер. К. Дрязгунова URL:http://www.philosophy.ru/library/ricoeur/iden.html
66. Роговин М.С. Структурно-уровневые теории в психологии / М.С. Роговин. – Ярославль: ЯрГУ, 1977. – 80 с.
67. Роговин М.С. Чувственный образ и мысль / М.С. Роговин. // Вопросы философии. – 1969. – № 9. – С. 44–55.
68. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2000. – 350 с. : ил..
69. Смирнова А.Г. Идентичность в меняющемся мире: / А.Г. Смирнова, И.Ю. Киселёв: Учеб. пособие. - Ярославль, 2002.
70. Смолян Г.Л. Человек и компьютер. Социально-философские аспекты автоматизации управления и обработки информации / Г.Л. Смолян. – М.: Изд-во политической литературы, 1981. – 192 с.
71. Современная философия: Словарь и хрестоматия. Ростов-на-Дону. Феникс, 1995. – 511 с.
72. Современный толковый словарь русского языка. – М.: Ридерз Дайджест, 2004.
73. Современный толковый словарь русского языка. – М., 2002.
74. Сосновская А.М. Журналист: личность и профессионал (психология идентичности) / А.М. Сосновская. – СПб.: Роза Мира, 2005. – 206 с. – С. 60–61.
75. Становлення ідентичності фахівця: [монографія] / Г. О. Балл, В. Л. Зливков, С. О. Копилов [та ін.]; за ред. В. Л. Зливкова. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. — 260 с.
76. Социологический словарь. Сост. А.А. Грицанов и др. – М., 2003.
77. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание / А.Г. Спиркин. – М.: Политиздат, 1972. – 303 с.
78. Степанова Е.И. Психология взрослых – основа акмеологии. / Е.И. Степанова. – СПб: Изд-во Акмеологической академии, 1995. – 450 с.
79. Стефаненко Т.Г.Этнопсихология. – М.: Институт психологии РАН, «Академический проект», 1999. – 320 с.
80. Столин В.В. Самопознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
81. Шнейдер Л. Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л. Б. Шнейдер. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2007. – 128 с.

**Додаток А**

**Диагностика коммуникативного контроля М. Шнайдера**

Методика призначена для вивчення рівня комунікативного контролю. Згідно М. Шнайдеру, люди з високим комунікативним контролем постійно стежать за собою, добре обізнані, розуміють де і як себе вести. Управляють своїми емоційними проявами. Разом з тим вони відчувають значні труднощі в спонтанності самовираження, не люблять непрогнозованих ситуацій.

Люди з низьким комунікативним контролем безпосередні і відкриті, але можуть сприйматися оточуючими як зайво прямолінійні і нав'язливі.

**Інструкція.** Уважно прочитайте 10 висловлювань, що відбивають реакції на деякі ситуації спілкування. Кожне з них оціните як вірне (В) чи невірне (Н) стосовно до себе, поставивши поруч з кожним пунктом відповідну букву.

**Опитувальник**

1. Мені здається важким наслідувати інших людей.

2. Я зміг би зваляти дурня, щоб привернути увагу оточуючих.

3. З мене міг би вийти непоганий актор.

4. Іншим людям іноді здається, що мої переживання більш глибокі, ніж це є насправді.

5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.

6. У різних ситуаціях в спілкуванні з іншими людьми я часто поводжуся по-різному.

7. Я можу відстоювати тільки те, в чому щиро переконаний.

8. Щоб досягти успіху в справах і в стосунках з людьми, я часто буваю саме таким, яким мене очікують бачити.

9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких не виношу.

10. Я не завжди такий, яким здаюся.

**Продовження Додатку А**

**Обробка і інтерпретація**

По 1 балу нараховується на відповідь «Н» на питання 1, 5, 7 і за відповідь «В» на всі інші питання. Підраховується сума балів.

0-3 бала - низький комунікативний контроль; висока імпульсивність у спілкуванні, відкритість, розкутість, поведінка мало піддається змінам в залежності від ситуації спілкування і не завжди співвідноситься з поведінкою інших людей.

4-6 балів - середній комунікативний контроль; в спілкуванні безпосередньо, щиро ставиться до інших. Але стриманий в емоційних проявах, співвідносить свої реакції з поведінкою оточуючих людей.

7-10 балів - високий комунікативний контроль; постійно стежить за собою, керує вираженням своїх емоцій.

**Додаток Б**

**Самооцінка психічних станів по Г.Айзенку**

Даний тест спрямований на вивчення психологічного стану особистості через діагностику таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

*Особистісна тривожність* - схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

*Фрустрація* - психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди, що перешкоджає досягненню мети.

*Агресія* - підвищена психологічна активність, прагнення до лідерства шляхом застосування сили по відношенню до інших людей.

*Ригідність* - утрудненість у зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, об'єктивно потребують її перебудови.

Пропонуємо Вам самостійно оцінити свій психічний стан.

Якщо цей стан дуже підходить Вам, то за відповідь поставте 2 бали: якщо підходить, але не дуже, то 1 бал; якщо зовсім не підходить - то 0 балів.

1. Не відчуваю в собі впевненості

2. Часто через дрібниці червонію

3. Мій сон неспокійний

4. Легко впадаю у відчай

5. Турбуюся про тільки уявних ще неприємності

6. Мене лякають труднощі

7. Люблю копатися в своїх недоліках

8. Мене легко переконати

9. Я недовірливий

10. Насилу переношу час очікування

11. Нерідко Чи не здаються безвихідними положення, з яких можна знайти вихід

**Продовження Додатку Б**

12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом

13. При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе

14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать

15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною

16. Я нерідко відчуваю себе беззахисним

17. Іноді у мене буває стан відчаю

18. Відчуваю розгубленість перед труднощами

19. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по-дитячому, хочу щоб мене жаліли

20. Вважаю недоліки свого характеру невиправними

21. Залишаю за собою останнє слово

22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника

23. Мене легко розсердити

24. Люблю робити зауваження іншим

25. Хочу бути авторитетом для оточуючих

26. Чи не задовольняються малим, хочу більшого

27. Коли в мене гнів, погано себе стримую

28. Віддаю перевагу краще керувати, ніж підкорятися

29. У мене різка, грубувата жестикуляція

30. Я мстивий

31. Мені важко змінювати звички

32. Нелегко перемикаю увагу

33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового

34. Мене важко переконати

35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких варто було б звільнитися

**Продовження Додатку Б**

36. Нелегко зближуються з людьми

37. Мене турбують навіть незначні порушення плану

38. Нерідко я проявляю впертість

39. Не охоче йду на ризик

40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму.

А тепер підрахуйте суму балів по кожній з 4-х груп питань:

I. 1 - 10 питання тривожність

II. 11 - 20 питання фрустрація

III. 21 - 30 питання агресивність

IV. 31 - 40 питання ригідність

I. Тривожність

0 - 7 балів не тривожні

8 - 14 балів тривожність середня, допустимого рівня

15 - 20 балів дуже тривожні

II. фрустрація

0 - 7 балів Ви маєте високу самооцінку, стійкі до невдач і не бійтеся труднощів

8 - 14 балів середній рівень, фрустрація має місце

15 - 20 балів у Вас низька самооцінка, Ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач

III. агресивність

0 - 7 балів Ви спокійні, витримані

8 - 14 балів середній рівень

15 - 20 балів Ви агресивні, невитримані. Є труднощі в роботі з людьми

IV. ригідність

0 - 7 балів ригідності немає, легка переключення

8 - 14 балів середній рівень

15 - 20 балів сильно виражена ригідність, Вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

**Додаток В**

**Методика «Хто Я» М. Куна і Т. Мак-Партланда**

Методика «Хто Я?» являє собою не стандартизований самоопис з відкритою формою і (в деяких модифікаціях) кількістю відповідей. Методика була запропонована в 1954 році М. Куном і Т. Мак-Партландом, і має кілька модифікацій.

Методика використовується для вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості. Питання «Хто Я?» безпосередньо пов'язано з характеристиками власного сприйняття людиною самого себе, тобто з його образом «Я» або Я-концепцією.

**Інструкція**

«Протягом 12 хвилин необхідно дати якомога більше відповідей на питання:« Хто Я? ». Треба дати якомога більше відповідей. Кожна нова відповідь починайте з нового рядка (залишаючи деяке місце від лівого краю аркуша). Можна відповідати так, як Вам хочеться, фіксувати всі відповіді, які приходять Вам в голову, оскільки в цьому завданні немає правильних або неправильних відповідей.

Також важливо помічати, які емоційні реакції виникають у Вас під час виконання даного завдання, наскільки важко чи легко було відповідати на це питання».

Коли відповіли на питання, то починаєте перший етап обробки результатів - кількісний:

«Пронумеруйте всі відповіді-характеристики. Зліва від кожної відповіді поставте його порядковий номер. Потім кожну окрему характеристику оціните по чотиризначній системі:

• «+» - знак «плюс» ставиться, якщо в цілому Вам особисто дана характеристика подобається;

**Продовження Додатку В**

• «-» - знак «мінус» - якщо в цілому Вам особисто дана характеристика не подобається;

• «±» - знак «плюс-мінус» - якщо дана характеристика Вам і подобається, і не подобається одночасно;

• «?» - знак «питання» - якщо Ви не знаєте на даний момент часу, як ви точно ставитеся до характеристики, у Вас немає поки певної оцінки розглянутої відповіді.

Знак своєї оцінки необхідно ставити зліва від номера характеристики. У Вас можуть бути оцінки як усіх видів знаків, так і тільки одного знака або двох-трьох.

Після того як оцінені всі характеристики, підведіть підсумок:

• скільки всього вийшло відповідей,

• скільки відповідей кожного знака ».

**Обробка і інтерпретація результатів тесту**

***Аналіз самооцінки ідентичності***

Самооцінка є емоційно-оцінну складову Я-концепції. Самооцінка відображає ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості і діяльності.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною.

Адекватність самооцінювання виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивними підставами цих уявлень.

Рівень самооцінки виражає ступінь реальних, ідеальних або бажаних уявлень про себе.

Самооцінка вважається адекватною, якщо співвідношення позитивно оцінюваних якостей до негативно оцінюваним ( «+» до «-») становить 65-80% на 35-20%.

**Продовження Додатку В**

Адекватна самооцінка складається в здатності реалістично усвідомлювати і оцінювати як свої переваги, так і недоліки, за нею стоїть позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної повноцінності.

Також адекватна самооцінка виражається в тому, що людина ставить перед собою реально досяжні і відповідні власним можливостям мети і завдання, здатна брати на себе відповідальність за свої невдачі і успіхи, впевнена в собі, здатна до життєвої самореалізації.

Впевненість в собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій.

Людина з адекватною самооцінкою вільно і невимушено поводиться серед людей, вміє будувати відносини з іншими, задоволена собою і оточуючими. Адекватна самооцінка є необхідною умовою формування впевненоїстатеворольової поведінки.

Розрізняють неадекватну завищену самооцінку - переоцінку себе суб'єктом і неадекватну занижену самооцінку - недооцінку себе суб'єктом.

Неадекватна самооцінка свідчить про нереалістичну оцінку людини самого себе, зниження критичності по відношенню до своїх дій, слів, при цьому часто думка про себе у людини розходиться з думкою про нього навколишніх.

Самооцінка вважається неадекватно завищеною, якщо кількість позитивно оцінюваних якостей по відношенню до негативно оцінюваним ( «+» до «-») становить 85-100%, тобто людина відзначає, що у неї ні недоліків, або їх число досягає 15% (від загального числа «+» і «-»).

Люди із завищеною самооцінкою, з одного боку, гіпертрофовано оцінюють свої достоїнства: переоцінюють і приписують їх, з іншого боку, недооцінюють і виключають у себе недоліки. Вони ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, яких можна реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям.

**Продовження Додатку В**

Людина із завищеною самооцінкою характеризується також нездатністю приймати на себе відповідальність за свої невдачі, відрізняється зарозумілим ставленням до людей, конфліктністю, постійною незадоволеністю своїми досягненнями, егоцентризмом. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість.

 Самооцінка вважається неадекватно заниженою, якщо кількість негативно оцінюваних якостей по відношенню до позитивно оцінюваним ( «-» до «+») становить 50-100%, тобто людина відзначає, що у нього чи немає достоїнств, або їх число досягає 50% (від загального числа «+» і «-»).

Люди з заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, яких можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. Адже низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості, які обумовлені недооцінкою своїх успіхів і достоїнств.

При заниженої самооцінки людина характеризується іншою крайністю, протилежної самовпевненості, - надмірної невпевненістю в собі. Невпевненість, часто об'єктивно не обґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як смиренність, пасивність, «комплекс неповноцінності».

Самооцінка є нестійкою, якщо число позитивно оцінюваних якостей по відношенню до негативно оцінюваним ( «+» до «-») становить 50-55%. Таке співвідношення, як правило, не може тривати довго, є нестійким, дискомфортним.

Можна умовно виділити людей емоційно-полярного, врівноваженого і сумні вающогося типу.

**Продовження Додатку В**

До людей емоційно-полярного типу відносяться ті, хто всі свої ідентифікаційні характеристики оцінюють лише як подобоющиєся, або що не подобаються їм, вони зовсім не використовують при оцінюванні знак «плюс-мінус».

Для таких людей характерний максималізм в оцінках, перепади в емоційному стані, щодо них можна сказати «від любові до ненависті один крок». Це, як правило, емоційно-виразні люди, у яких відносини з іншими людьми сильно залежать від того, наскільки їм людина подобається чи не подобається.

Якщо кількість знаків «±» досягає 10-20% (від загального числа знаків), то таку людину можна віднести до врівноваженого типу. Для них, в порівнянні з людьми емоційно-полярного типу, характерна велика стійкість до стресів, вони швидше дозволяють конфліктні ситуації, уміють підтримувати конструктивні відносини з різними людьми: і з тими, які їм в цілому подобаються, і з тими, які у них не викликають глибокої симпатії; терплячіше ставляться до недоліків інших людей.

Якщо кількість знаків «±» перевищує 30-40% (від загального числа знаків), то таку людину можна віднести до сумнівающогося типу. Така кількість знаків «±» може бути у людини, що переживає кризу в своєму житті, а також свідчити про нерішучість як рису характеру (коли людині важко приймати рішення, вона довго сумнівається, розглядаючи різні варіанти).

Наявність знака «?» При оцінці ідентифікаційних характеристик говорить про здатність людини переносити ситуацію внутрішньої невизначеності, а значить, побічно свідчить про здатність людини до змін, готовності до змін.

Даний знак оцінки використовується людьми досить рідко: один або два знака «?» Ставлять тільки 20% людей.

Наявність трьох і більше знаків «?» При самооцінюванні передбачає у людини наявність кризових переживань.

В цілому використання людиною при самооцінюванні знаків «±» і «?» Є

**Продовження Додатку В**

сприятливою ознакою хорошої динаміки консультативного процесу.

Застосовують ці знаки люди, як правило, швидше виходять на рівень самостійного вирішення власних проблем.

**Прояви особливостей статевої ідентичності в методиці «Хто Я?»**

Статева (або гендерна) ідентичність - це частина індивідуальної Я-концепції, яка походить від знання індивідом своєї приналежності до соціальної групи чоловіків або жінок разом з оцінкою і емоційним позначенням цього групового членства.

Особливості статевої ідентичності проявляються:

• по-перше, в тому, як людина позначає свою статеву ідентичність;

• по-друге, в тому, на якому місці в списку ідентифікаційних характеристик знаходиться згадка своєї статевої приналежності.

Позначення своєї статі може бути зроблено:

• безпосередньо,

• опосередковано,

• відсутні зовсім.

**Пряме позначення статі** - людина вказує свою статеву приналежність в конкретних словах, що мають певне емоційне наповнення. Звідси можна виділити чотири форми прямого позначення статі:

• нейтральне,

• відчужене,

• емоційно-позитивне,

• емоційно-негативне.

**Продовження Додатку В**

Таблиця 3

Форми прямого позначення статі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формипозначення** | **Приклади** | **Інтерпретація** |
| **Нейтральне** | «Чоловік», «жінка» | Рефлексивнапозиція |
| **Відчужене(дистантне)** | «Чоловікчоловічоїстаті», «Особа жіночоїстаті» | Іронія, ознака критичного ставлення до своєї статевої ідентичності |
| **Емоційно-позитивне** | «Привабливадівчина», «веселий хлопець»,  «фатальнажінка» | Ознака прийняття своєї  привабливості |
| **Емоційно-негативне** | «Звичайнийхлопець», «негарнадівчина» | Ознака критичного ставлення до своєї статевої ідентичності, внутрішнє неблагополуччя |

**Наявність прямого позначення статі** говорить про те, що сфера психосексуального в цілому і порівняння себе з представниками своєї статі зокрема є важливою і прийнятою внутрішньо темою самоусвідомлення.

**Непряме позначення статі** - людина не вказує свою статеву приналежність прямо, але його статева приналежність проявляється через соціальні ролі (чоловічі або жіночі), які він вважає своїми, або по закінченню слів. Непрямі методи позначення статі також мають певне емоційне наповнення.

Таблиця 4

Непрямі методи позначення статі

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | чоловічий | жіночий |
| **Соціальніролі** | «Друг», «приятель», «чоловік», «брат», «син», «батько», «студент» | «Подруга», «приятелька», «жінка», «сестра», «дочка», «студентка» |
| **Череззакінчення** | «Добрий», «вміющийзробити», «я пішов» | «добра», «вміюща зробити», «я пішов» |

**Продовження Додатку В**

**Наявність непрямого позначення** статі говорить про знання специфіки певного репертуару статеворольової поведінки, яке може бути:

• широким (якщо включає в себе кілька статевих ролей);

• вузьким (якщо включає в себе тільки одну-дві ролі).

***Наявність і прямого, і непрямого варіантів емоційно-положітельного***обозначення своєї статі говорить про сформованість позитивної статевої ідентичності, можливі різноманіття рольової поведінки, прийняття своєї привабливості як представника статі, і дозволяє робити сприятливий прогноз щодо успішності встановлення і підтримання партнерських взаємовідносин з іншими людьми.

**Відсутність позначення статі** в самоідентифікаційних характеристиках констатується тоді, коли написання всього тексту йде через фразу: «Я людина, яка ...». Причини цього можуть бути наступними:

1. відсутність цілісного уявлення про статеворольову поведінку на даний момент часу (недолік рефлексії, знань);

2. уникнення розглядати свої статево-рольові особливості в силу травматичності даної теми (наприклад, витіснення негативного результату порівняння себе з іншими представниками своєї статі);

3. несформованість статевої ідентичності, наявністю кризи ідентичності в цілому.

При аналізі статевої ідентичності також важливо враховувати, на якому місці тексту відповідей містяться категорії, пов'язані зі статтю:

• на самому початку списку,

• у середині,

• в кінці.

Це говорить про актуальність і значимість категорій статі в самосвідомості людини (чим ближче до початку, тим більше значимість і ступінь усвідомле ності категорій ідентичності).

**Продовження Додатку В**

**Прояв рефлексії при виконанні методики «Хто Я?»**

Людина з більш розвиненим рівнем рефлексії дає в середньому більше відповідей, ніж людина з менш розвиненим уявленням про себе (або більш «закритий»).

Також про рівень рефлексії говорить суб'єктивно оцінювана самою людиною легкість або трудність в формулюванні відповідей на ключове питання тесту.

Як правило, людина з більш розвиненим рівнем рефлексії швидше і легше знаходить відповіді, що стосуються його власних індивідуальних особливостей.

Людина ж, яка не часто замислюється про себе і своє життя, відповідає на питання тесту важко, записуючи кожну свою відповідь після певних роздумів.

**Про низький рівень рефлексії** можна говорити, коли за 12 хвилин людина може дати тільки дві-три відповіді (при цьому важливо уточнити, що людина справді не знає, як можна ще відповісти на завдання, а не просто перестає записувати свої відповіді в силу своєї скритності) .

**Про досить високий рівень рефлексії** свідчить 15 і більше різних відповідей на питання «Хто Я?».

**Аналіз тимчасового аспекту ідентичності**

Аналіз тимчасового аспекту ідентичності необхідно проводити, виходячи з того, що успішність взаємодії людини з оточуючими передбачає відносну спадкоємність його минулого, сьогодення і майбутнього «Я». Тому розгляд відповідей людини на питання «Хто Я?» Повинен відбуватися з точки зору їх належності до минулого, теперішнього або майбутнього часу (на основі аналізу дієслівних форм).

Наявність ідентифікаційних характеристик, що відповідають різним тимчасовим режимам, говорить про тимчасову інтегрованість особистості.

**Продовження Додатку В**

Особливу увагу необхідно звернути на присутність і вираженість в самоописіпоказників перспективної ідентичності (або перспективного «Я»), тобто ідентифікаційних характеристик, які пов'язані з перспективами, побажаннями, намірами, мріями, що відносяться до різних сфер життя.

Наявність цілей, планів на майбутнє має велику значимість для характеристики внутрішнього світу людини в цілому, відображає тимчасовий аспект ідентичності, спрямований на подальшу життєву перспективу, виконує екзистенціальну і цільову функції.

При цьому важливо враховувати, що ознакою психологічної зрілості є не просто наявність спрямованості в (майбутнє, а деяке оптимальне співвідношення між спрямованістю в майбутнє і прийняттям, задоволеністю сьогоденням.

Переважання в самоописі дієслівних форм, що описують дії або переживання в минулому часі, говорить про наявність в цьому незадоволеності, прагнення повернутися в минуле в силу його більшої привабливості або травматичності (коли психологічна травма не перероблена).

Домінування в самоописі дієслівних форм майбутнього часу говорить про невпевненість у собі, прагнення людини піти від труднощів теперішнього моменту в силу недостатньої реалізованості в сьогоденні.

Переважання в самоописі дієслів теперішнього часу говорить про активність і свідомость дій людини.

Для консультування з питань шлюбу і сім'ї найбільш важливо, як відбивається в ідентифікаційних характеристиках тема сім'ї і подружніх відносин, як представлені справжні і майбутні сімейні ролі, як вони оцінюються самою людиною.

Так, одним з основних ознак психологічної готовності до шлюбу є відображення в самоописі майбутніх сімейних ролей і функцій: «я майбутня мати»,

**Продовження Додатку В**

«буду хорошим батьком», «мрію про свою сім'ю», «буду все робити для своєї сім'ї» і т. д.

Ознакою ж сімейного та подружнього неблагополуччя є ситуація, коли одружений чоловік чи заміжня жінка в самоописах ніяким чином не позначають свої реальні сімейні, подружні ролі та функції.

**Аналіз співвідношення соціальних ролей і індивідуальних характеристик в ідентичності**

Питання «Хто Я?» Логічно пов'язано з характеристиками власного сприйняття людиною самого себе, тобто з його образом «Я» (або Я-концепцією). Відповідаючи на питання «Хто Я?», Людина вказує соціальні ролі і характеристики-визначення, з якими вона себе співвідносить, ідентифікує, тобто вона описує значущі для неї соціальні статуси і ті риси, які, на її думку, зв'язуються з ним.

Таким чином, співвідношення соціальних ролей і індивідуальних характері стік говорить про те, наскільки людина усвідомлює і приймає свою унікальність, а також наскільки їй важлива приналежність до тієї чи іншої групи людей.

**Відсутність в самоописі індивідуальних характеристик** (показників рефлексивної, комунікативної, фізичної, матеріальної, діяльної ідентичностей) при вказівці безлічі соціальних ролей («студент», «перехожий», «виборець», «член сім'ї») може говорити про недостатню упевненості в собі, про наявність у людини побоювань у зв'язку з саморозкриттям, вираженої тенденції до самозахисту.

**Відсутність соціальних ролейпри наявності індивідуальних характеристик** може говорити про наявність яскраво вираженої індивідуальності та складнощах у виконанні правил, які виходять від тих чи інших соціальних ролей. Також відсутність соціальних ролей в ідентифікаційних характеристик.

**Продовження Додатку В**

можливо при кризі ідентичності або інфантильності особистості.

За співвідношенням соціальних ролей і індивідуальних характеристик стоїть питання про співвідношення соціальної та особистісної ідентичностей. При цьому під особистісною ідентичністю розуміють набір характеристик, який робить людину подібною самому собі і відмінною від інших, соціальна ідентичність ж трактується в термінах групового членства, приналежності до більшої чи меншої групи людей.

Соціальна ідентичність переважає в разі, коли у людини спостерігається високий рівень визначеності схеми «ми - інші» і низький рівень визначеності схеми «я - ми». Особистісна ідентичність превалює у людей з високим рівнем визначеності схеми «я - інші» і низьким рівнем визначеності схеми «ми - інші».

Успішне встановлення і підтримання партнерських взаємин можливо людиною, що має чітке уявлення про свої соціальні ролі і приймає свої індивідуальні характеристики.

**Аналіз представлених в ідентичності сфер життя**

Умовно можна виділити шість основних сфер життя, які можуть бути представлені в ідентифікаційних характеристиках:

1. сім'я (родинні, дитячо-батьківські і подружні стосунки, відповідні ролі);

2. робота (ділові взаємини, професійні ролі);

3. навчання (потреба і необхідність отримання нових знань, здатність змінюватися);

4. дозвілля (структурування часу, ресурси, інтереси);

5. сфера інтимно-особистісних відносин (дружні і любовні відносини);

6. відпочинок (ресурси, здоров'я).

Все ідентифікаційні характеристики можна розподілити по запропонованим сферам.

**Продовження Додатку В**

зробити висновок щодо того, наскільки представлена сфера в самоописі, як оцінені дані характеристики.

Прийнято вважати, що характеристики самого себе, які людина записує на початку свого списку, в найбільшій мірі актуалізовані в його свідомості, є в більшій мірі усвідомленими і значущими для суб'єкта.

**Аналіз фізичної ідентичності**

**Фізична ідентичність** включає в себе опис своїх фізичних даних, в тому числі опис зовнішності, хворобливих проявів, пристрастей в їжі, шкідливих звичок.

Позначення своєї фізичної ідентичності має пряме відношення до розширення людиною кордонів усвідомлюваного внутрішнього світу, оскільки кордони між «Я» і «не-Я» спочатку проходять по фізичним кордонам власного тіла. Саме усвідомлення свого тіла є провідним фактором у системі самоусвідомлення людини. Розширення і збагачення «образу Я» в процесі особистісного розвитку тісно пов'язане з рефлексією власних емоційних переживань і тілесних відчуттів.

**Аналіз діяльної ідентичності**

**Діяльна ідентичність** також дає важливу інформацію про людину і включає в себе позначення занять, захоплень, а також самооцінку здібностей до діяльності, самооцінку навичок, умінь, знань, досягнень. Ідентифікація свого «діяльного Я» пов'язана зі здатністю зосередитися на собі, стриманістю, виваженістю вчинків, а також з дипломатичністю, умінням працювати з власної тривогою, напругою, зберігати емоційну стійкість, тобто є віддзеркаленням сукупності емоційно-вольових і комунікативних здібностей, особливостей наявних взаємодій .

**Аналіз психолінгвістичного аспекту ідентичності**

Аналіз психолінгвістичного аспекту ідентичності включає в себе визна

**Продовження Додатку В**

чення того, які частини мови і який змістовний аспект самоідентифікації є домінуючими в самоописі людини.

*іменники:*

• Переважання в самоописах іменників говорить про потребу людини в визначеності, сталості;

• Нестача або відсутність іменників - про недостатню відповідальності людини.

*прикметники:*

• Переважання в самоописах прикметників говорить про демонстративність, емоційність людини;

• Нестача або відсутність прикметників - про слабку диференційованість ідентичності людини.

*дієслова:*

• Переважання в самоописах дієслів (особливо при описі сфер діяльності, інтересів) говорить про активність, самостійність людини; недолік або відсутність в самоописі дієслів - про недостатню упевненість в собі, недооцінки своєї ефективності.

Найчастіше в самоописах використовуються іменники і прикметники.

Гармонійний тип лінгвістичного самоопису характеризується використанням приблизно рівної кількості іменників, прикметників і дієслів.

Під **валентністю ідентичності** розуміється переважний емоційно-оцінний тон ідентифікаційних характеристик у самоописі людини (дана оцінка здійснюється самим фахівцем).

Різниця загального знака емоційно-оцінного тону ідентифікаційних характеристик визначає різні види валентності ідентичності:

• негативна - переважають в цілому негативні категорії при описі власної ідентичності, більше описуються недоліки, проблеми ідентифікації

**Продовження Додатку В**

( «негарний», «дратівлива», «не знаю, що сказати про себе»);

• нейтральна - спостерігається або рівновага між позитивною і негативною самоідентифікацією, або в самоописі людини яскраво не проявляється ніякий емоційний тон (наприклад, йде формальне перерахування ролей: «син», «студент», «спортсмен» і т. д.);

• позитивна - позитивні ідентифікаційні характеристики переважають над негативними ( «весела», «добрий», «розумний»);

• завищена - проявляється або в практичній відсутності негативних самоідентифікацій, або в відповідях на питання «Хто Я?» Переважають характеристики, представлені в найвищому ступені ( «я краще за всіх», «я супер» і т. д.).

Наявність **позитивної валентності** може виступати ознакою адаптивного стану ідентичності, так як пов'язано з наполегливістю в досягненні мети, точністю, відповідальністю, діловою спрямованістю, соціальною сміливістю, активністю, упевненістю в собі.

Решта три види валентності характеризують неадаптивний стан ідентичності. Вони пов'язані з імпульсивністю, непостійністю, тривожністю, депресивнистю, ранимою, невпевненістю в своїх силах, стриманістю, боязкістю.

Дані психолінгвістичного аналізу, проведеного фахівцем, зіставляються з результатами самооцінювання людини.

Можна умовно знайти відповідність між знаком емоційно-оцінного тону ідентифікаційних характеристик і видом самооцінки ідентичності, яка говорить про те, що виконує методику «Хто Я?» Людина, використовує типові для інших людей критерії емоційної оцінки особистісних характеристик (наприклад, якість «добрий» оцінюється як «+»). Це відповідність є хорошим прогностичним знаком здатності людини до адекватного розуміння інших людей.

**Продовження Додатку В**

Наявність розбіжностей між знаком емоційно-оцінного тону ідентифіка

ційних характеристик і видом самооцінки ідентичності (наприклад, якість «добрий» оцінюється людиною, як «-») може говорити про існування у клієнта особливої ​​системи емоційної оцінки особистісних характеристик, яка заважає встановленню контакту і взаєморозуміння з іншими людьми.

Таблиця 5

Відповідність видів валентності і самооцінки

|  |  |
| --- | --- |
| **Видивалентностіідентичності** | **Видисамооцінкиідентичності** |
| Негативна | Неадекватно-занижена |
| Нейтральна | Нестійка |
| Позитивна | Адекватна |
| Завищена | Неадекватно-завищена |

**Оцінка рівня диференційованості ідентичності**

В якості кількісної оцінки рівня диференційованості ідентичності виступає число, що відображає загальну кількість показників ідентичності, яке використовував людина при самоідентифікації.

Число використовуваних показників коливається у різних людей найчастіше в діапазоні від 1 до 14.

*Високий рівень диференційованості* (9-14 показників) пов'язаний з такими особистісними особливостями, як товариськість, впевненість в собі, орієнтування на свій внутрішній світ, високий рівень соціальної компетенції та самоконтролю.

*Низький рівень диференційованості* (1-3 показника) говорить про кризу ідентичності, пов'язану з такими особистісними особливостями, як замкнутість, тривожність, невпевненість в собі, труднощі у контролюванні себе.

**Продовження Додатку В**

**Шкала аналізу ідентифікаційних характеристик**

Включає в себе 24 показника, які, об'єднуючись, утворюють сім узагальнених показників-компонентів ідентичності:

**I. «Соціальне Я»** включає 7 показників:

1. пряме позначення статі (юнак, дівчина; жінка);

2. сексуальна роль (коханець, коханка; Дон Жуан, Амазонка);

3. навчально-професійна рольова позиція (студент, навчаюся в інституті, лікар, фахівець);

4. сімейна приналежність, що виявляється через позначення сімейної ролі (дочка, син, брат, дружина і т. д.) Або через вказівку на родинні стосунки (люблю своїх родичів, у мене багато рідних);

5. етнічно-регіональна ідентичність включає в себе етнічну ідентичність, громадянство ( татарин, громадянин і ін.) І локальну, місцеву ідентичність (з Полтави, Житомира, київлянка і т. д.);

6. світоглядна ідентичність: конфесійна, політична приналежність (християнин, мусульманин, віруючий);

7. групова належність: сприйняття себе членом будь-якої групи людей (колекціонер, член суспільства).

**II. «Комунікативна Я»** включає 2 показника:

1. дружба або коло друзів, сприйняття себе членом групи друзів (один, у мене багато друзів);

2. спілкування або суб'єкт спілкування, особливості та оцінка взаємодії з людьми (ходжу в гості, люблю спілкуватися з людьми; вмію вислухати людей).

**III. «Матеріальне Я»** має на увазі під собою різні аспекти:

• опис своєї власності (маю квартиру, одяг, велосипед);

• оцінку своєї забезпеченості, ставлення до матеріальних благ (бідний, багатий, заможний, люблю гроші);

**Продовження Додатку В**

• ставлення до зовнішнього середовища (люблю море, не люблю погану погоду).

**IV. «Фізичне Я»** включає в себе такі аспекти:

• суб'єктивний опис своїх фізичних даних, зовнішності (сильний, приємний, привабливий);

• фактичний опис своїх фізичних даних, включаючи опис зовнішності, хворобливих проявів і розташування (блондин, зріст, вага, вік, живу в гуртожитку);

• пристрасті в їжі, шкідливі звички.

**V. «Діяльне Я»** оцінюється по 2 показникам:

• заняття, діяльність, інтереси, захоплення (люблю вирішувати завдання); досвід (був в Болгарії);

• самооцінка здатність до діяльності, самооцінка навичок, умінь, знань, компетенції, досягнень, (добре плаваю, розумний; працездатний, знаю англійську).

**VI. «Перспективне Я»** включає в себе 9 показників:

1. професійна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з навчально-професійною сферою (майбутній водій, буду хорошим вчителем);

2. сімейна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з сімейним статусом (матиму дітей, майбутня мати і т. п.);

3. групова перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з груповою приналежністю (планую вступити в партію, хочу стати спортсменом);

4. комунікативна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з друзями, спілкуванням.

5. матеріальна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з матеріальною сферою (отримаю спадок, зароблю на квартиру);

6. фізична перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з психофізичними даними (буду піклуватися про своє здоров'я).

**Продовження Додатку В**

7. діяльнісна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з інтересами, захопленнями, конкретними заняттями (буду більше читати) і досягненням певних результатів (досконало вивчу мову);

8. персональна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з персональними особливостями: особистісними якостями, поведінкою і т.п. (хочу бути більш веселим, спокійним);

9. оцінка прагнень (багато чого бажаю, прагне людина).

**VII. «Рефлексивне Я»** включає 2 показника:

1. персональна ідентичність: особистісні якості, особливості характеру, опис індивідуального стилю поведінки (добрий, щирий, товариська, наполегливий, іноді шкідливий, іноді нетерплячий і т. д.), Персональні характеристики (кличка, гороскоп, ім'я та т. д.) ; емоційне ставлення до себе (я супер, «кльовий»);

2. глобальне, екзистенціальне «Я»: твердження, які глобальні і які недостатньо виявляють відмінності однієї людини від іншого (людина розумна, моя сутність).

Два самостійних показника:

1. проблемна ідентичність (я ніщо, не знаю - хто я, не можу відповісти на це питання);

2. ситуативний стан: пережите стан в даний момент (голодний, нервую, втомився, закоханий, засмучений).

**Додаток Г**

**Методика дослідження самооцінки особистості С.А. Будассі**

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування.

**Інструкція.** Пропонується список з 48 слів, що позначають властивості особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, в найбільшою мірою характеризують еталонну особистість (назвемо її «мій ідеал») у Вашому представленні. Природно, що в цьому ряду можуть знайти місце і негативні якості.

Таблиця 6

Текст методики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Акуратність | 17. Легковір'я | 33. Педантичність |
| 2. Безпечність | 18. Повільність | 34. Привітність |
| 3. Вдумливість | 19. Мрійливість | 35. Розбещеність |
| 4. Сприйнятливість | 20. Недовірливість | 36. Розсудливість |
| 5. Запальність | 21. Мстивість | 37. Самокритичність |
| 6. Гордість | 22. Надійність | 38. Стриманість |
| 7. Грубість | 23. Наполегливість | 39. Справедливість |
| 8. Гуманність | 24. Ніжність | 40. Співчуття |
| 9. Доброта | 25. Нерішучість | 41. Сором'язливість |
| 10. Життєрадісність | 26. Нестриманість | 42. Практичність |
| 11. Дбайливість | 27. Чарівність | 43. Працьовитість |
| 12. Заздрісність | 28. Вразливість | 44. Боягузтво |
| 13. Сором'язливість | 29. Обережність | 45. Переконаність |
| 14. Злопам'ятність | 30. Чуйність | 46. Захопленість |
| 15. Щирість | 31. Підозрілість | 47. Черствість |
| 16. Примхливість | 32. Принциповість | 48. Егоїзм |

**Продовження Додатка Г**

З двадцяти відібраних властивостей особистості необхідно побудувати еталонний ряд d1 в протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, з Вашої точки зору, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, негативні (20-й ранг - найбільш приваблива якість, 19 -й - менш і т. д. аж до 1 рангу). Щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі.

**Протокол дослідження**

Таблиця 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| номер рангу  еталона d1 | властивості особистості | номер рангу  суб'єкта d2 | різниця  рангів D | квадрат різниці  рангів d2 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | Σ d2 = |

З відібраних раніше властивостей особистості побудуйте суб'єктивний ряд d2, в якому розташуйте дані властивості у напрямку зниження їх вираженості у Вас особисто (20-й ранг - якість, властиве Вам найбільше, 19-й - якість, характерне для Вас дещо менше, ніж перше, і т. д.). Результат занесіть в протокол дослідження.

**Обробка результатів**

 Мета обробки результатів - визначення зв'язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять в уявлення «Я ідеальне» і «Я реальне». Міра зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів d1 - d2 по кожній якості і занести отриманий результат в колонку d в протокол дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d

**Продовження Додатка Г**

звести в квадрат (d1 - d2) 2 і записати результат в колонці d2. Підрахуйте загальну суму квадратів різниці рангів Σ d2 і внесіть її в формулу

r = l - 0,00075 x Σ d2,

де r - коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості).

**Iнтерпретація результатів**

 Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до + 1. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше -0,37 і не більше +0,37 (при рівні достовірності рівному 0,05), то це вказує на слабкий незначний зв'язок ( або її відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу і про реальні якості. Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуваним інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке і недиференційоване уявлення людиною про свого ідеального Я і Я реальному. Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 - свідчення наявності значного позитивного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або, при г від +0,39 до +0,89, як тенденція до завищення. Значення ж від +0,9 до +1 часто виражають неадекватно завищене самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 свідчить про наявність значного негативного зв'язку між Я ідеальним і Я реальним (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, яким він хоче бути, і тим, який він в реальності). Ця невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більше ступінь невідповідності.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення людини про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які

**Продовження Додатка Г**

людина приписує самому собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина ефективно рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе і інших людей.

Звіт за результатами дослідження особливостей самооцінки

**Продовження Додатка Г**

Таблиця 8

Індивідуальні результати дослідження особливостей самооцінки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні вираженості  показників самооцінки | | Прояви самооцінки | | |
| у повсякденнiй поведінці | у спілкуванні в студентській групі (трудовому колективі) | в навчальній (професійної) діяльності |
| От 4 - 1,0 до + 0,85 | Самооцінка висока  неадекватна |  |  |  |
| От + 0,84 до + 0,53 | Самооцінка висока  адекватна |  |  |  |
| От + 0,52 до -0,1 | Самооцінка середня  адекватна |  |  |  |
| От -0,09 до -0,32 | Самооцінка низька  адекватна |  |  |  |
| От -0,33 до -1,0 | Самооцінка низька  неадекватна |  |  |  |

**Характеристика поведінки особистості в залежності від її самооцінки**

Люди із завищеною самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої достоїнства, ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. Здорові якості особистості: гідність, гордість, самолюбство - перероджуються в зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток зайвої самовпевненості може виступати наслідком відповідного стилю виховання в сім'ї та школі. Незаслужені похвали і заохочення сприяють формуванню у такої людини свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Укупі з некритичністю мислення, недисциплінованістю,

**Продовження Додатка Г**

відсутністю необхідного самоконтролю це веде до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини. Відсутність або недостатня потреба в самовдосконаленні ускладнює включення їх в процес самовиховання.

Люди з заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці людина характеризується іншою крайністю, протилежної самовпевненості, - надмірної невпевненісті в собі. Невпевненість, часто об'єктивно необгрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як смиренність, пасивність, «комплекс неповноцінності». Це відбивається і в зовнішньому вигляді людини: голова втягнута в плечі, хода нерішуча, він похмурий, неусмішлив. Навколишні іноді приймають таку людину за сердитого, злого, неконтактного і наслідком цього стає ізоляція від людей, самотність.

 Розвитку невпевненості в собі можуть сприяти і деякі суб'єктивні фактори: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту і т. д.

Наприклад, невпевненість виступає в якості однієї з характеристик тривожності. Подолання невпевненості через процес самовиховання утруднено через зневіру людини в свої можливості, перспективи і кінцевий результат.

Найбільш сприятлива адекватна самооцінка, що припускає рівне визнання людиною як своїх достоїнств, так і недоліків. В основі оптимальної самооцінки, яка виражається через позитивну властивість особистості - впевненість, лежать необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій.