МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Хмєльова Є.О.**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**Вплив самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти**

Сєвєродонецьк

2019

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

# Факультет гуманітрних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

(повна назва кафедри)

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

напряму підготовки \_\_\_6.030103 – Практична психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва напряму підготовки)

на тему: «Вплив самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти»

Виконала: студентка групи ФЛз-451 Хмєльова Є.О.

Керівник: д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Завідувач кафедри практичної

психології та соціальної роботи:

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент: к. психол. н., доц. Боярин Л.В.

Сєвєродонецьк – 2019

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

# Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

# Кафедра практичної психології та соціальної роботи

(повна назва кафедри)

освітньо-кваліфікаційного рівня \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

напряму підготовки \_\_\_6.030103 – Практична психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва напряму підготовки)

# ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри**

**практичної психології**

**та соціальної роботи**

**проф. Завацька Н.Є.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

“11” березня 2019\_року

## З А В Д А Н Н Я

### НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА

**Хмєльової Єлизавети Олексіївни**

## Тема роботи: «Вплив самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти»

## Керівник роботи Завацька Наталія Євгенівна, д. психол. н., проф.

( прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “11” березня 2019 р. № 46/15.17

2. Строк подання студентом роботи\_\_\_05.06.2019 р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи* *– 85 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури – 55 дж.*

*4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові джерела з особливостей впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти; підібрати діагностичний інструментарій згідно вивчення особливостей впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти; на основі проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки здобувачів вищої освіти.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслеників): *таблиці – 3.*

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| Завдання  видав | Завдання  прийняв |
| 1. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи | 11.03.2019 р. | 11.03.2019 р. |
| 2. | Завацька Н.Є. – д.психол.н., проф., завідувач кафедри практичної психології та соціальної роботи | 11.03.2019 р. | 11.03.2019 р. |

7. Дата видачі завдання 11.03.2019 р**.**

#### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів** | **Строк виконання етапів** | Примітка |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 03.2019 р. | 03.2019 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 03.2019 р. | 03.2019 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 04.2019 р. | 04.2019 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 04.2019 р. | 04.2019 р. |
| 5 | Розробка рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки здобувачів вищої освіти | 05.2019 р. | 05.2019 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та її захист | 06.2019 р. | 06.2019 р. |

**Студентка Хмєльова Є.О.**

**Керівник роботи проф. Завацька Н.Є.**

**РЕФЕРАТ**

Текст – 85 с., табл. – 3, джерел – 55, додатків – 3

У роботі проведено теоретико-методологічний аналіз за проблемою дослідження самооцінки здобувачів вищої освіти у вітчизняній та зарубіжній літературі; розглядаються особливості здобувачів вищої освіти. Наведено результати дослідження впливу самооцінки на ефективність учбової навчальної здобувачів вищої освіти; надані практичні рекомендації щодо розвитку адекватної самооцінки здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова**: ОСОБИСТІСТЬ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, САМООЦІНКА, адекватна самооцінка, АКАДЕМІЧНА УСПІШНІСТЬ, КонстАтувальний експеримент, особистість, самосвідомість, успішність НАВЧАЛЬНОЇ діяльності, Юнацькій вік, «Я-КОНЦЕПЦІЯ».

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ВСТУП |  |  | | 7 |
| РОЗДІЛ | 1. | ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ | | 10 |
|  | 1.1. | Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології | | 10 |
|  | 1.2. | Психологічна характеристика здобувачів вищої освіти | | 14 |
|  | 1.3. | Поняття та сутність навчальної діяльності. Успішність навчальної діяльності | | 17 |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 23 | | | | |
| РОЗДІЛ | 2. | ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ | 24 | |
|  | 2.1. | Дослідження впливу самооцінки на ефективність учбової діяльності здобувачів вищої освіти | 24 | |
|  | 2.2. | Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту | 34 | |
|  | 2.3. | Практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки здобувачів вищої освіти | 41 | |
| ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 73 | | | | |
| ВИСНОВКИ | | | 75 | |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | | | 77 | |
| ДОДАТКИ | | | 81 | |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Період навчання у закладах вищої освіти і те, як навчається здобувач вищої освіти, як він опановує проблеми, що виникають у цьому процесі, дуже важливі для перебігу його подальшого життя.

Як індивідуум бачить себе в цьому житті, як ставить цілі, досягає їх, справляється з труднощами в чому визначається періодом навчання у закладі вищої освіти. В основі неуспішності може лежати кілька взаємозалежних причин. Основними причинами неуспішності психологи (Н. О. Менчинська, С. С. Степанов) вважають, по-перше, різного роду недоліки пізнавальної діяльності; по-друге, недоліки в розвитку мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти.

Самооцінка, тобто оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей, будучи регулятором поведінки людини, впливає на ефективність її діяльності.

Внутрішній світ особистості, її самосвідомість завжди знаходилися в центрі уваги філософів, учених, письменників і художників. Інтерес людини до себе, до свого внутрішнього світу здавна був предметом особливої уваги. Спочатку питання про «Я» співвідносився головним чином з пізнанням людиною самої себе, потім стало очевидно, що людське «Я» набагато глибше і не вичерпується тільки розумовими властивостями. До складу «Я» входить все те найдорожче для людини, розлучаючись з яким вона як би втрачає частку самої себе.

Відомо, що самооцінка є тим компонентом самосвідомості, який включає в себе і оцінку людиною самої себе, і шкалу значущих цінностей, щодо якої визначається ця оцінка.

Самооцінці та її розвитку у людини в психології присвячено значну кількість робіт. Розроблено особливі методичні процедури вивчення самооцінки. Встановлено, що самооцінка може бути адекватною (реальною, об'єктивною) та неадекватною. У свою чергу, неадекватна самооцінка може бути заниженою і завищеною. Кожна з них специфічним чином проявляється і в життєдіяльності людини.

Завищені оцінки та самооцінки приводять до формування таких особливостей особистості, як самовпевненість, зарозумілість, некритичність і т.п. Постійне заниження оцінки людини з боку оточуючих і самої особистості формує в ній боязкість, невіру в свої сили, замкнутість, сором'язливість. Адекватна оцінка і самооцінка забезпечують сприятливий емоційний стан, стимулює діяльність, вселяють впевненість у досягненні намічених цілей.

**Об'єкт дослідження** – самооцінка здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – вплив самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження** – теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити вплив самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти та надати практичні рекомендації щодо формування адекватного рівня самооцінки у здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження необхідно вирішити наступні **завдання дослідження:**

1. Визначити теоретико-методологічні засади дослідження самооцінки здобувачів вищої освіти.
2. Проаналізувати рівень самооцінки здобувачів вищої освіти.
3. Провести експериментальне дослідження впливу самооцінки на ефективність навчальнох діяльності здобувачів вищої освіти.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування адекватного рівня самооцінки у здобувачів вищої освіти.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження склали:** основні принципи системного та цілісного підходу щодо вивчення особистості студента, теоретичні та емпіричні концепції щодо впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, І. С. Кон, М. І. Лісін, А. І. Липкина, В. В. Столин, Є. В. Шорохова, У. Джемс, Ч. Кулі, Дж. Мід, Е. Еріксон, К. Роджерс).

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, спостереження, бесіда, психолого-педагогічний (констатувальний) експеримент, тестування (Шкала самооцінки та рівня домагань Т. Дембо і С. Я. Рубінштейн, методика «Особистісний диференціал», анкета «Успішність учбової діяльності»), методи обробки даних.

**Теоретичне значення** **дослідження** полягае в уточненні та росширенні уявлення щодо самооцінки здобувачів вищої освіти; у з’ясуванні впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

**Практичне значення отриманих результатів**. Дані дослідження можуть бути використанні у процесі підготовки розділів вікової, педагогічної, диференціальної, соціальної психології, а також в процесі діагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги. Наявною є можливість використання одержаних результатів як практичного інструментарію у подальших дослідженнях з даної проблематики. Результати дослідження можуть застосовувані в практиці вузівської психологічної служби при роботі зі здобувачами вищої освіти. Теоретичні та практичні результати дослідження можуть бути застосовані для розробки тренінгів на підвищення самооцінки здобувачів вищої освіти, а також корекційних та розвивальних програм.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ здобувачів вищої освіти**

**1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології**

У психологічних дослідженнях, як вітчизняних, так і зарубіжних, проблема самооцінки не обділена увагою; найбільш повну розробку її теоретичні аспекти знайшли в радянській психології в працях Б. Г. Ананьєва, Л. І. Божович, І. С. Кона, М. І. Лісіна, А. І. Липкиной, В. В. Століна, Є. В. Шороховой, у закордонній – У. Джемса, Ч. Кулі, Дж. Міда, Е. Еріксона, К. Роджерса та інших. Цими вченими обговорюються такі питання, як онтогенез самооцінки, її структура, функції, можливості та закономірності формування. Самооцінка розглядається як найважливіше особистісне утворення, що приймає безпосередню участь в регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується при активній участі самої особистості і відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу [3].

Як особистісному утворенню самооцінці відводиться центральна роль у загальному контексті формування особистості - її можливостей, спрямованості, активності, суспільної значущості. Констатується, що прийняті особистістю цінності складають ядро ​​самооцінки, що визначає специфіку її функціонування як механізму саморегуляції і вдосконалення особистості [11].

Провідна роль відводиться самооцінці і в рамках дослідження проблем самосвідомості: вона характеризується як стрижень цього процесу, показник індивідного рівня його розвитку, що інтегрує початок і його особистісний аспект, органічно включений в процес самопізнання. З самооцінкою зв'язуються оціночні функції самосвідомості, вбирають в себе емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе, відбивають специфіку розуміння нею самої себе.

Отже, в дослідженнях вирішуються проблеми, з одного боку, зв'язки особистості і самооцінки, з іншого - самосвідомості і самооцінки. Ці різні підходи до розкриття сутності самооцінки аж ніяк не суперечать один одному, а лише розкривають її складність і багатозначність як психологічного феномена, її включеність в розвиток і функціонування різних психічних проявів особистості [31].

Нарешті, ще один погляд на природу і формування самооцінки полягає в тому, що індивід оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї ідентичності. Індивід відчуває задоволення не від того, що він просто щось робить добре, а від того, що вона обрала певну справу і саме її робить добре. В цілому картина виглядає таким чином, що люди докладають великі зусилля для того, щоб з найбільшим успіхом «вписатися» в структуру суспільства [9].

Самооцінка у вітчизняній психології вивчалася у зв'язку з проблемою розвитку і формування самосвідомості. Ці дослідження сконцентровані навколо двох груп питань. З одного боку, в загальнотеоретичному та методологічному аспектах проаналізовано питання про становлення самосвідомості в контексті більш загальної проблеми розвитку особистості. З даного питання можна виділити роботи таких психологів, педагогів як Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, С. С. Рубінштейн, М. Н. Скаткін, в іншій групі досліджень розглядаються більш спеціальні питання перш за все пов'язані з особливостями самооцінок, їх взаємозв'язком з оцінками оточуючих. Можна виділити публікації А. І. Липкиной, Є. І. Саванько.

Думка людини про себе реалізується в поведінку, у відносинах з іншими людьми, в його очікуваннях. Вони створюють основу стійкого особистісного утворення - «Я - концепції».

«Я - концепція» об'єднує всі знання людини про себе і те, як він оцінює себе. У «Я - концепції» виділяють три основних компоненти - когнітивний, оціночний і регулятивний [12].

Когнітивний компонент «Я - концепції» - характеризує зміст уявлень людини про себе. Це уявлення людини про свої здібності, стосунки з оточуючими, зовнішності, інтересах і т.п. [41].

У молодшому шкільному віці створюються сприятливі умови для інтенсивного розвитку когнітивного компонента, для інтелектуалізації ставлення до себе. Лінійне відображення в самооцінці дитини відносини дорослих починає долатися, опосередкована власність знанням себе. У процесі навчання дитина опановує понятійними формами мислення і значно просувається в інтелектуальному відношенні. Мислення в поняттях, відзначав Л. С. Виготський, приносить дитині «розуміння дійсності, розуміння іншого і розуміння себе» [24].

Другий компонент - оцінний - відображає відношення людини до себе в цілому чи до окремих сторін своєї особистості, діяльності і проявляється в самоповазі, самооцінці та рівні домагань

Даний компонент включає в себе самооцінку. Самооцінка - одна зі складових самосвідомості людини, вона пов'язана зі ставленням до себе або окремим своїм якостям. Самооцінка розглядається рядом параметрів. За рівнем вона може бути - висока (завищена), середня (адекватна), низька (занижена). По співвідношенню з реальною успішністю, вона може бути - адекватна і негативна (низький рівень самоповаги, вона формує негативне ставлення до своєї особистості) [2].

Третій компонент «Я - концепції» - регулятивний. Він визначає можливість саморегуляції, здатність людини приймати самостійні рішення, керувати своєю поведінкою, контролювати його, відповідати за свої вчинки.

Самооцінка функціонує у двох основних формах - як загальна і приватна (парціальна, або конкретна). Дослідники одностайні в тому, що приватні самооцінки відображають оцінку суб'єктом своїх конкретних проявів і якостей: вчинків, дій, відносин, можливостей, фізичних даних. Вони можуть носити як ситуативний, так і узагальнений характер. Особливе місце серед них займають так звані оперативні самооцінки, що відображають безпосередній облік особистістю обставин, що змінюються. Характеристики приватних самооцінок, особливості їх вікової динаміки в психологічній літературі отримали досить повне висвітлення [10].

Менш дослідженою є природа загальної самооцінки. Її розглядають як одновимірну змінну, що відображає прийняття чи неприйняття особистістю себе, тобто позитивне або негативне ставлення до всього того, що входить в сферу «я». Таке розуміння загальної самооцінки зводить її сутність до емоційно-ціннісному відношенню особистості до себе; її когнітивний компонент, особливості його розвитку та функціонування випадають з поля зору дослідників. Сходить це розуміння до У. Джемс, вперше виділив дві форми функціонування загальної самооцінки - достаток і невдоволення собою [1].

Питання про співвідношення загальної і приватних самооцінок не вирішується в дослідженнях однозначно: одні автори розглядають загальну самооцінку як похідну від сукупності приватних самооцінок, інші підкреслюють незвідність цілісного ставлення до себе до цієї сукупності. Дослідження свідчать про те, що при недиференційованої системі приватних самооцінок їх зв'язок із загальною самооцінкою носить прямий характер, при диференційованій - вони стають відносно незалежними у функціональному відношенні.

Розуміння загальної самооцінки як певної системи приватних самооцінок дозволяє характеризувати її по провідним тенденціям, що виявляється у функціонуванні показників приватних самооцінок, таким, наприклад, як адекватність, критичність, стійкість, рефлексивність тощо [36].

Не можна однозначно відповісти на питання, яка самооцінка краще - висока або низька, стабільна або динамічна, адекватна або критична. Ці питання вирішуються в загальному контексті розвитку особистості і стосовно до конкретних ситуацій оцінювання. Самооцінка є складним утворенням, системним за своєю природою: вона є цілісною і в той же час багатоаспектна, має багаторівневу будову і ієрархічну структуру, включена у безліч міжсистемних зв'язків з іншими психічними утвореннями, в різні види діяльності, форми і рівні спілкування, в когнітивне, моральне і емоційний розвиток особистості. Структурні компоненти, форми, види самооцінки знаходяться в неоднозначних зв'язках і відносинах; їх єдність і взаємодія і визначає цінність і значимість цього особистісного утворення як чинника саморегуляції [33].

* 1. **Психологічна характеристика здобувачів вищої освіти**

Студентство - окрема вікова категорія. Студентський вік, за твердженням Б. Г. Ананьєва, - сензитивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини.

У вітчизняній психології проблема дорослості вперше була поставлена в 1928 році М. М. Рибниковим, який назвав новий розділ вікової психології, що вивчає зрілу особистість - "акмеологія" [33].

Розглядаючи студентство як «особливу соціальну категорію, специфічну спільність людей, організовано об'єднаних інститутом вищої освіти», І. А. Зимова виділяє основні характеристики студентського віку, що відрізняють його від інших груп населення:

* високий освітній рівнем;
* висока пізнавальна мотивація;
* найвища соціальна активність;
* достатньо гармонійне поєднання інтелектуальної і соціальної зрілості.

У плані общепсіхіческого розвитку студентство є періодом інтенсивної соціалізації людини, розвитку вищих психічних функцій, становлення всієї інтелектуальної системи і особистості в цілому [41].

Якщо розглядати студентство, враховуючи лише біологічний вік, то його слід віднести до періоду юності як перехідного етапу розвитку людини між дитинством і дорослістю. Тому в зарубіжній психології цей період пов'язують із процесом дорослішання [52].

Психологічний зміст юності пов'язан з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення і вступу у доросле життя. У ранній юності формуються пізнавальні і професійні інтереси, потреба в праці, здатність будувати життєві плани, громадська активність, затверджується самостійність особистості, вибір життєвого шляху. У молодості людина стверджує себе у вибраній справі, знаходить професійну майстерність, завершується професійна підготовка.

Студент як людина певного віку і як особистість може характеризуватися з трьох сторін:

1. З психологічної, яка являє собою єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне в психологічній стороні - психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), від яких залежить протікання психічних процесів, виникнення психічних станів, прояв психічних утворень;
2. З соціальної, в якій втілюються суспільні відносини, якості, породжувані приналежністю студента до певної соціальної групи, національності;
3. З біологічної, яка включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, безумовні рефлекси, інстинкти, фізичну силу, статуру і т.д. Ця сторона в основному зумовлена спадковістю і вродженими задатками, але у відомих межах змінюється під впливом умов життя.

Юність - пора самоаналізу і самооцінок. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Але ідеальне «Я» ще не вивірено і може бути випадковим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Це об'єктивне протиріччя в розвитку особистості молодої людини може викликати у нього внутрішню невпевненість у собі і супроводжується іноді зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям незрозумілості [44].

Порівняно з іншими віками в юнацькому віці відзначається найвища швидкість оперативної пам'яті і переключення уваги, вирішення вербально-логічних задач період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудових [7].

Основні характеристики студентського колективу як малої групи:

* психологічна і поведінкова спільність членів;
* характеризується суспільно значущою метою діяльності, формою організації, наявністю керівництва, згуртованістю, відносною стійкістю, тривалістю існування, професійними ціннісними орієнтаціями;
* прагнення до самоствердження, визначається їх ділової та соціально-психологічний статус, формуються оціночні морально-етичні та професійні критерії поведінки;
* академічна група активізує кожного студента в плані оволодіння знаннями, уміннями і навичками / здатності взаємодіяти в конкретних видах діяльності;
* однією з цілей діяльності - сприяння в підготовці кожного студента до виконання професійних обов'язків, спрямованість на оволодіння професією, спільність інтересів, цілей і завдань діяльності;
* послідовність навчання від курсу до курсу, планомірність навчальної роботи;
* порівняно висока ступінь самоврядування;
* соціально-психологічна адаптація студента в колективі - взаємодія особистості і соціального середовища, при якому відбувається ідентифікація цілей і цінностей особистості та її соціального оточення, ототожнення себе з колективом або соціальною групою як з необхідною середовищем існування при одночасному самовизначенні особистості в різноманітті індивідуальних особливостей;
* відбуваються динамічні процеси структурування, формування та зміни міжособистісних (емоційних і ділових) взаємин, розподілу групових ролей, висунення лідерів [27].

**1.3. Поняття та сутність навчальної діяльності. Успішність навчальної діяльності**

Однією з найбільш актуальних проблем педагогіки вищої школи є навчальна успішність, що пов'язано з підвищенням вимог до фахівців і обумовлено високим темпом розвитку технологій, величезним потоком інформації, а значить, необхідністю вжиття заходів щодо поліпшення якості вузівської підготовки, і, відповідно, підвищенням навчальної успішності студентів. Дана проблема вивчалася в педагогіці загальноосвітньої школи, але залишається досі предметом гарячих суперечок, і областю протистояння абсолютно протилежних точок зору на аспект визначення провідних чинників забезпечення навчальної успішності та попередження неуспішності. Педагогіка вищої школи зазнає в даний час гостру потребу в дослідженні зазначеної проблеми [2].

Розглянута проблема вивчалася в педагогіці загальноосвітньої школи з точки зору визначення поняття «неуспішність», «відставання» в педагогічному процесі. Дослідники намагалися знайти способи і методи подолання явища неуспішності учнів.

Спочатку робилися спроби пояснити причини виникнення даної проблеми, висувалася гіпотеза про вплив інтелекту на навчальну діяльність учнів. Далі проводився активний пошук ефективних підходів і методів навчання, при яких особлива увага приділялася майстерності викладача, підкреслювалася необхідність індивідуального підходу до студента. Пізніше в дослідженнях намітилася тенденція вивчення впливу мотивації на навчальну успішність школярів. І, нарешті, виявлено, що важливим фактором, що робить безпосередній вплив на навчальну діяльність і її успішність, є особистісні особливості учня. Так, останнім часом дослідниками встановлено вплив на навчальну успішність учнів різних груп факторів, таких, як інтелектуальні і особистісні особливості, мотивація, ціннісні орієнтації, організація навчального процесу, рівень педагогічної майстерності, самостійна робота студентів, рівень саморегуляції і самоврядування та інші [19].

Під управлінням навчальною діяльністю ми розуміємо управління процесом навчання, що включає в себе навчальну діяльність викладача, навчальну діяльність студента та їх педагогічна взаємодія, яке передбачає використання різних типів і видів управління і відповідних їм прийомів і способів організації навчального процесу з урахуванням особистісних особливостей студентів. Під організацією навчального процесу нами розуміється планування та складання навчальної програми, підбір матеріалу, раціональний розподіл навчального навантаження і бюджету часу студентів, матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, створення необхідних умов для успішного навчання в технічному вузі [52].

У зв'язку з тим, що дослідження з проблеми навчальної успішності характеризуються великою різнорідністю, базуються на різних вихідних посилках і підставах, особливої ​​актуальності набуває вивчення понятійного апарату та конкретизація (в логічній та семантичної площини) термінології для подолання різночитання вихідних понять, провідного до утруднення розуміння як усередині педагогічної спільноти, так і за його межами. В даний час в психолого-педагогічній літературі використовуються терміни «академічна успішність», «навчальна успішність», «успішність навчання», «ефективність навчання», «навчальна успішність», які хоч і близькі, але не тотожні. Існує безліч визначень поняття «навчальна успішність», причому різні дослідники акцентують увагу на різних його сторонах, що призводить до вузькоспеціальних тлумаченню. Успішність у вузі відображає ступінь засвоєння обсягу знань, навичок, умінь, встановлених стандартами вищої освіти, з точки зору їх осмисленості, повноти, глибини, міцності. Успішність знаходить своє вираження в оцінних балах. Висока успішність досягається системою дидактичних і виховних засобів, оптимальною організацією навчальної діяльності. Академічна успішність - не тільки міра пізнавальної діяльності, де фіксується рівень і обсяг знань, ступінь старанності, але й, у відомому сенсі, ставлення студентів до своєї спеціальності, ступінь відповідності інтересів і схильностей індивідів. Дослідники підкреслюють, що навчальна успішність відображає результативну сторону навчання, виражену в кількісних показниках (балах), а успішність навчання - більшою мірою його процесуальну, якісну сторону.

Успішність навчання є компонентом успіху вузівської життєдіяльності. Термін «успішність навчання», вперше спожитий в роботі Б. Г. Ананьєва «Психологія педагогічної оцінки», в 2007 році більш докладно розроблений і розглянутий Н. І. Мєшковим. В даний час під терміном «навчання» у вищій школі розуміється цілеспрямований, керований, регламентований навчальними програмами та планами процес активного формування у студентів професійних знань і відповідних умінь і навичок, особистісних якостей [26].

Успішність навчання включає в себе успішне проходження по щаблях і рівнях освіти, оволодіння знаннями, вміннями, навичками, розвиток особистісного потенціалу, формування соціальної компетентності, адаптацію в соціумі, входження в професійну діяльність. Проблему навчальної успішності іноді ототожнюють з проблемою ефективності навчання. В результаті навчання учень засвоює деякі комплекси знань, умінь, навичок, з чого робиться висновок про необхідність по можливості точніше описати і виміряти засвоєння як зовні контрольований факт дидактичного процесу, як сам зміст дидактичного процесу і як пізнавальну діяльність учня, спрямовану на оволодіння деякою інформацією. Проблема визначення ефективності навчання, таким чином, зводиться до того, щоб знайти способи вимірювання якості засвоєння знань, умінь, навичок. В. П. Беспалько пропонує класифікацію видів пізнавальної діяльності учнів, які потім позначає за ступенем складності як рівні засвоєння. Кожному з них приписується певний рівень знань: перший рівень - знання знайомства, другий рівень - знання репродукції, третій рівень - знання, уміння або навички, четвертий рівень - знання трансформації. В. П. Беспалько вважає, що перехід до кількісному вимірюванню процесу засвоєння не складає труднощів, оскільки є підстава для шкали оцінок. Він виділяє наступні етапи визначення ефективності навчання:

* визначення рівнів діяльності учнів;
* знаходження критерію засвоєння для кожного рівня; встановлення факторів, що впливають на досягнення даного рівня;
* демонстрація взаємозв'язку знайдених чинників для досягнення рівня найвищої ефективності [7].

В. А. Якунін вважає, що академічна успішність, навчальна успішність і навчальна активність належать до числа узагальнених критеріїв ефективності навчання [17]. У термінах управління академічну успішність можна визначити як ступінь збігу реальних результатів навчальної діяльності студентів із запланованими, а успішність навчання - як ефективність керівництва навчально-пізнавальною діяльністю студентів, що забезпечує високі психологічні результати при мінімальних витратах (матеріальних, фінансових, фізичних, психологічних і т.д .) [11].

Критеріями навчальної успішності є академічна (навчальна) успішність, що відображає в бальній оцінці (позначці) рівень навчальних досягнень, а також зацікавленість, вмотивованість, якість і способи розумової роботи (активність, напруженість, темп, тривалість, систематичність, співвідношення раціональних і нераціональних прийомів роботи і т.п.). Внаслідок індивідуально-психологічних відмінностей в структурі навчально-пізнавальної діяльності одні студенти досить швидко і легко досягають високих результатів у навчанні, інші - порівняно повільно, а деякі зовсім не можуть до них наблизитися. У даному випадку говорять про такі властивості психічного розвитку людини, як його навченість або воспитуемость, під якими мають на увазі придбану під впливом освіти, навчання і виховання внутрішню готовність до різних психологічних перебудов і перетворень у відповідності з новими програмами подальшого навчання і виховання. Навченість і воспитуемость стають найважливішими умовами і факторами подальшого розвитку людини і формування його як особистості і суб'єкта діяльності [9].

В даний час в психолого-педагогічній літературі існує велика кількість робіт, присвячених дослідженню протилежної проблеми - неуспішності і відставання учнів середньоосвітніх шкіл, тоді як проблема визначення впливу різних факторів на навчальну успішність учнів вищої школи залишається недостатньо розробленою [14].

Успіх будь-якої діяльності, в тому числі навчальної, забезпечується за рахунок активності особистості та її оптимального психічного стану. Навчальна діяльність - це мотивована активність навчаються для досягнення цілей навчання. Своєрідність навчальної діяльності полягає в тому, що в процесі її здійснення людина не тільки засвоює знання, але і формується як особистість. Навчальна діяльність студентів вищих навчальних закладів відрізняється професійною спрямованістю, що пов'язано з посиленням ролі професійних мотивів самоосвіти та самовиховання. З точки зору Н. М. Пейсахова, навчальна діяльність розглядається як складна динамічна система, обумовлена ​​рівнями відносин, поведінки, пізнавальної діяльності, психічних станів і фізіологічного забезпечення (функціональних станів). Всі ці рівні взаємопов'язані і взаємозумовлені. Тому порушення, збій в одній ланці навчальної діяльності призводить до порушення і зниження ефективності роботи всієї системи в цілому [19].

У структурі навчальної діяльності виділяється рівень відносин між студентом і викладачем, між студентом і його однокурсниками. При єдності цілей у викладача і студента спілкування між ними буде творчою співдружністю. Якщо активна особистість (викладач) при спілкуванні зі студентом ставить мету передати знання, а пасивна особистість (студент) розглядає спілкування як засіб отримання оцінки, заліку, то відносини між ними будуть на рівні управління. Якщо у взаємодії активна особистість (студент або викладач) розглядає спілкування з пасивної як засіб одержання чогось, а пасивна при цьому ставить мету, то спілкування між ними буде на рівні обслуговування (пасивна особистість обслуговує активну). Рівень відносин між викладачем і студентом впливає на поведінку останнього, на його пізнавальну діяльність, на психічний стан, а через нього і на його функціональний стан [22].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Самооцінка у вітчизняній психології вивчалася у зв'язку з проблемою розвитку і формування самосвідомості. Ці дослідження сконцентровані навколо двох груп питань. З одного боку, в загальнотеоретичному та методологічному аспектах проаналізовано питання про становлення самосвідомості в контексті більш загальної проблеми розвитку особистості. З даного питання можна виділити роботи таких психологів, педагогів як Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, С. С. Рубінштейн, М. Н. Скаткін, в іншій групі досліджень розглядаються більш спеціальні питання перш за все пов'язані з особливостями самооцінок, їх взаємозв'язком з оцінками оточуючих. Можна виділити публікації А. І. Липкіної, Є. І. Саванько.

Самооцінка інтерпретується як особистісне утворення, що приймає безпосередню участь в регуляції поведінки і діяльності людини, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі самої особистості і відображає своєрідність її внутрішнього світу.

Самооцінка студента - оцінка студентом себе, своїх можливостей стати фахівцем, своїх якостей і місця серед інших студентівПід самооцінкою студента специфічних інтересів і здібностей розуміється усвідомлення ними свого ставлення до навчання і своїх успіхів в оволодінні навчальним матеріалом або видом навчальної діяльності. Під впливом самооцінки студента залежно від спрямованості, характеру, здібностей складається або правильне, або неправильне ставлення до себе, внаслідок чого самооцінка студента може стати або стимулом, або гальмом розвитку особистості.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**2.1. Дослідження впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти**

У цій роботі мною були проведені методики, які направлені на дослідження впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Це:

1) Шкала самооцінки та рівня домагань Т. Дембо і С. Я. Рубінштейн модифікація А. М. Прихожан.

Методика являє собою варіант відомої методики Дембо-Рубінштейн, відмінний від загальноприйнятих, перш за все, введенням додаткового параметра рівня домагань. А. М. Прихожан в своїй модифікації методу пропонує наступні шкали: здоров'я, розум / здібності, характер, авторитет в однолітків, уміння багато робити своїми руками / вмілі руки, зовнішність, впевненість в собі. Введено також ряд додаткових параметрів для обробки результатів. Відзначається, що відмінностей між учнями різних паралелей, а також між юнаками та дівчатами за цією методикою не виявлено.

Тамара Дембо, співробітниця Курта Левіна, запропонувала використовувати цю методику для дослідження уявлення про щастя. Сусанна Яківна Рубінштейн, класик вітчизняної патопсихології, модифікувала методику Дембо для дослідження самооцінки. У 70-му році був виданий її підручник з експериментальним методам патопсихології та досвіду їх застосування в клініці з коротким описом цієї психодіагностичної процедури.

Мета методики: вивчення особливостей самооцінки.

Процедура проведення: випробуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної - 100 мм, із зазначенням верхній, нижній точок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відзначаються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою [41].

Шкала має два полюси і середину. Шкала - це те, що пізніше Дж. Келлі назвав «індивідуальним конструктом» або «особистісним конструктом». Кожна людина має масу таких конструктів, так чи інакше пов'язаних один з одним. Як правило, індивідуальні конструкти мають форму двополюсних шкал. Однак, бувають шкали не двополюсні, а триполюсні. Триполюсні шкала - це шкала, відмітка ідеальної самооцінки на якій падає в середину. С. Я. Рубінштейн рекомендує чотири обов'язкові шкали: «здоров'я», «розум», «характер» і «щастя». По всій видимості, вони відображають чотири основних сегменти людської реальності (Я - концепції, самооцінки), які є у кожної людини. П. В. Яньшін пропонує давати дві додаткові шкали: «задоволеність собою» і «оптимізм». Всі інші шкали, по П. В. Яньшіну, «витягуються» з відповідей випробуваного в клінічній бесіді. Шкал може бути стільки, скільки вважатиме за потрібне дослідник. Полюси - це цінності: те, що людина декларує як бажане або небажане стан. На верхніх полюсах знаходяться позитивні цінності (до цього випробуваний прагне). Внизу знаходяться негативні цінності - те, чого людина намагається (або, принаймні, вірить, що намагається) уникнути [4].

Методика може проводитися як фронтально - з цілим класом (або групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен випробовуваний заповнив першу шкалу. Треба переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані значки, відповісти на питання. Після цього випробуваний працює самостійно. Час, що відводиться на заповнення шкали разом з читанням інструкції - 10-12 хв.

Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді одержують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм відповідає 54 балам).

1. По кожній з шести шкал визначити:

* Рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
* Висоту самооцінки - від «о» до знаку «-»;
* Значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знака «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається негативним числом.

1. Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки по всіх шести шкалами.

Інтерпретація:

1. Рівень домагань

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів.

Оптимальний - порівняно високий рівень - від 75 до 89 балів, підтверджуючий оптимальне уявлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку.

Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення випробовуваних до власних можливостей. Нереалистический рівень домагань свідчить про те, що школяр не вміє правильно ставити перед собою цілі.

Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості. Чим нижче рівень домагань, тим більше даний показник свідчить про неблагополуччя [11].

Якщо дуже низький або дуже високий рівень домагань відзначений по якій-небудь одній шкалі, то це може характеризувати підвищену значимість (чи деклароване зневага) того чи іншого якості для школяра.

1. Висота самооцінки

Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) свідчить про реалістичною (адекватної) самооцінці. При цьому оптимальним для особистісного розвитку слід визнати результат, що знаходиться у верхній частині цього інтервалу - від 60 до 74 балів.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на істотні спотворення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень і оцінками оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. Ці учні складають «групу ризику», їх, як правило, мало. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати ніяких зусиль [44].

1. Розбіжності між рівнем домагань і рівнем самооцінки.

За норму тут приймається розбіжність від 8 до 22 балів, що свідчить, що школяр ставить перед собою такі цілі, які він дійсно прагне досягти. Домагання в значній мірі грунтуються на оцінці ним своїх можливостей і служать стимулом особистісного розвитку.

Розбіжність від 1 до 7 балів, і особливо випадки повного збігу рівня домагання і рівня самооцінки, вказують на те, що домагання не служать стимулом особистісного розвитку, становлення тієї чи іншої сторони особистості.

Розбіжність у 23 бали і більше характеризує різкий розрив між рівнем домагань і рівнем самооцінки. Такий розрив вказує на конфлікт між тим, до чого школяр прагне, і тим, що він вважає для себе можливим.

Диференційованість рівня домагань і самооцінки. Оцінка диференційованості, тобто розбіжності у висоті рівня домагань і самооцінки за різними шкалами у одного випробуваного залежить від того, при якій середній висоті самооцінки спостерігається та чи інша ступінь диференційованості.

Інструкція: «Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижче розвиток, а верхня - найвище. Вам пропонуються сім таких ліній. Вони позначають:

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

На кожній лінії рискою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особистості в даний момент часу. Після цього хрестиком (х) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей, сторін ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе ». Бланк методики наведено у Додатку А.

2) Методика «Особистісний диференціал».

Методика «Особистісний диференціал» розроблена на базі сучасної російської мови і відбиває сформовані в нашій культурі уявлення про структуру особистості. Методика адаптована співробітниками психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева. Метою її розробки було створення компактного і валідного інструмента вивчення певних властивостей особистості, її самосвідомості, міжособистісних відносин, який міг би бути застосований в клинико-психологічній і психодіагностичній роботі, а також в соціально-психологічній практиці [6].

Методика надає можливість вивчити ставлення до самого себе й інших людей, і спрямована на виявлення уявлень індивіда про власну значимість, рівні домагань, вольової саморегуляції та розвиненості комунікаційних здібностей у міжособистісних відносинах.

Методика «Особистісний диференціал», заснована на самооцінці функціонального стану, є високо значущою методикою для перекладу одержуваної об'єктивної інформації на мову суб'єктивно-рефлексивних рис особистості - на мову самого випробуваного. Ця методика з найбільшою повнотою дозволяє проникнути саме у внутрішній світ особистості, систему його «психічних координат».

Розроблений варіант методики включає полюса трьох класичних факторів семантичного диференціала: оцінки, сили та активності. В якості полярних позицій шкал використовуються прикметники, які позначають особистісні якості. Від соціометричних методів Особистісний диференціал відрізняється багатомірністю характеристик відносин і більшої їх узагальненістю [17].

Тест-опитувальник самооцінки «Особистісний диференціал» відноситься до класу методик «семантичного диференціала». Семантичний диференціал (від грец semanticos - різниця) - метод кількісного та якісного індексування значень при вимірюванні емоційного ставлення особистості до своїх (або чужим) особистісним характеристикам. Техніка семантичного диференціала розроблена Ч. Осгудом і з тих пір широко використовується псіходіагностамі у всьому світі.

Область застосування - клініко-психологічна психодіагностика і соціально-психологічна практика. Ця методика з успіхом може бути використана службами кадрів при формуванні мікроколективів, проведенні ділового тренінгу в навчальних центрах, а також в психодіагностиці особистості для самоаналізу [11].

Методика «Особистісний диференціал» може бути використана у всіх тих випадках, коли необхідно отримати інформацію про суб'єктивні аспекти відносин випробуваного до себе або до інших людей. У цьому відношенні «Особистісний диференціал» зіставимо з двома категоріями психодіагностичних методів - з особистісними опитувальниками і социометрическими шкалами. Від особистісних опитувальників він відрізняється стислістю і прямотою, спрямованістю на дані самосвідомості. Деякі традиційні, отримувані за допомогою опитувальників характеристики особистості, можуть бути отримані і за допомогою Особистісний диференціал. Рівень самоповаги, домінантності - тривожності і екстраверсії - інтроверсії є досить важливим показником в таких клінічних завданнях, як діагностика неврозів, пограничних станів, диференціальна діагностика, дослідження динаміки стану в процесі реабілітації, контроль ефективності психотерапії і т.д. Стислість методу дозволяє використовувати його не тільки самостійно, але і в комплексі з іншими діагностичними процедурами [17].

Як метод отримання взаємних оцінок методику «Особистісний диференціал» можна рекомендувати до застосування в двох областях: у групової та сімейної психотерапії.

У груповій психотерапії «Особистісний диференціал» може бути використаний для дослідження таких сторін особистості і групового процесу в цілому, як підвищення рівня прийняття членами групи один одного, зближення реальних і очікуваних оцінок, зменшення залежності від психотерапевта тощо [8].

Методика «Особистісний диференціал» може допомогти у визначенні дійсної природи невдоволення подружніми взаєминами (недостатня емоційна привабливість, уникнення відповідальності і т.д.), усвідомити роль дитини у сімейному конфлікті.

Від соціометричних методів методика «Особистісний диференціал» відрізняється багатомірністю характеристик відносин і більшої їх узагальненістю.

У груповій психотерапії методика «Особистісний диференціал» може бути використаний для дослідження таких сторін особистості і групового процесу в цілому, як підвищення рівня прийняття членами групи один одного, зближення реальних і очікуваних оцінок, зменшення залежності від психотерапевта і т. д. [11].

Корисним може виявитися варіювання предметів оцінки (наприклад, «яким повинен бути батько», «ідеальна дружина», «моя дружина думає, що я ...») з наступним обчисленням відстані між ідеальним і реальним, очікуваним і реальним і т. д. Методика «Особистісний диференціал» може допомогти у визначенні дійсної природи невдоволення подружніми взаєминами (недостатня емоційна привабливість, уникнення відповідальності і т. д.) [9].

Обробка: підраховуються узагальнені показники Оцінки, Сили і Активності за наступними правилами.

Фактор Оцінка - сума балів у рядках 1,4,7,10,13,16,19.

Фактор Сила - сума балів у рядках 2,5,8,11,14,17,20.

Фактор Активність - сума балів у рядках 3,6,9,12,15,18,21.

При цьому для непарних рядків - 1,3,5 ... 21 - показник враховується зі знаком "+", якщо він стоїть в лівій частині листа і зі знаком "-" - в правій частині.

Для парних рядків - 2, 4 ... 20 - показник враховується зі знаком "-" в лівій частині і зі знаком "+" - у правій.

Підсумковий показник може варіювати від -21 до +21.

Інтерпретація: при інтерпретації даних, отриманих за допомогою методики «Особистісний диференціал», завжди слід пам'ятати про те, що в них відбиваються суб'єктивні, емоційно-смислові уявлення людини про самого себе та інших людей, його відносини, які можуть лише частково відповідати реальному положенню справ, але часто самі по собі мають першорядне значення [13].

Фактор Оцінки (О).

Показник оцінки характеризує такі аспекти випробуваного, як про рівень самоповаги, прийняття себе як особистості, визнання у себе соціально схвалюваних якостей, критичне ставлення до себе, задоволеність собою.

Високі значення цього чинника говорять про те, що випробуваний приймає себе як особистість, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик, в певному сенсі задоволений собою критичне ставлення до себе.

Про низьку самооцінку, як правило, свідчать близькі до нуля і негативні показники. Низькі значення Фактора Про вказують на критичне ставлення людини до самої себе, його незадоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, на недостатній рівень прийняття самого себе. Особливо низькі значення цього чинника в самооцінках свідчать про можливі невротичних або інших проблемах, пов'язаних з відчуттям малої цінності своєї особистості [10].

Фактор Сили (С).

Показник сили характеризує впевненість випробуваного в собі, схильність покладатися на свої сили у важких ситуаціях (високі показники) - сприйняття себе як людини залежного від зовнішніх обставин, нездатного добиватися бажаного, контролювати ситуацію, наполягати на своєму (низькі показники). Про низьку самооцінку як правило свідчать негативні показники.

Фактор Сили (С) в самооцінках свідчить про розвиток вольових сторін особистості, як вони усвідомлюються самим випробуваним. Його високі значення говорять про упевненість в собі, незалежності, схильності розраховувати на власні сили у важких ситуаціях. Низькі значення свідчать про недостатньому самоконтролі, нездатності триматися прийнятої лінії поведінки, залежності від зовнішніх обставин і оцінок. Особливо низькі оцінки свідчать і вказують на астенизацию і тривожність. У взаємних оцінках фактор (С) виявляє стосунки домінування-підпорядкування, як вони сприймаються суб'єктом оцінки [10].

Фактор Активності (А).

Показник активності характеризують самосприйняття випробуваного як людину товариського, активного, енергійного, емоційно відгукується на ситуацію - чи замкнутого, спокійного, стриманого (мова йде лише про те, яким вважає себе випробуваний, а не про те, який він насправді). Однозначної зв'язку з самооцінкою у цього чинника немає.

Фактор Активності (А) в самооцінках інтерпретується як свідчення екстравертірованность особистості. Позитивні (+) значення вказують на високу активність, товариськість, імпульсивність, негативні (-) - на інтровертованість, певну пасивність, спокійні емоційні реакції. У взаємних оцінках відбивається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного [11].

Інструкція: «Оцініть себе (або іншої людини, в залежності від конкретного завдання) за наведеним нижче списком якостей, закреслюючи одну цифру в кожному рядку у відповідності з тим, наскільки виражено у вас ту чи іншу якість: 3 - яскраво виражено, 2 - виражено , 1 - слабо виражено, 0 - не виражено ні це якість, ні протилежне йому, з іншого боку рядки ».

3)Анкета «Успішність учбової діяльності».

Анкета «Успішність учбової діяльності» складається з 16 питань, на які респонденту пропонується відповісти: «так» чи «ні». Анкета, заснована на самооцінюванні випробуваного успішності своєї учбової діяльності, дає змогу визначити, чи успішний респондент в своїй учбовій діяльності, чи задоволений він результатами своєї учбової діяльності, чи комфортно він себе почуває в учбовій діяльності.

**2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Для діагностики впливу самооцінки на ефективність учбової діяльності студентів вищих навчальних закладів було проведено експериментально-психологічне дослідження. У ньому брали участь 30 респондентів. Дослідження було спрямовано на виявлення взаємозв’язку між самооцінкою студентів вищих навчальних закладів та успішністю їх учбовою діяльності.

Першим етапом констатувального експеримента було проведення методики самооцінки та рівня домагань Т. Дембо і С. Я. Рубінштейн (модифікація А. М. Прихожан).

Мета методики: вивчення особливостей самооцінки (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою самооцінки та рівня домагань Т. Дембо і С. Я. Рубінштейн**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вік | Стать | Розум-ний | Добрий характер | Автори-тетний | Здібний | Гарний | Впевнений у собі |
| 1 | 20 | ж | 100 | 83 | 87 | 82 | 100 | 88 |
| 75 | 68 | 50 | 75 | 87 | 58 |
| 2 | 23 | ч | 82 | 50 | 65 | 85 | 85 | 97 |
| 82 | 50 | 50 | 85 | 75 | 50 |

Продовж. табл. 2.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 22 | ж | 99 | 99 | 98 | 95 | 93 | 95 |
| 76 | 55 | 80 | 77 | 30 | 45 |
| 4 | 21 | ж | 88 | 75 | 86 | 77 | 78 | 88 |
| 65 | 70 | 55 | 60 | 74 | 70 |
| 5 | 20 | ж | 90 | 50 | 70 | 85 | 94 | 86 |
| 60 | 50 | 70 | 75 | 60 | 9 |
| 6 | 20 | ж | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
|  |  |  | 84 | 85 | 84 | 84 | 85 | 84 |
| 7 | 23 | ч | 91 | 72 | 83 | 85 | 85 | 85 |
|  |  |  | 70 | 65 | 70 | 60 | 65 | 70 |
| 8 | 20 | ж | 90 | 90 | 95 | 82 | 71 | 92 |
| 55 | 80 | 60 | 82 | 70 | 65 |
| 9 | 20 | ж | 78 | 70 | 87 | 91 | 90 | 92 |
| 73 | 65 | 75 | 71 | 75 | 75 |
| 10 | 20 | ж | 92 | 81 | 84 | 85 | 88 | 90 |
| 78 | 78 | 75 | 80 | 75 | 74 |
| 11 | 21 | ж | 92 | 85 | 77 | 78 | 82 | 85 |
| 65 | 82 | 70 | 68 | 80 | 63 |
| 12 | 20 | ж | 100 | 73 | 85 | 93 | 97 | 84 |
| 34 | 40 | 33 | 40 | 51 | 41 |
| 13 | 20 | ч | 55 | 45 | 59 | 56 | 60 | 58 |
| 16 | 21 | 31 | 35 | 37 | 41 |
| 14 | 22 | ж | 67 | 72 | 81 | 77 | 76 | 80 |
| 65 | 72 | 80 | 65 | 70 | 63 |
| 15 | 20 | ж | 87 | 99 | 80 | 90 | 91 | 88 |
| 76 | 90 | 77 | 67 | 45 | 56 |

Продовж. табл. 2.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 21 | ж | 56 | 67 | 77 | 59 | 70 | 77 |
| 39 | 42 | 60 | 58 | 44 | 76 |
| 17 | 20 | ж | 66 | 78 | 90 | 85 | 87 | 92 |
| 28 | 36 | 40 | 32 | 39 | 22 |
| 18 | 20 | ч | 79 | 87 | 98 | 99 | 90 | 89 |
| 79 | 76 | 87 | 87 | 45 | 70 |
| 19 | 20 | ж | 86 | 78 | 98 | 78 | 69 | 79 |
| 67 | 56 | 87 | 78 | 67 | 77 |
| 20 | 21 | ж | 89 | 78 | 87 | 78 | 65 | 98 |
| 65 | 66 | 45 | 56 | 61 | 77 |
| 21 | 22 | ж | 56 | 67 | 89 | 78 | 78 | 67 |
| 55 | 66 | 56 | 46 | 67 | 67 |
| 22 | 20 | ч | 58 | 67 | 67 | 78 | 89 | 67 |
| 34 | 31 | 23 | 45 | 33 | 21 |
| 23 | 19 | ч | 67 | 78 | 89 | 56 | 66 | 84 |
| 23 | 45 | 33 | 21 | 23 | 31 |
| 24 | 20 | ж | 76 | 89 | 67 | 78 | 56 | 88 |
| 54 | 56 | 55 | 67 | 65 | 56 |
| 25 | 21 | ж | 66 | 73 | 94 | 76 | 98 | 87 |
| 66 | 67 | 76 | 56 | 45 | 67 |
| 26 | 20 | ж | 87 | 76 | 93 | 84 | 83 | 94 |
| 26 | 22 | 28 | 51 | 32 | 42 |
| 27 | 19 | ж | 64 | 93 | 63 | 99 | 92 | 83 |
| 64 | 56 | 55 | 59 | 52 | 51 |
| 28 | 20 | ж | 67 | 72 | 73 | 82 | 94 | 71 |
| 25 | 34 | 39 | 51 | 39 | 33 |

Продовж. табл. 2.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | 20 | ч | 78 | 72 | 91 | 93 | 62 | 63 |
| 29 | 36 | 39 | 41 | 33 | 58 |
| 30 | 19 | ч | 54 | 72 | 49 | 65 | 67 | 83 |
| 34 | 29 | 43 | 45 | 23 | 33 |

Після проведення методики «Шкала самооцінки та рівня домагань Т. Дембо і С. Я. Рубінштейн» були отримані такі результати. За шкалою рівня домагань були отримані такі показники: 30% респондентів мають нормальний (реалістичний) рівень домагань, 43% респондентів мають високий рівень домагань, що вказує на їх оптимальне уявлення про свої можливості, 20% випробуваних мають завищений рівень домагань, що говорить про їх нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей та 7% респондентів показали занижений рівень домагань, що може свідчити про несприятливий розвиток особистості. За шкалою висоти самооцінки випробувані отримали такі результати: 37% респондентів отримали високий показник самооцінки, що свідчить про реалістичну (адекватну) самооцінку, 27% випробуваних мають низький рівень самооцінки, що скоріше за все свідчить про крайній неблагополуччя у розвитку особистості, 23% респондентів мають завищену самооцінку, що може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими, 13 % випробуваних мають середній (адекватний) рівень самооцінки.

Другим етапом констатувального експеримента було проведення методики «Особистісний диференціал». Методика надає можливість вивчити ставлення до самого себе й інших людей, і спрямована на виявлення уявлень індивіда про власну значимість, рівні домагань, вольової саморегуляції та розвиненості комунікаційних здібностей у міжособистісних відносинах (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Особистісний диференціал»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вік | Стать | Фактор оцінки | Фактор сили | Фактор активності |
| 1 | 20 | ж | +12 | +1 | +5 |
| 2 | 23 | ч | +8 | +5 | -6 |
| 3 | 22 | ж | +8 | -14 | +2 |
| 4 | 21 | ж | +11 | +7 | +4 |
| 5 | 20 | ж | +13 | -10 | -4 |
| 6 | 20 | ж | +10 | +13 | +10 |
| 7 | 23 | ч | +10 | +10 | +8 |
| 8 | 20 | ж | +18 | +5 | +3 |
| 9 | 20 | ж | +14 | +11 | +10 |
| 10 | 20 | ж | +16 | +7 | +10 |
| 11 | 21 | ж | +12 | +6 | +8 |
| 12 | 20 | ж | +13 | +14 | +14 |
| 13 | 20 | ч | +1 | +5 | -2 |
| 14 | 22 | ж | +7 | +3 | +9 |
| 15 | 20 | ж | +10 | +7 | +9 |
| 16 | 21 | ж | +14 | +12 | -2 |
| 17 | 20 | ж | +3 | -2 | -4 |
| 18 | 20 | ч | +7 | +5 | +9 |
| 19 | 20 | ж | +13 | +8 | +10 |
| 20 | 21 | ж | +12 | +14 | +8 |
| 21 | 22 | ж | +11 | +8 | +7 |
| 22 | 20 | ч | +2 | -2 | -5 |
| 23 | 19 | ч | +3 | -4 | -2 |

Продовж. табл. 2.2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | 20 | ж | +4 | +5 | -3 |
| 25 | 21 | ж | +6 | +18 | +17 |
| 26 | 20 | ж | +2 | +1 | +4 |
| 27 | 19 | ж | +11 | +18 | +17 |
| 28 | 20 | ж | +9 | +7 | +16 |
| 29 | 20 | ч | +3 | +5 | -2 |
| 30 | 19 | ч | +5 | +4 | +2 |

За методикою «Особистісний диференціал» були виявлені наступні результати. За шкалою оцінки 60% випробуваних отримали середні показники, що свідчить про те, що респонденти в цілому приймають себе як особистостей, задоволені собою, 37% випробуваних отримали низькі показники, що говорить про незадоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості та недостатній рівень прийняття самого себе, 3% респондентів отримали високі показники, це свідчить про те, що респонденти схильні усвідомлювати себе як носіїв позитивних, соціально бажаних характеристик. За шкалою сили 60% випробуваних отримали низькі показники, що може говорити про недостатній самоконтроль, нездатності триматися прийнятої лінії поведінки, залежності від зовнішніх обставин і оцінок, 33% респондентів отримали середні показники, що вказує на схильність розраховувати на власні сили у важких ситуаціях, 7% випробуваних отримали високі показники, що говорить о впевненості в собі, незалежності. За шкалою активності 53% респондентів отримали низькі показники, що свідчить про певну пасивність, спокійні емоційні реакції, 37% випробуваних отримали середні показники, що вказує на середню активність, товариськість, 10% респондентів отримали високі показники, що говорить про високу активність, імпульсивність поведінки.

Третім етапом констатувального експеримента було проведення анкети «Успішність учбової діяльності». Анкета, заснована на самооцінюванні випробуваного успішності своєї учбової діяльності, дає змогу визначити, чи успішний респондент в своїй учбовій діяльності, чи задоволений він результатами своєї учбової діяльності (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за анкетою «Успішність учбової діяльності»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вік | Стать | Бал за методикою |
| 1 | 20 | Ж | 16 |
| 2 | 23 | Ч | 5 |
| 3 | 22 | Ж | 15 |
| 4 | 21 | Ж | 12 |
| 5 | 20 | Ж | 4 |
| 6 | 20 | Ж | 15 |
| 7 | 23 | Ч | 10 |
| 8 | 20 | Ж | 8 |
| 9 | 20 | Ж | 14 |
| 10 | 20 | Ж | 16 |
| 11 | 21 | Ж | 6 |
| 12 | 20 | Ж | 14 |
| 13 | 20 | Ч | 3 |
| 14 | 22 | Ж | 13 |
| 15 | 20 | Ж | 14 |
| 16 | 21 | Ж | 11 |
| 17 | 20 | Ж | 4 |
| 18 | 20 | Ч | 12 |
| 19 | 20 | Ж | 15 |
| 20 | 21 | Ж | 13 |
| 21 | 22 | Ж | 8 |

Продовж. табл. 2.3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | 20 | Ч | 3 |
| 23 | 19 | Ч | 5 |
| 24 | 20 | Ж | 16 |
| 25 | 21 | Ж | 15 |
| 26 | 20 | Ж | 11 |
| 27 | 19 | Ж | 13 |
| 28 | 20 | Ж | 14 |
| 29 | 20 | Ч | 6 |
| 30 | 19 | Ч | 5 |

За допомогою анкети «Успішність учбової діяльності» були отримані такі результати. 53% респондентів мають високі показники, що свідчить про їх повну задоволеність своєю учбовою діяльністю, 27% респондентів частково задоволені своїми успіхами в учбовій діяльності, 16% респондентів не вважають себе успішними в учбовій діяльності.

**2.3. Практичні рекомендації щодо формування адекватної самооцінки здобувачів вищої освіти**

Самооцінка - це оцінка індивідом самого себе. Іншими словами, в нашій свідомості існує якийсь список хороших і поганих якостей. Якщо людина має адекватну самооцінку, він здатний використовувати свої хороші якості і боротися з поганими [51].

Якщо самооцінка занижена, людина просто не здатна побачити і оцінити свої хороші якості - він вважає себе невдахою, у нього немає стимулів домагатися поставлених цілей.

Адекватна самооцінка дозволяє оцінити свою індивідуальність: розвиватися в роботі, в творчості, у відносинах, радіти своїм успіхам і прагнути до більшого розвитку [23].

Людина з низькою самооцінкою вважає, що від нього нічого не залежить, і, навіть коли надається шанс реалізуватися себе, він нічого не робить. Люди із заниженою самооцінкою легко сугестивності, у них постійно присутнє почуття провини (найчастіше абсолютно необгрунтоване).

Занижена самооцінка негативно впливає не тільки на психоемоційний стан, ведучи до розвитку психогенних хвороб, а й на професійні успіхи і міжособистісні відносини. Для підвищення рівня власної гідності рекомендується безліч прийомів. Значне місце серед них займають прийоми самозаохочення і ряд етико-психотерапевтичних прийомів, застосовуваних для профілактики формування заниженої самооцінки [37].

Перше завдання невпевненого в собі людини - згадати тих, хто сформував його уявлення про себе і пробачити їх, друга - знайти свій власний джерело енергії.

Уміння прощати тих, хто тебе образив - один із способів підняття себе і своєї самооцінки.

Крім того формування адекватної оцінки себе - це ще одне можливе джерело енергії.

Прийоми самопереконання (орієнтовні варіанти), застосовуються при стресових станах, обумовлених психотравмуючими переживаннями.

Показання - депресивний настрій (наприклад, виник внаслідок нездійснених планів, задумів):

"Я доб'юся своєї мети, так як у мене є необхідні передумови для її досягнення (знання, досвід тощо)", "Я володію комплексом позитивних якостей", "Немає лиха без добра (краще опаную знаннями, глибше зрозумію суть проблеми.)", "Я впевнений у собі, у своїх можливостях".

Мій девіз: "Невдача - урок на майбутнє", "Не треба засмучуватися - все життя попереду" або англійське прислів'я "Коли справа доходить до гіршого, воно починає змінюватися на краще".

Показання - побоювання невдачі, тривожне очікування неприємностей (перед виступом, участю в змаганнях, зустріччю з начальником і т.д.): "Я вірю в свої можливості, бо добре підготовлений", "Мої хвилювання необгрунтовані - у страху очі великі", "Я спокійний, налаштований на оптимістичну хвилю", "Я спокійний, бо переконаний, що людина робить більше помилок, коли стривожений, нервує".

Мій девіз: "Я впораюся!", "Тримати себе так, як ніби нічого боятися".

Показання - стрес, обумовлений підвищеною тривожністю (через виникнення складної, важкою проблеми): "Я вірю в свої можливості знайти оптимальне рішення (вихід із ситуації)", "Мені посильно дозвіл виниклої проблеми - немає безвихідних ситуацій", "Мій оптимізм має реальну основу", "Я досягну мети".

Мій девіз: "Хто шукає, той знаходить" або "Хто нікуди не пливе, для того не буває попутного вітру" (Монтень).

Показання - схильність до перебільшення своєї провини.

"Переживання про допущені в минулому помилки - безглузді, їх змінити не можна", "Я усвідомлюю абсурдність своїх переживань", "Немає людей, які не помиляються" (стверджують, що "Я завжди правий" - люди з болючим зарозумілістю).

Мій девіз: "Втраченого не повернеш, не переймайся через дрібниці".

Прийом, який надає стимулюючий вплив на активність людини при схильності до низької самооцінки своїх можливостей.

Прийом, стимулюючий "позитивний зворотний зв'язок".

Принцип техніки - створюється ситуація, яка спонукає оточуючих висловити думку, що характеризується позитивною оцінкою.

Наприклад, рідним або друзям задається питання: "За що Ви мене цінуєте (любите, поважаєте)?"

Можливо, за наявності сприятливих передумов для спілкування з начальником (босом), запитати у нього: "Що Вам особливо подобається в моїй роботі, діяльності?"

Прийом, сфокусований на позитивних особистісних якостях.

Принцип техніки - складається список достоїнств, привабливих рис характеру, здібностей і досягнень.

Рекомендується їх регулярно перечитувати, особливо часто тоді, коли з'являється песимістичний настрій, виникає почуття невдоволення собою.

Прийом поліпшення Самоіміджу.

Принцип застосування. Здійснюється коректування іміджу, спрямована на підвищення почуття власної гідності. Перш за все, це досягається шляхом поліпшення постави, ходи, що додають зовнішньому вигляду риси впевненої людини. Дуже важливе значення має правильний підбір одягу, взуття та зачіски. При цьому соціальні психологи рекомендують особам, які прагнуть до кар'єрного росту, одягатися так, як ніби їх службове становище на ранг вище, ніж в реальності.

Мнемо-оцінний прийом.

Принцип застосування. Пригадуються події, що дають підстави для прояву почуття гордості за свої досягнення, успіхи дітей і рідних. З метою активізації спогадів рекомендується:

* перечитування листів друзів і поздоровлень з нагоди знаменних дат, характеристик, відгуків та іншої інформації, яка містить похвальну оцінку;
* перегляд альбому, складеного з фотографій, що відображають події, що викликають підйом настрою, почуття власної гідності;
* розміщення на видному місці фотографій, що стимулюють підвищення рівня самоповаги, виникнення позитивних емоцій.

Прийоми самоствердження - самопереконання, орієнтовані на підвищення поваги себе як особистості. Для їх реалізації складаються словесні формули з урахуванням конкретних причин, що спонукають удосконалювати особистісні якості. При вимові їх бажано образно представляти поважаючим як себе, так і оточуючих.

Приклади словесних формул, рекомендованих для підготовки власного варіанту:

* "Я вправі поліпшити уявлення про себе, про свої достоїнства",
* "Для підвищення самоповаги у мене є необхідні сприятливі передумови (хороші особистісні якості, досягнення, почуття.)",
* "Я пишаюся своїми успіхами і тим, що мене цінують, поважають",
* "Я хочу і можу зайняти гідне місце серед інших людей",
* "Я усвідомлюю, що підвищення власної гідності є необхідною умовою для реалізації життєвих планів і поліпшення здоров'я".

Мій девіз: "Хто поважає себе, того поважають інші", "Підвищення власної гідності - основа для досягнення успіхів."

У групу прийомів, сприяють самоактуалізації особистості, входять і психотерапевтичні прийоми, спрямовані на підвищення почуття любові до себе ("любов до себе означає, що людина приймає себе як значущу особистість", за У. Дайер), що є найвищою духовною потребою людини. Застосовуються вони, як правило, не самостійно, а в комплексі з прийомами, піднімальними рівень самоповаги, у випадках, коли є потреба у застосуванні додаткових зусиль для підвищення почуття власної гідності.

Рекомендується орієнтуватися на висновок Г. Сельє, згідно з яким любов до себе повинна носити альтруїстичний характер, грунтуючись на принципі "Заслужи любов ближнього". При цьому до числа "ближніх" людей слід включати, на переконання Г. Сельє, не тільки рідних, а й тих, хто близький в духовному та інтелектуальному відношенні.

Прийом "когнітивного самоствердження":

* "Я усвідомлюю необхідність підвищення почуття любові до себе (на альтруїстичної основі)",
* "Я хочу і можу вдосконалювати себе: більше проявляти любов до себе, зберігаючи при цьому свою неповторність, унікальність",
* "Посилення любові до себе допомагає мені долати почуття нелюбові до інших: ненависть, озлобленість, надмірну агресивність (джерела стресового стану, погіршення здоров'я"),
* "Я люблю себе, незважаючи на деякі недоліки",
* "Я усвідомлюю, що любов до себе вимагає визнання позитивних якостей, не заперечуючи наявності у мене і негативних властивостей".

Мої девізи:

* "Я пишаюся тим, що люблю і поважаю себе, як і інших людей",
* "Любов (до себе і близьких) - краще цілющу ліки", "Заслужи любов ближнього" (Г. Сельє).

Прийом самонагородження.

Принцип застосування - проводити нагородження себе за будь-які, навіть незначні успіхи, наближають до досягнення мети (подолати потяг до куріння, схуднути завдяки підвищенню фізичних навантажень, підвищити комунікабельність та ін).

Бажано, щоб самонагородження передував договір з собою, де були б вказані конкретні умови нагородження. Види нагород вельми різноманітні, залежать вони, головним чином, від самооцінки значущості успіхів, відповідності їх духовним інтересам і рівня матеріальних можливостей для самозаохочення. Наприклад, купити бажану річ, сходити в театр або філармонію, поїхати в гості до друга, придбати туристичну путівку або ювелірна прикраса, влаштувати день відпочинку на лоні природи і т.д.

Прийом заохочення у формі нагородження "за досягнуті успіхи" можуть ефективно застосовувати і близькі для стимулювання бажання рідної людини подолати хворобливі пристрасті, шкідливі звички, несприятливі риси характеру.

Прийоми, що підвищують самооцінку.

Психотерапевти часто рекомендують особам, схильним до заниженої самооцінки своїх реальних можливостей (найчастіше через Дефензивність рис характеру), включати у формули самонавіювання слова, стимулюючі прояв активності, впевненості - "незважаючи", "всупереч", "наперекір", "зате" та ін.

Рекомендується, наприклад, застосовувати мотиваційні формули самонавіювання такого змісту: "Всупереч песимістичним прогнозам через очікувані труднощі, я досягну мети", "Наперекір бажанням колишніх друзів спонукати мене до порушення режиму тверезості, я буду проявляти стійкість - негативне ставлення до спиртного", "Незважаючи на психотравматичну ситуацію, я зумію мобілізувати свої резервні можливості", "У мене набагато гірше матеріальне становище, ніж у С., але зате моя дружина значно краще його дружини", "Я втратив роботу, але зате (проте) я можу нарешті трохи відпочити, використовувати вільний час для удосконалення знань, необхідних для реалізації моєї мрії - здати іспити на бажану посаду (змінити спеціальність, вступити до університету і т.д.)" .

При цільовій підготовці формул мотивованого самонавіювання слід враховувати: на відміну від формул самопереконання, до їх складу не включаються слова, що вимагають логічного обгрунтування, аргументації - "тому", "так як", "унаслідок", "внаслідок" і т.д. Але в ситуаціях, коли виникає особлива потреба в подоланні важкого стресу, шкідливих звичок і корекції надмірно виражених неблагополучних рис характеру, можливо застосовувати і комбінований варіант вербального психотерапевтичного самовоздействія - використовувати формули самопереконання і мотивованого самонавіювання.

Завищена самооцінка віддаляє керівника від підлеглих, заважає встановленню нормальних ділових контактів.

Кілька завищена самооцінка, якщо вона не веде до себелюбству, зарозумілості, не страшна. Вона обов'язково сприяє досягненню успіхів у будь-якому виді діяльності.

Виробляючи об'єктивну самооцінку, необхідно враховувати обстановку, в якій здійснюється ця робота. В експерименті студенти ставили собі оцінку за кожне із заданих експериментатором якостей. У кімнату входив елегантний, бездоганно одягнений, чисто виголений чоловік з дорогим портфелем в руках. Оцінка свого зовнішнього вигляду випробуваними знижувалася. Але коли до кімнати входив недбало, неакуратно одягнений, в нечищеній взуття та неглаженной брюках громадянин, самооцінка цих показників ставала значно вищою.

Самонаказ

Це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі: "Розмовляти спокійно!", "Не піддаватися на провокацію!", "Мовчати, мовчати!" допомагає стримувати емоції, вести себе гідно, дотримуватися вимог етики [23; 33; 37].

Тренінг для підвищення самооцінки

Тренінг підвищення самооцінки складається з системи відносно самостійних, але логічно взаємопов'язаних між собою занять. У структуру кожного заняття входить комплекс: вправ на знайомство, аналітичних вправ, «зрушень та релакс», вправ на самосвідомість, на розвиток рефлексії та емпатії.

Заняття 1. «Обличчям один до одного»

Мета: Ознайомити учасників тренінгу один з одним; забезпечити позитивний емоційний настрій на подальшу роботу.

Вступне слово тренера

Наш семінар-тренінг присвячений цікавою проблемі - проблемі підвищення самооцінки.

Самооцінка дуже важлива. Адже потрібно себе прийняти, якщо хочеш прийняти світ і встати на шлях щастя або просто "буття". Куди б ти не поїхав, куди б ти не пішов, за тобою завжди буде слідувати "ти сам". Твій колега вічно буде з тобою і втекти від нього не вийде. Потрібно гармонізувати стосунки з самим собою. Полюбити себе! Любити без гордині або марнославства, без Его. Люби себе просто тому що ти є і ти завжди поруч. Випробовуй теплоту по відношенню до себе. Люби неупереджено себе! Або хоча б прийми себе. Підвищуй самооцінку, розвиваючи в собі якості, прийняття і любові до себе, і тоді твоє ставлення до світу, теж зміниться.

Давайте з вами домовимося, що, зустрічаючись один з одним на наших заняттях, усі:

* відкриті новим враженням;
* приймають іншого як себе;
* нікого не критикують і не засуджують;
* не відсиджуються, а проявляють активність;
* не бояться бути самим собою;
* взаємопідтримують один одного;
* виявляють один до одного емпатію і чуйність;
* говорять від себе і по суті;
* завдання виконують як важливу і відповідальну справу;
* орієнтовані не на самодемонстрації, а на справу;
* не обговорюють поза групою те, що відбувається в ній;
* намагаються бути щирими;

Вправа № 1. «Перше Знайомство»

Мета: Ознайомити учасників тренінгу один з одним, допомогти їм адаптуватися в новому середовищі.

Вправа проводиться в колі.

1. Кожен учасник називає себе по імені і каже про себе кілька слів. Він може назвати свій девіз або головну свою якість (гідність, особливість, принципи, захоплення та ін.) Бажано, щоб члени Т-групи задали йому питання. Тренер спонукає їх до цього.

2. Ставиться завдання - назвати, передаючи завдання по колу, як можна більше варіантів імені кожного (по черзі). Той, чиє ім'я було названо усіма членами групи в різних варіаціях, розповідає групі про те, що він відчував, коли його називали інші. Завдання повторюється для кожного члена групи.

Рефлексія.

Вправа № 2 «Асоціації»

Мета: Розвиток соціальної перцепції; привернення уваги членів групи один до одного.

Тренер звертається до групи: «Ми будемо повідомляти кожному присутньому по черзі, які асоціації він у нас викликає. Може, він нагадує нам тварина, предмет, рослина чи явище природи? Може, приходять на пам'ять слова пісні, фраз, порівняння з художньої літератури? Не забувайте звертатися по імені ».

Тренер звертається до кожного учасника (по черзі): «Яка асоціація, по-вашому, сама вірна, яка сподобалася, яка була несподіваною?»

Завдання повторюється для кожного члена групи.

Рефлексія.

Вправа № 3 «Тематичне і рольове знайомство»

Мета: Розвиток рефлексії; визначення пріоритетних напрямків роботи з самовдосконалення.

Кожен повинен подумати протягом 5 хвилин і записати:

1) «10 важливих подій мого життя».

2) «5 важливих моїх ролей».

3) «5 найдорожчих людей».

4) «5 вантажів, які хочу скинути».

5) «5 моїх актуальних почуттів».

6) «три мої потаємні мрії».

Після того, як записи будуть виконані, кожен читає свій список по пунктах. Після кожного пункту члени групи ставлять йому запитання.

Рефлексія.

Примітка: Існує кілька варіантів проведення даної вправи: А) кожен читає весь свій список і по всьому списку ведеться обговорення (якщо група маленька 4 - 5 чоловік); Б) кожен читає по одному - два пункти. Йому ставлять питання члени групи. Після цього естафета передається наступному. Коли коло буде завершений, перший учасник читає нових один - два пункти і так далі.

Вправа № 4 Розминка «Подарунок»

Мета: Створити невимушену обстановку для спілкування; розкріпачити членів Т - групи.

Учасники тренінгу послідовно по колу дарують один одному побажання або почуття. Перший дарує другого, називаючи його по імені. Другий дякує першого і дарує свій подарунок третьому. Після того як останній подарує з виття подарунок першому, група ділиться своїми почуттями і враженнями про вправі.

Рефлексія.

Примітка: Не можна дарувати те, чого ти не маєш і те, що ти подарувати не можеш, тобто, не бажані такі подарунки-висловлювання як «Я дарую тобі автомобіль» або «Я дарую тобі сто доларів» і т.п. Дарувати можна почуття, побажання, посмішку та ін Бажано при цьому говорити щиро, від усієї душі. Можна не поспішати говорити відразу, а подумати 20 - 30 секунд.

Вправа № 5 «Мої сильні сторони»

Мета: Забезпечення прийняття себе й усвідомлення членами групи своїх достоїнств.

Тренер говорить про те, що особистісний ріст людини, його внутрішні зміни відбуваються тоді, коли він стає самим собою, а не тоді, коли він намагається бути таким як інші. Позитивні зміни відбуваються лише в тому випадку, якщо людина відмовляється від прагнення стати таким, яким він хоче стати, а просто приймає себе таким, яким він є насправді тут і тепер. На даній світоглядній основі в психологічній практиці базуються різні методи самопрограмування і саморозвитку (Н. Шевандрин).

Тренер каже: «Ваша першочергова задача відтепер - прийняти себе, полюбити себе (своє духовне, інтелектуальне і фізичне« Я »)».

Завдання:

Кожен учасник протягом 2-3 хвилин повинен говорити про свої позитивні якості, про те, що він в собі любить, цінує, приймає. Він повинен про це говорити впевнено, вільно, без всяких «але, якщо, може бути». Якщо хтось закінчить свою розповідь передчасно, то всі інші мовчать доти, поки не закінчиться його час. Тренер дає групі на підготовку до цього вправі одну хвилину.

Рефлексія.

Вправа № 6 «Ресурси»

Мета: Навчитися аналізувати власні ресурсні витрати.

Члени групи здійснюють ресурсний аналіз свого життя. У своїх робочих зошитах вони заповнюють сім колонок:

Приклад заповнення:

Маю Хочу мати Актуально сьогодні Реально борюся за ...

Сім'ю, фінанси, знання, (або формую)

Знання, дружбу, здоров'я, свободу, здоров'я,

Любов, час, гроші, справедливість, статус.

Готовий обміняти на ... Міняю на ...... Жертвую

Знання на гроші, Своє життя на всілякі дурниці Здоров'ям.

Час на знання.

Обговорення ресурсів. Запитання один одному.

Рефлексія.

Вправа № 7. «Від нуля до десяти»

Мета: Розвиток рефлексії.

На окремій картці кожен учасник оцінює наступні свої якості балами від 0 до 10: щирість; почуття гумору; доброзичливість; сила характеру; привабливість; вміння підтримати іншого; потреба в підтримці; неординарна особистість; комунікативність.

Наприклад, 8 - за щирість; 6 - за почуття гумору; 10 - за привабливість і інше. Тренер дає завдання оцінити ці якості у інших присутніх.

Після чого проводиться порівняльний аналіз того, на скільки збігаються думки учасників групи. Пропонується починати з фрази: «Менше за все ціную я в собі ...» або «Я вважаю своїм достоїнством ...».

Рефлексія заняття.

ЗАНЯТТЯ № 2

Завдання заняття: актуалізація та рішення особистісних проблем, прийняття власного «Я» в позитиві, розвиток емпатії та рефлексії.

Вправа № 1 Розминка «Привітання»

Мета: Зняти напругу; забезпечити настрой групи на роботу.

Необхідно всім членам Т-групи підійти один до одного і привітатися кожному з кожним по-особливому, не повторюючись (потиснути руку, обійняти, поцілувати, розкланятися і т.п.). Завершивши вправу, всі сідають в коло і обговорюють, що відчували під час своєрідного вітання, що було легко, що важко, що незвично.

Проміжний цикл «Шкала суб'єктивної тривожності (ШСТ)»

Всім членам групи пропонується висловити ступінь своєї тривожності на початок заняття по 10 бальній системі ШСТ. 0 балів - відсутність тривожності, 10 балів - максимум тривожності.

Тренер запитує у членів Т-групи, хто і як себе почував після першого заняття. Він нагадує правила роботи і запитує думку групи про те, які будуть зауваження, побажання, пропозиції. Дякує членів групи і запрошує всіх взяти участь у наступній вправі.

Вправа № 2 Розминка «Мій щасливий день»

Мета: Формування позитивної емоційної атмосфери в групі; продовження знайомства членів групи.

Члени Т-групи (хто розташований) закривають очі. Протягом хвилини намагаються згадати і зорово уявити щасливий день або миті зі свого життя. Після цього всі розповідають про цей день (миттєвостях), діляться враженнями, ставлять один одному запитання і відповідають на них. Наприкінці вправи діляться почуттями, думками, роблять висновки про те, що таке щастя, з чим воно пов'язане, з якими подіями, людьми, цінностями і т.д.

Примітка: Тренеру важливо звернути увагу на те, що збігається у відповідях учасників тренінгу, знайти спільне, виділити головне.

Рефлексія.

Вправа № 3 «Так - діалог, ні - діалог»

Мета: Подолання бар'єрів у спілкуванні; розвиток комунікативних здібностей.

Група ділиться на пари згідно з жеребом (членам групи пропонуються картки з парними номерами). Перші номери висловлюють з три твердження, на які другі номери повинні відповісти згодою (Так, це так). Завдання перших підібрати такі твердження, з якими важко було б погодитися. Завдання других - вийти зі скрутного становища. Вони повинні висловити згоду таким чином, щоб його аргументація виправдовувало твердження. Потім партнери міняються ролями.

«Ні - діалог» спростовує твердження, на які не хотілося б відповідати словом «ні». Однак опоненти змушені робити це, виходячи зі скрутної ситуації за рахунок вдалого аргументування.

Рефлексія.

Приклади тверджень і парируючих відповідей:

А. «Так - діалог»

Затвердження «Чи не правда зараз прекрасний сонячний день? (За вікном ніч).

Відповідь: «Так чудовий день на звороті землі - в Америці».

Б. «Ні - діалог»

Затвердження «Ви не відмовте подарувати мені пару тисяч доларів?»

Відповідь: «Ні, не відмовлю подарувати вам пару тисяч своїх фальшивих доларів. Я їх намалюю прямо зараз на одному папірці ».

Вправа № 4 «Скажи мені, хто твій друг»

Мета: Знайомство членів групи; згуртування членів групи; розвиток соціальної перцепції.

Кожен учасник протягом 3-4 хвилин накидає «психологічний портрет» будь-кого з членів групи. Вказувати на зовнішні ознаки, за якими можна відразу дізнатися конкретної людини, не можна. У портреті має бути не менше 10-12 рис характеру, звичок, особливостей, що характеризують саме цієї людини. Потім, який написав виступає зі своєю інформацією перед групою, а інші учасники намагаються вгадати, чий це портрет. Автор портрета не повинен говорити, хто з учасників прав. Він робить це лише після того, як висловляться всі бажаючі.

Рефлексія.

Вправа № 5 Розминка «дбайливий танець»

Мета: Психологічна розвантаження; формування довіри один до одного.

Група ділиться на пари (за жеребом або за бажанням). Включається музика, оголошується танець. Пари повинні танцювати, притискаючи, один до одного повітряна куля (сірникову коробку, пластиковий стаканчик, зошит, аркуш паперу або будь-який інший предмет). Спочатку пари танцюють лицем один до одного, потім боком, потім спиною. Мелодії і ритми змінюються. Завдання кожної пари не впустити предмет. Перемагає та пара, яка протрималася довше за всіх. Їй вручається приз (брелки, ручки, блокноти, цукерки, паперові сердечка або будь-яка інша дрібниця).

Рефлексія.

Вправа № 6 «Лист другу»

Мета: Отреагирование минулого травмуючого досвіду; рішення особистісних проблем; забезпечення взаємної підтримки.

Керівник пропонує членам групи написати лист старому мудрому другу (або вчителю чи коханій людині).

Ви можете попросити його допомогти розібратися у своїй проблемі. Необхідно сформулювати її або навести приклади хвилюючих вас ситуацій. Лист можна не підписувати. Листи поміщаються в загальний «казан». Їх читає тренер. Всі разом пробують вирішити ситуацію, висловлюють свої думки.

Суб'єкт, який написав лист може відкритися і вказати на будь-якого члена групи, і сказати: «Моїм другом будеш ти». Цю функцію може виконувати і сам тренер. Той, на кого впав вибір, повинен викласти своє бачення ситуації, запропонувати варіанти вирішення проблеми.

Рефлексія вправи і всього заняття.

ЗАНЯТТЯ № 3

Завдання заняття: Усвідомлення і прийняття свого соціального «Я»; формування умінь у здійсненні ресурсного аналізу власної життєдіяльності; придбання навичок проектування особистісного зростання.

Вправа № 1 «Привіт індивідуальність»

Мета: Розвиток соціальної перцепції; формування впевненої поведінки.

Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера. Слід звертати увагу на те, якими словами кожен учасник вітає свого партнера, на його манеру встановлювати контакт. Тренер розбирає типові помилки, допущені учнями, і сам демонструє найбільш продуктивні способи входження в контакт - привітання людини.

Рефлексія.

Вправа № 2 Розминка «Ми разом»

Мета: Розвиток емпатії; згуртування групи.

Всі сідають в коло, беруться за руки. Тренер дає вказівку закрити очі і подумати один про одного, подумки уявити образ кожного члена групи і побажати йому щось добре на сьогоднішній день, пославши йому тактильний імпульс через рукостискання поруч сидить. Після закінчення вправи, всі діляться своїми враженнями, відчуттями, думками.

Рефлексія.

Вправа № 3 «Поговоримо про день вчорашній»

Мета: Розвиток у членів групи рефлексії.

Всі бажаючі діляться враженнями про минулі заняттях. Що допомогло в роботі над собою? Які претензії є до членів групи, до тренера? Чи все зрозуміло в правилах, за якими працює група? Чи є пропозиції щодо зміни змісту роботи Т-групи. Учасники діляться думками.

Рефлексія.

Вправа № 4 «Еміграція»

Мета: Усвідомлення уявлення про навколишній особистість значимому микросоціумі.

Припустимо, що ви вирішили зовсім виїхати з країни (переїхати в інше місто, школу).

Тренер пропонує членам групи подумати про те, скільки чоловік пошкодує про це? Чому? Хто ці люди? Скількох і кого це обрадує? Чому? У чому причина такого ставлення до вас? Ви намагалися щось змінити в собі, у ваших відносинах з цими людьми? З ким із них, як і на скільки часто ви спілкуєтеся?

Складіть два переліки імен і дайте відповідь на запропоновані питання.

Групове обговорення. Рефлексія.

Вправа № 5 Розминка «Ранжування»

Мета: Зняття втоми; підвищення емоційного тонусу; розвиток соціальної перцепції.

Члени групи повинні, не розмовляючи один з одним, встати по зростанню,потім за кольором очей, потім за кольором волосся (від світлих до найтемніших), затим по місяцях і днях народженням, по ширині стегон, по шорсткості долонь, по різновиду одягу (обрати ознака самостійно), по довжині пальців рук і так далі.

Тренер може запропонувати кожному члену групи придумати свою ознаку і дати команду групі побудуватися.

Рефлексія.

Вправа № 6 Релаксація «Чарівний затока»

Мета: Зняття психічної напруги і втоми; відновлення сил.

Передбачається візуалізація образу водного середовища затоки. Уявити картини підводних подорожей Ж. Кусто. Необхідно уявити себе самої середовищем (водою) в якій плавають кольорові риби, ростуть водорості, переміщуються химерні молюски, на перламутрових мушлях яких грає сонячне світло в товщах води. На вправу відводиться п'ять хвилин.

Рефлексія вправи.

ЗАНЯТТЯ № 4

Завдання заняття: розвиток самосвідомості, побудова індивідуальних логотипів особистісного зростання.

Вправа № 1 «Чудное вітання»

Мета: створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі.

Тренер говорить про існування безлічі різних способів вітання людьми один одного, реально існуючих у цивілізованому соціумі і жартівливих. Учасникам тренінгу пропонується встати і привітатися один з одним плечем, спиною, рукою, щокою, носом, вигадати свій власний незвичайний спосіб для сьогоднішнього заняття і привітатися ім.

Рефлексія.

Вправа № 2 «Ви мене впізнаєте»

Мета: Розвиток соціальної перцепції; закріплення позитивного уявлення про себе.

Інструкція групі: Ви домовилися по телефону про день, час, місце зустрічі і про «паролі», по якому ви дізнаєтеся один одного. Опишіть себе так, щоб людина, яку ви зустрічаєте, відразу пізнав вас. Знайдіть такі ознаки! Це може бути ваша звичка поправляти окуляри, смикати правою рукою мочку вуха, або незвичайний жест, деталь ходи. Вони не повинні стосуватися зовнішності, тобто кольору волосся, росту та інших подібних ознак.

Час на обдумування і письмове виконання завдання до п'яти хвилин.

Потім члени групи читають по черзі те, що вони написали. Запитання.

Рефлексія.

Вправа № 3 «Девіз на майці»

Мета: Актуалізація значущою життєвої позиції (принципів, цінностей).

Лунають паперові імпровізовані майки з кольорового картону (або з коробок з-під цукерок).

Інструкція: Уявіть, що ви відправляєтеся в кругосвітню подорож. Але на теплохід пропускним квитком є ​​ваш девіз, який ви повинні написати на майці. На обмірковування 2 хвилини.

Кожен зачитує девіз свого життя (їх може бути два). Йому ставлять запитання. Після обговорення девізів кожного члена групи здійснюється рефлексія.

Вправа № 4 «Інтерв'ю»

Мета: подолання бар'єрів у спілкуванні; формування почуття довіри.

На основі домашнього завдання (див. заняття № 3) здійснюється інтерв'ю членів групи. Кожен будинку підготував питання для інших членів команди, які повинні бути задані один одному по черзі.

Основне правило - відповідати якомога повніше і відвертіше. Це дасть можливість кожному ще краще розібратися в собі, зрозуміти товаришів. Учасник, який буде першим відповідати на питання, сідає так, щоб бачити обличчя всіх членів групи. Решта починають по черзі задавати питання.

Рефлексія.

Вправа № 5 «Доброго дзеркало»

Мета: Розвиток толерантності, емпатії, рефлексії.

Члени групи діляться на пари. Другі номери грають роль дзеркала.

Перший, дивлячись «в дзеркало», починає говорити спочатку про позитивні своїх якостях, а потім про негативні. Учасник, виконуючий роль дзеркала, повинен відповідати на кожну похвалу, словами «я люблю тебе за це» або «це мені в тобі подобається» чи іншими похвальними словами. Бажано, щоб ці слова не повторювалися.

У відповідь на критику, дзеркало забезпечує підтримку. Цією підтримкою може бути співчуття, можуть бути контраргументи та ін Далі учасники міняються ролями.

Після завершення роботи всіх пар, здійснюється рефлексія заняття.

Примітка: Можна не ділити групу на пари. Кожен вибирає собі дзеркало сам. У цьому випадку може вийти так, що деяким членам групи доведеться по кілька разів грати роль дзеркала. Це ті люди, які найбільше викликають довіру у групи.

Приклади діалогів:

Комунікатор Дзеркало

Я добрий. Це добре.

Я веселий. Мені це в тобі подобається.

У мене є почуття гумору. Прекрасна якість.

Але я розсіяний. Це ознака геніальності.

Я ображаю своїх близьких. Те, що ти замислюєшся над цим

                                                                 вже означає, що ти працюєш над

                                                                 собою.

Я примхливий. Я все одно тебе люблю.

Вправа № 6 «Дерево життя»

Мета: Проектування програми особистісного зростання.

Закрийте очі і уявіть дерево, яке вам подобається або дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево вашому житті.

Уявіть його коріння - це ваш базис, ваша основа. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а може - це ваші якісь якості, знання, а може статус або щось інше)? Уявіть стовбур - це ваш стрижень у житті. Може це ваші принципи, може досвід, може якості, риси характеру та ін Поміркуйте про це. Уявіть ваші основні гілки крони - це напрямки вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виросли і мають зрости ще. Що треба зробити для цього?

Намалюйте це дерево. Підпишіть, що становлять ваші корені, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх має бути стільки, скільки складових, необхідних для росту в кожному напрямку. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Закрийте очі, уявіть листя - це ваші емоції, почуття і емоційні стани. Якими вони повинні бути для особистісного зростання. Чи треба вам попрацювати зі своїми емоціями і почуттями. А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви?

Вправа № 7 «Автопортрет»

Мета: Розвиток соціальної перцепції і рефлексії.

Кожен учасник протягом п'яти хвилин повинен скласти свою психологічну характеристику (не менше 10-12 ознак). Після написання характеристик, учні здають їх тренеру. Він їх зачитує. Завдання групи проаналізувати і встановити про кого йде мова. Далі група вносить корективи в характеристику. Щось вони рекомендують прибрати, як невідповідне дійсності, а щось додати.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ № 5

Завдання заняття: формування культурних цінностей особистості.

Вправа № 1 «Двадцять назв снігу»

Мета: Розвиток емпатії, доброти, душевності.

Тренер говорить про те, що в одного з народів Аляски є більше 20 різних слів, що позначають лише одне поняття - «сніг». Кожне слово описує якийсь особливий вид, відтінок, якість снігу. Ця конкретизація дуже важлива для життя в умовах Аляски. Скільки Ви змогли б використовувати слів для того, щоб звернутися до найближчій для вас людині в сім'ї? Запишіть їх (не менше 20 звернень). А тепер складіть не менше 20 слів, щоб звернутися до друга чи подруги.

Після виконання роботи, кожен зачитує свої варіанти, питання.

Обговорення. Рефлексія.

Вправа № 2 «Мій ідеал»

Мета: Актуалізація цінностей особистості.

Тренер: «У кожного з вас є один або кілька улюблених літературних героїв або кіноакторів, образи яких допомагають вам приймати важливі рішення або справлятися з важкою ситуацією. Може ви, просто хочете на кого-небудь з них бути схожим? Що вас об'єднує з цим героєм? Чому хочеться бути схожим саме на нього? Які якості приваблюють? Чи є у героя якості, які вам не подобаються? Подумайте над цим. Чи є такі характеристики, за якими Ви перевершуєте свого кумира?

Подумайте 3 хвилини і поділіться своїми роздумами з групою ».

Обговорення результатів. Рефлексія.

Вправа № 3 «Хто я?»

Мета: Аналіз самооцінок членів групи.

Кожен повинен подумати і записати не менше 10 «Я - відчуттів». Це можуть бути іменники або прикметники. Після виконання даної частини завдання, необхідно провести ранжування свого списку за значимістю. Далі кожен зачитує свій список. Учасники задають один одному питання, що стосуються самохарактеристик. Після цього ведеться обговорення самооцінок, здійснюється їх групова корекція.

Рефлексія.

Вправа № 4 Психоаналітична гра «Занедбаний магазин»

Мета: відреагування травмуючого досвіду; актуалізація потреб.

Тренер дає учасникам інструкцію закрити очі і уявити себе що йде по нічному місту. Необхідно уявити, що ви звертаєте в темний провулок, йдете по ньому і раптом бачите занедбаний магазин. Ви підходите до нього і дивіться у вікно. Ви бачите прилавок і на ньому предмет. Що це за предмет, який він?

Група аналізує, що може символізувати предмет, яку проблему людини. Тренер підводить кожного до вирішення своїх проблем через аналіз символів за методом К.Г. Юнга.

Рефлексія.

Вправа № 5 Розминка «Скульптура»

Мета: Зняття психічної напруги; підвищення позитивного емоційного тонусу.

Група ділиться на дві команди. Перша команда загадує героя відомого всім мультфільму. Викликається будь-який представник другої команди (кого запросити вибирає капітан першої команди). Йому на вухо кажуть, якого героя він повинен зобразити. Він мімікою і пантомімою, але мовчки, демонструє цього героя. Команда повинна вгадати, хто був загаданий. Після чого команди міняються місцями.

Рефлексія.

Вправа № 6 «Сфера моралі»

Мета: відреагування травмуючого досвіду; прийняття себе.

Перший етап.

Тренер дає завдання членам Т-групи згадати один-два вчинку, про які вони жалкували або жалкують в даний час. На підготовку відводиться до трьох хвилин. Все, по черзі розповідають про ці вчинках (події).

Члени групи задають питання кожному виступаючому.

Проводиться обговорення, отриманої інформації.

Другий етап.

Необхідно згадати 5 - 10 вчинків зі свого життя, якими ви могли пишатися. Кожен повинен розповісти групі про три найбільш значущих з них. Далі члени групи задають один одному питання. Проводиться обговорення інформації.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Карусель»

Мета: Формування впевненої поведінки; розвиток рефлексії.

Члени групи стають за принципом каруселі, тобто обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішній (нерухомий) і зовнішній (рухливий), учасники якого розташовуються обличчям до центру кола.

Ведучий дає завдання:

1. Перед вами дитина (член внутрішнього кола), який наляканий, ви (член зовнішнього кола) батько. Ваше завдання його заспокоїти.

    За командою «стоп» діалог припиняється, і вводяться нові завдання:

2. Вас штовхнули в автобусі. Перед вами ваш кривдник ...

3. Після тривалої розлуки ви зустрічаєте кращого друга ...

4. Ви педагог, а перед вами учень, який нашкодив ...

Далі рольові позиції представники зовнішнього і внутрішнього кіл змінюються.

Вправа завершується обговоренням того, які почуття відчували учасники в різних рольових ситуаціях, чи вдалося їм їх вирішити. Які висновки можна зробити з тих ролей, які в реальному житті граємо ми, і грають з нами інші.

ЗАНЯТТЯ № 6

Завдання заняття: активізація внутрішніх ресурсів учасників Т-групи для особистісного зростання.

Вправа № 1 «Добрі справи»

Мета: Формування настрою на добрі справи.

Тренер пропонує всім згадати добрі справи, які були зроблені членами групи за минулий день (або за тиждень). На обмірковування відводиться одна хвилина. Вправа проводитися в темпі. Після виступу кожного, члени команди ставлять йому запитання.

Рефлексія.

Вправа № 2 «Шлюбне оголошення»

Мета: Задоволення потреб членів групи в персоналізації; формування умінь в самопрезентації.

Завдання для кожного члена групи - скласти текст шлюбного оголошення. У ньому потрібно, перш за все, вказати свої основні гідності. Не варто приділяти занадто багато уваги своїм фізичним даним, матеріальним цінностям. Ваш характер, звички, цінності, інтереси, улюблені заняття, устремління - головне, що повинно бути в тексті оголошення.

Не забудьте в кількох словах охарактеризувати і ваш ідеал.

Письмові шлюбні об'яви не підписуються. Вони зачитуються в групі тренером, аналізуються.

Рефлексія.

Примітка: Оголошення можна розмістити на окремому столі. Кожен повинен підійти, прочитати оголошення і поставити свої підписи на тих, які сподобалися. Таким чином, найбільш привабливі оголошення будуть відзначені великим числом підписів. Керівник, може обмежити число підписів. Таким чином, кожен член групи буде мати право поставити тільки дві або три підписи.

Вправа № 3 «Довіра»

Мета: Діагностика ступеня довіри членів групи один одному.

Кожен витягує з стопки картку з незавершеним пропозицією, читає її і має швидко і щиро відповісти. Група оцінює ступінь чесності відповіді. Якщо група вірить в його відвертість, то учасник опитування посувається ближче до центру кола. Якщо група не довіряє тому чи іншому учаснику гри, то йому доведеться відповісти на додаткові запитання. Якщо відповіді на них також не задовольнять групу, то даний суб'єкт «потрапляє на гарячий стілець», тобто група «бомбардує» його безліччю питань. У початковому варіанті кожен може поставити тільки з одного питання. Після того, як відповідатимуть усі члени групи, здійснюється рефлексія вправи.

Приклади питань:

Мені буває соромно, коли .....

Я одного разу відчув страх, це було .....

Мені особливо приємно, коли мене ....

Одного разу мені довелося збрехати ...... і т.п.

Примітка: Зміст і тематика питань визначається віком учасників.

Вправа № 4 «Мої слабкі сторони»

Мета: Актуалізація потреби в самовдосконаленні.

Кожен член групи повинен розповісти іншим про свої слабкі сторони, про те, що він не приймає в себе. Не обов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру. Важливо відзначити те, що є або може бути причиною конфлікту в різних ситуаціях, ускладнює життя, ускладнює взаємини.

Далі вправа проводиться за версією «Мої сильні сторони».

Рефлексія.

Примітка: Не бажано обмежуватися тільки першою частиною вправи. Воно завжди повинно закінчуватися позитивом. Перша частина вправи актуалізує проблеми індивідів, які треба вирішувати. Друга частина виступає противагою для першої. У ній закріплюється позитивне ставлення до себе.

Вправа № 5 «Я тебе розумію»

Мета: Розвиток соціальної перцепції, взаєморозуміння, емпатії.

Кожен член групи вибирає собі партнера і потім протягом 2-3 хвилин в усній формі описує його стан, настрій, почуття, бажання в даний момент. Той, чий стан описує партнер, повинен або підтвердити правильність припущень, або спростувати їх.

Обидва партнери вправі коментувати висловлювання один одного.

Рефлексія.

Вправа № 6 Психоаналітична гра «Чарівний магазин»

Мета: Актуалізація особистісних цінностей.

Членам Т-групи дається установка закрити очі і уявити себе в чарівному магазині, де знаходиться безліч різних цінних речей. Необхідно подумки оглянути товари. Тренер говорить про те, що одну з вподобаних речей ви можете взяти собі. Уявіть, що це за річ, опишіть її. Поясніть членам групи, чому ви вибрали саме її. Скажіть, чи хотілося ще взяти щось, що саме?

Далі група здійснює аналіз символів, за якими визначаються актуальні потреби (цінності) особистості.

Заключний висновок робить тренер.

Рефлексія.

Вправа № 7 «Я маю право бути»

Мета: Прийняття себе і своїх прав.

Члени групи встають, підходять один одному (організуються в динамічні пари) і заявляють один одному по черзі свої права.

Приклади:

Я маю право бути!

Я маю право на розуміння!

Я маю право на твою любов, повагу, поблажливість ...

Я маю право на своє «Я»!

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ № 7

Завдання заняття: активізація внутрішніх ресурсів членів Т-групи для особистісного зростання.

Вправа № 1 «Я очима групи»

Мета: Розвиток рефлексії.

Обговорення домашнього завдання. Кожен висловлює свою думку про те, яким бачить його група в цілому і яким бачать його окремі учасники.

Після виступу кожного учасника, група висловлює йому свою думку про те, в чому він правий, а в чому ні.

Рефлексія.

Примітка: Цю вправу можна провести в парному варіанті. Один - дивиться в очі іншій і розповідає, яким він його бачить зараз і яким він, ймовірно, був у дитинстві. Після чого напарник висловлює свою думку з цього приводу. Далі напарники міняються ролями.

Вправа № 2 Психоаналітична гра «Дірка лихоліття»

Мета: Актуалізація значущих особистісних цінностей.

Необхідно уявити, що наша планета потрапила в чорну космічну діру. Це необхідно було для того, щоб очистити її від усього поганого. Тому з землі зникло на 100 років з все живе. Воно потім все повернеться. Але ми повинні зберегти свою душу, втіливши її в будь уявний нами неодухотворений предмет. Його треба вибрати зі смаком, щоб зберегти в ньому всі свої цінності, сподівання, надії, всі свої найкращі якості. Саме це дозволить нам повернутися через століття на очищену від скверни землю.

Уявіть цей предмет, опишіть його. На самостійну роботу відводиться 6-8 хвилин. Тексти автора не підписуються.

Тренер збирає описи предметів і зачитує тексти. Група аналізує предмети, охарактеризовані в листах, і намагається вгадати, про кого йде мова.

Рефлексія.

Вправа № 3 Розминка «Австралійський дощ -1»

Мета: Зняття втоми.

Всі повторюють рухи за тренером по черзі. Спочатку ведучий плескає в долоні, потім його дії повторює другий, третій, четвертий і інші члени групи. Тренер починає новий рух-тупає ногами. Наступний за ним член групи повторює цей рух. Інші продовжують спочатку перший, потім друге, третє, по черзі включаючись в нові дії і т.д. Тренер все швидше і швидше здійснює зміну дій. Завдання кожного не переходити до нового вправі, не завершивши попереднього.

Рефлексія.

Вправа № 4 "Гарячий стілець"

Мета: Знайомство; формування атмосфери довіри; реалізація потреби в персоналізації.

Впадає жереб. Той, кому випадає жереб, стає господарем «гарячого стільця». Всі члени групи протягом 10 хвилин ставлять йому будь-які питання, на які він повинен відповідати відверто.

Питання можуть бути різного характеру: на виявлення відносин; рольові запитання (як до друга, як до представника певної статі та ін); питання-ситуації та ін В учасників групи з'являється унікальна можливість зіставити свої погляди, цінності з розумінням їх іншими людьми, отримати відповіді на будь хвилюючі їх питання.

Далі знову кидається жереб і господарем гарячого стільця стає інший учасник групи.

Рефлексія заняття.

Примітка: Дана вправа періодично може проводитися і на наступних заняттях. У ньому може брати участь на кожному занятті по одному - дві людини.

Вправа № 5 Розминка «Побажання»

Мета: Формування позитивного емоційного фону.

Всі встають, підходять один до одного, обіймають або просто торкаються до плечу або до рук і говорять побажання.

Рефлексія.

Вправа № 6 «Чарівне дерево»

Мета: Зняття втоми; підвищення енергетичного потенціалу.

«Чарівне дерево» - відновлююча енергогімнастіка. В основі методу покладено принцип візуалізації і входження в образ.

Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть в образ. Уявіть, як з верху в вас вливається енергія космосу. Уявіть її у вигляді золотого потоку. Відчуйте, як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, проходить вас наскрізь, наповнюючи життєдайної силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців.

Уявіть, що через ступні ніг у вас вливається енергія землі у вигляді срібного потоку і наповнює силою і бадьорістю все ваше тіло.

Вихід з образу.

Рефлексія заняття.

ЗАНЯТТЯ № 8

Мета заняття - визначення результативності тренінгу. Підведення підсумків циклу вправ.

Вправа № 1 «Трибуна»

Мета: створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі; сприяти згуртуванню групи.

Кожен учасник з імпровізованої трибуни звертається з тридцятисекундні привітанням до членів групи. Це може бути урочисте, комічне або яке-небудь інше вітання.

Рефлексія.

Вправа № 2 «Заповіт»

Мета: Акценірованіе увагу членів групи на значущих для них цінностях.

Складіть уявне заповіт, по якому ви залишаєте свої духовні цінності, якості, свої почуття, знання та ін Що і кому б ви заповідали. Що глибоко зарили б у землю, що залишите при собі.

Заповіти зачитуються і обговорюються.

Рефлексія.

Вправа № 3 Розминка «Австралійський дощ - 2»

Мета: Зняття втоми.

Всі встали в коло і повинні йти один за одним. Тренер дає вказівки, щоб усі повторювали рухи за ним. Полем для демонстрації рухів є спина кожного попереднього на спині попереднього.

Тренер каже: «Пішов дощ, частіше, ще частіше. А тепер падає сніг. Хвилі накочуються на берег. Йде ведмідь »... та ін

Темп рухів повинен прискорюватися. Потім група розгортається на 180 градусів, і вправа повторюється знову.

Рефлексія.

Вправа № 4 «Заповіді»

Мета: Актуалізація цінностей.

Тренер дає завдання групі: «Визначте 10 заповідей, що підсумовують правила, ідеали, цінності, на які ви будете орієнтуватися надалі, щоб забезпечити своє особистісний розвиток».

На самостійну роботу відводиться до 5 хвилин часу.

Обговорення, рефлексія.

Вправа № 5 Розминка «Почуття»

Мета: Діагностика мікроклімату в групі, розвиток сприятливої ​​емоційної атмосфери в групі.

Всі члени групи беруться за руки, утворюючи замкнене коло. Тренер говорить про те, що він зараз через тактильний контакт долонь рук буде передавати певне почуття. Члени групи повинні визначити (відчути), яке почуття було передано, і поділитися своїми міркуваннями. Потім інші члени групи також загадують і передають свої почуття через тактильний контакт долонь рук.

Рефлексія.

Примітка: Вправу можна ускладнити тим, що почуття можна передавати по колу конкретній людині. Члени групи повинні відчути, кому і яке почуття було передано. Якщо група за час тренінгу встигла згуртуватися, і в ній склалися довірчі відносини, для багатьох її членів не складе труднощів на тактильному рівні сприйняти, а потім осмислити саме те почуття, яке було загадане іншими.

Вправа № 6 «Зберемо в дорогу валізку»

Мета: Закріплення позитивного емоційного образу проведених занять; розвиток емпатії; підведення підсумків заняття.

Члени групи виготовляють паперові чемоданчики один для одного, прикрашаючи їх малюнками. Потім кожен для кожного пише побажання або вірші, які були підготовлені під час виконання домашнього завдання, або які народилися безпосередньо на занятті. Все це складається в паперові чемоданчики. Вони підписуються.

Далі, ведучий зачитує зміст валізок. Група забезпечує емоційну підтримку кожному. Висловлюються побажання один одному.

Рефлексія всього циклу занять.

Вправа № 7 «Мийна машина»

Мета: Закріплення позитивного емоційного образу занять.

Учасники стають в «струмочок». Це мийна машина. Один з учасників грає роль автомобіля, який необхідно помити. Він входить до ладу між товаришами. Це і є мийна машина. Вони торкаються по черзі до нього і кажуть йому ласкаві слова і добрі побажання на майбутнє. На виході з машини його чекає «сушарка», яка повинна його обійняти. Після цього відбувається зміна ролей «сушарки» і «автомобіля». Вправа вважається завершеним тоді, коли всі члени групи зможуть побути в заданих рольових образах.

Примітка: Дотики повинні бути ніжні і етичні. Бажано в побажаннях не повторюватися.

Рефлексія всього циклу занять.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Для дослідження впливу самооцінки на ефективність учбової діяльності студентів вищих навчальних закладів у роботі було проведено такі методики: Шкала самооцінки та рівня домагань Т. Дембо і С. Я. Рубінштейн, методика «Особистісний диференціал», анкета «Успішність учбової діяльності». У дослідженні брали участь 30 осіб.

Отримані данні свідчать про те, що показники завищеної та заниженої самооцінки у респондентів значно домінують над показниками адекватного рівня самовідношення. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що у респондентів з вираженою завищеною самооцінкою та завищеним або високим рівнем домагань домінують тенденції повної або часткової задоволеності своєю учбовою діяльністю, у респондентів з заниженим рівнем самооцінки та заниженим рівнем домагань домінують тенденції до незадоволеності своєю учбовою діяльністю. Респонденти, які мають реалістичний рівень домагань та адекватний рівень самооцінки загалом повністю задоволені своєю учбовою діяльністю. Більшість респондентів, які за шкалою сили у методиці «Особистісний диференціал» отримали низькі показники, у анкеті «Успішність учбової діяльності» проявляють тенденцію до повної незадоволеності своєю учбовою діяльністю.

Для того, щоб сформувати адекватний рівень самооцінки у студентів, треба створити позитивну емоційну атмосферу в студентській групі, таким чином, щоб кожен студент, почуваючи себе її часткою, міг повністю розкрити весь свій творчій потенціал, не боявся виказувати свою думку, міг покластися на одногрупника та відчував підтримку всієї групи. Потрібно викликати інтерес у студентів, заохочуючи їх до навчання, відкриваючи перед ними нові грані науки та допомагаючи долати труднощі. Створення сприятливої атмосфери в студентській групі неможливе без втручання педагога. На основі знання і врахування індивідуальних особистісних особливостей студентів педагог вибирає та здійснює необхідні психолого-педагогічні впливу в кожному конкретному випадку.

Якщо в групі буде створена позитивна емоційна атмосфера, то студенти будуть почуватися більш впевненими у собі, а за рахунок цього буде нормалізуватися їх самооцінка.

Розвитку адекватного рівня самооцінки також будуть сприяти ігрові форми навчання та соціально-психологічні тренінги.

Таким чином, всі навчально-виховні заходи повинні бути спрямовані на формування адекватного рівня самооцінки, як важливий показник успішності учбової діяльності студентів. Але щоб закріпити адекватний рівень самооцінки необхідно працювати над собою.

**ВИСНОВКИ**

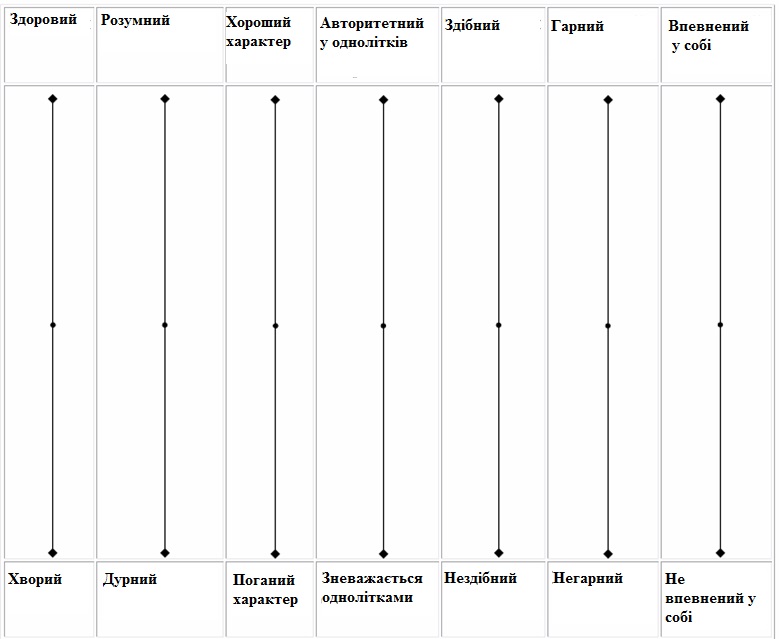
1. У психологічних дослідженнях, як вітчизняних, так і зарубіжних, проблема самооцінки вивчена достатньо грунтовно. Найбільш повну розробку її теоретичні аспекти знайшли в працях Б. Г. Ананьєва, Л. І. Божович, І. С. Кона, М. І. Лісіної, А. І. Липкіної, В. В. Століна, Є. В. Шорохової, У. Джемса, Ч. Кулі, Дж. Міда, Е. Еріксона, К. Роджерса та інших вчених. Дослідниками обговорюються такі питання, як онтогенез самооцінки, її структура, функції, можливості та закономірності формування. Самооцінка розглядається як найважливіше особистісне утворення, що приймає безпосередню участь в регуляції людиною своєї поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується за активної участі самої особистості і відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу.
2. Самооцінка здобувача вищої освіти – це оцінка себе, своїх можливостей стати фахівцем, своїх якостей і місця серед інших здобувачів. Ставлячись до ядра особистості майбутнього фахівця, самооцінка здобувача вищої освіти є важливим регулятором його поведінки і навчальної діяльності. Під самооцінкою здобувачем вищої освіти специфічних інтересів і здібностей розуміється усвідомлення ним свого ставлення до навчання і своїх успіхів в оволодінні навчальним матеріалом або видом навчальної діяльності. Під впливом самооцінки залежно від спрямованості, характеру, здібностей складається ставлення до себе, внаслідок чого самооцінка може стати стимулом розвитку особистості, або гальмувати його. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань.
3. У роботі було проведено експериментально-психологічне дослідження впливу самооцінки на ефективність навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. У дослідженні брали участь 30 респондентів. За результатами дослідження було виявлено, що показники завищеної та заниженої самооцінки у респондентів значно домінують над показниками адекватного рівня самоставлення. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що у респондентів з вираженою завищеною самооцінкою та завищеним або високим рівнем домагань домінують тенденції повної або часткової задоволеності своєю навчальною діяльністю. У респондентів з заниженим рівнем самооцінки та заниженим рівнем домагань домінують тенденції до незадоволеності своєю навчальною діяльністю. Респонденти, які мають реалістичний рівень домагань та адекватний рівень самооцінки загалом повністю задоволені своєю навчальною діяльністю.
4. На основі результатів констатувального експерименту було розроблено практичні рекомендації та тренінгову програму щодо корекції рівня самооцінки респондентів. Враховуючи високу значимість самооцінки в процесі формування особистості здобувача вищої освіти необхідно прийняти всі можливі заходи, пов'язані з появою негативних тенденцій її проявів, у якості яких може розглядатися низький рівень, неадекватність (як занижена, так і завищена самооцінка) і висока або низька її диференційованість. До числа таких засобів належать уважне ставлення до особистості, гуманістична спрямованість викладачів, дотримання основ психолого-педагогічної етики. Спеціально організований і педагогічно спрямований процес самопізнання істотно підвищує рівень адекватності самооцінки, її відповідності результатами об'єктивного вивчення характеристик особистості. Доцільним вбачається також проведення виховної роботи, спрямованої на формування життєво важливих якостей особистості через заходи, пов'язані з корекцією характеристик їх самооцінки.

**СПИСОК ВИКОРИСТАННОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности / К. А. Абульханова. – М. : МОДЭК, 1999. – 224 с.
2. Александрова Ю. В. Возрастная психология / Ю. В. Александрова. – М. : СГУ, 1999. – 63 с.
3. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 1977. – 380 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек, как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Ленинград : ЛГУ, 1968. – 339 с.
5. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Наука, 1980. – 341 с.
6. Анисимова О. М. Самооценка в структуре личности студента / О. М. Анисимова. – Л., 1984. - 17 с.
7. Асмолов А. Г. Личность как предмет психологического исследования / А. Г. Асмолов. – М. : МГУ, 1984. – 104 с.
8. Бабанский Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в учебной деятельности / Ю. К. Бабанский. – М. : Просвещение, 1983. – 80 с.
9. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Бен. – СПб. : Прайм, 2001. – 320 с.
10. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 420 с.
11. Бодалев A. A. Психология о личности / A. A. Бодалев. – М. : МГУ, 1988. – 188 с.
12. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском воздасте / Л. И. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 460 с.
13. Волков Б. С. Психология юности и молодости / Б. С. Волков. – М. : Академический проект, 2006. – 256 с.
14. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский – М. : Академия, 2001. – 574 с.
15. Гамезо М. В. Психосоматические аспекты проблемы познавательной деятельности и общения / М. В. Гамезо, И. Г. Неволин. – М. : Просвещение, 1983. – 122 с.
16. Гандзюк М. П. Основи охорони праці / М. П. Гандзюк, Є. П. Желібо, М. О. Халімовський. – К. : Каравела, 2004. – 408 с.
17. Гельмонт А. Н. О причинах неуспеваемости и путях ее преодоления / А. Н. Гельмонт. – М. : Просвещение, 1954. – 206 с.
18. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – К. : Наукова думка, 1998. – 144 с.
19. Головнова Н. Я. Организация комплексной коррекционной помощи учащимся с трудностями в обучении / Н. Я. Головнова – М. : МГУ, 2005. – 430 с.
20. Долин П. А. Справочник по технике безопасности / П. А. Долин. – М. : Энергоиздат, 1982. – 800 с.
21. Жарков С. М. Психология воспитания и обучения / С. М. Жарков, Н. А. Кочергина, Н. А. Першина. – М. : МГУ, 2001. – 439 с.
22. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – М. : Мгу, 1993. – 100 с.
23. Зимбардо Ф. Формирование самооценки. Самосознание и защитные механизмы личности / Ф. Зимбардо. – Самара : Бахрах, 2003. – 203 с.
24. Кнорринг Г. М. Осветительные установки / Г. М. Кнорринг. – Л. : Энергоиздат, 1981. – 288 с.
25. Ковалев А. Г. Психология личности / А. Г. Ковалев. – М. : Просвещение, 1969. – 245 с.
26. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах: Общие и возрастные особенности / Я. Л. Коломинский. – Минск, 1976. – 191 с.
27. Кон И. С. Открытие "Я" / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1978. – 367 с.
28. Кон И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
29. Кудрявцев Т. В. Психология профессионального обучения и воспитания / Т. В. Кудрявцев. – М. : МЭИ, 1985. – 156 с.
30. Лабунская В. А. Психологияличности / В.А. Лабунская, П. Н.Ермакова. – М. : Эксмо, 2007. – 653 с.
31. Лейтес Н. С. Умственные способности и возраст / Н. С. Лейтес. – М. : Просвещение, 1971. – 163 с.
32. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
33. Липкина А. И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А. И. Липкина. – М. : Просвещение, 1968. – 214 с.
34. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. – М. : 2002. – 256 с.
35. Михель Д. В. Тело в западной культуре / Д. В. Михель. – Саратов : Научная книга, 2000. – 172 с.
36. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. – М. : МГУ, 1997. – 132 с.
37. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантилеев. – М. : Смысл, 1993. – 32 с.
38. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М. : МГУ, 1991. – 100 с.
39. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания / В. Ф. Петренко. – М. : МГУ, 1988. – 193 с.
40. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 509 с.
41. Плаксий С. И. Качество высшего образования / С. И. Плаксий. – М. : МГУ, 2010. – 654 с.
42. Реан А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб. : Питер, 1999. – 240 с.
43. Ремшмидт X. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / X. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 319 с.
44. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1995. – 529 с.
45. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2000. – 712 с.
46. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. –- 512 с.
47. Русаловський А. В. Правові та організаційні питання охорони праці / А. В. Русаловський – К. : Університет "Україна", 2009. – 295 с.
48. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении / Н. П. Слободяник. – М. : Айрис-Пресс, 2004 – 65 с.
49. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : Просвещение, 1989. – 132 с.
50. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание / А. Г. Спиркин. – М. : Политиздат, 1972. – 303 с.
51. Станкин М. И. Психология общения. Курс лекций / М. И. Станкин. – Воронеж : НВО «МОДЕК», 2000. – 190 с.
52. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : МГУ, 1983. – 284 с.
53. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 573 с.
54. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144 с.
55. Шереги Ф. Э. Социология образования: прикладные исследования / Ф. Є. Шереги. – М. : Академия, 2009. – 463 с.

**Додаток А**

**Бланк до шкали самооцінки та рівня домагань Т. Дембо і С.Я. Рубінштейн**

****

**Додаток Б**

**Бланк до методики «Особистісний диференціал»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Привабливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Непривабливий |
| 2. | Слабий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Сильний |
| 3. | Говіркий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мовчазний |
| 4. | Безвідповідальний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Сумліний |
| 5. | Упертий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Поступливий |
| 6. | Замкнутий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Відкритий |
| 7. | Добрий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Егоістичний |
| 8. | Залежний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Незалежний |
| 9. | Діяльний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пасивний |
| 10. | Черствий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чуйний |
| 11. | Рішучій | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Нерішучий |
| 12. | Млявий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Енергійний |
| 13. | Справедливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несправедливий |
| 14. | Розслаблений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Напружений |
| 15. | Метушливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Спокійний |
| 16. | Ворожий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Доброзичливий |
| 17. | Впевнений | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Невпевнений |
| 18. | Відлюдний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Комунікабельний |
| 19. | Чесний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Нещирий |
| 20. | Несамостійний | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самостійний |
| 21. | Дратівливий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Незворушний |

**Додаток В**

**Анкета «Успішність учбової діяльності»**

* 1. Ваш середній бал у школі?
     + Відмінно;
     + Добре;
     + Задовільно;
     + Незадовільно.
  2. Ваш середній бал у вищому навчальному закладі?
     + Відмінно;
     + Добре;
     + Задовільно;
     + Незадовільно.
  3. Чи вважаєте ви, що ваші успіхи у навчанні не гірше ніж у ваших одногрупників?
     + Так;
     + Ні.
  4. Чи ви вважаєте, що прикладаєте недостатньо зусиль до учбової діяльності?
     + Так;
     + Ні.
  5. На вашу думку, ви успішні в учбовій діяльності?
     + Так;
     + Ні.
  6. Чи вам тяжко дається навчання?
     + Так;
     + Ні.
  7. Ви прикладаєте більше зусиль до навчання, ніж всередньому ваші одногрупники?

**Продовження Додатку В**

* + - Так;
    - Ні.
  1. Чи ви пишаєтесь вашими успіхами у навчанні?
     + Так;
     + Ні.
  2. Чи вам цікаво навчатися?
     + Так;
     + Ні.
  3. Чи ви володієте достатнім рівнем знань у тих предметах, які ви вивчали в школі/університеті?
     + Так;
     + Ні.
  4. Чи цікавитесь ви інноваціями в тій області знань, яку ви вивчаєте?
     + Так;
     + Ні.
  5. Чи ви помічаєте в себе потребу в пізнанні нових для себе істин?
     + Так;
     + Ні.
  6. Чи вважаєте ви себе успішним (успішною) в в оволодінні тією областю знань, яку ви вивчаєте?
     + Так;
     + Ні.
  7. Чи вважаєте ви себе одним (однією) з найуспішніших учнів в вашій групі?
     + Так;
     + Ні.

**Продовження Додатку В**

* 1. Чи важливі для вас успіхи в вашій учбовій діяльності?
     + Так;
     + Ні.
  2. Чи подобається вам навчатися в вищому навчальному закладі?
     + Так;
     + Ні.