

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**До захисту допустити:  
в.о. зав. кафедри  
«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_р.**

**Кваліфікаційна робота  
за освітнім рівнем «Магістр» на тему:**

**«Психологічні механізми виникнення особистісного міфу в підлітковому  
віці»**

Студентки факультету філології та  
масових комунікацій  
спеціальності 053 Психологія  
освітнього ступеня «Магістр»  
**Пожидаєва Ганна Володимирівна**

Науковий керівник:  
**Варава Людмила Анатоліївна**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології

**Рецизент:**  
**Старинська О.В.**  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри прикладної психології  
та логопедії

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_  
Секретар ЕК \_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_\_201\_\_р.

**Маріуполь – 2019 р.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МІФОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА КАТЕГОРІЯ	
1.1. Особливості міфологічної свідомості особистості.....	8
1.2. Роль наративу в розвитку особистості .....	16
1.3. Сімейний міф як фактор розвитку свідомості особистості.....	21
Висновки до розділу 1 .....	27
РОЗДІЛ 2. МЕХАНІЗМИ ПОБУДОВИ МІФОУТВОРЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
2.1. Особливості формування самосвідомості в підлітковому віці .....	29
2.2. Структура особистісного міфу .....	39
2.3. Трансформація самоусвідомлення та особливості побудови особистісного міфу у підлітковому віці .....	45
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВИНИКНЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО МІФУ	
3.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження .....	52
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів .....	57
3.3. Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми.....	65
Висновки до розділу 3 .....	76
ВИСНОВКИ .....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	82
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

Особистісний міф може виступати в якості проекту життя, який містить в собі головні духовні цінності і змісти. Він надає культурі та життєдіяльності людини цілісність, тому що пов'язує предмети, процеси і явища в дещо єдине. Особистість, що живе у міфі, підпорядковується його законам й закономірностям, які формуються в процесі соціокультурного розвитку та ґрунтуються на рефлексивно оформленні життєвого досвіду.

Такий складний процес стає можливим саме під час переходу дитини до підліткового віку, до етапу дорослості та нового рівня свідомості.

Опираючись на досвід дослідження теми можна зазначити, що свідомість людини є міфічною. Специфіка її вказує на системну природу, цілісність, включеність в різні рівні індивідуальної і суспільної свідомості, та проявляється саме як дологічна форма існування людства.

Міфологічна система відповідає на буденному рівні свідомості на всі питання, і задовольняє всі його потреби. Своє джерело вона черпає із давньої форми свідомості людства, основи якої складала саме міфи, як єдиний спосіб пояснення життєвих, природних та соціальних явищ.

Механізм міфів здійснюється за допомогою символів. У міфології, в релігії, в соціальній структурі кожного суспільства та етнічної групи можна знайти однакові символи. А це означає, що існує певний набір життєвих ситуацій і досвіду загального для всіх людей. Дещо спільне, що поєднує людську свідомість по всьому світові.

Це вказує на те, що міф є формою свідомості особистості, яка неминуче в той чи інший період життя міфологізується, оскільки осмислюється саме в рамках міфу. Важливим фактором також є і особливості формування особистісного міфу саме у підлітковому віці. Такий процес наповнений специфічними особливості даного періоду. При цьому сам міф виступає як компонент, який впорядковує, зміцнює і формує свідомість та діяльність

людини, що є властивістю і характеристикою повноцінної, сучасної особистості. Саме це і стало актуальністю нашого дослідження.

Людина має потребу у міфологізації через те, що в ній вона знаходить своє вираження, формує індивідуальність та яскраву, різносторонню особистість. Міф виступає як першомодель, зразок особистості. Формування особистісного міфу проходить через інтегрування міфу в індивідуальну свідомість, а особистого досвіду в міф.

Підлітковий вік характеризується як період активного самовизначення особистості. Тривалий процес перебування особистості на цьому етапі розвитку дитини стає часом поступового входження до дорослості, перші ознаки якої з'являються в молодшому підлітковому віці.

Сутність таких змін полягає у формуванні усвідомлення мети і загалом, сенсу життя у дитини як особистості, готовності до самостійної життєдіяльності, що стає ефективною на перетині співвідношення власних бажань, наявних якостей, можливостей і вимог, які пред'являються до нього з боку оточуючих і суспільства. Саме завдяки міфотворчості, як особливому властивості особистості, підліток здатний впоратися з раптово зміненими нормами і вимогами, що пред'являються йому суспільством.

Велике значення в підлітковому віці має самосвідомість. Вперше дитина дізнається про себе в сім'ї. Саме зі слів батьків дитина дізнається, який він, і формує думку про себе, свій образ, в залежності від якого в подальшому вибудовує відносини з іншими людьми. Самосвідомість дитини виконує важливу функцію – соціально-регуляторну.

Розуміючи і вивчаючи себе, підліток в першу чергу виявляє свої недоліки. У нього з'являється бажання їх усунути, розвиватися та самовдосконалюватися, що є важливим мотивуючим компонентом особистості. З плином часу дитина починає усвідомлювати всі свої індивідуальні особливості (як негативні, так і позитивні), та з цього моменту вона намагається реально оцінювати свої можливості і гідності.

Такий складний процес відбувається саме під час проходження підліткового віку, в період ядро вираженої дорослішості, наповнений самовідкриттям, рефлексивним світоприйняттям, та особистісними новоутвореннями. Саме цьому цей віковий період складає інтерес для нашого дослідження.

**Мета дослідження:** розробити корекційну програму щодо побудови конструктивного власного міфу у підлітковому віці.

**Об'єкт:** міфологічна свідомість особистості.

**Предмет:** особистісні механізми побудови власного міфу у підлітковому віці в структурі свідомості особистості.

**Гіпотеза:** можливість трансформації щодо власного конструктивного міфу залежить від усвідомлення власних особистісних якостей та рефлексивної спроможності.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз щодо визначення міфологічної свідомості особистості у сучасній науці.
2. Розглянути основні підходи щодо вивчення феномену формування особистісного міфу та його компонентів.
3. Визначити особливості міфоутворення і підлітковому віці.
4. Дослідити складові структури та механізми особистісного міфоутворення.
5. Розробити і впровадити корекційну програму для підлітків, щодо формування особистісного міфу, спрямованого на побудову власного бажаного майбутнього.

Для кваліфікаційної роботи було обрано наступні *методи дослідження:*

1. Методика дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелєєва.
2. Методика внутрішнього зростання «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)» Н.В.Чепілевої.
3. Методика незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві.

**Теоретичну та методологічну основу нашої роботи складають:** дослідження та аналіз теорій формування міфологічної свідомості (А.Ф.Лосьєв, В.М.Пивоев, Т.М.Алпеева, Н.В.Чепелєва, Е.В.Галанина), досліджень особливостей розвитку особистості підліткового віку (І.С. Кон, Д.Елкінд, Е.Еріксон, В.С.Мухіна, В.М.Поліщук), дослідження специфіки існування сімейного міфу (Л.А.Варава, Е.Г. Ейдемільер, А.Я.Варга, А.А.Нестерова, Р.Ричардсон); поняття наративу в структурі особистісного міфу (Н.В.Чепелєва, В.В.Нуркова) діагностика особливостей проблеми компонентів та механізму формування особистісного міфу (С.Р.Пантелєєв, Н.В.Чепелєвої, Д.Сакс, С.Леви).

**Наукова новизна** кваліфікаційної роботи полягає в тому, що вперше сформовано механізм формування особистісного міфу у підлітковому віці. Побудовано модель особистісного міфоутворення, розроблена програма, що спрямована на трансформацію бажаного майбутнього за умов усвідомлення особистісних новоутворень (рефлексивна спроможність й такі особистісні якості як: самовпевненість, самоприйняття, самокерівництво, виокремлення та ставлення до життєвих установок, формування чітко виражених мрій та планів на майбутнє) щодо побудови особистісного міфу.

**Теоретична значущість:** уточнено феномен формування особистісного міфу та формування свідомості й самосвідомості особистості, розглянуто особливості проблеми формування міфологічної свідомості особистості; проаналізовано особливості поняття свідомості, наративу, міфу його ролі в особистісному міфу; визначена роль сімейного міфу у процесі формування особистісного міфу; розібрано за основними компонентами особливості формування особистісного міфу.

**Практична значущість:** була розроблена корекційно-тренінгова програма для роботи із підлітками, що перебувають в процесі активної фази формування особистісного міфу.

**Апробація та впровадження результатів дослідження:**

1. Пожидаєва А.В. Особенности построения личностного мифа в подростковом возрасте / Дебют: збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2019 / за заг. ред. д. політ. н., проф. К.В. Балабанова, д. е. н., проф. О.В. Булатової. – Маріуполь, 2019. – 110 с.
2. Пожидаєва Г.В. Особистісний міф як психологічна категорія / Збірник тез доповідей II Всеукраїнської Інтернет (он-лайн) конференції для студентів, аспірантів та молодих вчених – 2019. – 53 с. [Електронний ресурс] – URL: [http://mdu.in.ua/index/materiali\\_konferencij/0-147](http://mdu.in.ua/index/materiali_konferencij/0-147)

**Структура магістерської роботи:** магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, та загального висновку, списку використаних джерел, 5 додатків. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінці. У тексті вміщено 3 таблиці, 6 рисунків. Додатки викладено на 89 сторінці. У списку використаних джерел 80 найменувань, що охоплюють 7 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

## РОЗДІЛ 1. МІФОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА КАТЕГОРІЯ

### 1.1. Особливості міфологічної свідомості особистості

Глибинна суть міфу як наукового феномену полягає в тому, що він є первинною формою усвідомлення світу як в онтогенезі, так і в філогенезі людини, існує в культурі як особливий спосіб освоєння світу і безпосередньо впливає на соціалізацію особистості на різних етапах його розвитку. Істотну роль він відіграє в первинній соціалізації людини, задовольняючи специфічним чином, за допомогою емоційно-ціннісних уявлень, потреби в освоєнні світу, що протікає в чуттєво-синкретичній формі.

Розгляд еволюції уявлень про міф призводить нас до думки, що міф не можна зводити тільки до слова, до нарації, він виявляється у всьому своєму різноманітті нерозривної єдності свідомості і практики в людині. О.М.Фрейденберг підкреслювала, що «міф був всім – думкою, річчю, дією, істотою, словом, він служив єдиною формою світосприйняття і в усьому його обсязі, і в кожній окремій частині» [52]. У цій синкретичній єдності міфічного спостерігається перше розрізнення на свідомість і продукт свідомості, яке виділено В.М.Півовим: «Слід розрізняти міфологічну свідомість як специфічне ірраціональне відображення світу і міф як об'єктивацію міфологічної свідомості у вербальних (словесних) чи інших знакових формах (танець, жест, зображення, музика), в обрядах» [40].

Першим таким об'єктивуванням міфу стає його форма як суспільної свідомості раннього людства. Історико-філософський напрямок (С.С.Аверинцев, Ф.Х.Кессіді і ін.) вивчає міф в еволюційно-генетичному аспекті. За С.С.Аверинцевим: «міфи – це створення колективної загальнонародної фантазії, узагальнено відображає дійсність у вигляді чуттєво-конкретних персоніфікацій» [1]. За Ф.Х.Кессіді: «Міф – особливий вид світовідчуття, специфічне образне, чуттєве, синкретичне уявлення про явища природи і суспільного життя, найдавніша форма суспільної свідомості» [16].



Зупинимось докладніше на гносеологічному розумінні міфу, бо від цього залежить вся його концептуальна спрямованість щодо суспільства і культури. Перша проблема: суб'єкт – об'єктні відносини в міфі. На відміну від раціональних форм свідомості, які виокремлює реальні суб'єкт – об'єктні зв'язки в світі, міф синкретично сприймає світ, і в умовах браку інформації для пояснення світу, нестачі рефлексії для його реального освоєння, він намагається задовольнити цю потребу компенсаторно, в уяві, в суб'єкт – суб'єктних відносинах зі світом. Як пише В.М.Найдиш: «квазінаукова міфотворчість, що складається на кордоні між фольклором, науковою картиною світу і повсякденною свідомістю, орієнтоване не стільки на пізнання світу (природних або «магічних», надприродних його сторін), і тому стає пізнавальним, а скоріше на ціннісно-естетичним відношенням людини до світу» [25]. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що міф є емоційно-ціннісним, та має суб'єктивну побудову.

Друга проблема: межа емпіричного та теоретичного рівнів в міфі. На думку дослідників, міф спирався на нерозвинене (дологічне) мислення [52] (Л.Леві-Брюль), в термінах психології – на наочно-дійове, емоційно-практичне мислення, сенсомоторний інтелект (Ж.Піаже). Таким чином, гносеологічним джерелом міфів буде емпіричне мислення, що спирається в перетвореній формі на стійкі нерозчленовані чуттєво-розумові конструкти уяви (міфологеми), які породжують некритичну традиційну модель пізнання світу.

Одна з найскладніших проблем міфу кордон між раціональним і ірраціональним. Раціональність міфу, за К.Хюбнером розподіляється на 5 форм: емпірична інтерсуб'єктивність (логіка речей); семантична інтерсуб'єктивність (логіка слів); логічна інтерсуб'єктивність (логіка ідей); операціональна інтерсуб'єктивність (логіка вчинків); нормативна інтерсуб'єктивність (логіка норм і цінностей) [55]. Що таке раціональне в науці вже давно відомо. «Раціональне – це перш за все логічне обґрунтування, теоретично усвідомлене, систематизоване знання предмета, дискурсивні думки, які виражені тільки в конкретних поняттях. У цьому сенсі раціоналізованим можна назвати будь-

який предмет рефлексії, остільки, оскільки він оброблений логічно-категоріальним апаратом, освоєний мисленнєво-пізнавальним чином» [24].

Ірраціональним же буде така нерозумна обробка досвіду, де з'явиться відсутність однозначної причинної обумовленості явищ і непідзвітність цього досвіду розуму. Якраз такою формою є міфологічне мислення, воно задає рефлексивному розуму вже готові ціннісні конструкти, пропонуючи їх прийняти і раціонально обґрунтувати як властиві цьому світу. Тому при загальній схожості інструментальних форм раціональності міфу і науки в культурному просторі, міф явище ірраціональне, непідвладне розуму.

Таким чином, специфіка міфу полягає в тому, що міф виражає потреби і інтереси людини як синкретична, дорефлексивна, ірраціональна, чуттєва і помилкова форма свідомості людини. Гносеологічною сутністю міфу буде дорефлексивне ірраціональне відображення реальності в образно-символічній і емоційно-ціннісній формі, що є найважливішим способом і засобом задоволення людських потреб в освоєнні світу, домінуючому на початковому етапі історії людства і в ранньому дитинстві людини.

Психоаналітична школа вивчаючи міф з'ясувала, що в основі міфологічного досвіду лежать змінені стани свідомості. Вони викликані як ефектами масової свідомості (масовий психоз в натовпі), так і невротичною конституцією особистості, яка для корекції соціально-психічної реальності формує міф.

Міфи на думку представників психоаналізу являються результатом прояву компенсаторних механізмів несвідомого, коли архетипи через сни, екстатичні стани і масові галюцинації вселяють людині відчуття приниженості і нікчемності перед обличчям колективного несвідомого.

У процесі індивідуації, становлення особистісної свідомості, людина через певний набір архетипів (стійких мислеформ колективного несвідомого, виражених в міфах, ритуалах, культурних символах), знаходить певну цілісність, самоідентифікацію з несвідомим, інтеграцію особистісних і колективних частин психіки. Таким чином, психологічною сутністю міфу є

змінені стани свідомості, породжені особливостями індивідуальної і суспільної психології, що спираються на правопівкульні процеси діяльності мозку.

Цікавою є політологічна інтерпретація міфів (В.Парето, Ж.Сорель, А.Вінер). Згідно із нею, міфи – це складова частина ідеології політичної системи суспільства, спрямована як засіб на маніпулювання масовою міфологічною свідомістю. Як стверджує В.Г.Ібрагімова, політична міфологія є «метод і зміст ідеологічного впливу на суспільну свідомість, що характеризується хибним, мінливим тлумаченням фактів» [12]. Таким чином, суттю ідеологічного феномена міфу є те, що він є спосіб і зміст латентного ідеологічного впливу на суспільство як система помилкових, викривлених масами фактів.

Розглянута специфіка міфологічної свідомості показує нам її системну природу, цілісність, включеність в різні рівні індивідуальної і суспільної свідомості. Як цілісна дорефлексивна форма, міфологічна система відповідає на буденному рівні свідомості на всі питання, і задовольняє всі його потреби; носить характер поліфункціональності – цілісності і взаємозв'язку всіх його функцій. Міфу притаманні такі функції:

*Соціально-практична.* Всі функції підпорядковані фактично однією – соціально-практичною, що відповідає за організацію цілісності і єдності колективу через самоідентифікацію індивіда із соціальною спільністю, з державою, з природою, з історичними подіями, заради усвідомлення себе частиною єдиного живого цілого організму. Вона здійснює згуртованість і монолітність людського роду в першу чергу з метою забезпечення виживання і самоствердження її в соціально-природному середовищу.

Міф в даному випадку виступає як основний засіб соціального зв'язку між людьми, форма організації і регуляції, яка дозволяє здійснювати спільні дії по досягненню цілей свого існування. Досягнення соціально-інтегративної єдності і цілісності міфологічного соціуму досягається шляхом знеособлення соціальних відносин, повного поглинання колективом індивіда, відчуженості їх один від одного. Ця функція мала конструктивний характер для встановлення

людської соціальності, для закріплення в соціальній системі і в міфі установок на подолання залежності від природи. У сучасній ситуації дана функція оформляє помилкову або перетворену ціннісно-групову свідомість колективу з метою досягнення групою соціально (асоціально) – колективного успіху.

*Ідеолого-прагматична.* Істотно необхідна для стабілізації в міфологічній картині світу існуючого стану речей, як вічних і непорушних, для виправдання і легітимації сформованих систем влади, соціально-політичних інститутів. Міфологія виступає тут як метод і зміст ідеологічно-латентного впливу на суспільну свідомість. Міфологія існуючи як нижній поверх ідеології, споживається повсякденною свідомістю, оформлює маргінальну соціальність, в тому числі і кримінальну.

*Пізнавальна (пояснювальна, когнітивна, етіологічна).* Пізнавальний аспект присутній вже на емоційно-орієнтовному ступені освоєння реальності, але як самостійна функція свідомості він оформлюється при становленні пізнавальної діяльності, як усвідомленого рефлексивного ставлення до дійсності.

*Світоглядна.* Міф є одним з трьох базових типів світоглядів, нарівні з релігією і наукою. Він створюється на основі колективно-несвідомої творчості, що створює картину світу, цілісно замикає свідомість людини на досвіді некрітично сприйнятого і духовно-практично освоєного світу. Будучи частиною менталітету суспільства, міфологічний світогляд як історична форма поступила місцем спочатку релігійному, потім науковому світогляду.

*Телеологічна (цільова).* Вибудувана міфологічна картина світу є телеологічно обґрунтованою, цілеорієнтуючою. На основі яскравих і зрозумілих образів, міф задає набір певних цілей і завдань, сенсів життя і діяльності соціальної спільності, одним словом можна сказати, що міф чітко вказує напрямки життя.

Мета і сенс в міфі – в ототожненні індивіда з образом дії, їх не треба шукати (як буває в мистецтві, в науці, в релігії). Целеорієнтуюча функція тісно пов'язана з генетичною (звідки що з'явилося) і з прогностичною (що буде

далі?). Але якщо архаїчна міфологія виконувала в суспільстві позитивну функцію – «перетворення хаосу в космос, причому космос з самого початку включає ціннісний, етичний аспект», то сучасна культура постмодернізму спрямована назад – від порядку до хаосу, від розуму до нерозуміння, що як загальна тенденція позначається і в освітній сфері. Телеологічна функція міфу в підлітковій групі забезпечує постанову цілей і завдань в неформальних утвореннях. Ця функція розвиває таку властивість міфологічної свідомості як месіанізм.

*Аксіологічна (ціннісна).* Задає певну ціннісну шкалу явищам і відносинам, що протікає між людиною і навколишнім світом. Архаїчний міф, як єдина форма суспільної свідомості, включає в себе всі цінності освоєння людиною в їх сукупності.

*Соціалізуюча.* Залежно від ціннісного змісту міфу, що виражає традицію в суспільстві, відбувається соціалізація особистості.

*Естетична.* Мистецтво черпає з міфу змістовні образи, що містить в собі весь культурний потенціал людства, й всі багатства міжособистісних відносин. Наприклад, література створює особливий літературно-міфологічний дискурс (Т.Манн, Джойс, Пруст, Кафка, Борхес і т.д.), Звертаючись до різних форм помилкової раціональності мови, домагаючись усвідомлення його ірреальності як чисто естетичного феномена, міфологія стає особливим способом естетичного ставлення до реальності.

*Комунікативна.* Вона відповідає за трансляцію і засвоєння міфів, носить сугестивний характер колективного спілкування. Комунікативність можна вважати однією з істотних характеристик міфологічної свідомості, чим ближче слово було до сенсорно – перцептивного образу, тим більше була можливість передачі значущої уявної реальності. Міф, зрозумілий як «живе» слово, особлива мова, визначає стиль і характер спілкування. Міфологічну мову, як латентний ідеологічний дискурс, створюють маніпулятивні схеми, що керують буденною свідомістю суспільства.

*Праксеологічна (ритуально-магічна).* Спрямована на підтримку і реконструкцію етичної і соціальної рівноваги в суспільстві за допомогою ритуалу, звичаю, обряду, магії, ворожіння. Вона реалізується в трьох планах: прогностичному, магічному і творчо-перетворювальній. Потреба в ворожінні виникає в тих ситуаціях, коли великий елемент випадковості в досягненні бажаного результату і необхідний зовнішній фактор (політ птахів, розташування зірок і т. д.). Потреба в магії виникає, коли при обмеженому ресурсі людина намагається спертися на якісь над можливості, здатності містичного характеру, з тим щоб вирішити нагальну проблему, реалізувати себе, якщо не виходить інакше, більш звичайними засобами.

*Творчо – перетворювальна* функція міфу полягає в тому, що міф не тільки вносить й закріплює елементи ірраціонального, різних забобонів, самонавіювання (сугестію) в діяльність, але несе важливий магіко-містичний компонент, розкриває самість людини.

*Мобілізаційна.* Створює яскраві образи на базі загальних колективних відчуттів народу, заряджаючи людей неймовірною впевненістю і ентузіазмом в колективній діяльності, вимагає підтвердження цієї абсолютної віри і повної самопожертви людини.

З'являючись на емоційно-діяльній основі міф приймається як єдина надія, що наповнює змістом колективна дія. У такому акті віри людина відкидає всі особисті та інтелектуальні міркування і повністю віддається владі міфу, тому крах міфів зв'язується з кризою людського існування і її мотивацією. Навіть для сучасної людини міф має фундаментальне, надважливе значення. Створює світогляд особистості, формує життєві погляди та мотивує до дій, рішень, проживання життєвих обставин.

*Соціально-компенсаторна.* Найважливіша функція в сфері психічно – чуттєвого розвитку особистості, яка знімає через міфи в уяві, що накопичилися через численні стреси і небезпеки – емоційні переживання, створюючи негативний фон при їх накопиченні. Людина як би символічно звільняється від накопичених проблем і труднощів, вантажу турбот і проблем. Всі ритуали в

давнину були спрямовані на таке емоційне очищення (катарсис) і примирення з існуючим світом, несе заперечення в собі людині у вигляді страждання і смерті.

Це функція розради і надії, відходу від реальності в уяву, полегшення при освоєнні світу, його олюднення і виправданості положення людини в ньому. Звільняючи людину від відповідальності, міф звільняє і від почуття провини, від голосу совісті, заглушаючи індивідуальне співпереживання заради безособової причетності до колективу, ототожнення в міфі з усією природою, лдже цілком життя починає хдаватися легше та куди простіше, за погляд особистості із сучасним світоглядом.

В силу нерозвиненості культурних форм відпочинку, соціально – компенсаторна функція міфу заміщає їх, задовольняючи потребу в ілюзіях і грі, в магічному стані спокою і звільненості людської істоти від всіх, до повного згортання людської свідомості в медитаційних прийомах.

Одже, одна з найскладніших проблем міфу кордон між раціональним і ірраціональним і розкривається у цьому розділі.

## 1.2. Роль наративу в розвитку особистості

Наративна психологія (від лат. *Narratio* – розповідь, оповідання) – один із напрямків серед досліджень в області психології, предметом якого є «оповідальна природа людської поведінки», що означає особливості характеру взаємодії особистості із з власним досвідом через розповідь [39]. В свою чергу вона може виходити з припущень про те, що досвід і поведінка людини наповнена багатозначністю, і тому для того, щоб зрозуміти себе і інших, ми повинні прояснити систему і структури значень, які утворюють наш внутрішній світ, внутрішній світ інших людей, та загалом нашу ментальність. Відповідно згідно із цим впливає базовий принцип наративної психології, який засвідчує, що особистість розуміє себе за допомогою мови та розмови, і через ці процеси постійно формує, змінює та конструює себе [70]. Такий погляд багато пояснює у сфері дослідження наративу як психологічної категорії, відкриває нові шляхи вивчення міфологічної свідомості особистості.

Як уже зазначалося, текст розповідний (що саме і є наративом), має функцію організації, структурування і артикулювання життєвого досвіду людини. На думку дослідника П.Рікера, [40] намагаючись осмислити власний досвід, розповісти та передати його іншим, ми накладаємо на розповідь ті чи інші наративні структури, які виступають у вигляді різноманітних інтерпретаційних рамок (які з'являються на шляху особистісного досвіду). Може мати місце проблема між розповіддю-наративом і власне життям, яка трактується як виявлення специфічних наративних способів осмислення світу (особливо характерних для буденної свідомості конкретної людини). Власне є і особлива форма існування людини, яка властивий тільки йому модус буття.

Предметом підвищеного наукового інтересу у різноманітних наукових дисциплінах є й роль мовлення та розповідь людини (через призму власного досвіду та життя). Так, Е. Бенвеніст, аналізуючи роль мови в теорії З.Фрейда, відзначав, що особистість користується мовою, розповідями, щоб представити себе таким, яким він хоче бачити власний образ, і намагається спонукати до



цього іншого. Його мова – це заклик, звернений до іншого, в тій формі, в якій він прагне самоствердитися та показати себе. Своєю промовою людина намагається повністю висвітлити свою особистість, показати себе в тому чи іншому світлі, тим самим відкриваючись для самого себе.

Самим фактом формування та здійснення промови, що звернена до іншого, людина, що говорить про себе, вводить іншого в розповідь, в діалог, та завдяки цьому пізнає себе, може роздивитися з іншого боку, та ствердити себе такою, якою хоче стати. Зрештою, створює собі минуле («історизує себе») через розказану історію, повну, неповну або фальсифіковану [5].

Великий інтерес у колі цієї проблеми викликають дослідницькі роботи деяких представників соціологічного конструктиву. Для обґрунтування та пояснення своєї теорії особистості вони звертаються саме до концепції так званого текстуального мислення. Вони формують принципи самоорганізації свідомості і тонку специфіку його особистісного самовизначення саме за правилами утворення художнього тексту. Хоча ця теорія є специфічною та вузкоспрямованою, вона є однією із головіших і цікавіших у представленому комплексі дослідницьких робіт.

Цей стиль краще за все пристосований для теоретично-абстрактного само розуміння особистості; він абстрагується від конкретики індивідуального досвіду, від безпосереднього життєвого контексту, в той час як «нарративне розуміння» несе на собі всю тяжкість життєвого контексту і тому є найкращим засобом для передачі людського досвіду і пов'язаних з ним протиріч. Згідно ідеї американського дослідника Дж.Брунеру, втілення досвіду людства в формі історії, детальної розповіді, дає змогу осмислити його в інтерперсональній, міжособистісній сфері. Це все можливо завдяки формі наративу, що вироблена в ході розвитку культури, та сама по собі передбачає історично опосередкований досвід міжособистісних відносин [13].

Всі люди усвідомлюють власне життя через розповіді й історії, через культурні та особисті наративи, які вони будують на базі культурних зразків. Іншими словами, до якої б культури, ментальності ми не належали, її наративи

впливають на нас, як і ми на неї, спонукаючи приписувати певне значення деяким життєвим подіям і ставитися до різноманітних обставин як до досить незначних. Кожна запам'ятована подія набуває форму історії, яка поряд з іншими становить життєвий наратив. Можна стверджувати, що життєвий наратив – певною мірою і є наше життя.

Наратив, в такому розумінні, відображає базову життєву концепцію (або концепції) людини, в тому числі його Я-концепцію, що накладаються, як уже зазначалося, на осмислювану реальність (ситуацію), в тому числі і власну психічну реальність, особистий досвід, у вигляді певної рамкової структури, фрейми, по якій будується розповідь або історія [21].

У дорослої людини особистість і автобіографічна пам'ять безумовно являють собою дві, хоча і тісно взаємопов'язані, але автономні системи. Однак в онтогенезі розвиток автобіографічної пам'яті передуює вибудовуванню єдиної структури особистості – її самоідентичності [28], Я-концепції та самооцінки. Обидва ці компоненти мають надважливе значення у житті та біографії людини, саме з його починається особистість, видозмінюється чи покращується, постійно трансформується.

У дорослої людини це більш сталі одиниці, але взагалі не статичні. Постійні зміни відбуваються за рахунок життєвих складностей чи різноманітних періодів життя. Найбільш ранньою формою автобіографічної мнемичної функції є розділена з дорослим бесіда про життєвий випадок, змістовні і формальні характеристики якої згодом перетворюються в структуру індивідуальної автобіографічної пам'яті, що, в свою чергу, служить своєрідною матрицею для розвитку особистості з конгруентними їй властивостями.

Важливо, що попереднє фокусування уваги на особистісних якостях провокує більш детальні спогади вже у трирічних дітей [83]. Саме такий процес і можна назвати поглинанням сімейного міфу, прикладу значущого близького чи прийняття його погляду на ту чи іншу ситуацію. Р.Файвіш були виділені протилежні стилі спілкування батьків з дітьми з приводу автобіографічного матеріалу – розробляє (elaborative) і повторює (repetitive) [70]. Критеріями

розрізнення стилів є ступінь присутності в спільно породжуваних дитиною та батьками текстів з такими ознаками, як: а) спеціальні питання, що включають питальні слова (так звані *wh-questions*); репліки з відкритим кінцем; слова, що виражають зацікавленість в бесіді; підказки; додаткова контекстуальна інформація і б) що підтверджують репліки, повторення, що оцінюють висловлювання [78]. Переважання компонентів за стилем сім'ї пов'язано з формуванням більш автономної індивідуалістичної особистості, в той час як переважання повторення стилю – з формуванням особистості, орієнтованої на соціальні зв'язки і колективізм [69].

При аналізі мотивації батьків в автобіографічній взаємодії з дитиною виділені близькі по феноменологічному наповненню категорії аутотелічного стилю, де для дорослого створення наративу виступає автономною цінністю, комунікативною ситуацією з високим позитивним емоційним потенціалом, і прагматичного стилю, де дорослий вступає в контакт з дитиною для отримання конкретної інформації [29].

За деякими дослідженнями було виявлено новий суттєвий компонент батьківсько-дитячої взаємодії, який впливає як на розвиток автобіографічної пам'яті, так і на розвиток особистості – особливі квазі-конфліктні прийоми, спрямовані на підвищення самостійності дитини в ході діалогу і, відповідно, на велику індивідуалізацію його особистості [76].

А.Сутін і В.Робінс запропонували і емпірично обґрунтували модель, згідно з якою особистісні властивості людини обумовлюють особливості його визначення мети не прямо, а опосередковано, шляхом звернення суб'єкта до самовизначення спогадами [80].

У антропогенезі склалася специфічна функціональна психологічна система – автобіографічна пам'ять особистості, яка, в першу чергу, в усвідомлюваній наративній формі є субстратом розвитку єдиної структури особистості – її самоідентичності, Я-концепції та самооцінки [65]. Особливу роль в процесі особистісного розвитку грають «самовизначатися спогади», в яких фіксується самооцінка по значимим параметрами Я-концепції.

Формування корпусу самовизначатися спогадів в дошкільному та молодшому шкільному віці відбувається в діалозі з дорослим, де культивується схема визначення себе через селективно представлений минулий досвід. Старші підлітки успішно експлікують параметри своєї Я-концепції і оцінюють себе по індивідуально значимому набору властивостей, пояснюючи ці оцінки за допомогою самовизначатися наративів [65]. Відповідаючи на питання «Який я?», Вони апелюють до того, що траплялось у минулому, в яких їм вдалося виявити ті чи інші важливі для них якості, набути нових значень, змістівжиття, знайти значемих людей в житті.

Стійкість сукупності самовизначених спогадів необхідна людині для підтримки діахронічній тотожності особистості. Такі моменти, що формують особистість людини, його власний міф та світобачення, залишаються у пам'яті назавжди, чи залишають на той же період у підсвідомості. Однак в деяких випадках ригідність автобіографічній «бази даних» може обмежувати розвиток особистості [28]. При цьому доросла людина – не заручник своєї пам'яті.

### 1.3. Сімейний міф як фактор розвитку свідомості особистості

Сім'я – одна із найважливіших форм організації та формування особистого побуту. Згідно із цією ідеєю – джерело його в подружньому союзі і міцних родинних зв'язках: відносинах між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами та іншими рідними людьми, котрі живуть разом і ведуть спільний побут та господарство [31; 53].

Для будь якої людини, саме сім'я може стати головним і основним компонентом середовища, в якому він живе на початку свого життя, і згодом намагається та прагне побудувати все своє життя.

На думку В.Н.Дружиніна, специфічною та цікавою особливістю сім'ї є її «несвобода», адже при таких умовах так чи інакше відбувається нав'язування людині певних правил життя. Однак такий уклад має свої переваги, оскільки він забезпечує членам сім'ї можливість задовольнити свої природні і культурні потреби [31; 53; 59]. Звідси можна зробити висновок про те, що саме сім'я і її підвалини можуть бути першоосновою успіху чи неуспіху в житті одного або кількох членів сімейної системи. Головні та основні міфи власного життя людина черпає саме із родини, та несе їх упродовж всього свого життя. Цей компонент – саме те, що є змістоутворюючим елементом життя будь-якої людини, супроводжує, підштовхує у багатьох життєвих ситуаціях і подіях.

Саме міфотворчість є неминучим і значущим компонентом у функціонуванні людської свідомості і культури, виражає глибокий духовний пласт епохи [9].

Існування такої функції як міфологізація сімейних розповідей та історій в структурі сімейної свідомості може бути аналогічною до функції соціокультурного міфу, вираженого в меншому форматі. Він же й на індивідуальному рівні визначає конструктивні або деструктивні можливості формування свого власного образу, та загалом може впливати на засвоєння та використання базових поведінкових патернів особистості [6].

На думку представників сучасної школи соціальної міфології, сімейний міф є одним з різновидів соціальних міфів, які володіють схожими ознаками, виконують схожі функції, тільки має свою власну специфіку, детерміновану специфікою сімейної групи.

Як визначає соціальні міфи Т.М.Алпеева – це вигадки, ілюзії, фантазії про соціальні явища і процеси. Вони пояснюють обставини і умови життя суспільства, сім'ї та інших соціальних формувань, роблять всі явища, що відбуваються в соціальному житті доступними розумінню, зрозумілими і легко вирішуваними [3].

На думку А.А.Нестерової, сімейний міф – складний соціально-психологічний феномен, детермінований рядом соціокультурних, соціально-групових, сімейних внутрішніх і особистісних факторів. Всі сімейні міфологеми, присутні в соціокультурних джерелах (міфах, казках, прислів'ях про сім'ю), актуалізовані в уявленнях сучасників.

Загалом, трансляція сімейних міфів не зводиться до копіювання дітьми сімейного міфу батьків, а залежить від ряду факторів, від стосунків у сім'ї, від характеру внутрішньо сімейних коаліцій, від стилів сімейних взаємин, від характерних особливостей самої сім'ї. Найбільш симптоматичними для високої міфологізації сімейної самосвідомості є такі стилі ставлення батьків до дитини як гіперпротекція, нестійкість стилю виховання і виховна невпевненість [27].

На думку, Л.А.Варави глибинна суть міфу як антропологічного феномену полягає в тому, що він є первинною формою усвідомлення світу в онтогенезі та існує в культурі як особливий спосіб освоєння світу і безпосередньо впливає на соціалізацію людини на різних етапах її розвитку. Значущу роль він відіграє в первинній соціалізації дитини, як майбутньої здорової особистості, за допомогою емоційно-ціннісних уявлень, сутнісних потреб в освоєнні світу, що протікає в чуттєво-синкретичній, дорефлексивній формі [6].

Термін «сімейного міфу» був вперше, запропонований А.Х.Феррейро. За цим значенням мають на увазі певні захисні механізми, що використовуються

під час підтримки єдності в дисфункціональних сім'ях. Усі представники психодинамічного підходу теж розглядають сімейний міф, як захисний механізм сім'ї [62].

Соціальний міф володіє, на думку А.А.Лобирева, Т.І.Ковальнової наступними ознаками, що зумовлюють їх специфіку:

1) Авторитарність. Вона виключає будь-який сумнів щодо постульованої в ньому системі цінностей і ідей, дозволяє формувати і закріплювати соціальні стереотипи і догматичні установки.

2) Емоційний характер. Міф прагне спиратися не на достовірні знання, а на віру та емоції. Свідомість, в якій переважає емоційний компонент, схильна виходити з суб'єктивних вражень, які не виявляють сутність речей.

3) Концептуальність і системність. Концептуальність соціального міфу будується навколо певної базової ідеї. Ця ідея підпорядковує собі цілу систему міфів, ритуалів, лозунгів і т. д. На догоду міфу можуть спотворюватися реальні факти.

Легенди та розповіді у сім'ї, які переказуються й згодом транслюються у родині, дещо видозмінюючись, стають саме тим базисним уявленням про себе та весь світ в складній системі взаємостосунків із іншими. Міф може позначатися як мовленнєва моделююча форма, але не кожна сімейна розповідь може стати міфом. Міф являє собою непросте знання, що міститься в родині, яке можна висловити за реченням «Ми – це..».

Таке знання зазвичай погано усвідомлюється, та має актуальність не весь час. З'являється на поверхні та висвітлюється підчас входження до сім'ї її нових членів, або в період складних часів для родини. Також можливо під час важливих соціальних змін.

Сімейний міф може бути показником якісного функціонування сімейної системи. Він формується протягом не одного покоління та являє собою сукупність уявлень членів конкретної сім'ї про неї саму. Близькими та синонімічними для цього поняття можуть бути такі вислови: «образ сім'ї»,

«ми», «вірування», «переконання», «сімейне кредо», «узгоджені очікування», «наївна сімейна психологія».

Час, необхідний для формування сімейного міфу, становить приблизно період життя трьох поколінь родини (M. Selvini-Palazzoli et al, 1978). На дії сімейний міф проявляється у такому випадку, коли членами сім'ї відтворюється цілий ряд взаємно узгоджених, але не завжди адекватних актуальному контексту сім'ї рольових взаємодій.

А.Я.Варга відзначає, що в міфі відображено «знання про те, що прийнято, а що не прийнято в сім'ї думати, робити і говорити, відчувати, засуджувати, цінувати. Формула міфу «Ми – це...» [7].

Деякі фактори можуть бути пов'язані з етіологією сімейного міфу. Наприклад:

1. Наявність в сімейній історії певної події або таємниці, обумовлених якоюсь ненормативною кризою (розлученням, зрадою, смертю, переїздом, життям сім'ї в дуже складних зовнішніх умовах і т. д.), природне проживання якого в силу певних причин було неможливим.

2. Схильність сім'ї до використання процесів розщеплення, репресування або ексклюзії неприйнятної або травмуючої події.

3. «Заміщення» істинної, правдивої інформації, яка не є «сприятливою» про сімейний подію, історію іншим, більш вдалим компонентом.

Отже, однією із функцій сімейного міфу може бути збереження самої родини, та як своєрідний груповий захисний механізм сім'ї, що сприяє підтримці цілісності та здоров'я сімейної системи [61].

Міфологія може стосуватися будь-яких аспектів сімейного функціонування. Серед найбільш відомих сімейних міфів можна назвати наступні: «Ми – дружна сім'я», «Ми – сім'я героїв», «Ми впораємося з будь-якими труднощами», «Ми – сім'я рятувальників», «Члени нашої родини – особливі люди» та ін. В колективній свідомості існують різноманітні міфи, наприклад:

- міф про вічну любов між подружжям;



- міф про здатність розуміти один одного з півслова;
- міф про ідеальних, завжди слухняних дітей;
- міф про вічну вдячність дітей батькам;
- міф про дуже згуртовану сім'ю з повним взаєморозумінням і відсутністю будь-якої агресії один до одного і т. д.

Такі соціальні стереотипи, підкріплені історіями про те, що «саме так і було в нашій родині», можуть надавати як стабілізуючий, так і руйнівний вплив на систему.

Міф в перших поколіннях існування може відігравати роль компенсаторної або захисної стратегії. Однак в подальшому поколінні ці міфи, все більше перетворюються на нереалістичну сімейну цінність (наприклад, «Наша родина завжди і в усьому повинна бути першою»).

Одже, така некоректна чи недостовірна цінність може привести до різних розладів серед членів сім'ї та повної непродуктивності прийнятих рішень чи дій. Саме це є поширеною причиною розладів у родині, між її членами (особливо коли справа йде про різні вікові категорії конфлікуючих, які є членами однієї і тієї ж родини). Ці розлади обумовлені тим фактом, що будь-який міф містить певну місію і що випливають з неї правила поведінки, установки, емоційно-поведінкові реакції і ін.

Сімейні легенди (міфи) за своїм характером можуть представляти собою повну сукупність переконань, яка характерна для усіх членів сім'ї. Сімейна легенда може служити для пояснення чи обґрунтування стійкості взаємовідносин і захищає людину від того чи іншого критичного погляду на реальність.

Згідно з цією ідеєю, відомий дослідник В.Сатир виказує думку, що сімейні сценарії – це слідство тих міфів, що існують у родині, та утримують в певних рамках та межах усю плинність життя сім'ї. Вважається, що сімейний міф як розкриває особистість у житті, так і формує для неї конкретні рамки, що регулюють поведінку, світогляд та думку особистості.

Загалом, така сімейна легенда має цікавий й помітний зв'язок з культурними міфами, такими як ідеальні уявлення та очікування від шлюбу та сімейного життя, які можна простежити в фільмах, на телебаченні чи літературі. Все це також має немалий вплив на світогляд особистості, особливо опираючись на досвід сучасних досліджень впливу ЗМІ й сучасних технологій на особистість людини. З сімейними дисфункціями можуть бути пов'язані специфічні фамільні легенди. Наприклад про те, що «всі діти нашої родини мають бути відмінниками», або «всі чоловіки в нас справжні спортсмени» [41]. Зрозуміло, що далеко не всі ці легенди чи міфи можуть бути ефективними, функціональними чи взагалі працюючими на практиці в житті, але вони вперто йдуть поруч із свідомістю людини впродовж всього його життя.

Сам по собі сімейний міф, формується не у одному єдиному поколінні, а як найменше, приблизно протягом трьох-чотирьох. Дуже важливе значення матимуть саме такі особистості, як: середовище в якому ріс, виховувався, вчився та жив кожен член сім'ї.

Найцікавішим є те, що значення має й те, де могли жити ще дідуся й бабусі, та будь які близькі родичі особистості, які поглинатимуть сімейний міф. Також важливими є й умови і середовище, в якій вони знаходяться зараз, на сучасному етапі життя родини як цілісної одиниці; історія та біографія її батьків, конкретні сповіді чи перекази сімейних історій; цінності, що активно чи пасивно, але прищеплювалися деяким членам родини; готовий образ родини, який вийшов шляхом накопичення сімейного досвіду та життя групи людей, які вважаються родиною.

## Висновки до розділу 1

Значення міфу як наукового феномену полягає в тому, що саме він є первинною сферою, що впливає на соціалізацію особистості. Загалом будь-яка людина усвідомлює власне життя через розповіді й історії, через загальносвітові та особисті наративи, які вони будують на базі культурних зразків. До якої б культури, ментальності ми не належали, її наративи впливають на нас, як і ми на неї, спонукаючи приписувати певне значення деяким життєвим подіям. Як уже зазначалося, наратив має функцію організації, структурування і артикулювання життєвого досвіду людини.

Міфологічна свідомість людини показує нам її ж системну природу, цілісність, включеність в різні рівні індивідуальної і суспільної свідомості. Як цілісна форма, міфологічна система відповідає на буденному рівні свідомості на всі питання, і задовольняє всі його потреби; носить характер поліфункціональності – цілісності і взаємозв'язку всіх його функцій. Міф в даному випадку виступає як основний засіб соціального зв'язку між людьми, форма організації і регуляції, яка дозволяє здійснювати спільні дії по досягненню цілей свого існування.

Існування такої функції як міфологізація сімейних розповідей та історій в структурі сімейної свідомості може бути аналогічною до функції соціокультурного міфу, вираженого в меншому форматі. Він же й на індивідуальному рівні визначає конструктивні або деструктивні можливості формування свого власного образу, та загалом може впливати на засвоєння та використання базових поведінкових патернів особистості.

Легенди та розповіді у сім'ї, які переказуються й згодом транслюються у родині, дещо видозмінюючись, стають саме тим базисним уявленням про себе та весь світ в складній системі взаємостосунків із іншими. Міф може позначатися як мовленнєва моделююча форма, але не кожна сімейна розповідь може стати міфом.

Сімейні легенди (міфи) за своїм характером можуть представляти собою повну чи іншого критичного погляду на реальність. Одже, має надзвичайний вплив та силу у процесі формування особистісного міфу та світобачення.

Значуща суть міфу в тому, що він є однієї із первинних форм усвідомлення та п специфічним чином, за допомогою емоційно-ціннісних уявлень, сутнісні потреби в освоєнні світу.

Зазначені вище результати дослідження міфологічної свідомості особистості як психологічної категорії вказують на те, що міф є формою свідомості особистості, яка неминуче в той чи інший період життя міфологізується, оскільки осмислюється саме в рамках міфу. При цьому він виступає компонент, який впорядковує, зміцнює і формує свідомість та діяльність людини, що є властивістю і характеристикою повноцінної, сучасної особистості.

## РОЗДІЛ 2. МЕХАНІЗМИ ПОБУДОВИ МІФОУТВОРЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

### 2.1. Особливості формування самосвідомості в підлітковому віці

Одним із центральних психічних процесів підліткового віку є саме розвиток самосвідомості. Цей процес охоплений різноманітними рушійними силами, про які багато дослідників намагалися скласти відповіді. Особливою цікавиною є компоненти, з яких складається юнацьке уявлення про себе.

Біогенетична психологія дає часткову відповідь на ці запитання. Вона пояснює зростання інтересу до свого «Я» й розвитку самосвідомості безпосередньо через процес статевого дозрівання. Цей процес, що супроводжується стрибками у зростанні, з'явленні й збільшенні фізичної сили, зміна у статурі та власній формі та інші ознаки, дійсно пробуджують у підлітка інтерес до себе і свого тіла. Фізичні зміни й дозрівання є одночасно соціальним символічним показником дорослості, на який завжди звертають увагу, і за яким детально намагаються стежити всі інші, батьки, однолітки, знайомі й вчителі. Становище підлітка стає дещо суперечливим, помітно змінюється структура його соціальних ролей і рівня домагань. Всі ці процеси одразу ж пробуджують, актуалізують питання «Хто я?», «Ким я можу стати у майбутньому?», «Саме яким я хочу бути згодом?».

Самосвідомість перебудовується, та пов'язане це не завжди з інтелектуальним розвитком підлітка (передумови створені раніше, когнітивні та фізіологічні), адже з'являються цілковито нові питання про самого себе, нових поглядів, контекстів і кутів погляду, під якими можна розглянути свою особистість [10].

Важливо підкреслити, що свідомість же розглядається як вища, властива лише людині, форма відображення об'єктивної дійсності; спосіб її відносин до світу і самому собі, опосередкований загальними формами суспільно-історичної діяльності людей [49].

Важливе психологічне надбання підлітковості та ранньої юності – відкриття, оновлення та спостерігання свого внутрішнього світу. Для дитини молодшого віку найточнішою реальністю є зовнішній світ, в якому вона проектує, фантазує та живе.

В той час, як усвідомлюються власні вчинки, ще взагалі не проглядаються свої психічні стани й настрої. Коли підліток злиться та розчаровується, він може пояснити це тим, що хтось образливо вчинив до нього, якщо ж радісно, то цього обов'язково будуть об'єктивні причини. Для початку юнацького віку, зовнішній, фізичний світ – лише одна з можливостей суб'єктивного досвіду, головним компонентом якого є він сам.

Багато дослідників за весь час проводили схожі експерименти у різних умовах, соціальному середовищі та країнах. Вони запропонували дітям різного віку закінчити розповідь, або скласти її за зображенням. Результат виявився цікавим. Діти і молодші підлітки, як правило, схильні описувати лише дії, вчинки, зовнішні події, в той час як старші підлітки і юнаки – схильються переважно до описування думок і почуттів персонажів, про яких йшла тема.

Маючи здатність поглинатися в самого себе, в свої переживання, підліток може відкривати цілий світ нових емоцій, явищ та подій.

Відкриття свого внутрішнього світу, як чогось якісно нового – радісна і хвилююча подія житті будь-якої людини. Але воно викликає і багато драматичних, складних, тривожних переживань. Внутрішнє «Я» інколи на час самопізнання не збігається з «зовнішнім» поведінкою, актуалізуючи проблему самоконтролю [10]. Відтепер самоконтроль стає ще одним надважливим набуттям підлітка.

Під час усвідомлення власної унікальності, неповторності, несхожості на будь-кого, гострим стає й відчуття самотності. Своє «Я» ще не зовсім визначене, є розпливчастим й неточним, воно часто переживається як тривожність або відчуття внутрішньої порожнечі. Звідси починає зростати потреба в спілкуванні і одночасно підвищується його вибірковість, підліток стає більш чутливим до характерів людей, виникає потреба в самоті.

До початку підліткового віку для дитини відмінність себе від когось іншого майже не привертають його увагу. У підлітків і юнаків все змінюється, адже орієнтація стає направленою одночасно на багатьох значущих інших, та робить його психологічну ситуацію дещо розмитую, та інколи навіть внутрішньо конфліктною. Тому такому періоду притаманна активізація рефлексії, почуття особливості й суцільної несхожості на інших, все це продиктовано несвідомим бажання позбутися від неактуальних вже дитячих індефікацій.

Вже сформований образ підлітка або юнака про себе завжди співвідноситься з груповим «Ми», тобто з типовим однолітком своєї статі. Образи власного «Я» обов'язково будуть більш тендітними та важливими за групове «Ми». Зазвичай старшокласникам притаманне деяке перебільшення своєї унікальності. Ця особливість з віком зазвичай проходить, але не через послаблення індивідуалізації. Однак помітна тенденція, чим старше і більш розвинутіша людина, тим більше знаходить вона різницю між собою і «усередненим» однолітком.

Усвідомлення своєї несхожості на будь кого досить логічно й історично надає розумінню своєї глибини відчуття внутрішнього зв'язку і єдності з оточуючими людьми.

Для дитини з усіх варіантів вимірів часу найважливішим є справжнє, тобто те, що відбувається «зараз». Дитина зазвичай не так як дорослі відчуває протяг часу, дуже слабо й дифузно. Дитяча можливість зануритись у минуле маленька, всі серйозні переживання пов'язані з досить невеликим особистим досвідом. Майбутнє також представляється йому тільки в узагальненому вигляді. У підлітка ж становище все перестає бути схожим на дитяче. По перше одразу стає помітним прискорення швидкості плину часу.

В підлітковості конкретний часовий простір розширюється не тільки у глиб, тим самим охоплюючи віддалене минуле і майбутнє, а й у шир, включаючи вже не тільки власні, а й соціальні перспективи. Отже, розширення відбувається у всіх можливих напрямках, переходячи на рівень самосвідомості

особистості. За висловом А.С.Макаренка, «чим старше вік, тим далі відсувається обов'язкова грань найближчої ... перспективи. У юнака 15-16 років близька перспектива вже не має такого великого значення, як у підлітка в 12-13 років». Переорієнтація підліткової самосвідомості з будь-якого зовнішнього контролю на самоконтроль, так як і зростання потреби в досягненнях спричинена змінами тимчасової перспективи [23].

У дитини історичний час може сприйматися як дещо безособове, об'єктивне. Наприклад, будь-яка може знати хронологічну послідовність подій та тривалість епох, але вони все одно будуть здаватися йому однаково далекими. Для того, щоб підліток зміг усвідомити і відчувати історичне минуле і свій зв'язок з ним, воно повинно у свою чергу стати фактом його особистого досвіду [10].

Така тимчасова перспектива дуже істотна для розуміння підлітком вікової динаміки свого власного, добре усвідомленого, рефлексивного «Я». Англійські дослідники в області психології Д.Коулмен, Д.Герцберг і М.Морріс (1977), вивчали відомим та простим у виконанні методом незакінчених речень завжди актуальну проблему «кризи ідентичності» у підлітків-хлопчиків 13, 15 і 16 років. Зрештою вдалось зіставити різні характеристики, позитивні («Як я думаю про себе, я відчуваю радість»), негативні («коли я думаю про себе, я невдоволений собою») і нейтральні («коли я думаю про себе, я намагаюся уявити, як я буду виглядати через кілька років»). Ці характеристики пов'язані не тільки з хронологічним віком випробуваних, але і з тим, як саме вони відчують себе на зараз («Який я зараз?»). Або як відчувається майбутнє («Яким я стану?»). Виявилось, що баланс позитивних і негативних оцінок «Я» майже не змінюється з роками, зате переживання за майбутнє «Я» досить сильно посилюється.

Характерне для підліткового віку загострене почуття необоротності часу часто спостерігається поруч з небажанням помічати його перебіг, з відчуттям, ніби час зупинився. Почуття «зупинки часу», згідно з цікавою концепцією відомого американського дослідника Е.Еріксона, – це щось схоже на повторне



дитинство, пригоду у часі, коли він ще не існував в особистісному переживанні і не сприймається усвідомлено. Підліток може стрибками відчувати себе то неймовірно юним, навіть можливо маленьким, то надзвичайно дорослим, нібито в цьому житті пережили й бачили майже все [63].

Розмитість, дифузність, понять про плин часу має своє відображення в самосвідомості підлітка. В ньому стає помітна жага до отримання нового досвіду, та це часто перемежується з тривожним відчуттям перед самим життям, та чимсь новим. Одна частина просто відривається від дитинства надшвидко, в той час як у інших такий розрив з дитинством відбувається дуже болісно та повільно. Для такого важкого переходу притаманні навіть інколи суїцидальні потяги.

Ще однією із проблематик підліткового віку стає тема смерті. Часто вона стикається із розумінням явища незворотності у житті та часі. Дитина ще на початку формування самосвідомості, проявляє інтерес до природи смерті, намагаючись зрозуміти як це відбувається та чому. Спочатку цей інтерес має суто пізнавальний характер.

Бажання зрозуміти причину з'явлення людей та процес її зникання з цього світу стає на перший план. Інколи ці відповіді на питання слабо приймаються для власного світобачення, та з'являються дивні висновки, на кшталт: «Всі помруть, а я залишуся!».

У цей період не повністю відрізняються неживі предмети від живих, то смерть може здатися навіть («Може мій хом'як помре, а потім знову оживе?»). Аналіз розповідей, малюнків і їх пояснення від 3-5-річних дітей показує, що смерть сприймається як стан втрати душі та просто фізичної нерухомості, згідно із дослідженнями М.Лонетта [10].

В періоди 5-6 і 8-9 років дітлахи мають зміни у розумінні смерті, з'являється характер містифікування її, представляється можливо навіть у стані якоїсь істоти, що наділена жахливими властивостями. Інколи таке розуміння нав'язано розповідями старшого покоління, під впливом телебачення чи мультфільмів, ігор та інше.

Асоціації можуть стати більш щільними, та несуть характер темряви, жаху, та тягне за собою стан тривожності, страху смерті. Поки співчуття ще не має такого великого значення, а більше несе у собі огиду й неприємні відчуття взагалі.

Ближче до 9-12 років бачення смерті знову дещо змінюється. Трагування перетворюється із якоїсь магічної зовнішньої сили у більш природну, зрозумілу, таке універсальне явище, яке стає невід'ємною частиною природного буття. Але навіть у цей період такі знання все ще не поширюються на свій світогляд.

З настанням підліткового віку тема смерті у самосвідомості стає ще більш зрозумілою, але все ще трохи неоднозначно. У деяких людей це стає причиною народження ірраціональних страхів, схожих на дитячі. У інших – постає у вигляді якоїсь інтелектуальної задачі, поставленої проблеми, яка пов'язана знову ж таки із розумінням часових просторів, розуміння циклічності та незворотності. «Я не хочу знати, коли я помру. Я хочу знати, чи народжусь я знову після смерті» [46]. Підлітка цікавить не сама смерть, а існування чи не існування безсмертя.

Існує цікавий випадок, який описаний вітчизняним дослідником В.А.Сухомлинським: «Ніколи не забуду тихого вересневого ранку, коли до початка уроків до мене в сад прийшов Костя (вихованці мої вчилися тоді у восьмому класі). У глибоких, тривожних очах хлопця я відчув якесь горе. «Що сталося, Костя?» – запитав я. Він сів на лаву, зітхнув і запитав: «Як же це так? Через сто років не буде нікого – ні вас, ні мене, ні товаришів... Ні Люби, ні Ліди... всі помремо. Як же це так? Чому?». Потім, після довгих бесід наших про життя і працю, про радість творчості і слід, який залишає людина на землі, Костя сказав мені: «Напевно, щасливі ті, які вірять в бога. Вони вірять в безсмертя. А нам без кінця говорять: людина складається з таких-то хімічних речовин, немає ніякого безсмертя, людина смертна точно так же, як і кінь... Хіба так можна говорити!» [17].

Така досить глибинна й драматична постановка викликає подив дорослих людей. У підлітків же починається період замислення про сенс життя, про способи його проживання, спричинено це прийняттям неминучості смерті не тільки інших, а й самих себе, відказ від ідеї безсмертя. Стає розуміти, що безсмертній людині немає сенсу поспішати, не треба само реалізуватися, отже таке життя не має жодної цінності для нормально розвиненої людини. Період розлучення із ідеями вічного життя інколи стає переломним на шляху дорослішання.

В період юнацтва в самосвідомості людини також відбуваються зміни, та центральним процесом стає формування власної ідентичності, почуття виокремлення себе, індивідуалізації, єдності свого образу цілком. Більш детальний аналіз цього процесу надають дослідницькі роботи дослідника Е.Еріксона (1968) [63].

За ідеєю Е.Еріксона, настання періоду старшої підлітковості чи юнацтва відбувається завдяки кризу ідентичності. Складається він з цілого ряду соціальних і індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень. У випадку, коли особистості не вдається пройти всі ці етапи, може сформуватися не зовсім адекватна ідентичність. За такими основними лініями може відбуватися її формування:

1. відокремлення від психологічної близькості, свідоме уникнення міжособистісних відносин з будь ким;
2. дифузність сприйняття часу, складність у побудуванні будь-яких життєвих планів, острах та тривожність перед власним дорослішанням;
3. нездатність до продуктивної діяльності, творчості, мобілізації своїх внутрішніх ресурсів і зосередження на конкретній діяльності;
4. формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення і вибір невдалих образів для наслідування.

Користуючись головним чином саме клінічними даними, Е.Еріксон описувані явища виражав не кількісно. Канадський психолог Джеймс Марш в 1966 р. запропонував до цієї ідеї ще етапи розвитку ідентичності, які можна

простежити за ступенями самовизначення особистості, до них відносяться такі пункти:

1. «Невизначена, розмита ідентичність» проявляється в не до кінця виробленими переконаннями людини, не готовність до вибору професії та поки що не близьке настання кризи ідентичності;

2. «Дострокова, передчасна ідентифікація» - має протилежне значення, та відбувається, коли людина включається у соціальну систему відносин не самостійно. Часто це відбувається не через кризу, життєві випробування, а через думку інших людей, за прикладом, або під впливом значущих;

3. Період «мораторію» характеризується знаходженням особистості у кризі самовизначення, коли з багатьох варіантів поведінки та розвитку обирається свій власний, який залишиться з індивідом на все життя.

4. На етапі «зрілої ідентичності» протікаюча криза близиться до закінчення, людина припиняє важкий пошук себе та переходить до конкретної реалізації.

Надані статуси ідентичності можуть бути виокремлені і як етапи розвитку особистості. Наприклад, підліток з незакінченим процесом визначення власної ідентичності може потрапити до періоду мораторію, а все після цього визначитися як зріла ідентичність.

Може юути отримані і інші данні, наприклад, у іншому випадку може відбутися застрягання на рівні розмитої ідентичності, чи звернути на шлях дострокової ідентифікації, в цьому випадку самовизначення дещо приторможується, і будь-який вибір стає на другий план.

За дослідженнями можна спостерігати таку тенденцію, що «мораторій» може призвести до завищеного, а «достроковість» – заниженого рівня тривожності особистості. Так, «розмита ідентичність» і «дострокова ідентифікація» можуть бути зв'язані зі зменшенням інтелектуальної самостійності, тим паче, коли необхідно вирішити не легкі завдання, чи опиняючись у кризових ситуаціях.

Опираючись на вищеописані результати дослідження, «Мораторій» і «зріла ідентичність» можуть мати поєднання у складніших культурних інтересах і протікати із розвиненою, більш дорослою рефлексією. Для періоду характерні інтернальні переживання, а «розмитість» і «передчасність» – екстернального локусу контролю.

За типом локус-контроля може спостерігатися схильність особистості прив'язувати відповідальність за власні дії та вчинки будь-яким зовнішнім орієнтирам (такий тип називається екстернальним локусом), або своїм особистим вмінням, зусиллям та досягненням (називається інтервальним локусом).

Підсумуючи тему зрілості ідентичності особистості, можна визначити, що самі його критерії не однозначні, а багато особливостей розвитку індивіда залежать від великої кількості різноманітних зовнішніх та внутрішніх факторів. За приклад можна привести той факт, що підлітки, що починають самостійне життя рано, працюють та вступають у відносини, швидше досягають «зрілої ідентичності», ніж інші однолітки.

Ядро, осередок індивіда і його самосвідомості більше залежить від його професійного самовизначення та досягнень в обраній сфері діяльності. У дівчат відбувається дещо інакше. У загальновідомому визначенні жіночності, родинним зв'язкам та формуванню сім'ї надається велике значення, якщо порівнювати із професійними покликами. Звісно, це не у всіх випадках має саме таке значення. Хлопці оцінюють власний успіх головним чином за досягнення у зовнішніх справах, діях, в той час як дівчата – за успіхами в міжособистісних стосунках.

Можна зробити висновок про різність компонентів жіночої та чоловічої ідентичності починаючи із раннього віку. Юнак, що не здійснив професійного самовизначення, не може відчувати себе дорослим. Дівчина ж може засновувати свої домагання на дорослість на інших показниках, наприклад наявності серйозних претендентів на її руку і серце (К.Гілліган, 1982).

Самооцінка і уявлення про себе у підлітка приломлюється, та змінює напрямок розвитку особистості та Я-концепції. Експериментальні дані з цього приводу суперечливі, але надзвичайно цікаві.

Багато порівняльно-вікових досліджень з нашої тематики мають підтвердження, що підлітковість, особливої період, що припадає на 12-14 років, може проходити у супроводі з важливими, часто важкими й драматичними змінами у формуванні своєї Я-концепції.

За дослідженнями Роберти Сіммонс і Розенбергів, які займались експериментальною діяльністю, обстежили майже 2000 дітей і підлітків від 8 до 17 років. Вдалося визначити, що в період 12-14 років посилюється схильність до саморефлексії, помітна сором'язливість, та зниження постійності і стійкості образів «Я».

Не дивлячись на те, що дослідження відбувалося багато років тому, результати все ще претендують на актуальність, лише із невеликою похибкою у віці. На сьогоднішній день підлітковий вік починається дещо раніше. Підлітку часто може здатися, що всі їх близькі та важливі люди про них не доброї думки, вони схильні до депресивних періодів та станів, ніж молодші діти. З переходом з підлітковості у юнацький вік становище значно поліпшується [16].

## 2.2. Структура особистісного міфу

На основі аналізу численної літератури і праць дослідників, ми можемо визначити, що в структурі особистісного міфу є три ключові елементи, таких як: Образ з Я-концептуального; архетипічні образи, що трансформуються як наратив; суб'єктна або об'єктна позиція особистості. Всі ці компоненти, що вийшли на рівень усвідомлення людини, складають чітку структуру щодо побудови особистісного міфу. На основі чого з'ясовано, що міф задає конструктивне або деструктивне відношення до себе, навколишнього світу та побудови міжособистісних стосунків. Чим глибше схований і менш висвітлений цей міф у свідомості особистості, тим більше шансів випадає на те, що особистісний міф задає деструктивні тенденції до побудови бажаної життєвої перспективи.

### *1. Образ з Я-концептуального*

У науковій літературі поняття «образ Я» з'явилося в зв'язку з необхідністю дослідження і опису глибинних психологічних структур і процесів особистості. Воно використовується разом з такими поняттями, як «самосвідомість», «самооцінка», «Я-концепція», «Я», «картина Я», «уявлення про себе» і нерозривно з ними пов'язане.

Зміст і обсяг поняття «образу Я» до теперішнього часу залишаються дискусійними. Внесок у дослідження цього феномена внесли багато вчених, так чи інакше висвітлювали питання самосвідомості особистості і вивчали його з різних позицій.

«Образ Я» є когнітивно-емоціональним комплексом з високим рівнем усвідомленості і виконує адаптаційну функцію переважно в новій ситуації, а умовою розвитку «образу Я», з позиції інтераціоналістських уявлень, є ідентифікація з позицією значущого іншого, з його статусом і його референтною групою [51]. Однак не вивчено, за допомогою яких внутрішніх механізмів відбувається усвідомлення особистістю відображених зовнішнім

оточенням її характеристик, та саме чому «образ Я» видається соціальним за походженням і заперечується само детермінація поведінки.

В рамках когнітивної психології «образ Я» відноситься до процесів («Я-процеси»), що характеризує самопізнання особистості [54]. Цілісність «Я-концепції» при цьому заперечується, оскільки вважається, що людина володіє множинними концепціями «Я» і процесами самоконтролю, які можуть змінюватися в різні моменти часу від ситуації до ситуації. У структурі «Я» представниками цього напрямку, зокрема Х.Маркус [54], виділяються «Я – схеми» – когнітивні структури, узагальнення щодо себе, зроблені на основі минулого досвіду, які направляють і впорядковують процес переробки інформації, пов'язаної з «Я».

Інший підхід до вивчення «Я» пропонується психоаналітичною школою зарубіжної психології. Зокрема, З.Фрейд [51] розглядав «образ Я» в тісній єдності з тілесними переживаннями і вказував на значимість соціальних зав'язків і взаємодії з іншими людьми в психічному розвитку людини, виводячи при цьому всі психічні акти з біологічної природи тіла.

Вважається, що формування особистості відбувається під впливом інших людей і предметної діяльності. При цьому оцінки інших людей включаються в систему самооцінок особистості. Далі самосвідомість включає відділення суб'єкта від об'єкта, «Я» від «не-я»; наступним елементом є забезпечення визначення мети й далі – відношення, засноване на зіставленні, зв'язках предметів і явищ, розумінні і емоційних оцінках, – як ще один елемент.

Через діяльність людини відбувається формування свідомості (самосвідомості), яке в подальшому впливає і регулює її. Самосвідомість також «випрямляє» когнітивні компоненти «образу Я», підлаштовуючи їх до рівня вищих ціннісних орієнтацій особистості. У своїй реальній поведінці на людину впливають не тільки ці вищі міркування, а й фактори нижчого порядку; особливості ситуації, спонтанні емоційні імпульси і т. д. Це дуже ускладнює прогнозування поведінки особистості на основі її самосвідомості, викликаючи в деяких випадках скептичне ставлення до регулятивної функції «Я».



Категорії «Я-концепції» базуються, подібно будь-якій системі категоризації, на сприйнятті внутрішньогрупових подібностей та міжгрупових відмінності. Вони організовані в ієрархічно класифіковану систему і існують на різних рівнях абстрагування: чим більший обсяг значень охоплює категорія, тим вище рівень абстрагування, і кожна категорія включена в якусь іншу (вищу) категорію, якщо вона не є найвищою. «Я-концепція» і самосвідомість тотожні один одному, визначаючи одне явище, що спрямовує процес ідентифікації і іменоване в психології як особистість.

Виходячи з вищесказаного, «образ-Я» може бути представлений як структура, що виконує функцію регуляції поведінки у відповідних умовах, що включає в себе наступні компоненти:

- 1) провідні життєві смисли;
- 2) когнітивний;
- 3) афективний;
- 4) конативний.

Життєві змісти обумовлюють особистісну упередженість у виборі напрямку в розвитку і реалізації «граничних життєвих змістів», що визначають розвиток і самореалізацію індивіда і є в структурному відношенні в термінах теорії конструктів Дж.Келлі. Когнітивний компонент відноситься до самовизначення в термінах фізичних, інтелектуальних і моральних особистісних рис. Афективний компонент включає поточний психічний стан особистості. Конативний компонент складається з поведінкових характеристик, що є важливим регулятором самосвідомості і соціальної поведінки, і визначається провідним стилем діяльності особистості [14].

## *2. Архетипічні образи*

Гуманітарні дисципліни дають не так багато варіантів відповіді на питання про природу подібності міфологічних систем, обґрунтованого самою природою когнітивного досвіду. Ще С.С.Аверинцев зазначав, що «при приблизному описі того, як ми уявляємо собі міф, неможливо обійтися без таких слів, як першоелементи, прототипи, схеми, типи, і їх синонімів... Справа

йде про те, щоб можливо більш адекватним чином виявити повторювані схеми і систематизувати їх» [1].

Найвідомішою з концепцій, що дозволяє вирішити цю проблему [1], є теорія К.Г.Юнга і його послідовників. Її базові принципи вже понад півстоліття активно використовуються як в власне психоаналізі [74], так і в дослідженні міфологічних систем. В рамках даного підходу найбільш повно розроблені характеристики досліджуваного нами об'єкта і вказані межі використання категоріального апарату самої теорії архетипів.

Юнг констатує наявність в будь-якій міфологічній системі пласта образів, названого їм архетиповим або шаром прототипів. Поняття архетипу в тому сенсі, в якому воно найбільш часто вживається в соціальних і гуманітарних дисциплінах, було введено швейцарським психологом в статті «Інстинкт і несвідоме» в 1919 р. До цього моменту він використовував подібний за значенням термін «прототип», маючи на увазі під обома поняттями «апріорні вроджені форми інтуїції» [64].

Відштовхуючись від методів, запропонованих Фрейдом, і вдосконалюючи їх, Юнг повертає дані історії релігії, літературознавства, антропології та іконографії, що дозволяє йому поширити свою концепцію на всю сферу культури [44].

Архетип – це система способів розуміння і переживання світу, яка коріниться в несвідомому шарі людської психіки, має апріорний, вроджений характер і є подібною у всіх людей [64, с. 64].

Юнг зафіксував тісний зв'язок архетипу і міфології, відзначаючи, що ці першообрази не тільки поширюються завдяки традиції, мови та міграції, а й спонтанно, без зовнішнього впливу. Архетипи – це активно діючі установки, що визначають думки, почуття і дії людини [64, с. 67]. Вони проявляються в свідомості і поведінці, коли людина потрапляє в певні типові ситуації і його свідома діяльність з яких-небудь причин переривається. У такі моменти людина вже не виступає в якості індивідуальності, загальні якості людського роду починають домінувати над одиничними особливостями індивіда. Можна

сказати, що в ньому прокидається голос предків, якщо зробити акцент на початковому присутності архетипу як основи формування способу ставлення до світу. Якщо культура продукує стандартні соціальні ситуації, то архетип спонукає свідомість людини сприймати дійсність і функціонувати певним чином. Виникаючі на основі початкового зразка сукупності образів і смислові ланцюжки мають загальний підтекст і припускають передбачувана поведінка індивіда і спільноти.

Необхідно відзначити, що архетипічне мислення і образи є невід'ємною частиною життя кожної людини, незалежно від культури, релігії та етносу. Архетипи утворюють нашу свідомість, часто трансформуються як наратив. Це означає, що розвиток і самосвідомість особистості може будуватися на деяких історія і саморозповідях, головними «персонажами» яких є типові для нас архетип. Цей процес може мати визначальну функцію в діях і вчинках людини, провокувати прийняття рішень за певним типом.

Саме з цієї причини, архетипічні образи, що трансформуються як наратив, являються невід'ємною частиною структури особистісного міфу.

### *3. Суб'єктна або об'єктна життєва особистісна позиція*

Чому саме життєві орієнтації відіграють центральну роль у розвитку особистості і визначенні її життєвого шляху? Справа в тому, що коли ми говоримо про особистості, мається на увазі унікальний для даної людини спосіб вирішення загальної для всіх людей життєвої завдання – реалізації свого людського призначення. Те, як воно розуміється, і в якому напрямку відбувається процес її рішення, перш за все і визначає суть особистості. Про спрямованість нам і дають уявлення життєві орієнтації, які проявляються в усіх вчинках людини в світі, який його оточує, і в його відносинах до світу, що складають специфіку внутрішнього складу. Спрямованість – найважливіша характеристика особистості, яка визначає значення для неї явищ внутрішнього і зовнішнього світу. Тобто, саме спрямованість «задає тон» особистості. Спрямованість особистості – якість, що формується прижиттєво. Спрямованість стає визначальним якістю особистості, якщо її (особистість) розуміти як

інструмент взаємозв'язку суб'єктивної організації і зовнішнього світу людини, причетності його до побуту, яка завжди була найважливішою проблемою для людини в усі часи. Кожен вирішував її по-своєму, і про індивідуальний спосіб вирішення дають знати життєві орієнтації як базові детермінанти життя.

Кожна людина має можливість реалізувати свою внутрішню активність, цілісність, людську сутність. Спосіб реалізації залежить безпосередньо від можливості взаємодіяти з життєвою ситуацією, безпосередньо зв'язує людину з навколишнім світом певним, індивідуально специфічним чином.

Для вітчизняних підходів до особистості традиційно увагу до проблеми людського призначення, а також до різних способів її рішення. Найбільш гостро це питання було поставлено в духовній психології, історично першому напрямку, що вплинув на все подальше: сутність особистості співвідносилася з рівнем її зрілості. Так, В.А.Снегірьов (1893) розрізняє «ідею тіла» (свідомість себе як організму), «ідею внутрішнього стану» (свідомість розуму, волі, почуття і їх якостей, включаючи моральні) і «ідею душі» (свідомість вічної, незмінної, безсмертної душі).

Одже, всі зазначені вище компоненти являють собою окремі частини структури особистісного міфу людини. Вони є невід'ємними та найбільш значущими у процесі дослідження теми механізмів виникнення особистісного міфу.

### **2.3. Трансформація самоусвідомлення та особливості побудови особистісного міфу у підлітковому віці**

Самосвідомість особистості формується на протязі чи не усього життя людини, але найбільш сенситивний й сприятливий час припадає саме на підлітковий вік. Саме в цей період найбільше за все виникає інтерес до самого себе, до власних почуттів, емоцій, жага до порівняння себе із іншими, знайти в собі вади та гідності, оцінити свою особистість та власні досягнення. Саме такі зрізи у баченні самого себе час від часу, залежно від умов та ситуацій, такий процес адекватної оцінки себе на тут і зараз можна назвати самоусвідомленням.

В період активного пізнання самого себе, відбувається зростання вимог до власної особистості, отримання якісно нового статусу серед однолітків і дорослих. Прагнення до самовиховання та зростанні над собою є ще одним досягненням на шляху самоусвідомлення.

Розвиток позитивних характеристик, подолання негативних якостей формує дорослу, зрілу особистість. Часто для цього періоду притаманне протистояння між потребою в самодоскональності та можливістю реалізації цього, спричинено ж це невеликим життєвим досвідом, та не до кінця сформованим світоглядом.

Разом з активною фазою формування самосвідомості, коли знання про самого себе постійно розширюються та змінюються залежно від умов, самовідчуття себе в світі, часі та просторі стає більш зрозумілим, формується і більш чіткий міф про самого себе, наповнюється деталями і подробицями, що спровоковано розширенням кола спілкування, збільшується залежність від думки оточуючих і прийняття оцінкових суджень від інших людей.

Вагомі психофізіологічні зміни, які характерні для підліткового віку, людина все більше цікавиться собою. Згодом він вважає, що інші люди пильнують за його поведінкою, діями, рішеннями, зовнішністю, так само, як він сам. Таке переконання дослідник в області психології Д.Елкінд назвав терміном «уявна аудиторія». Пояснюється це поняття як одне із проявів егоцентризму

підлітка. Відтепер особистість, що дорослішає наполегливо роздивляється та намагається передбачити оцінку чи реакцію інших людей на себе. Залежать результати такого «дослідження» саме від власного бачення своєї особистості. Підліток часто уявляє і формує для себе цю «уявну аудиторію», центром уваги якої є він сам.

Одна із типових особливостей цього віку – схильність до перебільшення і болісної реакції на справжні чи вигадані тілесні недоліки [63].

Відрізнити предмет свого мислення від предмету думки інших, підлітку зазвичай не вдається, але свої ж думки та відчуття він диференціює добре. В цей період оцінювання своїх відчуттів сприймається як щось особливе й неповторне. Здається, ніби тільки він може так любити, ненавидіти, мислити. Саме тому виникають сутички із батьками, близькими чи друзями. Таку віру в унікальність лише власних переживань в підлітковому віці Д.Елкінд назвав «особистим міфом».

Особистий міф («казка про самого себе») – це розповідь, яку підліток виражає собі про себе самого, але яка інколи не є правдою. За Д.Елкіндом «особистий міф» є другим компонентом егоцентризму в підлітка. «Особистий міф» найбільше помітний в підліткових листах, щоденниках, висловлюваннях. За думкою Д.Елкінда, підліток що прагне до усамітнення та має тверду віру щодо своєї винятковості, можуть призвести до встановлення, як на їх думку відносин із Богом, як з найбільш довіреною особою. Звертаються ж вони до нього не так по дитячому, як раніше, з проханням про подарунки чи інші блага, а за настановами й підтримкою [63].

Ще одним компонентом феномену егоцентризму підлітка є «сфокусованість на самому собі». Його ввів американський психолог Р.Енрайт. Визначається ж це поняття як підліткова тенденція до зосередженості на власних думках й почуттях. Саме завдяки відкриттю цього компонента Р.Енрайтом він розробив й особливу методику, що має назву «Підлітковий егоцентризм-соціоцентризм» (AES).

Така методика, що існують та активно використовується і у сучасній психології, дає змогу виокремлювати ступінь вираженості афективно-особистісних компонентів егоцентризму, й надавати аналіз цього феномена на усьому протязі підліткового віку [8].

Вже давно відомий факт про різність й неодноразовість у дітей настання підліткового віку. Особливо це стосується статевого дозрівання. Статура, фізичний образ тіла, що активно змінюється в цей період впливає й на індексацію себе за гендерними показниками, усвідомлення особистості як представника чоловічої чи жіночої статі. Одже, для формування та розвитку підлітка як особистості є купа різноманітних факторів, що працюють незалежно один від одного. Таким чином, опираючись на індивідуальні особливості проходження підлітковості кожної особистості, можна зробити висновок про нерівномірність настання моменту початку та кінця формувати ефективний особистісний міфу.

Пізнавальний розвиток також сильно виділяється серед інших змін у житті підлітка. «Підлітковий вік – це вік допитливого розуму, жадібного прагнення до пізнання, вік кипучої енергії, бурхливої активності, ініціативності, спраги діяльності» [17, с.244].

Характерним явищем для вдалого протікання підліткового віку є відчуття дорослості, що дає вихід багатьом способам вираження своїх властивостей. Однією із головних задач дорослих для допомоги у гармонійному протіканні складностей, що характерні для цього періоду, є пошук шляхів вираження себе, визначення своїх позитивних і негативних сторін, способів досягнення успіху та підтримка віри у себе. При такому протіканні подій підліток буде приділяти увагу справжнім характеристикам дорослості (прийняття відповідальності, вміння відстоювати точку зору).

Ефективне поступове подолання періоду підліткового егоцентризму стає можливим завдяки формуванню довіри та близькості із однолітками та значущими дорослими. У цій буферній зоні може знаходитись будь-яка

людина, що може поділитися своїм афективним досвідом, не залежно від своєї статі, віку, образу чи світосприяття [34].

Новоутворенням підліткового віку є розвиток рефлексії. Саме завдяки їй стає можливим якісне самоусвідомлення підлітка, та трансформація із дитячого самопізнання у справжнє, доросле бачення себе на тут і зараз, залежно від власних дій чи вчинків.

Термін рефлексії несе у собі поняття безперечно розумового процесу. Він спрямований на усвідомлення себе, аналіз та розуміння всіх компонентів життя людини, до яких входять дії, мова, почуття, здібності, міжособистісні відносини, характер та ін. Рефлексія допомагає особистості оцінити та проаналізувати себе. Вона може бути використана як інструмент досягнення саморозуміння. З'явлення яскраво вираженої рефлексії є головним фактором саморегуляції й самовиховання, особистісного росту і саморозвитку підлітка. Рефлексія також може стати шляхом до самопізнання та наповнення особистісного міфу.

Один із етапів самоусвідомлення під час підліткового віку є формування Я-концепції, що включає фізичні, соціальні, інтелектуальні властивості; про рівень власної самооцінки. Існує тенденція розглядати Я-концепцію і як результат, підсумковий продукт процесів самосвідомості. Можна назвати сформовану «Я»-концепцію продуктом якісного утворення зрілої особистості. Саме Я-концепція і Я-образ стануть важливими компонентами особистісного міфу.

Підлітковий вік є часом великих змін – як якісних, так і кількісних. У цей період відбуваються суттєві фізичні, пізнавальні, соціальні та емоційні зміни. Зміни, що відбуваються часто займають центральне місце в особистих переживаннях підлітка.

Часто підлітки помилково вважають, що їх власна зовнішність і поведінку «презентують аудиторію» і її реакцію на свою поведінку, а й будують свою поведінку виходячи з цих реакцій [71;72].

Проходження процесу самоусвідомлення у підлітковому віці сприяє формуванню власної «внутрішньої позиції» як дечому духовному, глибокому



прагненню стати відповідальним за свої якості, свій світогляд, поведінку і вчинки, вмінню відстояти свою думку і переконання.

Особливо чутливим цей період є до духовного розвитку, та як зазначалося вище, стурбованість про свою віру у самого себе, чутливість та глибоку чутливість до багатьох факторів, що відбуваються ззовні та всередині. Саме тому він починає інтенсивно просуватися в розвитку всіх ланок самосвідомості. Таких вибух сензитивності для розвитку емоційного інтелекту, різноманітності ввідчуттів та повноцінного самосприйняття стає рішучим й найважливішим фактором початку запуску процесу формування особистісного міфу.

Отже, треба підкреслити, що самосвідомість і самоусвідомлення – схожі за . Самоусвідомлення ж, на відміну від самосвідомості - про усвідомленість людини, його конкретні знання та розуміння про себе. Це процес актуального усвідомлення себе в той чи інший конкретний момент часу.

## Висновки до розділу 2

На основі аналізу численної літератури і праць дослідників, ми можемо прийти до висновку, що в структурі особистісного міфу є три ключові елементи, таких як: Образ з Я-концептуального; архетипічні образи, що трансформуються як наратив; суб'єктна або об'єктна позиція особистості.

Всі ці компоненти, що вийшли на рівень усвідомлення людини, складають чітку структуру щодо побудови особистісного міфу. На основі чого з'ясовано, що міф задає конструктивне або деструктивне відношення до себе, навколишнього світу та побудови міжособистісних стосунків. Чим глибше схований і менш висвітлений цей міф у свідомості особистості, тим більше шансів випадає на те, що особистісний міф задає деструктивні тенденції до побудови бажаної життєвої перспективи.

Саме в йому і складається проблема підліткового віку, складне висвітлення простих понять про себе, чи заперечення їх, стає перешкодою на шляху самопізнання й формування якісного особистісного міфу.

Побудова самосвідомості пов'язана не стільки з розумовим чи фізичним розвитком підлітка, скільки з появою у нього складних, фундаментальних питань про себе, і наново сформованих понять про власне життя і особистість. Проходження цих складних етапів є надзвичайно важливими у процесі виникнення особистісного міфу.

Також важливими є формування нових контекстів і кутів зору, під якими він себе розглядає. Звичайно, у цьому відіграє роль і досвід й думка соціального оточення, які формуються на основі міфу нашого життя, характерного для кожної людини.

Проходження процесу самоусвідомлення у підлітковому віці сприяє формуванню власної «внутрішньої позиції» як дечому духовному, глибокому прагненню стати відповідальним за свої якості, свій світогляд, поведінку і вчинки, вмінню відстояти свою думку і переконання. Розвиток позитивних характеристик, подолання негативних якостей формує дорослу, зрілу

особистість. Часто для цього періоду притаманне протистояння між потребою в самодосконалоті та можливістю реалізації цього, спричинено ж це невеликим життєвим досвідом, та не до кінця сформованим світоглядом.

Найважливіше психологічне надбання кінця підліткового віку – розвиток, дослідження та наповнення внутрішнього світу особистості. Цей період є сенситивним для розвитку самосвідомості особистості та розвитку рефлексії як безперечно розумового процесу, що спрямований на усвідомлення себе, аналіз та розуміння всіх компонентів життя людини, до яких входять: дії, мова, почуття, здібності, міжособистісні відносини, характер та інше. У людини з'являється внутрішній інтерес до власного психічного, якостей своєї особистості, потреба в самооцінці і оцінці однолітків, порівняти себе з іншими, розібратися в своїх почуттях і переживаннях. Саме такі складові стають надважливими у процесі формування особистісного міфу.

Загалом підліток складно переживає свій віковий період через складний й не зрозумілий процес самовизначення та «самостворення», що підкріплюється інтересом до свого власного «Я», дослідженням досвіду інших людей, їх поглядів, прийняття чи заперечення різноманітних форм поведінки дорослих чи однолітків.

На основі розвитку самоусвідомлення, зростання вимог до власної особистості, нового положення серед однолітків і старших у них з'являється прагнення до самовиховання та самовдосконалення.

## РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ВИНИКНЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО МІФУ

### 3.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження

З метою вивчення особистісних механізмів побудови власного міфу у підлітковому віці нами було проведено емпіричне дослідження. У ньому приймали участь 50 осіб. Вік досліджених у середньому складає 12-15 років.

Методики проводились в різний період, що дозволило виключити вплив ситуаційного фактору в конкретний день проведення дослідження. Маючи на увазі важливість додаткового вмотивування учасників дослідження щодо участі в опитуваннях та отримання якісних результатів, участь кожного члена могла бути анонімною. За особистим запитом конкретного учасника, могли бути надані поточні результати, отримані шляхом аналізу тестування та опитування.

Всі ці організаційні заходи, на наш погляд, дозволили збільшити достовірність отриманих результатів.

Для проведення наших досліджень ми використали наступні методики:

1. Методика дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелєєва (додаток А)
2. Модифікована методика внутрішнього зростання «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)» Н.В.Чепілевої (додаток Б)
3. Методика незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві (в інтерпретації В.Михала), (додаток В)

На цьому етапі дослідження важливо визначити показники, за якими ми оцінювали та вивчали феномен формування особистісного міфу, та обґрунтувати вибір методик.

В самому початку нашого дослідження, ми стикаємося із тим, що недостатня розробленість єдиної теорії чи структури формування особистісного міфу під час проходження підліткового віку, позначаються і на практичних розробках для дослідження у цій сфері. Детальне дослідження особистості підлітка передбачає наявність деяких показників, за якими ми можемо зроби

висновки згідно із концепцією нашого дослідження. На наш погляд, необхідні дані можна отримати саме з обраних нами методик, що представленні вище. Обрані методики, на наш погляд, є найкращими та найбільш відповідними до критеріїв, що потребують дослідження за заданою темою.

В першу чергу, для отримання початкових результатів, було проведено обрану нами методику «Дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелєєва» [32], з ціллю виявлення структури відношення особистості до самої себе. Вона є найбільш цільовою та фундаментальною на першому етапі нашого дослідження (додаток А).

Метою даної методики є проявлення структури самоствавлення особистості, ступеня вираженості конкретних частин й компонентів самовідношення, які знаходять вираженість у зазначених нижче шкалах, таких як: закритості, самовпевненості, саморегуляції, відбитого (відзеркалюваного) самоствавлення, самоцінності, самоприв'язанності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Самовідношення у цьому випадку виражається в контексті уявлень особистості про зміст «Я», як узагальнене почуття до себе. В основу розуміння самовідносин покладена концепція самосвідомості В.В.Століна, який виділяв три виміри самоствавлення: симпатію, повагу, близькість. Опитувальник містить у собі 110 тверджень за 9-ма шкалами, з якими можна погодитися, чи відмовитися від них [35].

Наступною, не менш важливою методикою для нашого дослідження було обрану традиційну та інформативну методику, щодо відношення людини до різних критеріїв власного життя. Було обрано «Методику незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві» [77].

Опираючись на вікову специфіку нашого дослідження, було обрану дещо іншу варіацію даної методики. Вона була запропонована В.Міхалом, та виглядає як послідовність з 24 речень, що повинні бути закінчені за бажанням досліджуваного (додаток Г). Така методика є модифікацією тесту Сакса SSCT, створена саме для дітей та підлітків. Такого типу тест може бути віднесеним до

методик доповнення. Спрямований же він на досить точну та показову діагностику відносини дитини до батьків, братів, сестер, інших дітей та відчуття себе серед них, вчителів, відношення до хвороб, невдач та власного майбутнього, власних здібностей. Ця методика також висвітлює внутрішні хвилювання, прагнення, цілі та світогляд. Методика у інтерпретації В.Міхала дещо видозмінюється у порівнянні із оригіналом. Значно зменшено кількість базових запитань, їх побудова.

«Наш матеріал, - пише автор проєктованого інтерв'ю В.Міхал, - являє собою багаторазово модифікований тест Сакса і Леві - SSCT. Тест орієнтований на визначення соціальної позиції і саморозуміння» [77].

Для інтерпретації ці запитання згруповані за категоріями: відношення до матері, відношення до батька, ставлення до братів, сестер, відношення до сім'ї, ставлення до ровесників, ставлення до вчителів і школи, ставлення до людей в цілому, ставлення до власних здібностей, негативні переживання, страхи, ставлення до хвороби, мрії і плани на майбутнє.

Для кожної групи пропозицій виводиться характеристика, що визначає дану систему відносин як позитивну, негативну або байдужу. Оцінюється вона у кількісному аналізі за характером відповіді від «максимально чітко виражене сильно позитивне ставлення до об'єкта або суб'єкта», до «максимально чітко виражене сильно негативне ставлення до об'єкта або суб'єкта».

Методика (метод) незакінчені пропозиції дозволяє виявити усвідомлювані і неусвідомлювані установки підлітка, показує його ставлення до різних сфер особистого життя [15].

Наступною, не менш важливою та цікавою методикою є *модифікована методика внутрішнього зростання «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)» Н.В.Чепілевої*. Данна методика ґрунтується на переосмисленні автобіографічного матеріалу з метою усвідомлення особистісного потенціалу та вербалізації його в метафоричному тексті (додаток Б,В).

Загальний зміст методики був дещо видозмінений за змістом і формою, інтерпретований відповідно до вікової категорії та здібностей підлітків

проявити себе. До основи нашої методики була включена задача, створити метафоричну сповідь, яка само по собі є вираженням власного світогляду у вигляді метафоричних виразів та мовних зворотів.

Згідно із ідеологією самої Н.В.Чепілевої, це і є необхідний нам у дослідженні наратив. Детально роздивляючись твір, що написаний під конкретну задачу створити сповідь власного життя шляхом метафоричних висловів, використання казкових героїв чи образів, ми точно можемо інтерпретувати найбільш яскраві чи вразливі місця у процесі розвитку тієї чи іншої особистості. Саме це і стало причиною вибору такої методики та її метою. Така методика може в повній мірі висвітлити необхідні нам компоненти процесу формування особистісного міфу.

Сучасна наративна психологія закріпила за метафорою статус основного способу символічного вираження внутрішнього досвіду людини, а саме, вербалізувати спосіб його засвоєння [37].

Необхідною ланкою, для якісного проведеного дослідження, є створення умов для написання доповіді. Було відведено 10 хвилин у відповідних спокійних та робочих умовах.

Інтерпретація текстів у подальшому відбувалась згідно із планом дослідження Н.В.Чепілевої, та запропонованої нею методикою «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)». За основу ми взяли 5-7 етапи згідно із авторської методики.

На вже отриманий метафоричний текст, створений досліджуваним, а) задаються ключові питання «Що цінного ви винесли з цього етапу свого життя?», «Які особистісні досягнення супроводжували вас в цей період життя?» за кожним яскраво вираженим етапом життя, відображеного у розповіді; б) етап, на якому ключові питання такі: «Що привело вас до цього результату?», «Що привело вас до зростання і особистісним змінам?», «Завдяки яким вашим якостям, характеристикам, особистісним параметрами став можливим отриманий результат?». Тобто робота з процесуальною метафорою полягає в побудові метафори результату, який також фіксується досліджуваним.

За цим етапом наступає інший: створюється метафоричний текст-континум. Для цього необхідно побудувати метафори тих часових періодів життя, які не ввійшли в автобіографічний текст і знаходяться начебто між описаними в автобіографії мікросюжетами, які, звичайно, були найбільш яскравими та важливими в житті підлітка. Такі, свого роду, «подорожі» необхідно здійснити між усіма зазначеними етапами, послідовно заповнюючи пропуски новими метафорами, які в міру їх виникнення записуються.

На наступному етапі необхідно з'єднати початковий варіант тексту і остаточний (з уже заповненими «пробілами»), та створити зв'язний, змістовий, чіткий текст. Така розповідь несе в собі відповіді і явні приклади особистісної ресурсності досліджуваного, показує йому самому в процесі проведення бесіди (як наступного, не менш важливого етапу дослідження), завдяки чому й яким чином стає можливим подолання труднощів, яка внутрішня сила може і надалі стати інструментом вирішення перешкод в житті. Ця методика, створена нами на основі методики Чаплієвої Н.В. повноцінно відповідає вимогам дослідження.

Слід зазначити, що кожна із проведених методик повністю відповідає меті й завданням нашої дослідницької роботи, та повноцінно доповнює і відкриває тему.

Кожна із обраних методик відповідає поставленим задачам та повністю підходить для кола наших дослідницьких інтересів. Опираючись на результати даного діагностичного комплексу, ми можемо утворити повну картину, необхідну для створення якісного висновку.



### 3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів

Для зручної інтерпретації та опису отриманих даних, загальна виборка респондентів була однорідна, та складалася із 50 осіб віком від 12 до 14 років. Дослідження було сформовано за основними трьома етапами, кожне із яких включає до себе повне відкриття й проведення обраної методики.

На *першому етапі* констатувального дослідження ми виявляли емоційний та семантичний зміст ставлення особистості до самої себе за методикою дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелеєва.

Аналіз отриманих даних показав, що за дев'ятьма шкалами загальний результат опитування має середні показники, чи схильність до знижених. До найбільш яскраво негативно виражених можна віднести такі шкали, як: самокерівництво (55% опитуваних мають низький рівень), самоприйняття (60%), внутрішня конфліктність (45%) та замкнутість (45% опитуваних).

Ці показники загалом відповідають специфіці вікового періоду респондентів, особливо відштовхуючись від особливостей протікання пубертатного періоду. Але це дає нам основу для подальшого дослідження, та підкріплює наступні данні.

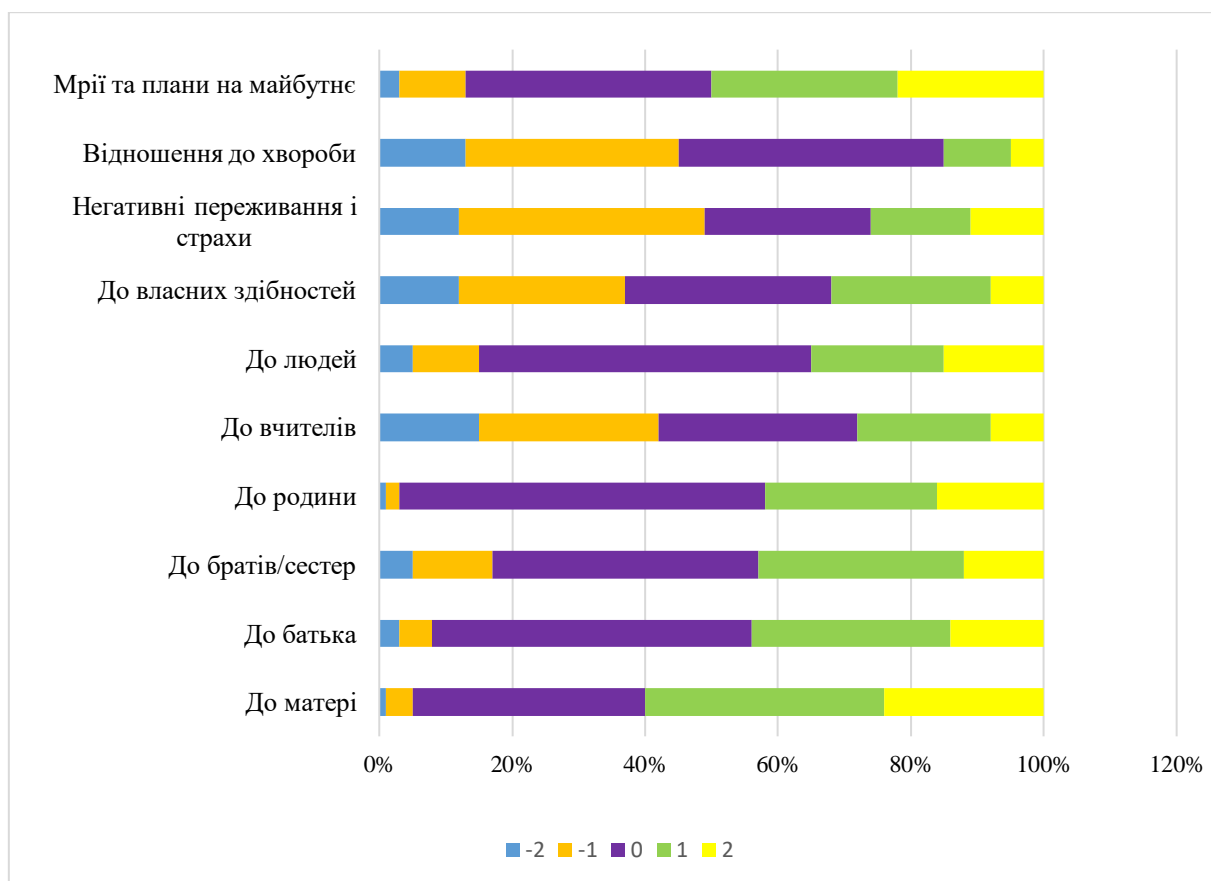
Отже, ми можемо визначити, що підлітки намагаючись визначити зміст ставлення до себе схильні до середніх показників за більшістю шкал, окрім зазначених вище компонентів, що пояснюється віковими особливостями.

Наочні результати щодо розподілу респондентів за виявленням емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до самої себе (за методикою дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелеєва) можна детально оглянути у створеній нами таблиці (табл.3.2.1.).

Таблиця 3.2.1

№	Категорії дослідження	Ступень вираженості показників (у %)			+ у прямому понятті - у зворотньому понятті
		Високі	Середні	Низькі	
1	Замкнутість	45	25	30	+
2	Самовпевненість	30	50	20	+
3	Самокерівництво	10	35	55	+
4	Відзеркалення самовідношення	25	50	25	+
5	Самоцінність	20	55	25	+
6	Самоприйняття	15	25	60	+
<i>Загальний відсоток досліджуваних *</i>		<i>24 %</i>	<i>40 %</i>	<i>36 %</i>	
7	Самоприв'язаність	20	55	25	-
8	Внутрішня конфліктність	25	30	45	-
9	Самозвинувачення	25	35	40	-
<i>Загальний відсоток досліджуваних</i>		<i>23 %</i>	<i>40%</i>	<i>37 %</i>	

Наступним, *другим етапом* нашого дослідження стала методика незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві (в інтерпретації В.Михала). Згідно із ідеєю даної методики ми досліджували які установки особистості можуть бути, наочно виявляє особистісне ставлення до батьків, родини, вчителів та молодших, до своїх страхів і побоювань, до почуття провини, до минулого і майбутнього, власних здібностей. Всі пропозиції тесту об'єднуються у кілька груп, які можна переглянути у діаграмі, зображеній нижче (рис.3.2.2.), де -2 – це яскраво виражене негативне ставлення, -1 – негативне, 0 – нейтральне відношення, +1 – позитивне та +2 яскраво позитивне ставлення до заданих категорій.



**Рис.3.2.2. Розподіл респондентів за шкалами відношення до різноманітних установок (за методикою незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві (в інтерпретації В.Михала)**

Згідно із результатами дослідження за даною методикою, необхідно виділити декілька важливих особливостей.

За загальними результатами середнього значення для групи досліджуваних, можна побачити, що ставлення до установок особистості більш схильна до нейтральних результатів, чи частково підвищеного його прийняття, адже 39,4% підлітків мають нейтральне відношення до заданих категорій, та 23,6% мають позитивне відношення до них (рис.3.2.3.)

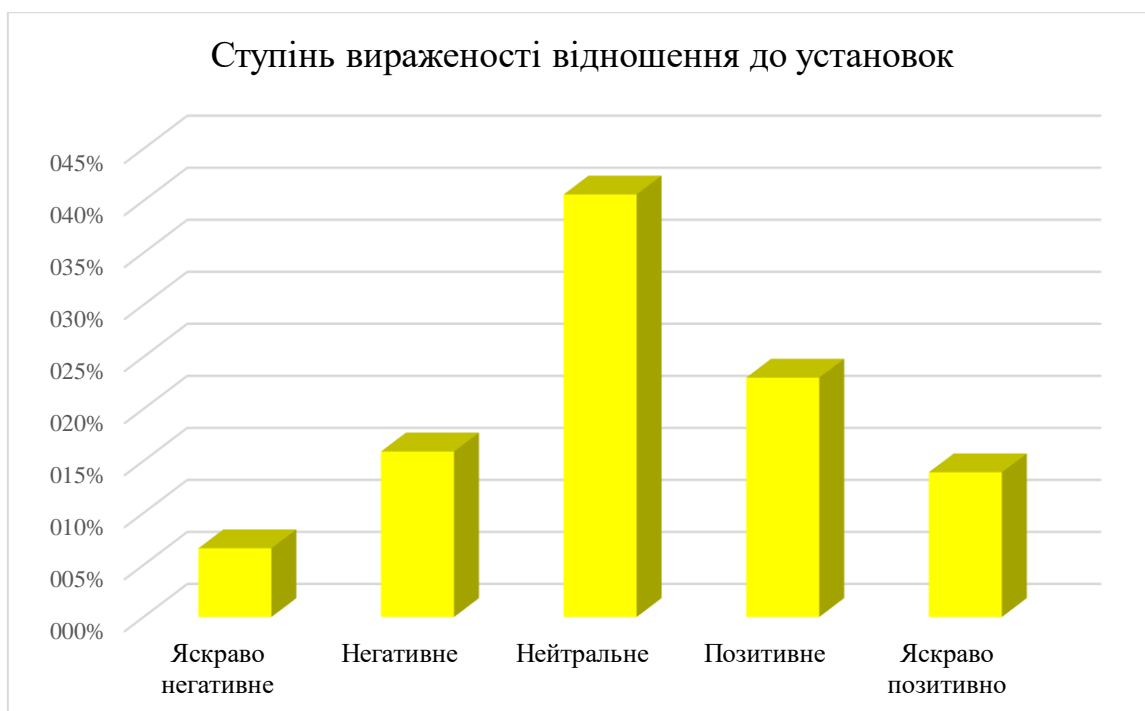
Можна зробити висновок, що звичайні життєві установки усвідомлюються підлітками на достатньому рівні та мають до них нейтральне чи позитивне відношення. Але і негативній оцінці є місце у дослідженні, бо розбіжність між позитивним й негативним ставленням складає 6,5%, що свідчить про схильність деяких поглядів до негативізму підліткового віку.

Слід зазначити, що найбільш виокремленими категоріями даного дослідження є відношення до вчителів, яке схильне до негативного (складає 30% нейтрального, 27% негативного, 15% яскраво негативного відношення); неоднозначне відношення до власних здібностей, що свідчить про деяку зневіру у себе (яскраво негативне відношення у 12% опитуваних, негативне у 25%, нейтральне – лише у 31%, позитивне у 24%, що загалом навіть нижче, чем у негативного відношення, та яскраво виражене позитивне, у 8% опитуваних). Звичайно негативно виражене й відношення до хвороб (40% нейтрально – 32% негативно) та життєвих переживань і страхів (тут на негативне відношення припадає аж 37% досліджуваних, ма на позитивне – тільки 15%; нейтральне ж, тобто спокійно-адекватне ставлення займає 25% серед групи підлітків).

Особливо цікавим є компонент установок на мрії і плани на майбутнє, де 22% мають яскраво позитивне відношення, тобто великі надії та плани, 28% позитивно виражених, 37% нейтральних та лише 10% негативних і 3% яскраво негативних. Такі результати можуть свідчити про все ж таки позитивний настрій підлітків стосовно майбутніх планів та ідей на життя. Можливо, стимулом цього фактору є те, що сучасна молодь та підлітки все більше направленні на особистісний успіх та потяг до вдачі й реалізації у житті, мають все більші потреби та побажання.

За додатковими вирахованими даними можна побачити в загальному сенсі відношення підлітків до різноманітних установок, та згідно із цим можна переконатися, що дійсно, міфи і установки мають досить сильний вплив на життя та саморазуміння підлітків. Більш того, вони здебільшого саме нейтрально чи позитивно сприймають їх та добре розуміють (рис.3.2.3).

Такою ж яскравою особистістю є те, що напевно саме усвідомлення різноманітних установок, стереотипів та робота над цим є важливим компонентом на шляху формування власного ефективного міфу.



***Рис.3.2.3. Розподіл респондентів за ступенем вираженості відношення до різноманітних установок с (за методикою незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві (в інтерпретації В.Михала)***

Останнім, *третьім етапом* нашого дослідження, але найбільш об'ємним та кропітким, стало проведення модифікованої методики внутрішнього зростання «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)» Н.В.Чепілевої.

Інтерпретація даної методики для висвітлення її ефективності у нашому дослідженні відбувалася шляхом здійснення аналізу фінального тексту та бесіди. За результатами була створена зведена діаграма, у якій визначаються основні критерії внутрішньої ресурсності людини та джерело її надходження серед міфіф власного життя.

Загалом такі критерії були зведені до: 1) сімейного міфу, тобто використання сценарію, що був наданий з самого дитинства, як спосіб подолання перешкод («тато казав, що справжні чоловіки роблять саме так»; «всі жінки в нашій родині схильні до радикальних рішень»; «всі діти в цій родині непокірні й норовливі» і тд.); 2) життєвого досвіду, способу дій, що стали можливими шляхом подолання різноманітних ситуацій на протязі всього життя раніше; 3) приклад значущих близьких, як згадка та готовий план дій,

який виявився ефективним у інших осіб, що потрапляли до схожої ситуації; 4) внутрішній ситуаційний емоційний «вибух», який виникає як реакція на раптове з'явлення складної ситуації, більш яскравий та короткий за дією; 5) прокрастинація як варіант поведінки у ситуації, що склалася, та потребує рішення, із подальшою вимушеною розв'язкою.

За проведеними дослідженнями була створена наочна діаграма у якій можна оглянути загальні результати (рис.3.2.4.).

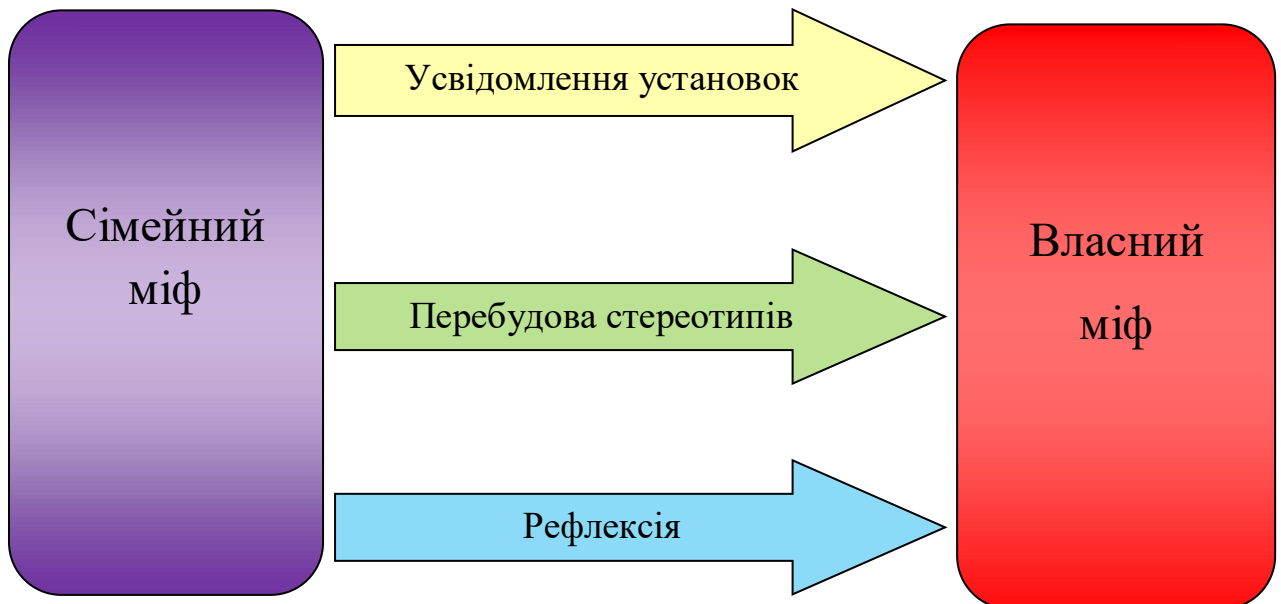


***Рис.3.2.4. Розподіл респондентів за основними критеріями внутрішньої ресурсності та джерел їх надходження серед міфіф власного життя (за методикою дослідження трансформації особистісного міфу (ТОМ) Н.В. Чепілевої)***

Результати за даною методикою свідчать про найбільший відсоток значущості саме сімейного міфу, як інструменту створення особистісного міфу, який складає 36% всіх опитуваних. На другому місці є приклад значущих близьких, саме ті риси, які підліток намагається скопіювати чи присвоїти. Третім же важливим фактором у формуванні особистісного міфу є хоч і не великий, але яскравий життєвий досвід, коли закріплені патерни поведінки стають звичними, та мають попит у вирішенні різноманітних життєвих ситуаціях.

Наступним джерелом стає саме ситуаційний вибух, як характерна експресивним діям і рішенням реакція підлітка. Та на останній ланці залишається прокрастинація, як спосіб вирішення будь-яких спірних ситуацій, стратегія «відкладання» рішення через недостачу досвіду, вчасних порад, чи достатнього рівню самосвідомості й самоаналізу.

На основі емпіричного та теоретичного дослідження, проаналізував всі взаємозв'язки та висновки, нами була сформована модель трансформації міфологічної свідомості (рис.3.2.5.). Така структура є важливим об'єктом наукової новизни та компонентом нашого дослідження. Вона включає до себе всі необхідні складові для створення ясної картини та повноцінного розуміння структури зазначеної вище трансформації.



**Рис.3.2.5. Модель структури трансформації міфологічної свідомості**

Як можна побачити на схемі, до створеної нами моделі входить декілька важливих компонентів. На шляху утворення власного міфу, особистість має пройти три складних у протіканні та виконанні етапи. Відштовхуючись від сімейного міфу, як початкової форми міфологізму особистості, по-перше, має місце усвідомлення власних установок, конструктивних, чи деструктивних. Вміння розпізнати їх, та як найголовніше у цьому процесі – відчуті їх вплив на власне життя та самосвідомість.

По-друге, відбувається перебудова стереотипів. Цей етап дуже важливий, адже саме стереотипи формують світогляд особистості, маючи найбільший вплив на прийняті рішення, висновки, та загалом на світосприйняття, та є важливою структурної одиницею для нашого дослідження.

Третій етап містить у собі рефлексію, як інструмент для самопізнання, самооцінки, аналізу власного життя та відслідкування зазначених вище установок й стереотипів. В цілому для дослідження має значення рефлексивна спроможність підлітка, як якісно новий рівень самосвідомості особистості, як етап дорослішання. Саме рефлексія є завершальним етапом у процесі особистісного міфоутворення у підлітків, виявляється останнім пунктом якісного протікання зазначеного вище процесу.

В результаті отриманих даних за початковими дослідженнями респондентів (обраними методиками), ми можемо бачити, що є ряд обливостей та факторів, що потребують корекційного впливу, серед них такі як: виокремлення та адекватне розпізнання власних емоцій і відчуттів; розвиток кретивного мислення, способи реагування в різних життєвих ситуаціях; виокремлення власних стереотипів й установок; усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів; формування позитивного відношення до життя, впевненості у собі; розвиток самопізнання і саморозвитку. Саме за ними для якісного розуміння власних міфологізмів і якісного формування ефективного особистісного міфу постала необхідність розробити і реалізувати корекційну програму.

Отже, перед нами постають усі необхідні дані для побудови корекційно-тренінгової роботи, включаючи якісно новий погляд на механізми виникнення особистісного міфу в підлітковому віці. Згідно із поставленою гіпотезою нами було виявлено проблемні моменти й специфічні особливості, що знаходяться у когнітивному та поведінковому компоненті Я-концепції підлітка, що в свою чергу стає підтвердженням висунутої нами гіпотези. За результатами констатуючого дослідження було виявлено групу респондентів, які потребують психологічної корекції.



### 3.3. Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми

Проведена нами попередня широка діагностична робота дозволяє побудувати шляхи подальшої корекційної роботи. У зв'язку з цим ми розробили соціально-психологічний тренінг (додаток Г).

**Метою програми** є: вміння розуміти та виокремлювати власні емоції і відчуття; розвиток кретивного мислення та ефективні способи реагування в різних життєвих ситуаціях (в рамках боротьби із стереотипними формами поведінки); усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів; формування позитивного відношення до життя, впевненості у собі; активізація процесу самопізнання і саморозвитку.

**Завданням даної програми** є:

- розвинути та зміцнити впевненість у собі;
- підвищити рівень самооцінки власних емоцій та відчуттів;
- активізувати процес самопізнання та саморозвитку;
- апробувати шляхи виходів із різноманітних життєвих ситуаціях;
- опрацювання роботи із креативним мисленням.

**Тривалість програми.** Запропонований нами соціально-психологічний тренінг спрямований на роботу з підлітками, що знаходяться в періоді переживання особливостей даного вікового періоду та у процесі формування особистісного міфу. Він складається з шести тренінгових занять по півтори години два рази на тиждень. Кожне заняття має чітко сформовану та організовану структуру.

Комплексна корекційна тренінгова програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології та опираючись на сучасні тренінгові авторські технології [47].

Комплексна корекційна психологічна тренінгова програма розрахована на 10 годин (5 занять по 2 години) та складається з шести головних тем. Перша

частина є вступною, до неї входять вправи на зняття емоційного напруження, та підготовку до ефективної роботи, знайомство.

Основна частина кожного заняття сформована на основі вправ та ігор, як найбільш доступний й ефективний спосіб корекційної роботи із даним віковим періодом. Метою таких вправ є розвиток компонентів соціалізації та розкриття своєї особистості, виявлення та створення міфологізмів власного життя. Заклучна частина кожного заняття тренінгу передбачає обов'язкове поєднання попередньо набутих знань та вмінь, шляхом заклучних вправ та рефлексії. Теми та цілі заняття викладені у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

### Програма корекційної роботи

<i>№ заняття</i>	<i>Тема</i>	<i>Основна мета</i>	<i>К-ть годин</i>
1	«Велком»	Самовизначення учасників тренінгу та створення сприятливої атмосфери для подальшої корекції самовідношення та особистісного зростання. Налагодження дружніх стосунків між учасниками групи. Вміння виразити та проявити себе, подолання сором'язливості.	2 г
2	«Я є Я»	Розширення та поглиблення знань про себе. Самоприйняття. Розвиток навичок	2 г

		саморегуляції. Навчання прийняттю себе в будь-яких ситуаціях та розширення уявлень про себе.	
3	«Відчуваю»	Розвиток емпатійності особистості, відчуття відших людей. Навички скринінгу своїх емоцій та відчуттів Розвиток навичок саморегуляції й реласації.	2 г
4	«Міф в моєму житті»	Визначення існуючих соціальних стереотипів, а також усвідомлення який вплив вони здійснюють на свою особистість. Виокремлення власних стереотипів, міфіф та джерел їх появи.	2 г
5	«Стрибок в майбутнє»	Створення позитивістського відношення на подальше життя й найближче майбутнє. Знаходження внутрішньої ресурсності для особистості. Підвищення впевненості у собі.	2 г

		Прощання та завершення роботи.	
--	--	--------------------------------	--

Після кожного заняття передбачено згіно із тематикою вправ домашнє індивідуальне завдання для закріплення здобутих знань та навичок, залучення учасників до роботи над собою, розвитку їх самостійності.

Реалізація тренінгу проходила на протязі 3 тижнів (два заняття на тиждень). В соціально-психологічному тренінгу взяли участь 14 осіб, що потребують корекційного впливу, серед яких 5 хлопців та 9 дівчат.

Після завершення тренінгової програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами комплексна психологічна тренінгова програма представлена у повному обсязі у додатках (додаток Д).

*Перше заняття*, вступне, було спрямовано на створення комфортних психологічних умов для роботи групи, легкого та ефективного знайомства групи, ознайомлення з правилами роботи тренінгової групи та засвоєння стилю взаємодії у тренінговій групі.

Основною метою першого дня тренінгу є самовизначення учасників тренінгу та створення сприятливої атмосфери для подальшої якісної взаємодії, корекції самовідношення та особистісного зростання. Налагодження дружніх стосунків між учасниками групи. Також важливим компонентом є вміння виразити та проявити себе, подолання сором'язливості.

Під час проведення першого тренінгового заняття, спостерігалися наступні труднощі: труднощі, пов'язані із відсутність досвіду щодо участі у тренінговій групі, деякі учасники ніколи не приймали участь у тренінговій роботі, важко було пояснити власну думку про те, що відбувається, спрогнозувати свої майбутні результати, та взагалі вдало та не соромлячись представити себе серед інших учасників. Можна припустити, що це спровоковано віковими особливостями даного вікового періоду.

Під час проведення вправи «Автопортрет», найбільш показовою проблемою стало те, що підліткам було важко представити себе на публіці, скласти повну та складну розповідь. Якщо з частиною про зовнішність

впоралися всі, та про риси характеру довелось допомогати та підказувати тренеру та іншим учасникам. Звичайно, це полегшило роботу учасників, але внутрішня скованість залишилась й на наступних завданнях цього тренінгового дня.

У праві «Дім» відбувалися деякі суперечки серед учасників тренінгу, були випадки претендування одразу двох осіб на одну й ту ж «роль», що свідчить про ситуацію конкурентноздібності серед підлітків, бажання зайняти головну роль у цій вправі. Не всім було легко обрати власне місце й закріпитися на ньому, яскрава схильність до зміни «місця», що може свідчити про невпевненість у своїх силах або недостатнє знання й розуміння власного «Я».

*Друге заняття* тренінгової програми мало за мету розширення та поглиблення знань про себе. Роботу над самосприйняттям та розвиток навичок саморегуляції. Важливим компонентом його тренінгу стало навчання прийняттю себе в різноманітних ситуаціях та розширення уявлень про самого себе.

Під час виконання вправи «Особистісне дерево» виникли деякі труднощі з зображеннями. Учасникам тренінгу не завжди легко було спочатку уявити список запропонованого, а потім зобразити його у вигляді дерева, частіше за все через недостатню кількість характеристик у вигляді слів.

Вправа «Що ви будете робити» стала найбільш позитивною та яскравою для обговорення у день тренінгу. Звучало багато креативних варіантів та підкріплення їх й розширення іншими учасниками тренінгу. Група стала більш згуртованою та зацікавленою у сумісному виконанні вправ.

*Третє заняття* тренінгу було присвячене роботі з розвитку емпатійності особистості, відчуття інших людей. Важливими є й навички скринінгу своїх емоцій та відчуттів, розвиток навичок саморегуляції й релаксації.

Під час виконання вправи «Уяви себе на місці» та «Вгадай емоцію» найскладнішим стало саме вираження емоції, та її словесний опис. Складнощі із театральним представленням емоцій стали найбільш виражені у данній

тренінговій групі. Підлітки соромилися й в деяких випадках відмовлялися від виконання, але шляхом м'яких «поштовхів» до виконання, все ж таки всі змогли виконати завдання й досить вдало зрозуміти «показ» інших. Загалом завдання було виконано кожним учасником тренінгової групи, всі залишилися у гарному настрої та з позитивним настроєм на подальшу роботу.

*Четверта зустріч* тренінгової групи була присвячена визначенню існуючих соціальних стереотипів, а також усвідомлення який вплив вони здійснюють на свою особистість. Також цікавим було виокремлення власних стереотипів, міфіф та джерел їх появи.

При виконанні вправи «Поїзд» учасники довго не могли прийти до спільної згоди, а під час індивідуального виконання досить довго не могли скласти свій список, що трохи продовжило час на виконання вправи. У більшості виявилася велика кількість стереотипів, саме від яких вони робили свої вибори, але дуже добре видно, що інша частина групи по максимуму намагається бути толерантною, та особливо із вибором не вагалася.

Для виконання вправи «Я схожий на всіх – я не схожий на всіх» особливих здібностей не знадобилося. Підлітки досить коректно і чітко змогли виявити власні відмінності, щоправда, більше зовнішні ніж внутрішні. Але завдання було виконано згідно із запитом.

*П'яте заняття* було спрямовано на створення позитивістського відношення на подальше життя й найближче майбутнє. Знаходження внутрішньої ресурсності для особистості і підвищення впевненості у собі.

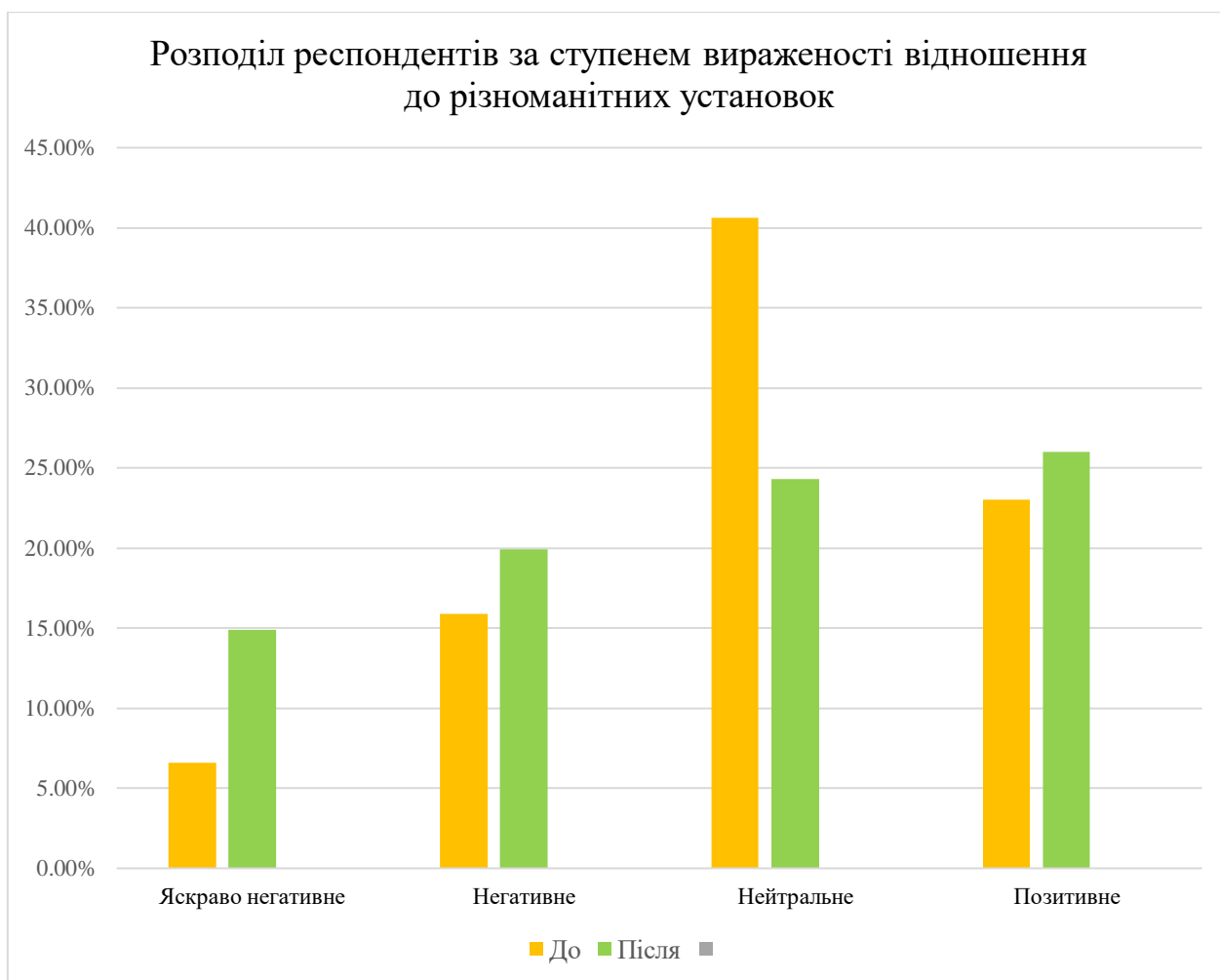
Цей тренінговий день виявився найбільш активним й позитивним за всі дні проведення корекційної роботи, підлітки завзято працювали, обговорювали та виказували свою думку. Атмосфера у групі згладилася та стала більш дружньою. Вправа «Я у ближчому майбутньому» стала дещо складною у виконанні для п'яти із 14 підлітків. В основному скаржилися на неможливість зобразити малюнок. Тільки після підказки, що це може бути навіть метафора чи предмет, робота пішла більш швидко і гладко. Тренінговий день завершився

рефлексивним колом під час якого всі проаналізували власну роботу за весь період корекційної роботи.

Після закінчення всіх тренінгів, учасникам було запропоновано повторно пройти методики, серед яких такі як методика незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві (в інтерпретації В.Михала), методика дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелєєва та методика дослідження трансформації особистісного міфу (ТОМ) Н.В.Чепілевої. На наш погляд, саме всі ці три методики найбільш показово зобразять корекційний вплив та стануть показниками якісного формування особистісного міфу особистості у підлітковому віці, тає необхідними для якісної перевірки результативності проходження корекційної програми.

За першою методикою незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві (в інтерпретації В.Михала), ми порівняли отримані результати до та після проведення корекційної програми, та зробили певні висновки: в першій частині дослідження з 14 учасників, які повторно пройшли тестування, у 6,6% було яскраво негативно виражене відношення, у 15,9 – негативне, у 40,6% досліджуваних – нейтральне, у 23% позитивне, та у 13,9% – яскраво позитивне. Вже після проведення корекційної програми, ми отримали такі результати: 14,9% мають яскраво негативне відношення до них же категорій, 19,9% – негативне, 24,3% – нейтральне, 26% позитивне, 14,9 – яскраво позитивне.

За першим дослідженням, ми бачимо в загальному сенсі відношення підлітків до різноманітних установок, та згідно із цим можна переконатися, що міфи і установки мають досить сильний вплив на життя та саморозуміння підлітків. Вже після повторного дослідження та після формуючого експерименту, ми можемо помітити деякі зміни. Особливо виражене саме те, що показники більше «згладилися», та нейтральне відношення до установок стало більше детальне, отримавши забарвлення у більш конкретне до них відношення підлітків (рис.3.3.2).



***Рис.3.3.2. Розподіл респондентів за ступенем вираженості відношення до різноманітних установок до та після корекційного впливу (за методикою незакінчених речень (метод SSCT) Сакса-Леві (в інтерпретації В.Михала)***

Наступною методикою, використаною для показового зрізу перевірки результатів корекційного впливу, була обрана методика дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелєєва. За першим дослідженням, аналіз отриманих даних показав, що за дев'ятьма шкалами загальний результат опитування має середні показники, чи схильність до знижених. До найбільш яскраво негативно виражених можна віднести такі шкали, як: самокерівництво (55% опитуваних мають низький рівень), самоприйняття (60%), внутрішня конфліктність (45%) та замкнутість (45% опитуваних). Можна припустити, що такі показники відповідають специфіці вікового періоду респондентів, особливо відштовхуючись від особливостей протікання пубертатного періоду.



Вже після проведення корекційної роботи, ці негативні показники дещо пом'якшилися, та ми отримали ще більш виражені позитивні категорії емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до самої себе. Наочні результати можна детально оглянути у створеній нами таблиці (див. табл.3.3.3).

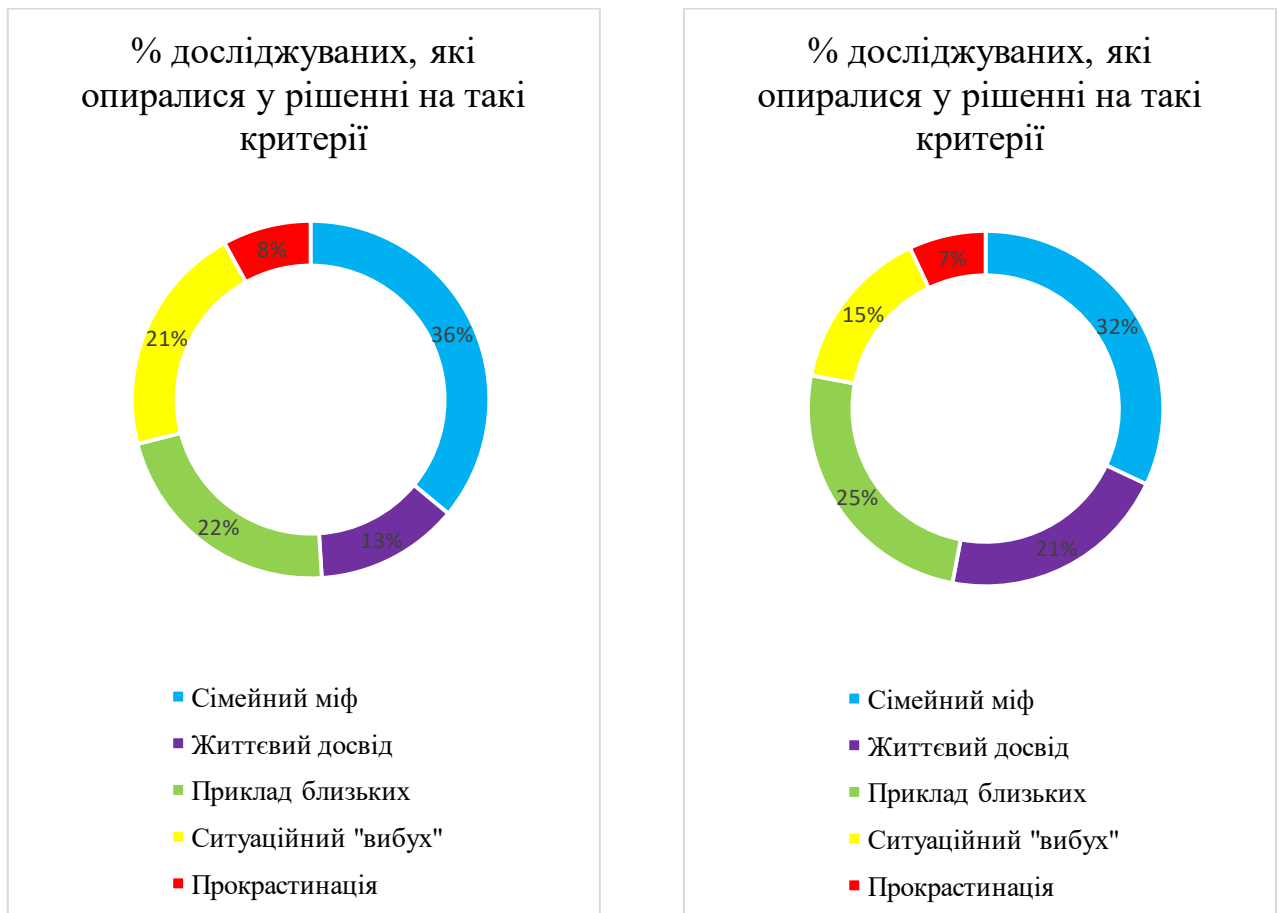
№	Категорії дослідження	Ступень вираженості показників (у %)						+ у прямому понятті - у зворотньому у понятті
		Високі		Середні		Низькі		
		До	Після	До	Після	До	Після	
1	Замкнутість	45	20	25	55	30	20	+
2	Самовпевненість	30	35	50	50	20	15	+
3	Самокерівництво	10	20	35	45	55	35	+
4	Відзеркалення самовідношення	25	30	50	55	25	15	+
5	Самоцінність	20	20	55	50	25	30	+
6	Самоприйняття	15	30	25	50	60	20	+
7	Самоприв'язаність	20	20	55	60	25	20	-
8	Внутрішня конфліктність	25	15	30	35	45	50	-
9	Самозвинувачення	25	20	35	25	40	45	-

***Рис.3.3.3. Розподіл респондентів за виявленням емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до самої себе до та після корекційного впливу (за методикою дослідження самовідносин (МДС) С.Р.Пантелєєва)***

Програма сприяє створенню умов для подальшого особистісного розвитку через рефлексивний аналіз власних можливостей, усвідомлення

особистісних ресурсів, вміння ефективно комунікувати з оточуючими, розвивати емпатійність, усвідомлення власних цінностей, здатності приймати відповідальність на себе, нестандартно мислити, та розкрити самого себе.

Загальні порівняльні результати за третьою й останньою методикою можна побачити на двох діаграмах, зображених нижче (рис.3.3.4.). Цей етап діагностики результативності корекційної програми був проведений за методикою дослідження трансформації особистісного міфу (ТОМ) Н.В.Чепілевої.



***Рис.3.3.4. Порівняння результатів повторного дослідження щодо результативності корекційної програми (розподіл респондентів за основними критеріями внутрішньої ресурсності та джерел їх надходження серед міфіф власного життя (за методикою дослідження трансформації особистісного міфу (ТОМ) Н.В.Чепілевої)***

Проведення повторної методики відбувалося за таких же умов та принципів. Порівнюючи результати дослідження до та після проведення корекційної роботи, необхідно визначити декілька важливих особливостей.

За результатами методики до корекційного впливу найбільший відсоток значущості належав саме сімейного міфу, як інструменту створення особистісного міфу, який складає 36% всіх опитуваних. Вже після проведення спеціально створеної програми, що направлена на якісну трансформацію особистісного міфу, цей відсоток вже складає 32%.

Не менш важливим фактором у формуванні особистісного міфу є хоч і не великий, але яскравий життєвий досвід підлітка, коли закріплені патерни поведінки стають звичними, та мають попит у вирішенні різноманітних життєвих ситуаціях. Якщо початкові дані містять 13%, то у другому зрізі стрімко виростає до 21%.

Наступним джерелом до корекційного впливу стає саме ситуаційний вибух, як характерна експресивним діям і рішенням реакція підлітка, та на останню ланкою залишається прокрастинація, як спосіб вирішення будь-яких спірних ситуацій, стратегія «відкладання» рішення через недостачу досвіду, вчасних порад, чи достатнього рівню самосвідомості й самоаналізу. Вже під час проведення другого проведення дослідження, показники за цими категоріями значно зменшилися.

Опираючись на показову схему у вигляді кругової діаграми, ми можемо спостерігати якісні зміни, що відбулися шляхом проходження досліджуваними створеної нами корекційної програми. Таким чином, аналіз динаміки особистісних змін показує ефективність розробленої нами комплексної психологічної тренінгової програми серед підлітків.

### Висновок до розділу 3.

З метою вивчення особистісних механізмів побудови власного міфу у підлітковому віці нами було проведено емпіричне дослідження. У ньому приймали участь 50 осіб. Вік досліджених у середньому складає 12-15 років.

Методики проводились в різний період, що дозволило виключити вплив ситуаційного фактору в конкретний день проведення дослідження. Маючи на увазі важливість додаткового вмотивування учасників дослідження щодо участі в опитуваннях та отримання якісних результатів, участь кожного члена могла бути анонімною. За особистим запитом конкретного учасника, могли бути надані поточні результати, отримані шляхом аналізу тестування та опитування.

Всі ці організаційні заходи, на наш погляд, дозволили збільшити достовірність отриманих результатів.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено декілька тенденцій:

1. Чинниками проблеми формування ефективного особистісного міфу серед підлітків є часткова зневіра у власні сили, та підсиленість негативних переживань.

2. Чинником, що сприяє формуванню ефективного особистісного міфу є добре відношення до родини та виражене позитивне ставлення до мрій та планів на майбутнє.

3. Більшість опитуваних у власних життєвих обставинах приймають рішення, виходячи із ресурсу сімейного міфу чи прикладу близьких.

4. Міфи і установки мають досить сильний вплив на життя та саморазуміння підлітків. Здебільшого вони нейтрально чи позитивно сприймаються та відображаються у свідомості.

5. Процес трансформації сімейного міфу відбувається завдяки важливим етапам, таким як: усвідомлення установок, трансформація стереотипів та якісна рефлексія. Всі ці етапи допомагають сімейному міфу кожної людини стати особистісним.

Після аналізу результатів констатуючого дослідження був розроблений та проведений соціально-психологічний тренінг, що орієнтований на вміння розуміти та виокремлювати власні емоції і відчуття, розвиток кретивного мислення та ефективні способи реагування в різних життєвих ситуаціях, усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів, формування позитивного відношення до життя, впевненості у собі, активізація процесу самопізнання і саморозвитку, та на розвиток та зміцнення впевненості у собі.

Вся ця програма орієнтована саме на підвищення рівню самооцінки власних емоцій та відчуттів, активізування процесу самопізнання та саморозвитку, опробування шляхів виходів із різноманітних життєвих ситуаціях.

Він складався з п'яти тренінгових занять по дві години два рази на тиждень. Кожне заняття мало чітко організовану структуру. Повторна діагностика продемонструвала зростання перелічених показників, покращення загальних результатів та самопочуття досліджуваних, що свідчить про значну результативність, доцільність та ефективність розробленої нами програми.

Головним надбанням дослідження під час проведення діагностики та корекційної роботи стало формування у конкретну схему механізму особистісного міфоутворення, шляхом трансформації сімейного міфу.

## ВИСНОВКИ

Людина має потребу у міфологізації через те, що в ньому вона знаходить своє вираження, формує індивідуальність та яскраву, різносторонню особистість. Міф займає надважливе місце у житті людини, особливо в період надбання обособленого міфу, як складової дорослішання та самопізнання. Міф виступає як першомодель, зразок особистості. Формування особистісного міфу проходить через інтегрування міфу в індивідуальну свідомість, а особистого досвіду в міф.

Значення міфу як наукового феномену полягає в тому, що саме він є первинною формою усвідомлення людиною світу як в онтогенезі, так і в філогенезі. Він існує в культурному житті людства як особливий, специфічний спосіб освоєння світу і безпосередньо впливає на соціалізацію особистості.

Підлітковий вік характеризується як період активного самовизначення особистості. Одже він стане сензитивним для отримання нових знань про себе, самовідкриття, та надбання чогось значущого і важливого на протязі всього життя людини.

Тривалий процес перебування особистості на цьому етапі розвитку стає часом поступового входження до дорослості, перші ознаки якої з'являються в молодшому підлітковому віці. Цей період і відкриває можливість формування особистісного міфу на основі саморефлексії, перебудови стереотипів та усвідомлення установок. Джерелом такої трансформації стає саме сімейний міф.

Сімейний міф – складний соціально-психологічний феномен, детермінований рядом соціокультурних, соціально-групових, сімейних внутрішніх і особистісних факторів.

Існування такої функції як міфологізація сімейних розповідей та історій в структурі сімейної свідомості може бути аналогічною до функції соціокультурного міфу, вираженого в меншому форматі. Він же й на індивідуальному рівні визначає конструктивні або деструктивні можливості

формування свого власного образу, та загалом може впливати на засвоєння та використання базових поведінкових патернів особистості.

Проведене нами емпіричне дослідження специфіки феномену формування особистісного міфу в підлітковому віці показало існування певних компонентів особистості, що мають вплив на подальше формування конструктивного особистісного міфу. До них відносяться такі, як: самовперненість, внутрішня конфліктність, ставлення до власних здібностей, позитивне ставлення до майбутнього, особистісна ресурсність під час складних життєвих ситуацій, рівень емпатійності, самооцінки психічних станів, саморефлексія.

Отримавши об'єктивні дані у процесі константувального дослідження, та зробивши відповідні висновки, нами розроблено й впроваджено корекційно-тренінгову програму, яка спрямована на комплексну корекцію і формування самовідношення та самопізнання, особистісного зростання, розширення знань та розумінь про самого себе, усвідомлення внутрішніх потенціалів та ресурсів, трансформацію деструктивних факторів, що можуть виникнути у емоційно-чуттєвому й когнітивному компоненті під час розвитку особистості підлітка.

У дослідженні психологічних аспектів формування особистісного міфу у підлітків, були виявлені цікаві тенденції, до яких можна віднести такі як: чинниками проблеми формування ефективного особистісного міфу серед підлітків є часткова зневіра у власні сили, та підсиленість негативних переживань, а фактором, що сприяє формуванню ефективного особистісного міфу є добре відношення до родини та виражене позитивне ставлення до мрій та планів на майбутнє.

Також важливо зазначити, що більшість опитуваних у власних життєвих обставинах приймають рішення, виходячи із ресурсу сімейного міфу чи прикладу близьких, що і є головною ідеєю нашого наукового дослідження. Що стосується міфів і установок, то вони мають досить сильний вплив на життя та саморозуміння підлітків. Здебільшого вони нейтрально чи позитивно сприймаються та відображаються у свідомості.

У процесі дослідження було здійснено теоретичний аналіз щодо визначення міфологічної свідомості особистості у сучасній науці. Розглянуто основні підходи щодо вивчення феномену формування особистісного міфу та його компонентів. Визначено особливості міфоутворення і відліткового віці. Досліджено складові структури та механізми особистісного міфоутворення. Розроблено і впровадити корекційну програму для підлітків, щодо формування особистісного міфу, спрямованого на побудову власного бажаного майбутнього.

Одже, можливість формування власного конструктивного міфу залежить від усвідомлення власних особистісних установок та стереотипів, й рефлексивної спроможності, що і потрібно було довести.

На основі цих даних, нами була створена модель структури трансформації міфологічної свідомості.

Повторна діагностика та порівняльний аналіз надав нам можливість зробити висновок, що використаний корекційний тренінг дозволив досягти мети шляхом реалізації основних його завдань.

Ми спостерігаємо яскраво виражені позитивні зміни у виявлених нами чинниках ефективного формування особистісного міфу, що у свою чергу підтверджує доцільність та ефективність корекційно-тренінгової програми.



### Список використаної літератури

1. Аверинцев С.С. Мифы // Краткая литературная энциклопедия / С.С.Аверинцев. М.: Просвещение, 1967. – 876 с.
2. Аверинцев С.С. Аналитическая психология К.-Г. Юнга и закономерности творческой фантазии // Вопр. лит-ры. 1970. – №3. – С. 113-143.
3. Алпеева Т.М. Социальный миф: сущность, структура / Т.М.Алпеева. М.: Минск, 1992. – 286 с – С.41.
4. Барт Р. Избранные работы. Семиотика. Поэтика / Р.Барт. М.: Прогресс, 1989 – 320 с – С. 63.
5. Бенвенист Э. Общая лингвистика / Э.Бенвенист. – М.: Прогресс, 1974. – 446 с.
6. Варава Л.А. Міфологізація сімейних розповідей, як чинник створення власного образу життя // Науково-прикладні аспекти сучасної психології: I Всеукраїнська Інтернет (он-лайн) конференція для студентів, аспірантів та молодих учених [Електронний ресурс] – [http://mdu.in.ua/Nauch/Konf/2016/1\\_vseukr.konfpsychologija\\_2016.pdf#page=8](http://mdu.in.ua/Nauch/Konf/2016/1_vseukr.konfpsychologija_2016.pdf#page=8)
7. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс / А.Я. Варга. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 144 с.
8. Возрастная и педагогическая психология / под ред. М. В. Гамезо. – М.: Просвещение, 2004 – 256 с.
9. Галанина Е.В. Миф как реальность и реальность как миф: мифологические основания современной культуры: монография / Е.В. Галанина. – Москва : Акад. естествознания, 2013. – 129 с.
10. Гребенюк О.С. Основы педагогики индивидуальности / О.С.Гребенюк, Т.Б.Гребенюк. – Калинингр. ун-т. – Калининград, 2004. – 572 с.
11. Гуцол С.Ю. Трансформація особистісного міфу як засіб розвитку особистості. Дис. канд. психол.наук – К., 2004.

- 12.Ибрагимова В.Г. Современная политическая мифология дисс. кан. фил.наук. / В.Г.Ибрагимова. – Москва, 1993. – 302 с.
- 13.Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения / Е.П.Ильин. – Киев: Вища школа, 1998. – 142 с.
- 14.Интегральная индивидуальность, Я-концепция, личность / под ред. Л.Я. Дорфма-на. – М.: Смысл, 2004. – 319 с.
- 15.Казачкова В.Г. Метод незаконченных предложений при изучении отношений личности // Вопросы психологии. - 1989. - N 3. - С. 154-157.
- 16.Кессиди Ф.Х. От мифа к логосу / Ф.Х.Кессиди. – М.: Мысль, 1972. – 312 с. – С. 41.
- 17.Кон И.С. Психология ранней юности / И.С.Кон, М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
- 18.Кон И.С., Фельдштейн Д.И. Отрочество как этап жизни и некоторые психологические характеристики переходного возраста Текст. / Хрестоматия по возрастной психологии, М.: Институт практической психологии, 1996. – 256 с. – С. 244.
- 19.Копалов В.И. Общественное сознание. Критический анализ фетишистских форм / В.И.Копалов. – Томск, 1985. – 222с. – С.145
- 20.Леонтьев Д.А. Личностное измерение человеческого развития / Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. — 2013. — № 3. — С. 67–80.
- 21.Лосев А.Ф. Диалектика мифа / А.Ф.Лосев, – М.: Азбука, 2014. – 320 с.
- 22.Лотман Ю.М. Мозг-имя-культура // Избранные статьи. В 3 т., Т.1., Таллин: "Александра", 1992. – С. 58.
- 23.Макаренко А.С. О воспитании / А.С.Макаренко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Политиздат, 1990. – 415 с.
- 24.Мудрагей Н.С. Рациональное и иррациональное М., 1985. – 175с. – С.30-31
- 25.Найдыш В.М. жур. "Человек", №1, 1996. – С. 17.
- 26.Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.

- 27.Нестерова А.А. Социально-психологические детерминанты семейных мифов: Дис. канд. психол. наук: 19.00.05. – Москва, 2004. – 193 с.
- 28.Нуркова В. В. Рассказывать о себе, рассказывать себя, рассказывать собой: автобиографический нарратив с позиций культурно-деятельностного подхода // Развитие личности, 2010. – № 1. – С. 74-92
- 29.Нуркова В. В., Масолова Г. Ю. Характеристики воспоминаний о детстве и психологический облик взрослого // Психологическая наука и образование, 2009. – № 4. – С. 1-16.
- 30.Нуркова В.В. Культурно-исторический подход к автобиографической памяти. Дис. докт. психол.наук – Москва, 2009. – 661 с.
- 31.Олифирович Н.К., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Семейные кризисы. – СПб.: Речь 2006. – 260 с.
- 32.Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения / С.Р.Пантилеев. – М. : Смысл, 1993. – 32 с.
- 33.Пивоев В.М. Мифологическое сознание как способ освоения мира / В.М.Пивоев. – Петразаводск, 1991. – 111 с. – С. 18.
- 34.Полищук. В.М. Возрастная и педагогическая психология / В.М.Полищук. – Сумы, 2007 – 330 с.
- 35.Посохова С.Т., Соловьева С.Л, Настольная книга практического психолога / Сост. - М.: АСТ:Хранитель; СПб.: Сова, 2008. - 671 с. (с. 141-157)
- 36.Проблеми психологічні герменевтики. Монографія.// За ред. Н.В.Чепелевої. – К.: Міленіум, 2004. – 276 с.
- 37.Проблемы психологической герменевтики /Под ред. Н.В. Чепелевой – К. : Издательство Национального педагогического университета им. Н.П. Драгоманова, 2009. – 382 с.
- 38.Психология самосознания: Хрестоматия / ред.-сост. Д.Я.Райгородский. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2003. – 303 с.
- 39.Психология внимания / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я.Романова. – М., 2001. – 345 с.

- 40.Рикёр П. Конфликт интерпретаций: Очерки о герменевтике / Пер. с фр. И.С.Вдовина. – М.: Канон-Пресс-Ц: Кучково поле, 1995. – С. 41. (Переизд. в 2002)
- 41.Ричардсон Р.У. Силы семейных уз. / Р.У.Ричардсон. – СПб.: «Акцидент»; «Ленато», 1994. – 136 с.
- 42.Сапогова Е.Е. Жизненный опыт в автобиографических нарративах личности / Е.Е. Сапогова // Вопросы психологии. — 2014. —№ 1. — С.68–79.
- 43.Сапогова Е.Е. Социокультурные прототипы и смысловые константы автобиографических текстов / Е.Е. Сапогова // Тексты в образовательном пространстве современной высшей школы— Таганрог: Изд-во Таг. гос. пед. инта, 2007. — С. 119–158.
- 44.Сендерович С. Ревизия Юнговой теории архетипа// Логос: Философско-литературный журнал, №6. – М., 1994
- 45.Спиркин А.Г. "Истина" // Философский энциклопед. Словарь, – М.: "Сов.энц.", 1989. – С. 230.
- 46.Тендряков В.Ф. Перевертиші / В.Ф.Тендряков. – М.: Радянський письменник, 1974. – С. 691.
- 47.Тренінгові технології у роботі психологічної служби вищого навчального закладу: навчальний посібник / за наук. ред. Н.О. Євдокимової. – Миколаїв: Іліон, 2013. – 558 с.
- 48.Улыбина Е.В. Психология обыденного сознания / Е.В. Улыбина – М.: Смысл, 2001. – 263 с
- 49.Философский словарь / Под ред. И.Т.Фролова. – М.: Республика, 2001. – 719 с.
- 50.Франкл В. Человек в поисках смысла: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990.– 367 с.

- 51.Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд; пер. с нем. Г.В.Барышниковой; под ред. Е.Е.Соколовой, Т.В.Родионовой. – М.: Азбука-Аттикус, 2011. – 480 с.
- 52.Фрейденберг О.М. Миф и литература древности / О.М.Фрейденберг. –М.: Наука, 1978. – 605 с. – С. 227.
- 53.Хеллингер Б. Счастье, которое остается / Б.Хеллингер. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2010. – 151 с.
- 54.Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер; пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
- 55.Хьюбнер К. Истина мифа / К. Хьюбнер. – М.: Республика, 1996. – 448 с. – С. 220-222.
- 56.Чепелева Н.В. Нарратив как средство интерпретации личного опыта. // Психологія на порозі тисячоліть. – К., Гнозис, 1999. – С. 484–491.
- 57.Шапар В. Б., Практична психологія. Психодіагностика відносин між батьками і дітьми
- 58.Швалб Ю.М. Пространство становления социальных способностей личности / Ю.М. Швалб // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 44. – 293-308.
- 59.Швалб Ю.М. Особистість як суб'єкт соціальної взаємодії // Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (15 – 16 березня 2018 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. – 258 с., С. 245-247.
- 60.Швалб Ю.М. Еволюційна метафора в психологічній структурі способу життя / Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Житомир:

- «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2018. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 45. – С. 317-333.
- 61.Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. – СПб.: Речь, 2006. – 352 с.
- 62.Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.
- 63.Элкинд Д. Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни // Эриксон Э. Детство и общество. – СПб., 1999. – С. 16.
- 64.Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б.Эльконин; под ред. В.В. Давыдова и В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
- 65.Эпштейн М. Жизнь как тезаурс / М. Н. Эпштейн [Электронный ресурс]// Гостинная. Литературно-философский журнал. – 2008. – Вып.11.– Режим доступа : [http://www.ulita.net/gost\\_v11\\_b3.htm](http://www.ulita.net/gost_v11_b3.htm)
- 66.Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис / Э. Эриксон. – М., 1996. – 344 с.
- 67.Юнг К.Г. Инстинкт и бессознательное / К.Г.Юнг., доклад для Лондонского симпозиума Британского психологического общества – 1919. – 6 с. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1381> (дата обращения: 09. 08. 2009).
- 68.Alyusheva A.R., Nourkova V.V. Identity formation and autobiographical memory: Two interrelated concepts of development // World Academy of Science, Engineering and Technology. 2012. Vol. 66. P. 285–288.
- 69.Cleveland E.S., Reese E. Maternal structure and autonomy support in conversations about the past: Contributions to children’s autobiographical memory // Developmental Psychology. 2005. Vol. 41(2). P. 376–388.
- 70.Crossley L.M. Introducing narrative psychology. Self, trauma, and the Construction of Meaning. Buckingham: Open University Press. 2000
- 71.Elkind D. Egocentrism in adolescence // Child Development. 1967. Vol. 38.
- 72.Elkind D. Understanding the young adolescent // Adolescence. 1978. Vol. 13.

73. Fivush R., Haden A.H. Reese E. Elaborating on elaborations: Role of maternal reminiscing
74. Graves R. Jungian Mythology // *The Hudson Review*. 1952. Vol. 5,2 (Summer). P. 245-257.
75. Larkina M., Bauer P.J. The Role of Maternal Verbal, Affective, and Behavioral Support in Preschool Children's Independent and Collaborative Autobiographical Memory Reports // *Cognitive Development*. 2010. № 25(4). P. 309–324.
76. Nourkova V.V. Maternal reminiscing style as a predictor of memory source monitoring efficacy // *CON AMORE: Center on Autobiographical Memory Research. Perspectives on Autobiographical Memory Development* 16–17 June, 2011. Aarhus University, Denmark. P.
77. Sachs J.M. Levy S. The sentence completion test // Bellak L. (ed.) *Projective psychology*. - N.Y.: Knopf, 1950. - P. 357-397.
78. Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., Prata, G. (1978). A ritualised prescription in family therapy: odd days and even days. In *Journal of Marriage and Family Counselling*, 4, pp. 3–9.
79. Style in cognitive and socioemotional development // Fivush, R., Haden, C. A. & Reese, E., *Child Development*. 2006. Vol. 77(6). P. 1568–1588.
80. Sutin A.R., Robins R.W. Going forward by drawing from the past: personal strivings, personally meaningful memories, and personality traits // *Journal of Personality*. 2008. Vol. 76(3), Jun. P. 631–664.
81. Wang Q. Autobiographical Memory and Culture [Электронный ресурс] // *Online Readings in Psychology and Culture*. 2011. Vol. 5(2). Available at: <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1047> (Accessed: 04.09.2014)

## Методика исследования самооотношения

С.Р.Пантелеев (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В.Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

**Инструкция.** Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.



## Текст опросника

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.

54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимаю, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.

84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

## **Интерпретация теста**

Значения подсчитываются по 9 шкалам с помощью специального ключа-трафарета, накладываемого на бланк. Трафарет конструируется в соответствии с ключом теста.

Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор

Шкала 1. Открытость

«+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65.

«-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство

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

«-»: 109.

Шкала 4. Зеркальное «Я»

«+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность

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

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие

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

Шкала 7. Самопривязанность

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность

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

Шкала 9. Самообвинение

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

### Ключ

Полученные «сырые» баллы по специальной шкале переводятся в стены.

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала 1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
Шкала 2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14

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

Проведенная факторизация матриц интеркорреляций значений шкал позволила выделить три независимых фактора.

1. **Самоуважение.** В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное «Я» (отражение самооотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного «Я» испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению.
2. **Аутосимпатия.** В данный фактор вошли значения шкал: самооценность (5), самопринятие (6) и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему «Я».
3. **Внутренняя неустроенность.** Данный фактор содержит значения шкал: внутренняя конфликтность (8), самообвинение (9). Этот фактор связан с негативным самооотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи.

### **Модифікована методика внутрішнього зростання «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)» Н.В.Чепілевої**

Данна методика ґрунтується на переосмисленні автобіографічного матеріалу з метою усвідомлення особистісного потенціалу та вербалізації його в метафоричному тексті.

Загальний зміст методики був дещо видозмінений за змістом і формою (оригінал можна побачити у додатку В), інтерпретований відповідно до вікової категорії та здібностей підлітків проявити себе. До основи нашої методики була включена задача, створити метафоричну сповідь, яка само по собі є вираженням власного світогляду у вигляді метафоричних виразів та мовних зворотів. Згідно із ідеологією самої Н.В.Чепілевої, це і є необхідний нам у дослідженні наратив. Детально роздивляючись твір, що написаний під конкретну задачу створити сповідь власного життя шляхом метафоричних висловів, використання казкових героїв чи образів, ми точно можемо інтерпретувати найбільш яскраві чи вразливі місця у процесі розвитку тієї чи іншої особистості. Саме це і стало причиною вибору такої методики та її метою. Така методика може в повній мірі висвітлити необхідні нам компоненти процесу формування особистісного міфу.

Сучасна наративна психологія закріпила за метафорою статус основного способу символічного вираження внутрішнього досвіду людини, а саме, вербалізувати спосіб його засвоєння.

Необхідною ланкою, для якісного проведеного дослідження, є створення умов для написання доповіді. Було відведено 10 хвилин у відповідних спокійних та робочих умовах.

Інтерпретація текстів у подальшому відбувалась згідно із планом дослідження Н.В.Чепілевої, та запропонованої нею методикою «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)». За основу ми взяли 5-7 етапи згідно із авторської методики.

На вже отриманий метафоричний текст, створений досліджуваним, а) задаються ключові питання «Що цінного ви винесли з цього етапу свого життя?», «Які особистісні досягнення супроводжували вас в цей період життя?» за кожним яскраво вираженим етапом життя, відображеного у розповіді; б) етап, на якому ключові питання такі: «Що привело вас до цього результату?», «Що привело вас до зростання і особистісним змінам?», «Завдяки яким вашим якостям, характеристикам, особистісним параметрами став можливим отриманий результат?». Тобто робота з процесуальною метафорою полягає в побудові метафори результату, який також фіксується досліджуваним.

За цим етапом настає інший: створюється метафоричний текст-континум. Для цього необхідно побудувати метафори тих часових періодів життя, які не ввійшли в автобіографічний текст і знаходяться начебто між описаними в автобіографії мікросюжетами, які, звичайно, були найбільш яскравими та важливими в житті підлітка. Такі, свого роду, «подорожі» необхідно здійснити між усіма зазначеними етапами, послідовно заповнюючи пропуски новими метафорами, які в міру їх виникнення записуються.

На наступному етапі необхідно з'єднати початковий варіант тексту і остаточний (з уже заповненими «пробілами»), та створити зв'язний, змістовий, чіткий текст. Така розповідь несе в собі відповіді і явні приклади особистісної ресурсності досліджуваного, показує йому самому в процесі проведення бесіди (як наступного, не менш важливого етапу дослідження), завдяки чому й яким чином стає можливим подолання труднощів, яка внутрішня сила може і надалі стати інструментом вирішення перешкод в житті. Ця методика повноцінно відповідає вимогам дослідження.

**Інтерпретація даної методики** для висвітлення її ефективності у нашому дослідженні відбувалася шляхом здійснення аналізу фінального тексту та бесіди. За результатами визначаються основні критерії внутрішньої ресурсності людини та джерело її надходження серед міфів власного життя.

Загалом такі критерії були зведені до: 1) сімейного міфу, тобто використання сценарію, що був наданий з самого дитинства, як спосіб



подолання перешкод («тато казав, що справжні чоловіки роблять саме так»; «всі жінки в нашій родині схильні до радикальних рішень»; «всі діти в цій родині непокірні й норовливі» і тд.); 2) життєвого досвіду, способу дій, що стали можливими шляхом подолання різноманітних ситуацій на протязі всього життя раніше; 3) приклад значущих близьких, як згадка та готовий план дій, який виявився ефективним у інших осіб, що потрапляли до схожої ситуації; 4) внутрішній ситуаційний емоційний «вибух», який виникає як реакція на раптове з'явлення складної ситуації, більш яскравий та короткий за дією; 5) прокрастинація як варіант поведінки у ситуації, що склалася, та потребує рішення, із подальшою вимушеною розв'язкою.

**Додаток В****Методика внутрішнього зростання «Трансформація особистісного міфу (ТОМ)» Н.В.Чепілевої**

Методика ТЛМ («Трансформація личностного міфа») ґрунтується на переосмисленні автобіографічного матеріала з метою усвідомлення личностного потенціала і вербалізації його в метафоричному тексті.

Процедура проведення оригінальної методики ТЛМ:

1. Исследуемым заранее (срок до двух недель) сообщают о предстоящей работе с автобиографическим материалом. Создается установка на работу.

2. Участнику предлагается написать свою автобиографию в произвольной форме.

3. С позиции постороннего наблюдателя исследуемому необходимо разбить текст автобиографии на «кадры», микросюжеты по произвольному принципу.

4. «Покадровая» проработка текста, которая предусматривает максимальную эмоциональную включенность в каждое описанное событие, целью которой являются создания процессуальной метафоры каждого микросюжета. Ключевой вопрос этого этапа: «Что может быть метафорой этого переживания?» Все процессуальные метафоры последовательно фиксируются исследуемым на бумаге.

5. Поэтапная проработка границ каждой полученной метафоры. а) Работа с финальной границей первой процессуальной метафоры заключается в построении метафоры результата, который также фиксируется исследуемым. Ключевые вопросы: «Что ценного вы вынесли из этого этапа своей жизни?», «Чему научились?», «Какие личностные достижения сопровождали вас в этот период жизни?». б) Работа с начальной границей первой процессуальной метафоры. Ключевые вопросы: «Что привело вас к этому результату?», «Что привело вас к росту и личностным изменениям?», «Благодаря каким вашим качествам, характеристикам, личностным параметрам стал возможным полученный результат?». Аналогичным образом последовательно

прорабатываются все метафоры с постоянным фиксированием получаемого текста.

6. К началу шестого этапа процедуры исследуемый владеет последовательностью дискретных метафорических сюжетов, которые разнесены во времени. Целью этого этапа является создание целостного 207 метафорического текста-континуума. Для этого необходимо построить метафоры тех временных периодов жизни, которые не вошли в автобиографический текст и находятся как-будто между описанными в автобиографии микросюжетами. Эта работа выполняется в большом помещении, которое дает исследуемому возможность реального пространственного «разнесения», «разведения» переживаний, соответствующих двум разным временным периодам, местоположение которых отмечаются на полу фишками. Далее исследуемому предлагается перемещаться между фишками столько, сколько это будет необходимо, внимательно отслеживать изменения своего состояния и вербализовать его описание в метафорической форме. Такие, своего рода, «путешествия» необходимо осуществить между всеми отмеченными фишками временными промежутками, последовательно заполняя пропуски построенными метафорами, которые по мере возникновения записываются.

7. Исследуемый синтезирует тексты, полученные на двух предыдущих этапах процедуры, в целостную метафорическую историю, окончательный вариант которой он фиксирует на бумаге.

**Методика незаконченных предложений. Тест Сакса-Леви****Инструкция**

— Я могу предложить тебе вот какую игру. Я буду называть тебе начало предложения, а ты — заканчивать его.

— Теперь — внимание! Отвечать нужно быстро и каждый раз то, что придет в голову первым, но так, чтобы получалось законченное по смыслу предложение.

Прежде чем начнем игру, можно немного потренироваться.

**Незаконченные предложения:**

1. Я думаю, что людей больше...
2. Ребенок в семье...
3. Мы любим маму, а...
4. Бываем среди детей, но...
5. Мой брат (сестра)...
6. Я достаточно ловкий, чтобы...
7. Отцы иногда...
8. Дети, с которыми я играю...
9. Чтобы наш папа...
10. Мои близкие думают обо мне, что я...
11. Если бы мой брат (сестра)...
12. Мои друзья меня часто...
13. Я хочу, чтобы у меня не было...
14. Больной ребенок...
15. Я думал, что мама чаще всего...
16. Если бы не было школы...
17. Я весь трясусь, когда...
18. Когда думаю о школе, то...
19. Если бы все ребята знали, как я боюсь...
20. Был бы очень счастлив, если бы я...

21. Я самый слабый...

22. Мой учитель (учительница, учителя)...

23. Всегда мечтаю...

### **Интерпретация теста**

Основу интерпретации составляют содержательный анализ ответов, частота дополнительной части предложения, время ответа, а также высказывания ребенка по поводу того, насколько предложенные фразы соответствуют реальности (дети говорят об этом довольно часто).

Социальную позицию ребенка исследуют предложения, направленные на изучение его отношения к группе сверстников, учителям, родителям и членам семьи. Следует отметить, что случаи, когда во всех окончаниях фраз этой группы имеются признаки напряженности, конфликта, должны привлекать особое внимание психолога-практика, поскольку дезадаптация во всех сферах межличностных отношений является симптомом аномального развития личности. Автор методики вслед за Саксом рекомендует ставить баллы по ответам (2 балла — серьезные нарушения, требующие психотерапии, 1 балл — умеренные нарушения).

Для интерпретации отдельных предложений они сгруппированы последующим категориям:

а) отношение к матери — 3, 15,

б) отношение к отцу — 7, 9,

в) отношение к братьям, сестрам — 5, 11,

г) отношение к семье — 2, 10,

д) отношение к ровесникам — 4, 8, 12,

е) отношение к учителям и школе — 23, 16, 18,

ж) отношение к людям в целом — 1,

з) отношение к собственным способностям — 6, 21,

и) негативные переживания, страхи — 13, 17, 19, к) отношение к болезни — 14,

л) мечты и планы на будущее — 20, 22, 24.

## КОМПЛЕКСНА ПСИХОЛОГІЧНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

**Метою програми** є: вміння розуміти та виокремлювати власні емоції і відчуття; розвиток кретивного мислення та ефективні способи реагування в різних життєвих ситуаціях (в рамках боротьби із стереотипними формами поведінки); усвідомлення внутрішніх (особистісних) ресурсів; формування позитивного відношення до життя, впевненості у собі; активізація процесу самопізнання і саморозвитку.

**Завданням даної програми** є:

- розвинути та зміцнити впевненість у собі;
- підвищити рівень самооцінки власних емоцій та відчуттів;
- активізувати процес самопізнання та саморозвитку;
- апробувати шляхи виходів із різноманітних життєвих ситуаціях;
- опрацювання роботи із креативним мисленням.

**Тривалість програми.** Запропонований нами соціально-психологічний тренінг спрямований на роботу з підлітками, що знаходяться в періоді переживання особливостей данного вікового періоду та у процесі формування особистісного міфу. Він складається з шести тренінгових занять по півтори години два рази на тиждень. Кожне заняття має чітко сформовану та організовану структуру.

### **Заняття 1.**

Перше заняття, як вступне, було спрямовано на створення комфортних психологічних умов для роботи групи, ознайомлення з правилами роботи тренінгової групи та засвоєння стилю взаємодії у тренінговій групі.

**Мета:** Самовизначення учасників тренінгу та створення сприятливої атмосфери для подальшої корекції самовідношення та особистісного зростання. Налагодження дружніх стосунків між учасниками групи. Розвиток навичок проявлення себе та подолання сором'язливості.

## 1. Вправа «Головне»

**Мета цієї вправи:** ознайомити всіх учасників з правилами роботи, прийняти правила під час тренінгової програми, створити умови для ефективної взаємодії протягом всього тренінгу між учасниками тренінгу та тренером.

**Час:** 20 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери.

**Хід проведення:** тренер звертається до учасників: «Ми маємо дотримуватись простих правил роботи для нашого ж комфорту та спокою під час проведення програми тренінгу. Для початку потрібно обговорити, взагалі - що таке «Правила?» Яка роль правил у нашому житті? Для чого вони нам потрібні? Тренер приймає відповіді учасників по чергово до кожного запитання, після чого підкреслює сказане: «Правила – це система норм поведінки, яка допомагає всім ефективно взаємодіяти, успішно та максимально швидко досягати поставлених цілей перед групою. Тому на початку наших зустрічей ми маємо сформувавши сформувавши та прийняти декілька правил, за якими ми будемо працювати. Але вони дещо відрізняються від звичних нам».

Тренер прописує лист «Правила», разом із учасниками, пояснюючи кожне правило окремо:

- *Моя активність.* Передбачає, що бажано брати участь у всіх запропонованих вправах та завданнях. Від вашої активності буде залежати результат роботи і тим більше ви зможете отримати нової та корисної інформації.
- *Піднята рука.* Коли ми хочемо щось сказати – підіймаємо руку.
- *Мінус телефон.* Усі ми маємо телефони та інші гаджети, але під час наших зустрічей необхідно переводити їх у беззвучний режим, щоб дзвінки не відволікали вас та інших під час занять.
- *Поважаю* *інших.*  
Дуже важливо звертатися один до одного на ім'я, уважно слухати те, що говорить інший учасник або тренер.

- *Спілкування без критики.* Слід утримуватись від зауважень та вказівок. Якщо в тебе інша думка, то просто підними руку та озвуч її. Кожен має право висловитися, при цьому думки можуть відрізнятись, але це не означає, що хтось правий, а хтось ні.

Тренер розміщує аркуш для фліпчарту з правилами на видному місці, коментуючи «Цих правил ми будемо дотримуватись протягом всіх наших зустрічей, вони висітимуть на видному місці, щоб кожен міг пригадати їх».

#### **4. Вправа «Дружні долоньки»**

**Час:** 15 хв

**Мета:** підвищити самооцінку, поліпшити психологічний клімат у групі.

**Хід проведення:** Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати гарне побажання на протязь всього тренінгу тому, чия це долоня.

#### **5. Вправа «Автопортрет»**

**Час:** 20 хвилин.

**Мета:** знайомство, включення у робочий процес.

**Хід проведення:** Учасники сідають у коло. Кожному школяру необхідно описати себе усно від імені третьої особи. Наприклад: Ніна — невисока дівчина 14 років. У неї темне волосся, зелені очі. Вона носить окуляри. Після короткого опису зовнішності необхідно перейти до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть ставити запитання, спрямовані на уточнення деталей, але також запитуючи про третю особу.

**Рекомендації:** Ведучому необхідно керувати процедурою самоопису й постановки запитань. Питання мають бути по суті, відбивати зацікавленість у людині й орієнтовані на отримання додаткової інформації

#### **6. Вправа «Крок назустріч».**

**Час:** 20 хв



**Мета:** створити позитивний настрій, налаштувати на приємну взаємодію учасників заняття.

**Хід заняття:** Тренер пропонує 2-м учасникам заняття стати обличчям один до одного з різних сторін. Потім їм пропонується наступне завдання: зробити крок назустріч один одному і сказати щось приємне. Учасники крокують до тих пір, поки не наблизяться впритул. Далі вправу виконують інші учасники. Вправа закінчується груповим обговоренням побаченого і почутого учасниками тренінгового кола.

**Обов'язкова рефлексія:** чи легко було виконати завдання? Що було складного? Що Вам було приємніше, отримувати приємні слова, чи говорити їх іншій людині.

### **7. Вправа «Дім»**

**Мета:** отримати зворотній зв'язок від групи, побачити які ролі займає кожен учасник на початку тренінгової програми.

**Час:** 40 хвилин.

**Хід проведення:** Учасникам потрібно не використовуючи підручних засобів утворити дім. Кожен учасник може зайняти тільки одну роль (дах, підлога, вікно, двері тощо). Після того як кожен учасник займе своє положення група декілька секунд не рухається. Кожен повинен відчувати своє місце. Елементи дому - це своєрідні метафори. Тому кожен учасник повинен розшифрувати те положення, яке він займає в цій конструкції (наприклад, двері - це люди, які наділені хорошими комунікативними здібностями, вони вміють домовлятися та «не впускати в дім тих, кому не раді»).

#### **Обговорення результатів:**

1. Чи одразу ви зрозуміли яке місце хочете зайняти у конструкції? Чи згодна з цим була група?
2. Ви себе почували на цьому місці?
3. Чи були ті, які не згодні з своїм місцем? Чому ви не відстоювали своє бажання?

4. Чи були ті, хто взагалі не відчував своєї значимості у конструкції? Як ви гадаєте, чому так сталося?

5. Чи був у групи лідер або декілька?

6. Чи залишились якісь необхідні елементи дому, які не захотіли зайняти жоден з учасників? Як ви гадаєте, чому так сталося?

### ***Заняття 2.***

**Мета:** розширення та поглиблення знань про самого себе. Самоприйняття та самосприйняття. Розвиток навичок саморегуляції. Навчання прийняттю себе в будь-яких ситуаціях та розширення уявлення про себе.

#### **1. Вправа-навчання «Навчання способам управління диханням»**

**Час:** 20 хв

**Хід проведення:** ведучий пропонує прислухатися до свого подиху і визначити яке воно, поверхнєве, глибоке, грудне або за участю м'язів живота.

- Управління диханням - це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

#### **Спосіб 1**

- Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не колисала.

#### **Спосіб 2**

Оскільки в ситуації гніву чи роздратування ми забуваємо робити нормальний видих:

- Глибоко видихніть;
- Затримайте дихання так надовго, як зможете;
- Зробіть кілька глибоких вдихів;

Знову затримайте дихання.

#### **2. Вправа-проктивна методика «Особистісне дерево»**

**Час:** 40 хв

**Хід проведення:** Продовжуючи шлях до самопізнання, пропоную намалювати символічне дерево. Згадаймо, як росте дерево, чим живиться його коріння. Про що може мріяти? Проводячи паралель із деревом, особистість також має своєрідну опору в житті. Звичайно, дітей доглядають та піклуються. Однак, його думки, вчинки, прагнення, цінності - це його надбання.

Тренер пропонує учням намалювати дерево, на якому:

Коріння – позитивні риси дитини,

Стовбур – уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння регулювати своїми емоціями тощо)

Гілки – чого дитина хоче досягти.

Листочки – риси, які хотіли у собі розвинути.

Презентація індивідуальної роботи.

**Обговорення результатів:**

Що ви для себе з'ясували?

Чи складно було робити вибір?

### 3. Вправа «Що ви будете робити?»

**Час:** 15 хвилин

**Мета:** генерація ідей можливих способів дії у нестандартних ситуаціях.

**Хід проведення:** дітям пропонується уявити нестандартні ситуації та визначити, якими будуть їх дії.

**Питання:**

Що ви будете робити, якщо усі люди стануть легкими, як пір'ячко?

Що ви будете робити, якщо тварини почнуть розмовляти як люди?

**Рефлексія:**

Як ви гадаєте, чому вам було так складно відповісти на питання?

Після чого ви змогли відповісти?

Що саме вам дало змогу?

#### **4.Вправа «Що значить моє ім'я».**

**Мета** вправи полягає в тому, щоб продовжити знайомити учасників один з одним, підтримувати довірливі, відкриті відносини, зняти емоційну напругу.

**Час:** 25 хвилин.

#### **Хід проведення:**

Тренер пропонує кожному учаснику по черзі назвати своє ім'я та розповісти щось цікаве, незвичне, кумедне про своє ім'я, можливо історію свого імені. Під час вправи тренер звертає увагу підлітків на тому, що вміння розкритися перед іншими, розповівши про себе – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми та дозволяє знайти спільну мову з кожним, впливає на налагодження доброзичливих стосунків. Якщо учасник не може нічого пригадати пов'язаного з власним іменем, тренер допомагає зорієнтуватись, ставлячи наступні запитання:

1. Як ти гадаєш, що означає твоє ім'я?
2. Може ти знаєш відомих людей, які мали таке саме ім'я, що і ти?  
Якими позитивними характеристиками наділені ці люди?

#### **5.Вправа «Люстерко цінностей»**

**Мета:** усвідомлення власних цінностей.

**Час:** 30 хвилин.

**Ресурси:** папір з трьома намальованими колами та олівці або фломастери.

**Хід проведення:** Тренер запитує у групи: «Що таке цінності? Що ви про них знаєте? Які цінності ви знаєте?» Поки учасники називають різні цінності, тренер записує їх у групи (матеріальні, духовні, естетичні тощо) на фліпчарті. Дали тренер роздає учасникам папір з надрукованими трьома колами: «Перед вами три люстерка цінностей! Перше люстерко - це цінності минулого. Прошу вас намалювати або написати в ньому ті цінності, які були у вас коли ви були маленькі. Друге люстерко - це сьогоднішня. Добре подумайте та напишіть в ньому ті цінності, які важливі для вас на сьогоднішній день. І нарешті третє

люстерко - це цінності майбутнього. Намалюйте або напишіть в ньому ті цінності, які на вашу думку у вас з'являться у подальшому житті. Коли час буд вичерпано всі учасники презентують свої люстерка.

### **Обговорення результатів:**

1. Яке люстерко було найважче заповнити?
2. Чи пригадали ви нові цінності, які не були озвучені раніше групою?
3. Які емоції викликало у вас це завдання?
4. Чи хочеться змінити власне ставлення до певних речей після того, як ви детально розписали своє минуле, сьогодення та майбутнє?

### **Заняття 3.**

**Мета:** розвиток емпатійності особистості, відчуття інших людей. Навички скринінгу своїх емоцій та відчуттів. Розвиток навичок саморегуляції й релаксації.

#### **1. Вправа «Дзеркало»**

**Мета:** підвищення рівня емпатії, вміння підлаштовуватись під іншого.

**Час:** 20 хвилин

**Хід проведення:** група ділиться на пари. Учасники кожної пари самостійно вирішують свій порядковий номер (1 чи 2). Учні стають один навпроти одного. Учасникам з порядковим номером 1 дається завдання плавно рухати тілом та головою в різні боки. Завдання учасників з порядковим номером 2 якомога точніше повторити ці рухи. Ступінь складності рухів та швидкість учасники обирають самостійно виходячи із власних можливостей. Через 4 хвилини тренер пропонує учасникам обміняти ролями. Тепер ті, хто показував повинні повторювати.

### **Обговорення результатів:**

Чи важко було підстроїтись під іншого?

Чи подобалось вам управляти/підкорятися діями іншого?

#### **2. Вправа «Вгадай емоцію»**

**Мета:** налагодити контакт довіри між учасниками групи, розвиток емпатії.

**Час:** 25 хвилин

**Хід проведення:** учасники діляться на пари, стають один навпроти іншого так, щоб було видно обличчя. За допомогою міміки (без слів та жестів) учням треба по черзі показувати різні емоції. Учасники самостійно запам'ятовують кількість емоцій які вгадали.

**Обговорення результатів:**

Чи важко було без слів розуміти емоцію іншого?

Хто вгадав найбільше емоцій? Як вважаєш, завдяки чому це сталося?

Хто вгадав найменше емоцій? Як вважаєш, завдяки чому це сталося?

Що було найважче, вгадувати чи показувати емоції?

### **3. Вправа-гра «Уяви себе на місці..»**

**Мета:** розвиток емпатійності

**Час:** 30 хвилин

**Матеріали:** Для цієї ігрової вправи знадобляться картки з назвами явищ природи і різноманітних предметів. Наприклад: веселка, промінь, бур'ян, стіл, річка тощо.

**Хід проведення:** картки роздаються у довільному порядку. Головна умова – ніхто в групі не повинен бачити, кому які картки дісталися. Завдання кожного учасника – вигадати невеличку емоційну розповідь від імені предмета (явища), передавши найбільш точно певні особливості, притаманні явищу чи предмету, не називаючи його. Інші учасники повинні відгадати, про що саме йдеться. Формат розповіді може бути таким: «Я сумний (щасливий), коли ...», «Я відчуваю особливе натхнення тоді...». Переможець гри – той, кому вдасться найбільш точно і водночас завуальовано розповісти про свого персонажа.

### **4. Вправа-енергізатор «Австралійський дощ»**

**Мета:** колективна робота, релаксація й виработка навичок чутливості до групи.

**Час:** 15 хв

**Хід проведення:** Учасники стають у коло. Ведучий запитує: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).

- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град, та справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

### **5. Вправа "Слухаємо себе"**

**Мета:** розвиток здатності до релаксації, вміння слухати себе і визначати свій настрій; вміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

**Час:** 20-30 хв

**Хід проведення:** Учасникам пропонують сісти в зручну позу, заплющити очі. розслабитися і прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, і подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почувуються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття учасників, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

### ***Заняття 4.***

**Мета:** визначення існуючих соціальних стереотипів, а також усвідомлення який вплив вони здійснюють на свою особистість. Виокремлення власних стереотипів, міфіф та джерел їх появи.

#### **1. Вправа «Новини»**

**Час:** 10-15 хв

**Хід проведення:** Кожен учасник стисло розповідає, що змінилося у його житті з минулого заняття.

## **2. Вправа «Поїзд»**

**Мета:** визначити існуючі соціальні стереотипи, а також побачити якій вплив вони здійснюють на спілкування між різними групами людей.

**Час:** 40 хв

**Хід проведення:** Тренер моделює ситуацію: «Уявіть, що ви їдете у довгу подорож. Вам доведеться декілька днів провести у поїзді. Виберіть зі списку три людини, з якими ви би хотіли їхати і три – з якими ні». Кожен учасник спочатку працює окремо. Коли всі учні будуть готові, вони об'єднуються в одну групу і складають загний список. Поки всі не будуть згодні з результатом – завдання не вважається виконаним.

*Список можливих попутників:*

1. Жінка з 2 маленькими дітьми
2. ВІЛ-інфікована людина
3. Дівчина з гітарою
4. Скінхед
5. Циган
6. Пенсіонер
7. Індус з їжею яка дивно пахне
8. Колишній ув'язнений
9. Людина з інвалідним візком
10. Підліток з гучною музикою

**Обговорення результатів:**

1. Чи важко було всім погодитись зі списком?
2. Ви помітили, що в кожного цей список був абсолютно різним? Про що це свідчить?
3. Чому були обрані саме ці люди? Чим ми керувалися, коли їх обирали?

## **3. Вправа «За чи проти»**



**Мета:** визначити позитивні та негативні сторони стереотипів, вчитися аргументувати свою точку зору

**Час:** 30 хвилин.

**Матеріали:** фліпчарт та маркери

**Хід проведення:** тренер організує групу таким чином: учасники діляться на дві підгрупи. У кожній підгрупі вибирають лідера. Лідер записує на фліпчарті у два стовпчики позитивні та негативні сторони стереотипів. Коли обидві групи впораються з завданням вони об'єднуються знов в одну групу та мають скласти загальний список «За» та «Проти» стереотипів. По закінченні завдання група презентує список.

**Обговорення результатів:**

Який стовпчик «За» чи «Проти» вам було складніше скласти?

Чи можете навести приклади з життя, коли стереотипи вам допомагали/шкодили?

#### **4. Вправа «Я схожий на всіх – я не схожий на всіх»**

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу та настроїти учасників на активну роботу в групі, надати можливість учням ідентифікувати та розповісти про свої цікаві особливості.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:** Вправа розпочинається наступними словами тренера: *«Сьогодні ми будемо знайомитися зі своїм внутрішнім світом та з внутрішнім світом інших людей. Першу вправу я пропоную провести у такій формі: «Мене звати ... Я схожий на всіх, тому що... Я не схожий, тому що...».*

**Обговорення результатів:**

1. Що нового дізналися один про одного та про себе?
2. Чи важко було знайти в собі те що об'єднує/відокремлює від інших?

#### **5. Вправа «Мої бажання, потреби, прагнення».**

Ведучим готується роздатковий матеріал із незакінченими реченнями. Робота над ними та наступне обговорення сприяють усвідомленню учасники групами власних бажань, потреб та прагнень.

Кожному з учасників пропонується аркуш паперу, який містить 21 незакінчене речення щодо існуючих власних намагань («Я збираюсь...», «Я можу досягти успіху в...», «У мене такий вік, що...», «Мій успіх пов'язаний...», «Я абсолютно точно впевнений, що...», «У мене є те, що потрібно для...», «У мене є здатність...», «Я знаю, що я буду...», «У мене достатньо сил та бажання...», «Найбільше мені подобається...» тощо).

### **Заняття 5.**

**Мета:** створення позитивістського відношення на подальше життя й найближче майбутнє. Знаходження внутрішньої ресурсності для особистості. Підвищення впевненості у собі.

#### **1. Вправа-гра «Золота рибка»**

**Мета:** розвиток оптимістичного світосприймання, підвищення емоційного тону.

**Час:** 25 хвилин

**Хід проведення:** кожний учень перед групою робить коротке повідомлення за темою: «Якби в мене була в руках золота рибка, які бажання я б попросив її виконати?»

**Рефлексія:**

- Чи може ваші бажання виконати хтось інший чи це нездійсненна мрія?
- Чи залежить від вас виконання бажання?
- Чи важко було вибрати бажання? (У вас їх більше або менше?)

#### **2. Вправа «Я у ближчому майбутньому»**

**Час:** 30-40 хвилин

**Мета:** усвідомлення сенсу проходження тренінгу для досягнення мети. Вміння постановки ближніх та дальніх цілей.

**Хід проведення:** пропонується намалювати себе у майбутньому, свою кінцеву ціль після проходження тренінгу. Після закінчення малюнків відбувається групова рефлексія.

**Рефлексія:** Що ви намалювали?

Чи подобається вам ваше майбутнє?

Яких зусиль вам прийдеться докласти, щоб досягти такого майбутнього?

Які професійні знання та навички їм у цьому допоможуть?

Ця рефлексія є заключною у даному занятті, тому потім підсумовується усе, що учасники зрозуміли, чому навчилися тощо.

### **3. Вправа «Рівень щастя» (за Дж.Рейноутером).**

**Час:** 15 хв

**Хід проведення:** Складіть список усього, за що ви можете бути вдячні долі у даний момент, прослідкуйте, щоб у ваш список було включене все, що гідне подяки: сонячне світло, своє здоров'я, житло, їжа, краса, любов, мир.

Без обговорення.

### **4. Вправа-привітання «Мені приємно тобі сказати...».**

**Час:** 15 хв

**Хід проведення:** Учасники вітають один одного по черзі, використовуючи формулу: «Доброго дня, мені приємно тобі сказати...».

Виконуючи цю вправу, учасники відмічають привабливі особистісні риси один одного та наголошують на позитивних змінах в особистісному зростанні учасників групи. При цьому кожен виказує підтримку іншому, доброзичливе ставлення до нього та сподівання на краще.

### **5. Ритуал прощання**

**Час:** 20 хв

**Мета:** завершення тренінгу на позитивній ноті, згадання про пройдені етапи корекційної роботи, загальна й індивідуальна рефлексія, самостійний аналіз динаміки психоемоційного стану, оцінка власних досягнень та результатів.

**Хід проведення:**

**Тренером ставляться декілька рефлексивних питань:**

Що сподобалось за весь цей час, що найбільше запам'яталось?

Найбільш корисна інформація для вас впродовж наших п'яти занять?

Чому новому ви навчились за цей тренінг? Як це вам допоможе у подальшому житті?

Яке найбільш цінне поняття особисто для себе ви досягли продовж тренінгу?

Тренер дякує учасникам за гарну і активну роботу під час тренінгу. Усі аплодують один одному.