

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

**До захисту допустити:
Зав. кафедри
«__» _____ 20__р.**

**Кваліфікаційна робота
за освітнім ступенем «Магістр» на тему:
«Роль рефлексії в формуванні самоставлення в юнацькому віці»**

Студентки факультету філології
та масових комунікацій
спеціальності 053 Психологія
освітнього ступеня «Магістр»
Клеби Наталії Володимирівни

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

**Рецензент:
Старинська Олена Віталіївна**
доцент кафедри прикладної
психології та логопедії
Бердянський державний
педагогічний університет

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«__» _____ 20__р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	
1.1 Самоствавлення особистості в сучасних теоретичних дослідженнях психології.....	
1.2 Особливості самоставлення в юнацькому віці в структурі особистості.....	
1.3 Особливість взаємовідносин як фактор формування самоставлення в юнацькому віці.....	
Висновки до розділу I.....	
РОЗДІЛ II. РЕФЛЕКСІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ТА ЇЇ СПЕЦИФІКА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	
2.1 Теоретичні дослідження рефлексії в сучасній психології.....	
2.2 Рефлексивні здібності як чинник формування особистості в юнацькому віці.....	
2.3 Рівень рефлексивних здібностей як фактор самоставлення в раньом юнацьккм віці.....	
Висновки до розділу II.....	
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ РЕФЛЕКСИВНОСТІ В ФОРМУВАННІ САМОСТАВЛЕННЯ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту... ..	
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	
Висновки до розділу 3.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	
ДОДАТКИ.....	

Вступ

Традиційно проблема феномену самоствавлення вивчається представниками психологічних шкіл, адже вона мають початок з більш глибокої психологічної проблеми розуміння особистістю власного «Я» та розвитку її самосвідомості. У системі життєвих відносин особистості ставлення до себе займає особливе місце. Адекватне ставлення людини до самої себе є запорукою благополучного функціонування особистості як суб'єкта суспільних відносин.

У сучасній психології найбільш поширеним поняттям, за допомогою якого описується емоційний компонент, самосвідомість, являється «емоційно-ціннісне самоствавлення», яке, в одночас, спирається на самопізнання, та — створює головні передумови для формування саморегуляції, самоактуалізації і саморозвитку. Ставлення особистості до себе як афективна складова самосвідомості найчастіше виникає в силу того, що його когнітивна складова не сприймається людиною байдуже. В наукових дослідження найчастіше зустрічається термін, за допомогою якого описується емоційний компонент самосвідомості, є термін «емоційно ціннісне самовідношення». Адекватно усвідомлене і послідовне емоційно-ціннісне ставлення особистості до себе є центральною ланкою її внутрішнього психічного світу.

Самоствавлення являється актуальною темою вивчення в сучасній психології. Сучасність звертає більшу увагу на вивчення внутрішнього світу людини. Завдяки самоствавленню людина може регулювати свої вчинки та думки. Розвиток самоствавлення дає можливість пізнавати себе та усвідомлювати себе як особистість. Самоствавлення є рушієм успіху у всіх сферах активності, а саме у: навчанні, трудовій діяльності, спілкуванні, пізнанні, взаємовідносинах та ін. Усвідомлення себе, та прийняття себе впливає на ефективність та успішність особистості.

В юнацькому віці, юнаки вважаються як самостійний відповідальний член суспільства, розставляє пріоритети в ціностних обирає напрямом

професійного становлення. Період самовизначення, формування психічної, ідейної та громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості, це і є юнацький вік. Формування самоставлення є найважливішим новоутворенням у юнацькому віці.

У юнацькому віці відбувається суттєва перебудова, виникає нова соціальна ситуація розвитку – перехід до самостійного життя, встановлення довгострокових близьких стосунків з іншими людьми, початок професійного становлення, реалізації життєвих планів. Проблема юнацького віку в психології займає особливе місце, з тієї причини, що період дитинства, як і дорослість, триває, являючи собою першу, і, по суті, другу половину життя людини, проте саме юнацький вік є єдиним у своєму роді, найбільш переломним періодом з усіх.

Юнацький вік є тим періодом, коли здійснюється порівняння «Я-Я» за допомогою внутрішнього діалогу – рефлексії. Рефлексія виступає як процес осмислення особистісних змістів, який призводить до їх поступових змін і породжує новоутворення особистості, усвідомлення, творчості.

Всучасних дослідженнях особистісної рефлексії дозволяють виділяти такі її функції як: диференційованість і інтегрованість представленості своїх переживань людини про себе самого і з'ясування кордонів власної представленості в світі, адаптованість до зовнішніх умов, створення нового сенсу свого існування, розвиток самопізнання.

У юнацькому віці особливу роль відіграє рефлексія, яка виступає в ролі найважливішого інструменту психічного і особистісного розвитку, одного з найважливіших механізмів. Ми дотримуємося розуміння «особистісної рефлексії» як процесу самопізнання суб'єктом своїх психічних актів і станів. Особистісна рефлексія сприяє самоаналізу і самоусвідомлення людини, коли враховуються не тільки його власні потреби і переживання, але також потреби і переживання інших людей.

Самоставлення є компонентом самосвідомості особистості, який виконує функцію прийняття особистістю самої себе і досліджується в тісному зв'язку з

іншимискладовими Я-концепції, перш за все, образом і картиною «Я». Прийняття себе, позитивне ставлення до себе забезпечує гармонійне існування та високий рівень самоідентифікації особистості, підкреслює активну роль суб'єкта у формуванні позитивного «Я» особистості.

Мета: розробити корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування рефлексивних здібностей, як умова позитивного самоствавлення особистості юнацького віку.

Об'єкт: самоствавлення особистості в юнацькому віці

Предмет: рівень рефлексивної здібності як чинник самоствавлення особистості.

Припускається, що формування самоствавлення в юнацькому віці залежить від рівня рефлексивних здібностей.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити ряд завдань:

1. Теоретичний аналіз рефлексії та самоствавлення як психологічного феномену.
2. Здійснити аналіз факторів щодо формування самоствавлення особистості в раньом юнацьком віці.
3. Визначити роль рівня рефлексивної здібності щодо формування самоствавлення.
4. Розробити корекційно-тренінгову програму спрямовану на формування рефлексивних здібностей в юнацькому віці, як умова позитивного самоствавлення особистості юнацького віку.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою роль рефлексивних здібностей в юнацькому віці; методики: «Методики дослідження самовідношення» С.Р.Пантелеєва, методика діагностики рефлексивних здібностей А.В.Карпова, тест на самоповагу М.Роземберга.

Теоретико-методологічними основами дослідження виступають:

Дані сучасної вікової психології і психології особистості (Д.И.Фельдштейн.; К.Н.Поливанова; А.М.Прихожан) «Я» як внутрішнє ядро особистості (Б.Г.Ананьєв, О.М.Леонтьєв, О.А.Дудник та інші). Психологічні структури самоствавлення є однією з широко обговорюваних в рамках зарубіжних і вітчизняних психологічних досліджень (В.О.Климчук, И.С.Кон, А.Н.Леонтьєв, Т.В.Коломієць). Рефлексія (І.Д.Пасічник, Л.В.Засєкіна, Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, Л.А.Варава). Самосвідомість особистості вивчали такі вітчизняні вчені: К.О.Абульханова-Славська, В.А.Аверін, О.М.Леонтьєв, С.Л.Рубінштейн, В.М.Невмержицький, Л.Котлова, Л.П.Василевська-Скупа, а також зарубіжні вчені: А.Адлер, У.Джемс, А.Маслоу, К.Роджерс, З.Фрейд, К.Г.Юнг та інші. Самосвідомість, самопізнання, емоційне ставлення до себе (Л.В.Бороздина, О.Н.Молчанова, О.Г.Павлюк, І.А.Волкова, Л.В.Тищенко), самоповага (О.А.Малихіна, О.П.Сосиновска, О.М.Анісімова, З.О.Ржевська-Штефан).

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає в тому, що вперше: *визначено* яку роль грає рефлексія в формуванні самоствавлення в раньому юнацькому віці; *виявлено* вплив рівнів рефлексивних здібностей старшокласників щодо особистічного самоствавлення; у роботі *з'ясовано* взаємозв'язок між рефлексивними здібностями, самоповагою та самоствавленням в юнацькому віці; *розроблено* корекційно-тренінгову програму, спрямовану на формування рефлексивних здібностей, як умови позитивного самоствавлення особистості юнацького віку.

Практична значущість: розроблена корекційно-тренінгова програма, яка може бути використана практичними психологами при роботі з юнаками, в яких спостерігається низький рівень рефлексії; не сформованість позитивного самоствавлення старшокласників; слабкий прояв самоповаги.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Клеба Н.В. // Дебют: збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2020 . Маріуполь, 2019. 101 с.

2.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 80 сторінках. У тексті вміщено 1 таблиця, рисунків. Додатки викладено на сторінці. У списку використаних джерел 100 найменувань, що охоплюють 8 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.

1.1 Самоставлення особистості в сучасних теоретичних дослідженнях психології

В дискусіях останніх десятиліть чітко виявляється багатоплановий підхід до проблем становлення і розвитку свідомості й самосвідомості особистості як суб'єкта. Самосвідомість – є певним рівнем розвитку свідомості, що виявляється в єдності знань і ставлення людини до себе; різними рівнями пізнання та усвідомлення людиною розмаїття проявів власного «Я», які суттєво визначають ставлення особистості до світу, до себе та різні прояви самоставлення. Особливості та рівні розвитку самосвідомості в юнацькому віці [2, с. 97].

У сучасній психології немає однакових підходів щодо визначення такого феномену як «самоставлення», хоча ця проблема активно вивчається вітчизняними та зарубіжними психологами. Аналіз сучасних робіт, щодо вивчення ставлення людини до самої себе, дає можливість говорити про велику кількість психологічних категорій. Можна назвати такі поняття, як: «узагальнена самооцінка», «самоповага», «самосприйняття», «емоційно-ціннісне ставлення», «власне самоставлення», «почуття власної гідності», «самовпевненість», «самозадоволення», «аутосимпатія», «самоцінність» тощо. Відсутність чіткого розуміння термінології призвело до того, що значення наведених термінів більшою кількістю авторів не розмежовуються, а вживаються, як синоніми [101, с.216].

На сьогоднішній день на основі ідей Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, А.В. Мудрика, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Століна, С.Л. Рубінштейн самоставлення розглядається як найголівніший елемент усієї внутрішньої особистості, як результат інтеріоризації провідних соціальних цінностей, що дозволяє орієнтуватися у світі матеріальної і духовної культури суспільства. У сучасній психології й освітній практиці розвиваються різні підходи до процесу формування самоставлення індивіда.

Ці підходи розробляли Б.С. Братусь, Є.Н. Волкова, Л.Я. Гозман, Д.І. Дубровський, С.Р. Пантелєєв, А.В. Петровський, Н.І. Сарджвеладзе, В.В. Столін, Н.П. Іванова, Є.І. Казакова, Г.М. Прихожан, Н.М. Толстих. Взагалі автори розглядають цей феномен, який може бачити напер два основних компоненти: раціональне ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності («образ-Я») та емоційно-ціннісне ставлення до себе – переживання та оцінка власної важливості, що утворюють рефлексивне Я. У результаті взаємодії наведених вище компонентів ставлення до себе містить в собі процес діяльнійшої та особистісної саморегуляції, допомагає розвитку пізнавальної та особистісної суб'єктності людини [20 с.2].

В сучасних дослідженнях психологів, самоствавлення – це безпосередній феноменологічний вираз смислу «Я» для самого суб'єкта. Воно проявляється у різних формах: «почуття усвідомленості Я», «самовпевненість», «самокерівництво», «відображене самовідношення», «самоцінність» тощо. Самоствавлення проявляється в розумінні, як смислове особистісне утворення емоційно-ціннісної властивості.

Самоствавлення вважається вагомою сучасною психологічною категорією, яка має тісний зв'язок з пізнавальною та моральною сферами особистості й займає важливе місце в психологічній регуляції діяльності людини. Природа самоствавлення не замикається внутрішнім простором особистості, а через мотиви має зв'язок з реальною життєдіяльністю суб'єкта. Самоствавлення вагома психологічна категорія, яка тісно пов'язана з пізнавальною та моральною сферами особистості й займає центральне місце в її психологічній регуляції [15, с. 9].

У дослідженнях С. Куперсмита такі поняття як самооцінки та самоствавлення можуть замінити один одного. Останнє він розуміє як ставлення індивіда до себе, яке формується поступово, проявляється у формі схвалення або несхвалення, переконуючи цим самим людину в її самоцінності або ж мало значущості [100, с. 206].

Сутність ставлення до себе через категорію самооцінки розкриває А.М.Колышко. У його дослідженнях самооцінка має відображення ступіні розвитку в індивіда почуття самоповаги, відчуття власної цінності й позитивного ставлення до всього того, що становить сферу «Я» [38, с. 102].

По іншому трактує поняття самоствавлення в сучасній психології як самостійної змінної, що показує особливу природу та виконує специфічні функції в загальній системі самосвідомості розглядалось в дослідницькій гіпотезі У. Джемса, він розглядає самоствавлення як своєрідну стійку особистісну рису, практично незалежну від ситуації та віку людини. Дослідник підкреслює, що саме мотив самоповаги та потреба в стійкому образі «Я» гарантують незмінне позитивне ставлення індивіда до себе [27, с. 9].

Л. Уельс та Дж. Марвелл у своєму підході намагалися знайти загальні показники існуючі в зарубіжній психології на природу самоствавлення. Тому вони виділили три точки зору на розуміння феномену самоствавлення (self-regard), які мають відображення в різних рівнях теоретичних позиції і мають власне конотативне значення: любов до себе (self-love), самоприйняття (self-acceptance) та почуття компетентності (senseofcompetence). Але вони мають і відмінність, за Л. Уельсом та Дж. Марвелломця відмінність полягає в тому, як розставлені в них акценти на почутті прихильності (симпатії) або оцінці. Так, терміни «любов до себе» та «самоприйняття» відрізняються мірою усвідомлення почуття симпатії до свого «Я». Тому любов до себе вважається більш глибинним процесом порівняно з другим.

Розглядаючи самоствавлення в сучасному світі з точки зору самоприйняття, останнє психологи визнають як спосіб ставлення до себе через співставлення образу «Я» суб'єкта з деяким ідеалом. У феноменологічній теорії особистості Н.В.Корнеєва також дає розуміння самоствавлення через почуття прийняття. За переконаннями автора, ставлення до себе має афективно-мотиваційну детермінацію і проявляється в почутті внутрішнього благополуччя або неблагополуччя індивіда [39, с. 98].

Поняття самоствавлення має тісне поєднання проблеми творчості, оскільки вітчизняні психологи (А. Брушлинський, І. Маноха, В. Моляко, Я. Пономарьов, В.Роменець, Т.Титаренко та ін.) розглядають творчу діяльність людини як «її самодіяльність, самозміну, саморозвиток». Через це, на думку Т. Титаренко: «недослідженими залишаються ще й питання зв'язку самоствавлення особистості з особливостями побудови її життєвої перспективи, їх взаємозв'язок» [74].

Найбільш перспективним по дослідженням А.М.Колышко у сучасній психології є розгляд самоствавлення як безпосередньо представленого у свідомості особистісного смислу «Я» [38, с. 102]. Основою такого підходу є ідея, що самоствавлення має початок на оцінці особистістю свого «Я», власних рис по відношенню до мотивів, які виражають її потребу в самореалізації. Самоствавлення у сфері цього підходу розуміється як співвідношення особистістю власних якостей з мотивами її самореалізації. У свідомості суб'єкта воно семантично оформлюється (когнітивна складова) і переживається (емоційна складова). Когнітивна складова самоствавлення у свідомості має свій початок у самосприйнятті, емоційна – у виникненні емоцій, відчуттів, спрямованих на себе. Суб'єкт проявляє своє ставлення до свого «Я» у залежності від того, чи сприймається воно як умова досягнення мотивів особистості. Звідси ставлення людини до себе може бути позитивним («Я» – умова, сприяюча самореалізації), негативним («Я» – умова, що перешкоджає самореалізації) або конфліктним («Я» – умова, в один і той же час і сприяє і перешкоджає самореалізації) [16,с. 51].

У сучасній психології представлене велике розмаїття кількості досліджень, в яких встановлено тісний зв'язок між ставленням особистості до себе як до суб'єкта життєвих відносин та її поведінки. Над цими зв'язками працювала А.В.Колодязна, вона виявила, що висока самоповага особистості виступає умовою її максимальної активності, продуктивності в діяльності, реалізації творчого потенціалу, впливає на свободу вираження почуття, рівень саморозкриття в спілкуванні [37, с. 94]. Позитивне стійке самоствавлення

проявляється в основі віри людини у свої можливості, самостійність, енергійність, пов'язане з його готовністю до ризику, обумовлює оптимізм відносно очікування успішності своїх дій у ситуації невизначеності. Люди з позитивним самоствавленням менш занурені в свої внутрішні проблемами, рідко страждають психосоматичними розладами. Одним із мотивів, що спонукають людину додержувати моральні норми, є його прагнення зберегти позитивне самоствавлення.

Також у сучасній психології невиявлено єдиного підходу щодо визначення такого феномену як "самоствавлення", хоча означена проблема активно вивчається вітчизняними та зарубіжними психологами. Аналіз робіт, присвячених вивченню ставлення людини до самої себе, дозволяє говорити про велике розмаїття психологічних категорій. Можна назвати такі поняття, як: "узагальнена самооцінка", "самоповага", "само-сприйняття", "емоційно-ціннісне ставлення", "власне самоствавлення", "почуття власної гідності", "само-впевненість", "самозадоволення", "ауто-симпатія", "самоцінність" тощо [6, с.55].

Їх зміст розкривається за допомогою таких категорій, як "установка" (Д.Н.Узнадзе), "особистісний сенс" (А.Н.Леонтьєв), "ставлення" (В.Н.Мясищев), "аттитюд" (М.Рosenberg, S.Coopersmit), "соціальна установка" (І.С.Кон, Н.І.Сарджвеладзе), "почуття" (С.Л Рубінштейн).

Відсутність точних термінології призвело до того, що значення наведених термінів більшою кількістю авторів не розрізняється, а вживаються як синоніми.

Вивчаючи особливості підходу до вивчення та аналізу проблеми самоствавлення в зарубіжній психології, ми можемо зазначити, що з початку робіт, виконаних у фрейдистському руслі, інтерес до даної проблеми не слабшає. Ще з робіт У. Джемса, самоствавлення розуміється як компонент самосвідомості особистості, який має функцію прийняття особистістю самої себе і розглядається в тісному зв'язку з іншими складовими Я-концепції, перш за все, образом і картиною "Я". Прийняття себе, позитивне ставлення до себе

забезпечує гармонійне існування та високий рівень самоідентифікації особистості, підкреслює активну роль суб'єкта у формуванні позитивної Я-концепції [9, с. 20].

1.2 Особливості самоствавлення в юнацькому віці в структурі особистості

Свою думку щодо феномену самоствавлення висловлює І. Бех: «самоствавлення є головним в процесі формування і розвитку особистості, саме він відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Завдяки самоствавленню розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо індивіда» [2].

Сучасними вченими виявлено головні характеристики феномену самоствавлення: самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерування, самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, саморозуміння; змістові – модальність, адекватність самоствавлення, ступінь вираженості (повнота) складових елементів, наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик; динамічні – рівень стабільності та лабільності самоствавлення, можливість людини корегувати його у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і онтогенетичним розвитком особистості. Різні варіації характеристик самоствавлення, які представлені вченими, власне і визначають особливості ставлення особистості до себе.

Самоствавлення – це інтегральне утворення самосвідомості, що проявляється у формі переживання, відносно стійкого відчуття особистості що до себе, своїх якостей, вчинків, намірів. Т.М.Титаренко [74, с. 110].

Самоствавлення особистості має складну психологічну структуру. Воно розвивається на основі різних ставлень, які виникають в процесі життєдіяльності особистості; ставлень до речей, людей, взаємоставлень людей; ставлень інших до цієї особистості. Спочатку ставлення до себе не

характеризується стійкістю. Індивід переважно опирається на оцінку інших у власній поведінці. Лише внаслідок значної кількості аналогічних за змістом усвідомлень себе як суб'єкта, певних проявів в діяльності та поведінці у нього формується фіксоване, більш-менш стійке уявлення про себе як про особистість. Одночасно з цим поняттям виникає і більш або менш стійке самоставлення, яке знаходить своє вираження в самооцінці, яка відображає рівень психологічної зрілості особистості.

В юнацькому віці виявлено новоутворення – самоставлення, завдяки якому юнак може усвідомлювати себе як особистість – член суспільства і учасник міжособистісних взаємин, але базовим новоутворенням у самоставленні в юнацькому віці – відчуття дорослості, що проявляється в прагненні бути й вважатись іншими дорослим, провідна діяльність данного віку, виступає інтимно – особистісне спілкування, основною функцією самоставлення підлітка є соціально-регуляторна. Для юнацького віку головним прагненням до здолання своїх недоліків, у зв'язку з яким виникає самовиховання [5, с. 118].

Юнацький вік – відповідальний період у формуванні самосвідомості особистості, важливим компонентом якої є самоставлення. Негативне самоставлення, що супроводжується низьким рівнем самоповаги та самоприйняття блокує процес особистісного зростання та стає підґрунтям деструктивної поведінки. Натомість, адекватне ставлення до себе сприяє самоздійсненню молодій людині. Г.І.Гапонова [12, с. 72].

Джерелом розвитку особистості, починаючи з раннього дитинства, є сприйняття нею реакцій на її власні якості значущих для неї людей. Етапи розвитку ставлення до себе починаються з виділення себе об'єктом ставлень інших людей, згодом суб'єктом стосунків, появи уявлень про себе. Ставлення до себе і до оточуючих складається переважно у спілкуванні, в якому частіше та стихійніше, ніж у спеціально організованій діяльності, складаються умови для особистісного вибору.

Самоставлення є необхідним компонентом особистості, на який впливає ставлення до життя, адекватне ставлення людини до самої себе, є умовою благополучного функціонування людини як суб'єкта суспільних відносин.

У психологічній науці підкреслюється значення підліткового та юнацького віків у розвитку самоставлення. Бурхливий розвиток компонентів структури самоставлення Е.Шпрангер вважав головним новоутворенням цього періоду. Поява свідомого «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення власних мотивів, побудова самооцінки, інтимізація внутрішнього життя, – одні з головних проявів самоставлення у цьому віці. Цей період вважається критичним, переламним, і, власне, періодом виникнення цілісності самосвідомості [35, с.254].

Значну роль у формуванні узгодженого стійкого позитивного самоставлення відіграють процеси інтеграції особистістю всіх своїх особливостей, свого різноманітного досвіду протягом часу. Розглядаючи питання про розвиток особистості в своїй аналітичній теорії особистості, Карл Густав Юнг особливо виділяв рух в напрямку самореалізації за допомогою врівноваження і інтегрування різних елементів особистості, цей процес отримав назву «індивідуація». Даний процес дозволяє самості стати центром особистості. Вчений вбачав в вітальній енергії особистості, лібідо, особливу творчу енергію, яка здатна сприяти постійному особистісному зростанню особистості. Індивідуальна теорія особистості А.Адлера говорить про найважливішу роль поглиблення саморозуміння людини, про вирішальне значення усвідомлення, розуміння і прийняття людиною специфіки своєї мети, стилю життя, обумовлених цим його переживань [60, с. 624]. Самоставлення як вираження ставлення людини до самої себе виконує функцію «дзеркала» (відображення себе), самовираження і самореалізації, збереження внутрішньої стабільності і континуальності Я, саморегуляції і самоконтролю, психологічного захисту, внутрішнього діалогу. Самосвідомість не задано від народження, а розвивається поступово. Ключовим етапом у розвитку самосвідомості є юність. У цей період інтенсивно розвиваються уявлення про

себе, здатність до рефлексії, відбувається відокремлення самооцінки від оцінок оточуючих.

Характеризуючи юнацький вік, В.С.Мухіна підкреслила превалювання індивідуальних закономірностей розвитку самоставлення особистості над загальними. Провідними для цього складного процесу вчена визначила психологічні механізми саморефлексії, ідентифікації та відокремлення. В юності особистість рефлексує щодо власних взаємин зі значущими іншими людьми (зокрема й суспільних), вироблення своєї життєвої позиції тощо. Окремі молоді люди, прагнучи до лідерства, свідомо рефлексують про важливі соціальні процеси. Ці рефлексивні вправління мають особливу значущість для особистості юнацького віку. Засобами ідентифікації вона переймає від інших людей передусім суспільно значущі якості, набуваючи здатності до засвоєння норм і правил поведінки в суспільстві [54,с.60].

В юнацькому віці в рамках становлення нового рівня самосвідомості відбувається і розвиток нового рівня ставлення до себе. Одним з центральних моментів тут є зміна підстав, критеріїв для самооцінки - вони зміщуються, кажучи словами Л.С.Виготського, «із зовні, у всередину» , набуваючи якісно інші форми, порівняно з критеріями оцінки людиною інших людей [13. с. 544]. Перехід від приватних самооцінок до загальної, цілісної (зміна підстав) створює умови для формування в повному розумінні слова власного ставлення до себе, досить автономного від ставлення і оцінок оточуючих, приватних успіхів і невдач, різного роду ситуативних впливів. Саме в юності завершується формування емоційно-ціннісного ставлення до себе, тобто «оперативна самооцінка» починає містити відповідність поведінки, власних поглядів і переконань, результатів діяльності. Самооцінка і самоставлення проявляють зв'язок між собою, оскільки являються складовими однієї системи. Вони проявляють адекватність чи неадекватність образу «Я», що пов'язується з розвитком когнітивного компоненту самосвідомості (здатності до самопізнання) та з мотивацією до пізнання власної особистості. Таким чином, самосвідомість в юнацькому віці набуває якісноспецифічний характер. Вона

пов'язана з необхідністю оцінювати якості своєї особистості з урахуванням конкретних життєвих устремлінь, у зв'язку з рішенням завдання професійного самовизначення. Усвідомлення себе (і прийняття) стають можливими лише за умови врахування тих оцінних ставлень, що складаються в процесі виховання, керівництва розвитком дитини з боку дорослих (батьків, учителів, вихователів).

Відношення до самого себе, до власної особистості є одним з найважливіших відносин соціального і психологічного буття людини.

Залежно від дослідницьких орієнтацій в поняття самоставлення вкладається різний психологічний сенс. У літературі немає такого терміну, який здатний найбільш повно відобразити весь психологічний сенс цього поняття.

У повсякденній мові, а іноді і в науковій літературі ставлення до себе визначається словом «Самоповага», що має на увазі і задоволеність собою, і прийняття себе, і усвідомлення власної гідності, і позитивне ставлення до себе. Самоповага є однією з найбільш давніх областей дослідження в зарубіжній психології. У багатьох теоретичних концепціях розвитку особистості акцентується увага на тому факті, що підвищення самооцінки, потреба цінувати себе є фундаментальним елементом протягом усього життя особистості. Суттєвою складовою побудови самоповаги є ідентичність особистості та способу Я [42, с.83].

Незважаючи на широке використання в практиці поняття «самоповага», в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів воно довгий час взагалі не фігурувало. Більшість авторів описують самоповагу в співвідношенні з родинними термінами, а саме: self-regard (самоотношение), self-esteem (самоповага, узагальнена самооцінка), self-feeling (Самопочуття), self-love (любов до себе), self-respect (самоповагу), self-acceptance (самоприняття), self-attitude (самоотношение, установка на себе), self-evaluation (декларована, публічна самооцінка) self-efficacy (самоефективності) і т.д. [62, с. 21].

У зазначеному контексті слід зазначити, що теоретичний аналіз всіх психологічних аспектів самоповаги буде складно, оскільки на сьогоднішній день немає однозначного визначення цього поняття. Це пов'язано, по-перше, з

тим, що не існує загальноприйнятої і усталеної термінології для позначення компонента самосвідомості, пов'язаного з ставленням до себе, а по-друге, поняття самоповаги в залежності від дослідницьких орієнтацій авторів набуває різного психологічного змісту.

Можна виділити принаймні два положення у визначенні самоповаги, які явно або неявно приймаються більшістю дослідників:

- узагальнене самовідношення (самоповага), яке є цілісним, одновимірним і універсальним утворенням, висловлює ступінь позитивності відносин індивіда до власної уяви про себе;

- узагальнене самовідношення, яке якимось чином інтегрується з приватних самооцінок.

Аналіз психологічних досліджень, присвячених проблемі самоповаги як особистісного утворення, показує, що не існує однозначного тлумачення поняття «самоповага», а також певного змісту цього феномена. Так, одні автори позначають його в структурних термінах, а інші - з точки зору його функцій і видів [53, с. 48].

Спираючись на наявні підходи до визначення поняття самоповаги, ми будемо розглядати його як складне особистісне утворення - емоційну складову самосвідомості, - в основі якого лежить ціннісне позитивне ставлення до себе, усвідомлене визнання своїх сильних і слабких сторін і їх безумовне прийняття, оцінка власних досягнень в різних сферах життя.

1.3 Особливість взаємовідносин як фактор формування самоствавлення в юнацькому віці

Психолог І.В. Шаповаленко говорить: «юнацький вік – це період для формування особистісного світогляду та самоствавлення, етап людської близькості, коли кохання, дружби, інтимна близькість це являється цінністю, вони можуть виходити на перший план, а базовим процесом цього віку – є становлення стійкого образу своєї особистості та свого «Я»» [91].

Спілкування в юнацькому віці має свій прояв у конфліктному переплетінні двох потреб: втілення і потреби у приналежності, входженні до певної групи. У юнацькому спілкуванні ми можемо спостерігати дві протилежні течії: розвиток його сфери (помічається у збільшенні часу, який витрачають на нього, у збільшенні його соціального простору, серед найближчих друзів, старшокласників, учнів інших шкіл), феномені “очікування спілкування”, (що полягає у процесі пошуку його, постійній готовності до контактів) і індивідуалізацію (суворе розєднання природи взаємин з іншими людьми, вибірковість у виборі товаришів, інколи велика вимогливість у спілкуванні в діаді).

Ці дві направленості мають початок в різних потребах юнаків: у знаходженні спілкування, втілюється потреба отримування і проходження нового досвіду, випробувати та знайти себе у новій ролі, а у вибірковості – потреба у самовиявленні та у формуванні самоствавлення і зустрічному розумінні. Ці потреби є завжди, і від того, чи задовольняють їх, у юнаків залежать переживання. Неформальне спілкування не лише в парах, а й у групах підштовхується таким мотивам, як пошук найкомфортніших умов для спілкування, сподівання на співпереживання, палке бажання до щирості та єдності у поглядах, потреба самоствердитися. Одночасно з розвитком кола спілкування відбувається і найактивніше індивідуалізація спілкування. У людей з'являється здатність стоїти дружні стосунки, більш вибіркові, тісні і глибокі. Знаходження друга відбувається вже в підлітковому віці, але юнацька дружба має більш інтимніший та стабільніший прояв. Юнацька дружба має свій прояв

у вірності, близькості, стійкості - друг вперше усвідомлюється як інший Я: один знаходить в другові підтвердження свого Я; другий сам ідентифікується з другом, що іноді призводить до зміни розуміння, або навіть до втрати власної індивідуальності; третій шукає в другові того хто може бути ідеалом для копіювання, психологічний захист. Саме ці психологічні потреби проявляються в залежності при виборі друзів, і характеру взаємовідносин між ними. Йому можна повністю довіритися, з ним можна поділитися своїми проблемами та відчуттями, секретами і попросити пораду, взаєморозуміння, емоційне тепло, щирість. Це перша самостійно вибрана, глибоко особиста прихильність, яка передує, і певною мірою передбачає інші уподобання, зокрема кохання. Дружба і приятелювання розрізняються молодими людьми, число друзів, зазвичай, невелике. Юнацька дружба поліфункціональна і різноманітна: від простого спільного проведення часу до глибокої сповідальності і саморозкриття [1, с. 309].

Під час всього юнацького віку відбувається зміна взаємовідносин з навколишнім середовищем – дорослими та однолітками. За В.І.Слободчиковим та Г.А.Цукерман, реальним партнером по співбуттєвій спільності, з яким зіставляється молода людина, стає суспільний дорослий, який має втілення у систему соціальних ролей та частково персоніфікований у таких культурних позиціях, як Учитель, Майстер, Наставник. Доросла людина має свою цінність насамперед в своїй реальності (а не ідеальною – як у підлітка) дорослості, яка змістовно розкривається, виявляє себе через правила, поняття, принципи, способи організації діяльності в усіх сферах соціально-культурного буття – у виробництві, науці, мистецтві, релігії, моралі, праві тощо [97, с. 72].

Не мало важливим для юнака є й спілкування з однолітками, яке характеризується великим розширенням кола контактів, ускладненням їхньої організації, поглибленням й індивідуалізацією відносин та супроводжується виникненням стійкої, диференційованої, інтимної емоційної прив'язаності до значущого іншого – дружби і кохання. Стається, як правило, у різного роду референтних молодіжних групах, міжособистісне спілкування в цьому віці

проявляється у важливих психологічних функцій, зокрема: 1) виступає як важливий передатчик специфічної інформації, яку неможливо отримати від дорослих; 2) надає можливість усвідомлення групової приналежності, ідентифікація юнака з групою, прийняття соціальних ролей та набуття певних статусів, задоволення потреби кваліфікації; 3) сприяє виробленню та відпрацюванню комунікативних навичок, умінь встановлювати та підтримувати продуктивні контакти на емоційному й раціональному рівнях міжособистісної взаємодії; 4) полегшує відособлення від впливу дорослих, емансипацію від їхньої надмірної опіки та контролю; 5) задовольняє потребу молодого людини у рефлексії свого унікального внутрішнього світу задля збереження власної індивідуальності та реалізації прагнення бути зрозумілим, визнаним, потрібним, авторитетним; 6) формується самоствавлення, яке дає можливість проявляти себе в спілкуванні з однолітками [79, с.200].

Не менш важливим для формування світогляду являється новий рівень розвитку самосвідомості юнака, його самооцінки та образу Я. Більшість авторів відмічають, що наявні у цьому віковому періоді істотні зрушення в сфері самоствавлення пов'язані з відкриттям власного Я, свого внутрішнього світу. Психологія і особистість, його цілісність та унікальність, формуванням особистої ідентичності, почуттям індивідуальної самототожності, наступності, єдності. Розуміння самоствавлення юнака, усвідомлення ним себе як неповторної особистості і з власним рухом думок, почуттів та переживань, спроб підкреслити свою оригінальність, несхожість на інших поєднується зі зростанням інтересу до себе, з мотиваційною зарядженістю на змістове оцінювання різних сторін та якостей власного Я, з прагненням до поглибленого самопізнання (самопостереження, аутокомунікації) [73, с. 114].

Розвиток самоствавлення у цьому віці мають вплив на такі активні чинники, як новий соціальний статус, зміна виду діяльності, розвиток соціального оточення. Зміни самоствавлення цей віковий етап відбуваються у процесі формування та усвідомлення рефлексивних та інтегративних процесів, що в процесі призводить до виникнення відносно стійкого уявлення про себе, як

про цілісну особистість, яка має певні переконання та прагнення, більш менш сформовані особистісні позиції, певні професійні орієнтації.

Під час раннього юнацького віку спілкування стає базовим джерелом пізнання навколишнього світу, що активізує процеси соціалізації та адаптації в суспільстві. Соціалізація дає можливість юнакам до освоєння нових для себе, дорослих видів та форм взаємодії, що допомагає повністю зрозуміти внутрішнє «Я», завдяки потребі пізнати себе знайти емоційний контакт і розуміння з іншими, дає можливість можливість стверджуватися в своїх особистісних якостях, підвищити ефективність своєї діяльності [82, с. 184].

Вагомою соціальною установкою юнаків щодо відношення до партнерів по спілкуванню являється готовність до емпатії, тобто до співпереживання і співчуття. Саме в цьому віці з'являється вміння та навички прийняття проблеми інших, особливо однолітків. Формування такого розуміння приводить до того, що соціальні відносини з іншими людьми (особливо з людьми, що викликають симпатію) мають більш близький характер, збагачують емоційний досвід молодого людини. Емоційна база міжособистісних відносин означає, що вони з'являються і складаються на основі почуттів, що мають свій початок у людей по відношенню один до одного [18,с.150].

Процес спілкування має в процесі соціального розвитку особистості юнака дуже важливе місце. Адже саме в ній виявляється його сформованість самоставлення, відбувається поява прагнення до дорослості, приймаються або не приймаються погляди, знаходять підтримку настрою і переживання. В спілкуванні юнакові хочеться обов'язково знайти свою індивідуальну позицію. Виявлення свого місця в навколишньому середовищі для нього репетиція і одночасно перший кроки до знаходження себе в житті взагалі. Лише налагодження взаємин із навколишнім світом, встановлення з ним активних та позитивних відношень стає основою досягнення емоційного благополуччя.

Юність емоційна: в данному віці є активне знаходження нових ідей, справа, людей. Подібні знаходження можуть бути недовгими, але, вони дають можливість пережити і дізнатися багато нового. Виявляється нова якість -

відсторонення, сенс якого полягає в тому, що, перш ніж прийняти щось, необхідно все ретельно і критично перевірити, щоб бути впевненим в істинності і правильності. Сильний прояв відсторонення може привести до наслідків, що людина стане жорстокою, нечутливою, і тоді реагувати на критику і перетворюватися в об'єкт спостереження будуть не тільки інші люди, але і його власні почуття і переживання. Навіть під час прояву почуття першого кохання його стануть хвилювати тільки свої переживання, якими він буде перейматися більше, ніж коханою людиною. Що може привести до прояву складнощів як в саморозкритті, так і в розумінні його іншою людиною, результати чого можуть виникнути проблеми при встановленні міжособистісних контактів [85, с. 147].

Юнакам і дівчатам потрібне спілкування з дорослими: вони вслухається в слова дорослх, ведуть спостереження за їх поведінкою, в деяких випадках схильні до ідеалізації. Вибір більш старшого друга обумовлюється потребою в опіці, керівництві, прикладі. Дружні зв'язки з дорослими необхідні і бажані, але дружба з однолітками виявляється важливішою і міцнішою, оскільки тут спілкування відбувається на рівних: з однолітками легше спілкуватися, їм можна розповісти все, не боячись глузувань, з ними можна бути таким, який є, не намагаючись здаватися розумнішим [12, с.21].

Як зазначив французький вчений Б. Заззо, юність - одночасно щирий і самий нещирий вік. В юності найбільше бажання це перебувати в злагоді з самим собою, бути безкомпромісним; простежується необхідність повного і безоглядного саморозкриття. Але неможливість визначеності і стійкості уявлень про власний "Я" проявляє бажання перевірити себе шляхом розігрування невластивих ролей, хизування, самозаперечення. Юнак страждає від того, що не може висловити свій внутрішній світ, тому що образ його "Я" ще незавершена і неясний.

За Б.Г.Ананьєвим, ранні форми оцінного ставлення дорослих до дитини проявляються через міміку, інтонацію, погляд, жести, слова-схвалення, ласку, жарт, невдоволення, обурення тощо, змінюються і долають багато якісно нових

шаблів. У дослідженні В.В.Століна виділяються способи інтеріоризації самосвідомості дитини, подається своєрідний теоретичний механізм співіснування образу-Я та самосвідомості. Насамперед це пряме або непряме (поведінкове) навіювання образу або самоствавлення [71, с. 284]. Це опосередкована детермінація самоствавлення дитини через формування в неї стандартів які мають прояв у виконанні тих чи інших дій, формування рівня домагань; спостереження за поведінкою, завдяки чому дитина усвідомле параметри і можливості самоконтролю; середній рівень управління процесом формування самосвідомості через залучення до такої поведінки, що має можливість або підвищити, або знизити самооцінку, проявити зміни в образі самої себе; втягнення в таку взаємодію з дорослими або в більші соціальні відносини, в яких відбувається засвоєння реально діючих правил поведінки й моральних норм, ідентифікація дитини зі значущими іншими. Велика кількість вчених зазначає, що самоприйняття у юнацькому віці проявляється в залежності від типів сімей, від особливостей взаємодії на рівні «батьки-діти», від позитивності - негативності соціально-психологічних характеристик сім'ї. Процес самоприйняття, відбувається значно краще, успішніше та якісніше, коли дитина росте у відкритій, гнучкій, інтегрованій, гармонійній, демократичній сім'ї, ніж у закритій, ригідній, дезінтегрованій, дисгармонійній, прагматичній, інертній і авторитарній [87, с. 166]. Вагоме значення для розвитку самоствавлення є те, чи походить дитина з повної сім'ї, чи вона сирота, напівсирота. Не потрібно ігнорувати фактор багатодітності чи одnodітності, що також має не аби який впливає на становлення конструктів самоусвідомлення підлітка. Отже, ціла низка соціально-психологічних чинників позначається на розвитку самоприйняття особистості у юнацькому віці, прискорюючи або ускладнюючи їхнє загальноособистісне становлення.

Висновки до Розділу I.

Отже, самоствавлення має особливе значення в структурі особистості взагалі. Самоствавлення вважається суттєвою складовою в діяльності, в самосвідомості і для особистості в цілому. Самоствавлення являється основоположним фактором в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Усучасній психології небуло однієї точки зору на розуміння феномену самоствавлення. Було названо багато різноманітних категорій, які психологи розглядали як ставлення людини до себе. Вони називають такі поняття, як: «узагальнена самооцінка», «самоповага», «самосприйняття», «емоційно-цінністнеставлення», «власне самоствавлення», «почуття власної гідності», «самовпевненість», «самозадоволення», «аутосимпатія», «самоцінність» тощо. Але, самоствавлення має тісний зв'язок із пізнавальною та моральною сферами особистості займає центральне місце в психологічній регуляції діяльності людини, що говорить про те, що самоствавлення та всі ті категорії, які надані вище, мають спільне.

Самоствавлення в юнацькому віці є важливим новоутворенням, завдяки якому юнак має можливість усвідомлювати себе як особистість – член суспільства і учасник міжособистісних взаємин. Центральним новоутворенням у самоствавленні в юнацькому віці є почуття дорослості. Юнак прагне бути й вважатися дорослим. На перший план виходить інтимно-особистісне спілкування, провідною функцією самоствавлення підлітка є соціально-регуляторна.

Значним, у становленні взаємовідносин в юнацькому віці, є розвиток самоствавлення, самооцінки та образу «я», відкриття власного «я», свого внутрішнього світу. Також важливим є те, на скільки юнаки та дівчата готові до емпатії. Така готовність, дає змогу юнакові вистрояти більш близькі та емоційно виражене спілкування з оточуючими. Таким чином, сфера спілкування займає в процесі соціального розвитку особистості юнака дуже важливе місце. Саме в ній виявляється його сформованість самоствавлення.

РОЗДІЛ II. РЕФЛЕКСІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ЯВИЩЕ ТА ЇЇ СПЕЦИФІКА В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

2.1 Теоретичні дослідження рефлексії в сучасній психології

У дослідженнях учених у сучасній психології ми можемо спостерігати активне зростання теоретичних та експериментальних досліджень сфер самосвідомості, самопізнання та міжособистісного пізнання, які мають зв'язок з розвитком і вдосконалюванням вмінь розуміти себе та іншу людину, що дало результати для виділення й становлення такої окремої області знань у психології, як психологія рефлексії. Поняття «самосвідомість» і «рефлексія» увійшли в психологію з філософії з певним смисловим навантаженням, а потім стали вивчатися в психологічній науці.

Категорію рефлексії розглядають крізь призму міждисциплінарного підходу. Оскільки вона є об'єктом: соціології (Л. Орбан-Лембрик, Ю. Давидов, Ю.Сунцов); педагогіки (Ю.Кулюткін, Б.Ковальов, С.Кондратьєва, А.Бізяєва, А.Веремчук); філософії (Д.Локк, Р.Декарт, Г.Лейбніц, І.Кант, І.Фіхте, Г.Гегель, Гусерль, М.Мамардашвілі, В.Лекторський); психології (Б.Ананьєв, Ж.Піаже, С.Рубінштейн, Л.Леонт'єв, П.Блонський, А.Зак, А.Карпов, В.Зарецький, В.Лефевр, В.Слободчиков, Г.Костюк, Г.Щедровицький, І.Семенов, Н.Гуткіна, О.Анісімов, О.Сиротіна, Р.Павелків, С.Степанов, С. Максименко, Л.Максимова, Є.Ісаєв, Є.Смирнов, Ю.Кулюткина) та багатьох інших гуманітарних наук. Її аналіз здійснюється у напрямках дослідження свідомості (Л.Виготський, Н.Гуткіна, О.Леонт'єв), мислення (А.Брушлинський, В.Давидов, В.Лефевр, Г.Щедровицький, М.Алексєєв, О.Зінов'єв, С.Рубінштейн), спілкування (Г.Андрєєва, О.Бодальов), особистості (К.Абульханова-Славська, Ф.Василюк, Ф.Лазурський, С.Максименко), творчості (І.Семенов, С.Степанов, Я.Пономар'єв), генетики (В.Слободчиков, Ж.Піаже, С.Максименко), планування (А. Варданян, В. Давидов, В. Магкаєв, Є.Ісаєв та ін.).

Рефлексія (від пізньолатинського *reflexio* – звернення назад) означає принципи людського мислення, що дають направлення людині на осмислення й усвідомлення власних форм свідомості з метою предметного розгляду самого

знання, критичного аналізу його змісту й методів пізнання, а також аналізу особистістю своєї діяльності з метою глибокого самопізнання, що розкриває внутрішню будову й специфіку духовного світу людини [10, с. 144]. У філософії поняття рефлексії означає процес міркування індивіда, що відбувається в його власній свідомості. Загалом, рефлексія дозволяє людині критично ставитися до себе та своєї діяльності, робить особистість суб'єктом власної активності. Це підкреслює велике значення рефлексії для розвитку особистісних якостей, оволодіння повноцінними знаннями, освоєння нових видів діяльності тощо.

Рефлексія - звернення людиною свого свідомості на своє (чи чуже) мислення та поведінка, на набуті знання і скоєні вчинки, розуміння і аналіз своїх думок, почуттів і мотивів. Можна сказати, що рефлексія є спрямованість свідомості на себе. Г.П.Щедровицький [94, с.329].

У сучасній закордонній психології в роботі щодо розгляду феномену рефлексії включені проблеми «Я» людини, у яких рефлексія розуміється в основному як самосвідомість (Р. Віклунд, М. Волбом, Е. Дінер, С. Д'ювал), як самоконтроль (Н. Кантор, Д. Міченбаум, Дж. Пурвис, М. Шнайдер, Ч. Хоппер), як самовиховання (А. Фенігстейн).

В цих дослідженнях всі прояви рефлексії людини зводяться до здійснення особистісного аналізу: аналізу почуттів, переживань і вчинків. Аналізуючи ці підходи щодо феномену рефлексії, можна зробити висновки, що в основному в роботах з категорії «Я» вивчається особистісна рефлексія. Але значення також має і те, що науковцями робиться аналіз, як правило, не стільки сама рефлексія як психологічне явище, скільки її вплив на розвиток особистості.

Зокрема, у роботі Д. Міченбаума є дані, які дозволяють вважати, що розвиток особистісної рефлексії має велике значення в процесах самовиховання, а у роботах Е. Дінера й М. Волбома показано, якщо особистісна рефлексія розвинена, то тим більшою мірою зменшується прояв неадекватної поведінки. Якщо, незважаючи на наявність цілого ряду цікавих даних, накопичених сучасними вченими в дослідженнях феномену рефлексії, ці дані

не можуть цілком допомогти в розумінні сутності рефлексії як психологічного утворення. Представники закордонної психології в більшості випадків не виокремлюють рефлексію в спеціальний об'єкт дослідження, а в основному розглядають її в межах вивчення «Я» особистості [65, с. 70].

Специфікою сучасного стану вивчення проблеми особистісної рефлексії така, що цей феномен досліджується науковцями у різних прикладних аспектах психологічного пізнання. Це – дослідження у сфері педагогічної психології (М.Екенберг, М.Ментей, Я.Мун), у психології розвитку (Я.Хойєр, А.Клейн, С.Вайтбоне, К.Топі, Я.Барські), психології особистості (С.Бачос, Я.Шнедер та ін.)

Зацікавленість в феномені рефлексії зумовлюється і тенденціями сучасної науки. Значне багатство знань, домінування предметного пізнання з превалюванням аналітичних методів, призводить до необхідності пошуку місця людини у науці та культурі, розкриває особистісну рефлексію як життєво необхідну функцію.

У широкому сенсі рефлексія розглядається як вміння людини до самоаналізу, здатність до осмислення і переосмислення своїх предметно-соціальних відносин з навколишнім світом і являє собою необхідну складову частину розвиненого інтелекту. В сучасному світі серед різноманітних напрямів дослідження особистісної рефлексії найбільш перспективним є вивчення такого її аспекту, згідно з яким рефлексія ідентифікується з процесами осмислення і переосмислення [16, с.55].

Ще один із напрямків сучасності вивчення рефлексії пов'язаний з кооперативною діяльністю людей, яка задає соціально-психологічний контекст індивідуальної рефлексії. Як об'єкт рефлексії, в даному випадку, виступають явища свідомості не тільки самої людини, але і її оточення. Рефлексія тут – це механізм осягнення «чужої» свідомості; пізнання людиною явищ чужої свідомості і їх моделювання в власній свідомості. Рефлексія виникає при аналізі прийняття рішення людиною в ситуації соціальної взаємодії і є механізмом розвитку діяльності. На відміну від філософського вживання терміну, в

соціальної психології під рефлексією розуміється усвідомлення чинним індивідом того, як він сприймається партнером по спілкуванню. Це вже не просто знання або розуміння іншого, але знання того, як інший розуміє мене, своєрідний подвоєний процес дзеркальних відображень один одного [24, с. 102].

У сучасних психологічних дослідженнях існують такі напрями вивчення рефлексії : соціально-перцептивна рефлексія – перевірка і переосмислення власної думки про іншу людину (Г.М.Андрєєва); комунікативна рефлексія – уявлення суб'єкта пізнання про те, як його розуміють інші (С.В.Кондратьєва, Б.П.Ковальов); соціально-психологічна рефлексія – розуміння іншого шляхом міркування за нього (С. Ю.Головін).

У сучасній психології в роботі щодо розгляду феномену рефлексії включені проблеми «Я» людини, у яких рефлексія розуміється в основному як самосвідомість (Р.Віклунд, М.Волбом, Е.Дінер, С.Д'ювал), як самоконтроль (Н.Кантор, Д.Міченбаум, Дж.Пурвис, М.Шнайдер, Ч.Хоппер), як самовиховання (А.Фенігстейн). В цих дослідженнях всі прояви рефлексії людини зводяться до здійснення особистісного аналізу: аналізу почуттів, переживань і вчинків. Аналізуючи ці підходи щодо феномену рефлексії, можна стверджувати, що в основному в роботах з категорії «Я» вивчається особистісна рефлексія. Але слід зазначити, що науковцями аналізується, як правило, не стільки сама рефлексія як психологічне явище, скільки її вплив на розвиток особистості. Зокрема, у роботі Д.Міченбаума наводяться дані, які дозволяють вважати, що розвиток особистісної рефлексії має велике значення в процесах самовиховання, а у роботах Е.Дінера й М.Волбома показано, що чим краще розвинена особистісна рефлексія, тим більшою мірою зменшується прояв неадекватної поведінки [70, с. 50]. Але, незважаючи на наявність цілого ряду цікавих даних, накопичених закордонними вченими в дослідженнях феномену рефлексії, ці дані не можуть цілком допомогти в розумінні сутності рефлексії як психологічного утворення. Представники закордонної психології в більшості випадків не виокремлюють рефлексію в спеціальний об'єкт дослідження, а в основному розглядають її в межах вивчення «Я» особистості [27, с.120].

К.Данилин і А.Зак виділяють два типи рефлексії за змістовопізнавальною основою: формальну й змістову. Формальна рефлексія характеризується орієнтацією людини на окремі ситуативні властивості проблемної ситуації. Ці латентні властивості представляються у свідомості у вигляді основи для реалізації власних дій, тобто являють собою так звані «підстави за формою». Змістова рефлексія також характеризується орієнтацією людини на узагальнені й позаситуативні властивості проблемної ситуації. Вона дозволяє виявити значимі для успішного розв'язання характеристики, які «утримуються в свідомості особистості в різних обставинах» [25, с. 109].

Рефлексія не тільки дає знання суб'єкта про себе, свою діяльність але й уявлення про те, як його і його діяльність сприймають інші. Під час реалізації свого життєвого проекту індивід отримує безпосередню можливість вчасно і ефективно реагувати на оцінку оточуючих, котрі бачать результат роботи зі сторони. Відповідно, розуміючи рівень ефективності життєдіяльності, у змозі конструктивно коригувати власну діяльність, змінювати стратегії індивідуальної поведінки та форми реалізації запланованої мети.

У підходах В.Карпова рефлексивність розглядається як «найважливіша регулятивна складова особистості, що дозволяє їй свідомо будувати свою життєдіяльність» [33, с. 287]. А так як у реалізації проекту фундаментальну роль відіграють механізми мотивації й вольової регуляції, то варто відзначити погляд Л. Рубінштейна, який пише, що воля як здатність людини досягати поставлених цілей в умовах подолання перешкод, проявляється тоді, коли людина здатна рефлексувати по відношенню до своїх потягів, щоб так чи інакше поставитися до них. Для цього індивід має піднятися над ними і, відволікаючись, усвідомити самого себе, як «я» та суб'єкта, у якого можуть бути ті чи інші потяги, але який сам не вичерпується ні яким-небудь одним з них, ні їх сумою, а, підносячись над ними, в змозі зробити вибір.

Після вибору дії визначаються вже не безпосередньо його потягами як природними силами, а їм самим. Виникнення волі, таким чином, нерозривно пов'язане – як сторона або компонент – зі становленням індивіда або суб'єкта,

який сам вільно – довільно визначає свою поведінку і відповідає за неї. Таким суб'єктом, здатним до самосвідомості і самовизначення, людина стає через усвідомлення своїх відношень до себе, своїх потягів, до рішень і до інших людей.

Рефлексія як основний чинник процесу життєтворчості та саморегуляції дозволяє людині вийти у зовнішню позицію по відношенню до себе, своїх дій, та свідомо регулювати цілі, мотиви, прагнення і поведінку (А.Холмогорова, Б.Зейгарник, Е.Мазур). У процесі саморегуляції розкрити внутрішні резерви, що дадуть відносну незалежність від обставин та забезпечать навіть у найважчих умовах актуалізацію особистісного потенціалу в рамках реалізації життєвого проекту [67, с. 10].

2.2 Рефлексивні здібності як чинник формування особистості в юнацькому віці

Проблема рефлексії в юнацькому віці виявляється у зв'язку з формуванням активної життєвої позиції та формуванням особистості, самовизначенням, усвідомленням власної значущості. На погляд Ю.М.Орлова, особистісний тип рефлексії передає функцію самовизначення особистості. Особистісний ріст, розвиток індивідуальності, як надособистісне утворення, відбувається саме в процесі усвідомлення сенсу, який реалізується в конкретному сегменті життєвого процесу. Під самопізнання, у вигляді осмислення своєї Я-концепції, що підрозуміває відтворення і осмислення того, що ми робимо, чому робимо, як робимо і яке мали ставлення до інших, і як вони мали ставлення до нас і чому, саме за допомогою рефлексії веде до пояснення особистісного права на зміну заданої моделі поведінки, діяльності, з урахуванням особливостей ситуації [43, с. 25].

У дослідженнях, які мали свій напрям на визначення особистісного феномену рефлексії, звертаємо увагу на активізацію принципу саморозвитку особистості. Згідно з ним має свій початок рефлексія, що забезпечує самоорганізацію і самообілізацію особистості в різних умовах її існування. Рефлексія являється процес осмислення особистісних образів, з якими ототожнює себе «Я», який призводить до їх поступальних змін і породжує новоутворення особистості в різних умовах її існування [68, с. 39]

Поняття «особистісна рефлексія» у наведених дослідженнях розуміється як ототожнення з поняттям «саморефлексія» (Н.І.Гуткіна, І.Д.Бех, В.К.Зарецький, О.Р.Новікова, І.М.Семенов, С.Ю.Степанов та ін.). Рефлексія найчастіше розуміється як осмислення, аналізування того, що відбувається. Особистісна рефлексія – це осмислення, аналізування змісту свого внутрішнього світу, емоцій, почуттів, думок, характеру, а також дій і вчинків, які суб'єкт здійснює в навколишньому середовищі. Рефлексія у юнацькому віці розглядається як активне мобілізуюче відношення до себе та умов своєї

життєдіяльності. В юності у молодій людині виникає проблема вибору життєвих цінностей [93, с. 305].

Юність прагне сформуванню внутрішню позицію стосовно себе, і має такі запитання: «Хто Я?», «Яким Я повинний бути?», стосовно інших людей, а також до моральних цінностей. Юність – період, під час якого молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона має шлях через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і в підлітковому віці [45, с. 29].

Це вже не підлітковий негативізм, а часто лояльне, але упевнене відсторонення рідних, що прагнуть зберегти глибокі стосунки з сином чи донькою. Юнацький вік пов'язують з формуванням активної життєвої позиції, самовизначенням, усвідомленням власної значущості. На погляд Ю.М.Орлова, особистісний тип рефлексії несе функцію самовизначення особистості.

Люди у віці 15-18 років схильні розцінювати світ по відношенню до самого себе. Події, які оточують їх, вони постійно аналізують з позиції «Для мене це характерно чи ні», «Це правильно й так потрібно робити» тощо, це має мету формування суб'єктивного життєвого шляху й переконань. Осмислення рефлексії як здатності до критичного самоаналізу збагачує Я-концепцію людини. Уявляючи та спостерігаючи себе в різних ситуаціях і оцінюючи свої можливості і здібності, порівнюючи себе зі значущими іншими людьми, людина краще усвідомлює свої сильні і слабкі сторони, індивідуальні особливості своєї особистості [63, с. 624].

Отриманий в рефлексії досвід самопізнання збагачує і розширює уявлення людини про саму себе. Після чого вона має можливість будувати більш адекватні її можливостям цілі на майбутнє. Людина, що має здібність до рефлексивного аналізу своїх планованих вчинків, як правило, демонструє більш раціональну поведінку і швидше досягає наміченої мети.

У разі невдачі людина, яка знає себе або, знає собі ціну, не стане займатися «самоїдством» і не стане звинувачувати у трагедії вся і всіх. Вона

буде мати здібність до прийняття самої себе такою, якою вона є, матиме змогу зробити висновки з того, що сталося («відрефлексує ситуацію») і поставить нові завдання. У цьому проявляється самопізнавальна і самоорганізуюча функція рефлексії. Т.О.Сімакова, проводячи дослідження на розглядаючи специфіку розвитку особистісної рефлексії в юнацькому віці, виділила три її рівні: перший (низький) рівень характеризується наявністю заниженого «образу Я» і відсутністю рефлексії себе, другий (конфліктний) полягає в поступовій невпевненості своїх уявлень про зовнішнє і внутрішнє Я, третій (конструктивний) полягає в побудові активного «Я» на основі активно реалізуючої особистісної рефлексії як найважливішої умови для самоактуалізації в умовах непрогнозованого майбутнього [98, с. 422].

Після проведеного дослідження було виявлено, що в продемонстрованому віковому періоді, мають домінуючу позицію перший і другий рівень розвитку особистісної рефлексії. Отримані результати дозволили Т.О.Сімаковій видвинути висновок про те, що в ранній юності особистісна рефлексія без впливів з боку соціуму самостійно не розвивається [58, с. 191].

Рефлексія у юнацькому віці розглядається як активне мобілізуюче відношення до себе та умов своєї життєдіяльності. В юності у молодого людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. [77, с. 179].

Особистісна рефлексія сприяє такому самоаналізу людини, коли враховуються потреби і переживання інших людей. Аналіз рефлексивних очікувань підлітків про те, що думають про них люди, складові їх коло спілкування, розкриває стадіальний характер процесу встановлення особистісної рефлексії (Н.І.Гуткіна 1987) [23, с. 110]. Потрібно сказати, що під час спілкування з іншими людьми виникають різні типи протиріч: між суб'єктивними відносинами людей, що спілкуються, між їхніми мотивами (і цілями), між вимогами до особистості з боку інших людей і її можливостями виконувати ці вимоги, між оцінкою особистості іншими людьми і її самооцінкою. В період підліткового максималізу рефлексивний самоаналіз має самокритичний аспект, особливо яскраво така залежність проявляється в

критичний період, віком 13-14 років. У юнацькому віці особистісна рефлексія втрачає гоструафективність і частіше проходить на відносно спокійному емоційному тлі (А.Д.Андрєєва, Н.Л.Тьоткіна, І.В.Дубровіна, А.М.Прихожан, М.М.Толстих та ін.).

Вміння використовувати рефлексію як здатністю до критичного самоаналізу збагачує Я-концепцію людини. Аналізуючи себе в різних ситуаціях і оцінюючи свої можливості і здібності, робити порівняння себе зі значущими іншими людьми, людина має цілісніше уявлення про свої сильні і слабкі сторони, індивідуальні особливості своєї особистості. Отриманий в рефлексивній здібності досвід самопізнання збагачує і розширює уявлення людини про саму себе. Це дозволяє отримати можливість створити юнакам більш адекватні можливості, цілі на майбутнє [48, с. 100]. Людина, що вміє практикувати рефлексивні здібності щодо своїх планованих вчинків (той, хто «прораховує всі кроки»), як правило, показує більш раціональну поведінку і швидше досягає наміченої мети. Під час невдачі людина, яка знає себе або, як кажуть, знає собі ціну, не стане займатися «самоїдством» і не стане звинувачувати у трагедії вся і всіх. Вона прийме саму себе такою, якою вона є, зробить висновки з того, що сталося («відрефлексує ситуацію») і поставить нові завдання. У цьому проявляється самопізнавальна і самоорганізуюча функція рефлексії, яка має найактивніший розвиток в юнацькому віці [44, с. 42].

Взагалі рефлексивність не має включення в загальну структуру здібностей, хоча мається ряд досліджень, в яких вона називається рефлексивною здатністю. У форматі концепції рефлексивно-перцептивних здібностей Н.С.Лейтес, А.О.Реан, Я.Л.Коломінський виділяють рефлексивно-перцептивні уміння і навички. Н.Г.Гаранян і А.Б.Холмогорова визначають рефлексивність як здатність до саморозуміння через наявність в образі Я диференційованих психологічних характеристик. В.І.Гінецинський визначає рефлексивність як «здатність (властивість, атрибут) психіки відображати в собі свої власні стани».

Вміння здійснювати рефлексію пов'язана із внутрішньою готовністю людини до розвитку. Дослідники Т.В.Комар, Т.В.Разіна, І.М.Семенов, С.Ю.Степанов, В.І.Слободчиков, Є.І.Ісаєв вважають пусковим механізмом рефлексії існування певної проблемно-конфліктної ситуації або нерозв'язаного на діяльнісному рівні протиріччя. Інші науковці - І.О.Котик, О.Б.Старовойтенко, співвідносять початок функціонування рефлексивних процесів з вираженою потребою людини у пізнавальній активності, аналізі самої себе, а відтак - з пошуковою спрямованістю поведінки в юнацькому віці. І. Караліотас показує на суб'єктну активність у трьох типах ситуацій, які активізують рефлексивні процеси - невизначеність умов, ситуативні перешкоди і несподіваний для людини розвиток ситуації [66, с.33].

2.3 Рівень рефлексивних здібностей як фактор самоствалення в раньом юнацьккм віці

Рефлексія в психології розуміється як мислення, яка зробила об'єктом пізнання самого себе, дослідницький акт, спрямований людиною на себе, інтенсивне осмислення свогоставлення до своїх переживань, поведінки, діяльності, до себе в цілому і до інших людей. Рефлексія включає в себе такі співвіднесені процеси, як саморозуміння і розуміння іншого, самооцінку і оцінку іншого, самоінтерпретації і інтерпретацію дій оточуючих [41, с. 199].

Є.І.Істоміна під рефлексивними здібностями розуміє здатність усвідомлювати і оцінювати себе та інших як суб'єктів пізнавальної діяльності та змінювати свою діяльність в результаті даного оцінювання. Т.Ф. Ушева виділяє наступні види рефлексивних умінь: кооперативні, інтелектуальні, особистісні, комунікативні. Під кооперативними вміннями автор розуміє здатність до самовизначення в робочій ситуації, вміння утримувати колективну задачу, вміння приймати відповідальність за те, що відбувається в групі, вміння

здійснювати покрокову організацію діяльності, вміння співвідносити результати з метою діяльності [26, с. 123].

Під інтелектуальними вміннями мається на увазі визначення підстави діяльності, оцінка власної позицій, вміння прогнозувати подальший перебіг дій, вміння повертатися назад і оцінювати правильність обраного плану. Особистісні вміння характеризуються адекватним самосприйняттям і здатністю аналізувати себе, визначати і аналізувати причини своєї поведінки, а також його результативні параметри і допущені помилки.

Комунікативні вміння мають на увазі можливість «стати на місце іншого», прояв емпатії, розуміння причин дій іншого суб'єкта в процесі взаємодії, аналіз прожитих ситуацій та облік дій інших в своїх поведінкових стратегіях, розуміння своїх якостей в цьому в порівнянні з минулим і прогнозування перспектив розвитку.

Завдяки механізму рефлексії людина має можливість досліджувати імпульси, що зароджуються в ній, простежувати їх шлях і встановлювати межі дії. За допомогою рефлексії індивід здатний стимулювати розвиток процесів, що сприяють зниженню тривожності, відновленню і реалізації внутрішніх потреб. Рефлексивне пізнання свого «Я» неможливо при відсутності об'єктивного онтологічного бачення, на основі якого відбувається вироблення вміння керувати логікою реальності з постійним самоконтролем дій [60, с. 110].

Рефлексивні здібності розглядаються як спрямованість суб'єкта на хід своєї діяльності, на психічні якості і стани, які проявляються в ній. Рефлексивні здібності мають не тільки зовнішню діяльній, але й внутрішню детермінанту. Рефлексивні здібності розуміються як «здатності до саморефлексії», «здатність до усвідомлення», до свідомого самоаналізу взагалі, що забезпечують соціальну адаптацію індивіда в цілому, успішність в різних областях діяльності [95, с. 48].

У складному процесі рефлексія має місце позиції, що характеризують взаємне відображення суб'єктів: а) сам суб'єкт; б) яким він бачить самого себе; в) яким він бачиться іншому, і ті ж позиції, але з боку іншого. Саме тому

рефлексія виступає як процес дзеркального взаємовідображення суб'єктами один одного, змістом якого є відтворення їх особливостей.

Самоствалення не може бути сформованим і розвиненим без рефлексії, яка, в свою чергу, не здатна виявлятися як процес пізнання себе і навколишнього світу без вибудовування відносин людини з ним і самим собою. Одним з вищих рівнів системи суб'єктно-особистісних відносин є ставлення до себе, до своїх вчинків, власної особистості, тобто самоствалення. Ставлення до себе грає найважливішу роль у формуванні цілісної особистості. Будучи інтегральною властивістю особистості, подібне ставлення накладає певний відбиток на всі психічні процеси і явища, що залишається актуальним як для дитячого віку, так і для всіх інших періодів життя людини [69, с. 37]. Ставлення завжди передбачає не лише певний діяльний початок, але і реагування людини на емоційному, особистісному, соціальному та інші рівні. Але процес відносин не може бути сформований без усвідомлення, розуміння і прийняття себе як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності, спілкування, пізнання.

А. В. Карпов відзначає, рефлексія виступає як спосіб пізнання діяльності, відносин в діяльності і себе в ній. У рефлексії як способі пізнання світу першочерговим кроком є визначення свого «Я», своєї позиції в рамках вироблення відносин до самого себе.

Самовідношення як феномен самості, що передбачає наявність субстанцій свідомості і самосвідомості, як здатність діяти, ставлячи перед собою певні цілі, прагнути до їх досягнення і реалізації в зовнішньому і внутрішньому світі, не може бути сформовано і розвинене без рефлексії як процесу, властивості, механізму [90, с. 144].

Рефлексія - вершина свідомості. Вона є констатуючою ознакою особистості і формується разом з нею. Рефлексія дозволяє людині оцінити свої дії, думки, їх результати, знайти своє місце в житті. Рефлексія істотно відрізняється від свідомості так як свідомість є знання про інше, а рефлексія - знання себе. Рефлексія дійсно має практичну значимість, важливість. Рефлексія

є основою таких фундаментальних процесів, як самоствавлення, самопізнання, саморегуляція. Це - умова існування людини, що містить його потенційні адаптаційні можливості; процес і результат самопізнання, самооцінювання себе у всіх модусах людської реальності; конструкт самості, своєрідності, унікальності, неповторності [74, с. 103].

Рефлексія виступає як форма активного особистісного переосмислення людиною тих чи інших змістів свого індивідуального свідомості, яке забезпечує успішне здійснення ним своєї діяльності. Ефективність рефлексії, з одного боку, визначається здібностями до її здійснення, а саме здатністю довільного повождення свідомості на самого себе. З іншого, залежить від особливостей само ставлення особистості, які визначають загальний фон рефлексії в результаті співвіднесення внутрішнього емоційного досвіду зі способами, засобами, цілями і результатами діяльності.

Отже, рефлексія виступає як фактор розвитку унікальній здатності людини до прийняття себе та інших, як основа вироблення самоствавлення.

Висновки до розділу II

Таким чином, однозначно можна стверджувати, що саме рефлексія сприяє формуванню багатьох новоутворень особистості, які визначають її цілісний образ «Я» та сприяють самовдосконаленню особистості, успішності її діяльності й спілкування в подальшому житті. У сучасній психології рефлексія виступає у формі усвідомлення діючим суб'єктом, особистістю того, як вона в дійсності сприймається й оцінюється іншими індивідами. Продуктом рефлексії, у свою чергу, виступає не само по собі явне знання, а спосіб отримання цього явного знання, тобто знання, з яким ми зазвичай маємо справу. Рефлексія виконує суттєві функції в становлення людини як особистості й суб'єкта діяльності. Вона дозволяє особистості створювати цілісне уявлення про своє «Я», пізнавати й об'єктивно оцінювати свої якості та власні способи діяльності, критично ставитись до себе та своєї діяльності, адекватно змінювати уявлення про себе, свої дії, тобто виконує регулятивні функції.

Рефлексію юнаків поділяють на три рівні: перший (низький) рівень характеризується наявністю синкретичного «образу Я» і відсутністю рефлексії себе, другий (конфліктний) полягає в поступовій диференціації уявлень про зовнішнє і внутрішнє Я, третій (конструктивний) полягає в побудові динамічного «Я» на основі особистісної рефлексії як найважливішої умови для самоактуалізації в умовах непрогнозованого майбутнього. Висока значущість рефлексивного осмислення особистістю юнацького віку професійного саморозвитку обумовила вивчення у роботах сучасних вчених окремого виду рефлексії - професійної рефлексії. Більшість вчених не включали рефлексію до загальної структури здібностей в юнацькому віці, але все ж існує декілька досліджень де рефлексія розглядається як здібність. Я. Л. Коломінський виділяє рефлексивно-перцептивні уміння і навик.

Рефлексивні здібності дають можливість , проаналізувати свої дії, психічні якості та стани. Рефлексивні здібності мають вплив на формування самоствавлення. Переосмислення юнаком своєї індивідуальної свідомості, відбувається завдяки рефлексивним здібностям.

ВИСНОВКИ

Під час написання наукової роботи було визначено три загальних терміна: самоствавлення - це інтегральне утворення самосвідомості, що проявляється у формі переживання, відносно стійкого відчуття особистості щодо себе, своїх якостей, вчинків, намірів Т.М.Титаренко.; юнацький вік - відповідальний період у формуванні самосвідомості особистості, важливим компонентом якої є самоствавлення; рефлексія - звернення людиною свого свідомості на своє (чи чуже) мислення та поведінка, на набуті знання і скоєні вчинки, розуміння і аналіз своїх думок, почуттів і мотивів. Можна сказати, що рефлексія є спрямованість свідомості на себе В.И.Шинкарук.

Самоствавлення характеризується як тісний зв'язок між ставленням особистості до себе як до суб'єкта життєвих відносин та її поведінки. Ці зв'язки досліджувала Колодяжна А. В., вона виявила, що висока самоповага особистості виступає умовою її максимальної активності,

продуктивності в діяльності, реалізації творчого потенціалу, впливає на свободу вираження почуття, рівень саморозкриття в спілкуванні. Також основною характеристикою само ставлення є те, що природасамоставлення не замикається внутрішнім простором особистості, а через мотиви зв'язується з реальною життєдіяльністю суб'єкта.

На сьогоднішній день само ставлення особистості розглядається як емоційний компонент самосвідомості. Який виникає на основі залучених у раціональні моменти самосвідомості переживань, що виступають критерієм позитивної або негативної сигнальності форм само ставлень.

У сучасній психології найбільш поширеним поняттям, за допомогою якого описується емоційний компонент самосвідомості, являється «емоційно-ціннісне само ставлення», яке, з одного боку, спирається на самопізнання, а з іншого - створює головні передумови для формування саморегуляції, самоактуалізації і саморозвитку.

Внутрішній досвід людини наповнюють - внутрішня картина особистості, її уявлення про себе і вони необхідні для якісного її існування у середовищі, власне, ця взаємодія наповнює її зовнішній досвід. Можливо на межі цих двох світів і існує ставлення особистості до себе - само ставлення, яке наповнюється та корегується завдяки цим двом просторам досвіду.

Само ставлення являється одним із найголовніших новоутворень саме в юнацькому віці, при цьому юнак починає усвідомлювати себе як особистість – член суспільства і учасник міжособистісних взаємин, але центральним новоутворенням у само ставленні в юнацькому віці – почуття дорослості.

Розвиток само ставлення в юнацькому віці відбувається також завдяки пізнанню інших осіб, які є в оточенні. Соціально-психологічна особливість цього вікового періоду характеризується набуттям досвіду у спілкуванні, становлення світогляду та соціальних установок. Через що юнак набуває само стійкості, впевненості у власних діях, стійкості до стресів.

Діяльність в юнацькому віці наповнена мотивами засвоєння знань, спрямовані на професію; з'являються соціальні та особистісні зовнішні мотиви,

передусім мотиви досягнення. Найважливішою детермінантою розвитку само ставлення юнака, що забезпечує прийняття ним себе як унікального соціально- особистісного феномена, вважається сім'я. Усвідомлення себе (і прийняття) стають можливими лише за умови врахування тих оцінних ставлень, що складаються в процесі виховання з боку дорослих (батьків, учителів).

Юнацький вік – відповідальний період у формуванні самосвідомості особистості, важливим компонентом якої є само ставлення.

Також, значну роль у формуванні узгодженого стійкого позитивного само ставлення відіграють процеси інтеграції особистістю всіх своїх особливостей, свого різноманітного досвіду протягом часу.

Характеризуючи юнацький вік, В. С. Мухіна підкреслила превалювання індивідуальних закономірностей розвитку само ставлення особистості над загальними.

Рефлексія у юнацькому віці розглядається як активне мобілізуюче відношення до себе та умов своєї життєдіяльності. Рефлексивні здібності дозволяє будувати юнакам більш адекватні можливості, цілі на майбутнє. Людина, що практикує рефлексивні здібності щодо своїх планованих вчинків (той, хто «прораховує всі кроки»), як правило, демонструє більш раціональну поведінку і швидше досягає наміченої мети.

Специфіка рефлексія полягає в тому, що спочатку рефлексія є способом подивитися на себе як би з боку. Моделі такого спостереження за собою можуть бути вельми різними, наприклад, можна направити свій уявний погляд на себе і спробувати спостерігати за собою як за якимось об'єктом. Така рефлексія близька інтроспекції, що іноді вводить в оману при спробах зрозуміти специфіку рефлексії або відрізнити її від інтроспекції. Рефлексія може бути способом розуміння себе через іншого.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬ РЕФЛІКСІЇ В ФОРМУВАННІ САМОСТАВЛЕННЯ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення ролі рефлексивних здібностей в формуванні самовідношення в юнацькому віці нами було проведено емпіричне дослідження. Групу досліджуваних складало 76 респондентів – це учні Маріупольського комунального закладу НВК «гімназія-школа» №1 та учні загальноосвітньої школи №67 — 10-11 класів. Дослідження проводилося у вересні-листопаді 2020 року, вікової категорії 16 — 18 років, 35 дівчат та 41 хлопець.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики:

1. «Методики дослідження самовідношення» (С.Р. Пантелеєва) (Додаток А).
2. «Методика діагностики рефлексивних здібностей» (А.В.Карпова) (Додаток Б).
3. Тест на самоповагу (М.Роземберга) (Додаток В).

Нами в дослідженні самоствавлення в юнацькому віці, була використана Методика дослідження самовідношення (С.Р.Пантелеєва), з метою виявлення структури самовідношення особистості, також прояв окремих компонентів самовідношення: закритості, самовпевненості, самостриманості, відображення самовідношення, самоцінності, самоприв'язанності, внутрішній конфлікт, та самозвинувачення.

Самвідношення розуміється в контексті уявлень особистості про розуміння свого «Я», його узагальнене почуття в ядрі особистого «Я». В основу розуміння самовідношення покладена концепція самосвідомості В.В.Століна, котрий виділяв три виміри самовідношення: симпатію, повагу, близькість.

Опитувальник складається з 110 питань, на які учасник дослідження має відповісти «так» (+) чи «ні» (-), та містить наступні шкали вимірювання психологічного простору особистості:

1. Шкала "Закритість" визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибоко усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості.

2. Шкала "Самовпевненість" виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненого, самостійного, вольового і надійній людині, яка знає, що йому є за що себе поважати.

3. Шкала "Саморуководство" відображає уявлення особистості про основне джерело власної активності, результатів і досягнень, про джерело розвитку власної особистості, підкреслює домінування або власного "Я", або зовнішніх обставин.

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

5. Шкала "Самоцінність" передає відчуття цінності власної особи і ймовірний цінність власного "Я" для інших.

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

7. Шкала "Самопривязаність" виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до готівкового станом.

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

9. Шкала "Самозвинувачення" характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого "Я".

Самовідношення розглядається як уявлення особистості про сенс власного "Я". Самовідношення значною мірою визначається переживанням власної цінності, зреалізований в досить широкому діапазоні почуттів: від самоповаги до самоприниження.

Інтерпретація показників здійснюється в залежності від їх вираженості. При цьому значення 1-3 стіна умовно вважаються низькими, 4-7 - середніми, 8-19 - високими. Нижче наводиться коротка інтерпретація кожної з шкал.

Другою методикою, яку ми використали в дослідженні нашої роботи була Методика діагностики рефлексивних здібностей (Карпова А.В.), мета якої визначення рівня розвитку рефлексії у особистості.

Рефлексивність - це здатність людини виходити за межі власного «Я», осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого «Я» з якимись подіями, особистостями. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають всі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються їм малоправдоподібним, приймають рішення обдуманно, виважено, враховуючи різні варіанти вирішення «завдання» (Н.І. Гудкин).

Опитувальник складається з 27 питань, на які учасник дослідження має відповісти: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше так; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно.

Останімми скористались тестом на самоповагу (М.Роземберга), метою вимірювання рівня самоповаги.

Самоповага - це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного або негативного до якійсь мірі. Сюди також входить впевненість у своїй цінності; ствердну принцип по відношенню до права жити і бути щасливим; комфорт при своєчасному затвердження своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість - це невід'ємне право. (О.Ю.Синицина)

Опитувальник складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей: 4-повністю згоден, 3-згоден, 2-не згоден, 1 - абсолютно не згоде, кодованих в балах за запропонованою схемою.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Припущенням нашого дослідження виступає: формування самоствавлення в юнацькому віці що залежить від рівня рефлексивних здібностей особистості.

З метою перевірки даної гіпотези було проведено дослідження, де вибірку склали 76 респондент, вікові категорії від 16 до 18 років, 35 дівчат та 41 юнак. Для експерименту ми використовували методики, які дозволили отримати нам необхідну інформацію про досліджуваних.

Для корекційної програми ми обрали учасників які потребують формування позитивного самоствавлення за результатами отриманими в констатуючому дослідженні. Було обрано 20 учасників які отримали низькі показники по 4 або більше критеріям, що складає 50% від загальної кількості розглянутих критеріїв, в яких було підтверджено негативне самоствавлення.

Для вивчення самовідношення, ми використали методику дослідження самовідношення С.Р.Пантелєєва. Діагностика проводилась в два етапи, на першому етапі ми досліджували 9 критеріїв, розглянемо ці критерії детальніше.

1. Замкненість. При вивченні цього критерію були отриманні наступні данні: високий рівень мають 38 респондентів, це 30% від загальної кількості учасників експерименту. Це говорить про те, що більшість учасників схильна уникати відкритих відносин з самим собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхнєве бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем. Середній рівень мають 16 респондентів, це 13% від загальної кількості, середній рівень означає виборче ставлення людини до себе; подолання деяких психологічних захистів при актуалізації інших, особливо в критичних ситуаціях. Низький рівень замкнутості мають 21 учасник, це 16% від загальної кількості, що вказує на внутрішню чесність, на відкритість відношення людини до самої себе, на досить розвинену рефлексію та глибоке розуміння себе.

2. Самовпевненість. Після проведення експерименту ми отримали наступні результати: високий рівень самовпевненості мають 11 учаснів, це 9% від загальної кількості учасників експерименту, ця виборка характеризує виражену самовпевненість, відчуття сили власного «Я», високу сміливість в спілкуванні. Домінує мотив успіху. Людина поважає себе, задоволений собою, своїми починаннями і досягненнями, відчуває свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго. Середній рівень виявлено у 28 респондентів, це 22% від загальної кількості виборки, цим 28 учасникам властиво в звичних для себе ситуаціях зберігає працездатність, впевненість в собі, орієнтацію на успіх починань. З несподіваною появою труднощів впевненість в собі знижується, наростають тривога, занепокоєння. Низький рівень виявлено у 22 учасників, що складає 17%, ця кількість людей відображає неповагу до себе, пов'язану з невпевненістю в своїх можливостях, з сумнівом в своїх здібностях. Людина не довіряє своїм рішенням, часто сумнівається в здатності долати труднощі і перешкоди, досягати намічені цілі. Можливі уникнення контактів з людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість.

3. Самоконтроль. Вивчення даного критерію дало наступні результати: високий рівень самоконтролю показали 23 респонденти, 19% загальної кількості, цей рівень характерний для тих, хто основним джерелом розвитку своєї особистості, регулятором досягнень і успіхів вважає себе. Людина переживає власне «Я» як внутрішній стержень, який координує та спрямовує всю активність, організовує поведінку і відносини з людьми, що робить його здатним прогнозувати свої дії і наслідки виникають контактів з оточуючими. Середній рівень мають 33 учасники, це 25%, у цих учасників у нових для себе ситуаціях регуляційні можливості «Я» слабшають, посилюється схильність до підпорядкування середовищних впливів. Низький рівень мають 20 учасники, 16% від загальної кількості, ці учасники мають ослаблені механізми саморегуляції. Вольовий контроль недостатній для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху до досягнення мети. Основним джерелом того, що відбувається з людиною визнаються зовнішні обставини. Причини, які полягають в собі, або заперечуються, або, що зустрічається досить часто, витісняються в підсвідомість. Переживання щодо власного "Я" супроводжуються внутрішнім напруженням.

4. Відображення самовідношення. Високий рівень даного критерію виявлено у 26 респондентів – 20%, цьому рівню відповідають люди, які сприймають себе прийнятими оточуючими людьми. Вони відчують, що їх люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за прихильність груповим нормам і правилам. Середній рівень проявляють 30 учасників – 23%, цей рівень говорить про виборче сприйняття людиною ставлення оточуючих до себе. З його точки зору, позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні якості, на певні вчинки; інші особистісні прояви здатні викликати у них роздратування і неприйняття. У 20 респондентів нами було виявлено низький рівень, це 15%, людина ставиться до себе як до нездатному викликати повагу у оточуючих, як до викликає у інших людей осуд і осуд. Схвалення, підтримка від інших годі чекати.

5. Самоцінність. Високий рівень самоцінності проявили 30 учасників, що складає 23% від загальної кількості, цей рівень належать людині, яка високо оцінює свій духовний потенціал, багатство свого внутрішнього світу, людина схильна сприймати себе як індивідуальність і високо цінувати власну неповторність. Впевненість в собі допомагає протистояти середовищним впливів, раціонально сприймати критику на свою адресу. Середній рівень проявц самоцінності виявлено у 26 респондентів – 20%, ці респонденти відображають вибіркоче ставлення до себе. Люди схильні високо оцінювати ряд своїх якостей, визнавати їх унікальність. Інші ж якості явно недооцінюються, тому зауваження оточуючих можуть викликати відчуття малоцінності, особистої неспроможності. Низький рівень мають 20 учасника – 16%, вони мають глибокі сумніви в унікальності своєї особистості, недооцінки свого духовного «Я». Невпевненість в собі послаблює опір середовищним впливам. Підвищена чутливість до зауважень і критики оточуючих на свою адресу робить людину уразливою і вразливим, схильним не довіряти своїй індивідуальності.

6. Самоприйняття. Після дослідження цього критерія нами було отримано наступні данні: високий рівень було виявлено у 23 учасників – 18%, цей рівень характеризує схильність сприймати всі сторони свого "Я", приймати себе у всій повноті поведінкових проявів. Загальний фон сприйняття себе позитивний. Людина часто відчуває симпатію до себе, до всіх якостей своєї особистості. Свої недоліки вважає продовженням достоїнств. Невдачі, конфліктні ситуації не дають підстави для того, щоб вважати, себе поганою людиною. Середній рівень проявляють 24 учасники, що складає 19%, цей рівень відображає вибіркочість ставлення до себе. Людина схильна приймати не всі свої достоїнства і критикувати не всі свої недоліки. Низький рівень проявили 20 учасників – 15%, вказує на загальний негативний фон сприйняття себе, на схильність сприймати себе надто критично. Симпатія до себе недостатньо виражена, виявляється епізодично. Негативна оцінка себе існує в різних формах: від опису себе в комічному світлі до самознищення.

7.Самоприв'язаність. В цьому критерії було виділено 32 учасника із високим рівнем, 25% від загальної кількості, даний рівень відображає високу ригідність «Я» -концепції, прагнення зберегти в незмінному вигляді свої якості, вимоги до себе, а головне - бачення і оцінку себе. Відчуття самодостаточності і досягнення ідеалу заважає реалізації можливості саморозвитку та самовдосконалення. На заваді для саморозкриття може бути також високий рівень особистісної тривожності, схильність сприймати навколишній світ як загрозливий самооцінці. Середній рівню мають 24 – 19% респондентів, вказує на вибірковість ставлення до своїх особистісним властивостям, на прагнення до зміни лише деяких своїх якостей при збереженні інших інших. Низький рівень проявили 20 учасників – 15%, фіксують високу готовність до зміни «Я» - концепції, відкритість новому досвіду пізнання себе, пошуки відповідності реального і ідеального «Я». Бажання розвивати і вдосконалювати власне «Я» яскраво виражено, джерелом чого може бути, незадоволеність собою. Легкість зміни уявлень про себе.

8.Внутрішній конфлікт.Данний критерій мають 14 респондента, що складає 11%, цей рівень відповідає людині, у якої переважає негативний фон ставлення до себе. Він знаходиться в стані постійного контролю над своїм «Я», прагне до глибокої оцінки всього, що відбувається в його внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопання, що приводить до знаходження засуджених в собі якостей і властивостей. Середній рівень виявлено у 38 учасників – 29%, характерно для людини, у якого відношення до себе, установка бачити себе залежить від ступеня адаптованості в ситуації. У звичних для себе умовах, особливості яких добре знайомі і прогнозовані, спостерігаються позитивний фон ставлення до себе, визнання своїх достоїнств і висока оцінка своїх досягнень. Несподівані труднощі, що виникають додаткові перешкоди можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів. Низький рівень – 24, що складає 19%, найбільш часто зустрічаються у тих, хто в цілому позитивно ставиться до себе, відчуває баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої дійсності, між домаганнями і досягненнями,

задоволеною ситуацією, життєвою ситуацією і собою. При цьому можливі заперечення своїх проблем і поверхнєве сприйняття себе.

9. Самозвинувачення. Нами було виділено 20 респондента із високим рівнем, це 16%, можна спостерігати у тих, хто бачить в собі перш за все недоліки, хто готовий поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. Проблемні ситуації, конфлікти в сфері спілкування актуалізують сформовані психологічні захисти, серед яких домінують реакції захисту власного «Я» у вигляді осуду, засудження себе або залучення пом'якшуючих обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб. Середній рівень проявили 19%, цей рівень вказує на вибіркєве ставлення до себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки і дії поєднується з виразом гніву, досади на адресу оточуючих. Низький рівень проявляється у 33 учасників – 25%, виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного «Я» здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих (див. рис. 3.2.1).

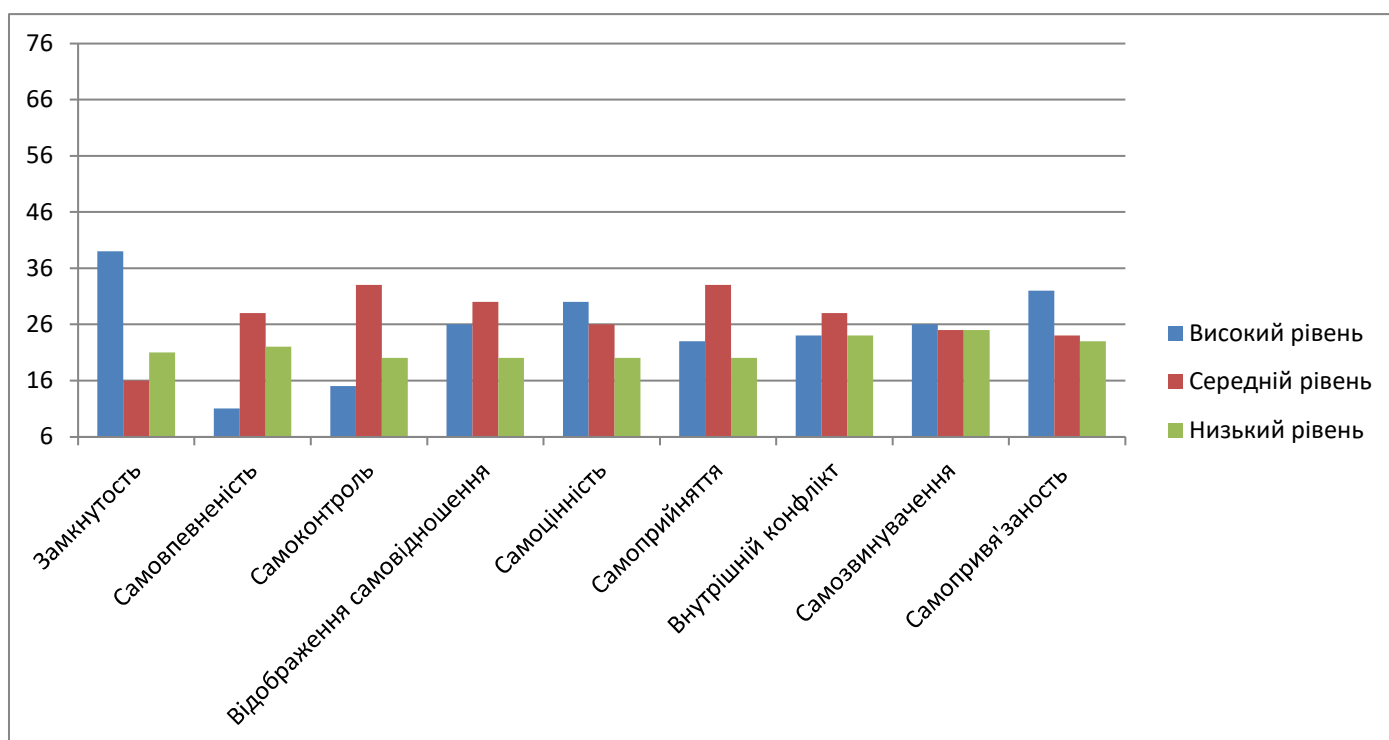


Рис.3.2.1 Результати за методикою дослідження самовідношення С.Р.Пантелєєв

На другому етапі ми виділили критерії які мали найнижчий показник, адже саме по найнижчих показниках ми обирали корекційну групу в майбутньому, та позначили їх червоним коляром на діаграмі, цими критеріями є: відображення самовідношення, самоприйняття, самоконтроль та самоцінність. Найнижчий рівень проявився у 20 респондентів (16%) із 76 учасників (див. рис.3.2.2).

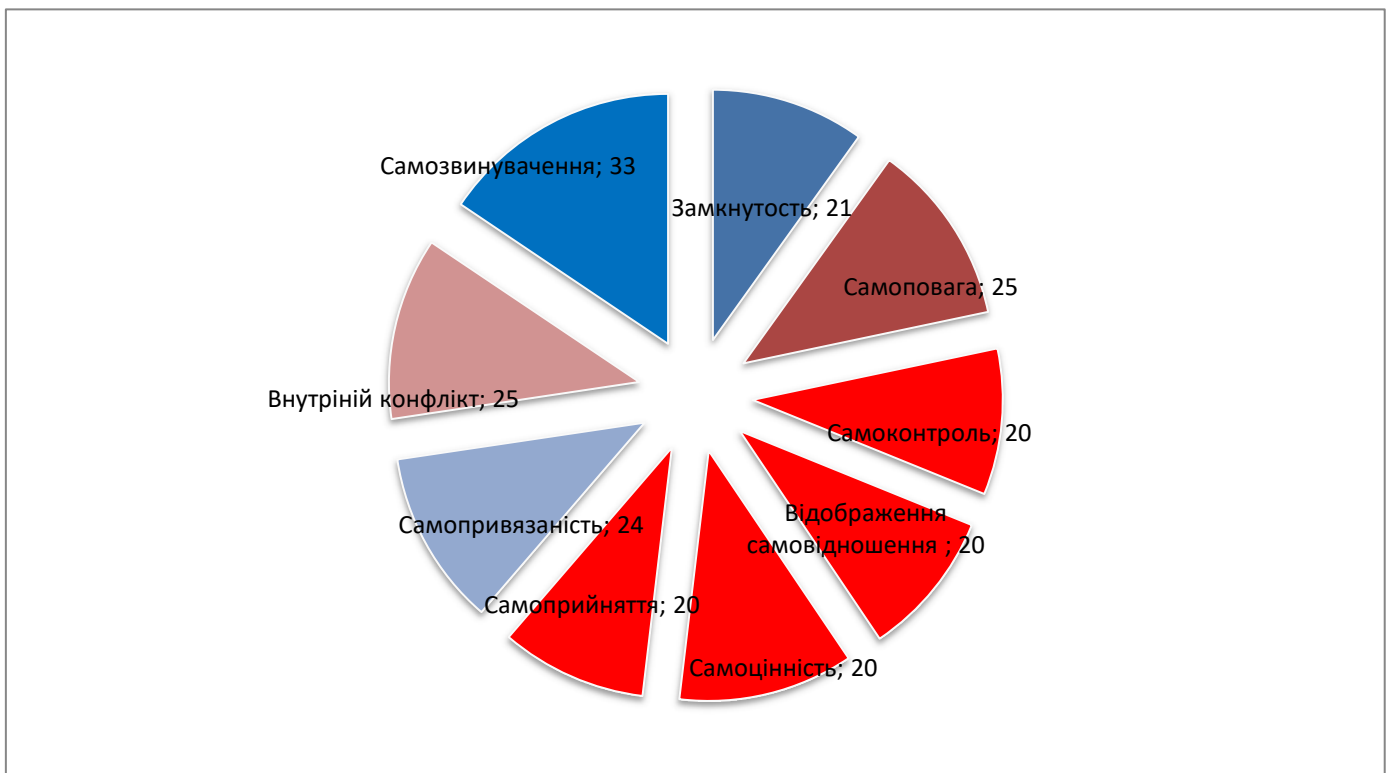


Рис. 3.2.2. Показник найнижчого рівня прояву критеріїв самовідношення.

Для виявлення рівня рефлексивних здібностей ми використовували опитувальник А.В.Карпова. Даний опитувальник дає можливість виявити три рівні прояву рефлексивності: високий, середній, низький. Після проведення діагностики ми виявили що: у 33-х респондентів -25%із 76 високий рівень рефлексивних здібностей, ці учаски більшою мірою схильні аналізувати свою діяльність, а також вчинки інших людей, з'ясовувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, так в сьогодні і в майбутньому. Вони можуть планувати свої дії і прогнозувати їх можливі наслідки, здатні приймати нестандартні рішення, що призводять до ефективного вирішенню поставленого завдання.

У 23-х – 18% респондентів середній рівень - здатність до планування своїх дій, усвідомлення свого ставлення до ситуації, яка відбувається, аналізу своїх дій, а також вчинків інших людей, алереклексивні процеси можуть носити нерегулярний характер, а рефлексивний аналіздійснюватися поверхнево.

У 20 учасників — 16% які брали участь в дослідженні низький рівень рефлексивних здібностей, люди з низьким рівнем рефлексивності, як правило, відчують труднощі з плануванням своєї діяльності, схильні до шаблонного мислення, не виявляють здібності до аналізу скоєних помилок в минулому, не вміють використовувати набутий успішний або неуспішна досвід в подоланні складних ситуацій, також вони зазнають труднощів з рефлексуванні поточної ситуації. Людині з низьким рівнем рефлексивності проблематично поставити себе на місце іншого і складно регулювати власну поведінку.

Завдяки діаграмі ми бачимо, що 16% учасників, мають низький рівень рефлексивних здібностей. Також, ми можемо зробити висновок , що факт даного низького рівня прояву рефлексивності, має певний зв'язок з низькими проявами деяких критеріїв само відношення (див.рис. 3.2.3).

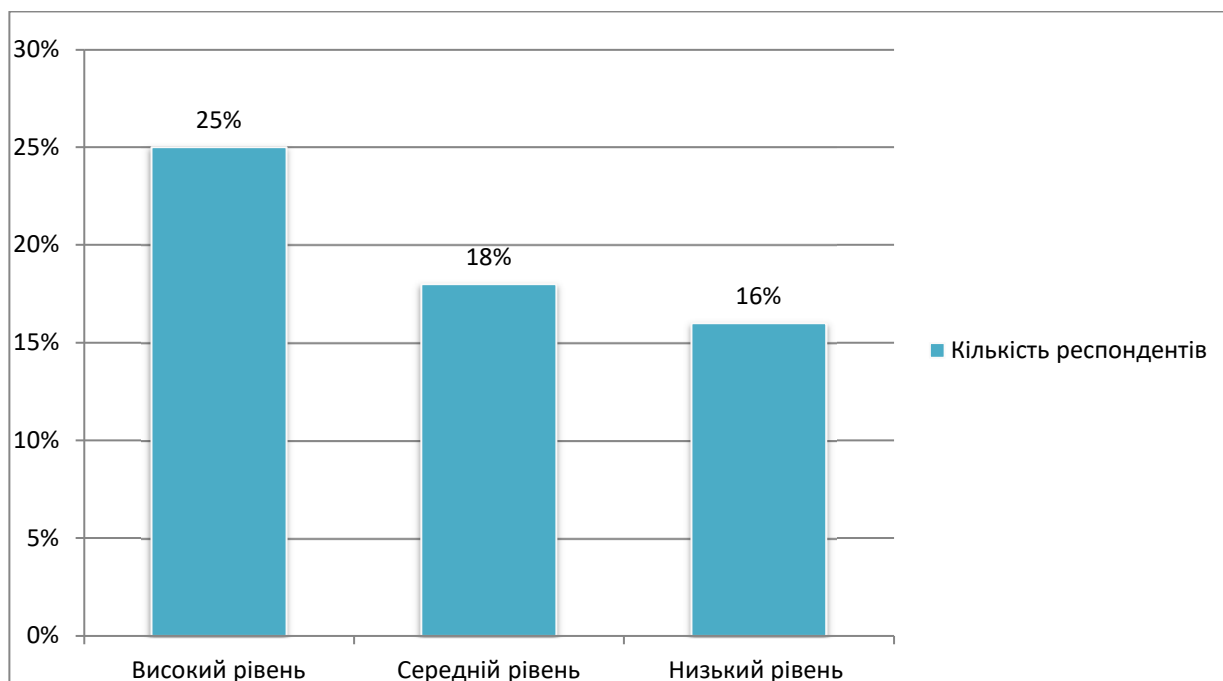


Рис. 3.2.3. Результати опитувальника рефлексивності А.В.Карпова.

Для більш ретельного вивчення зв'язку між низьким рівнем прояву критеріїв самовідношення, та між низьким рівнем рефлексивності було проведено дослідження на виявлення рівня самоповаги. Для даного дослідження ми взяли тест на самоповагу Розенберга.

Проведення тестування дало нам змогу отримати наступні результати: 18% учасників провили низький рівень самоповаги, це говорить про те що, учасники експерименту з низьким рівнем, схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачити тільки свої недоліки і акцентувати увагу тільки на свої слабкі сторони, вони потрапили в замкнене коло самознищення, яка не дозволяє їм ставити цілі і досягати успіху. Високий рівень мають 25% респондентів, вони поважають себе як людину, особистість, професіонала і роблять все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваються, вдосконалюються в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вміють робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути. Середній рівень виявлено у 25%, вони балансують між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають їх до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають їх в прірву, їх думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону (див.рис.3.2.4.)

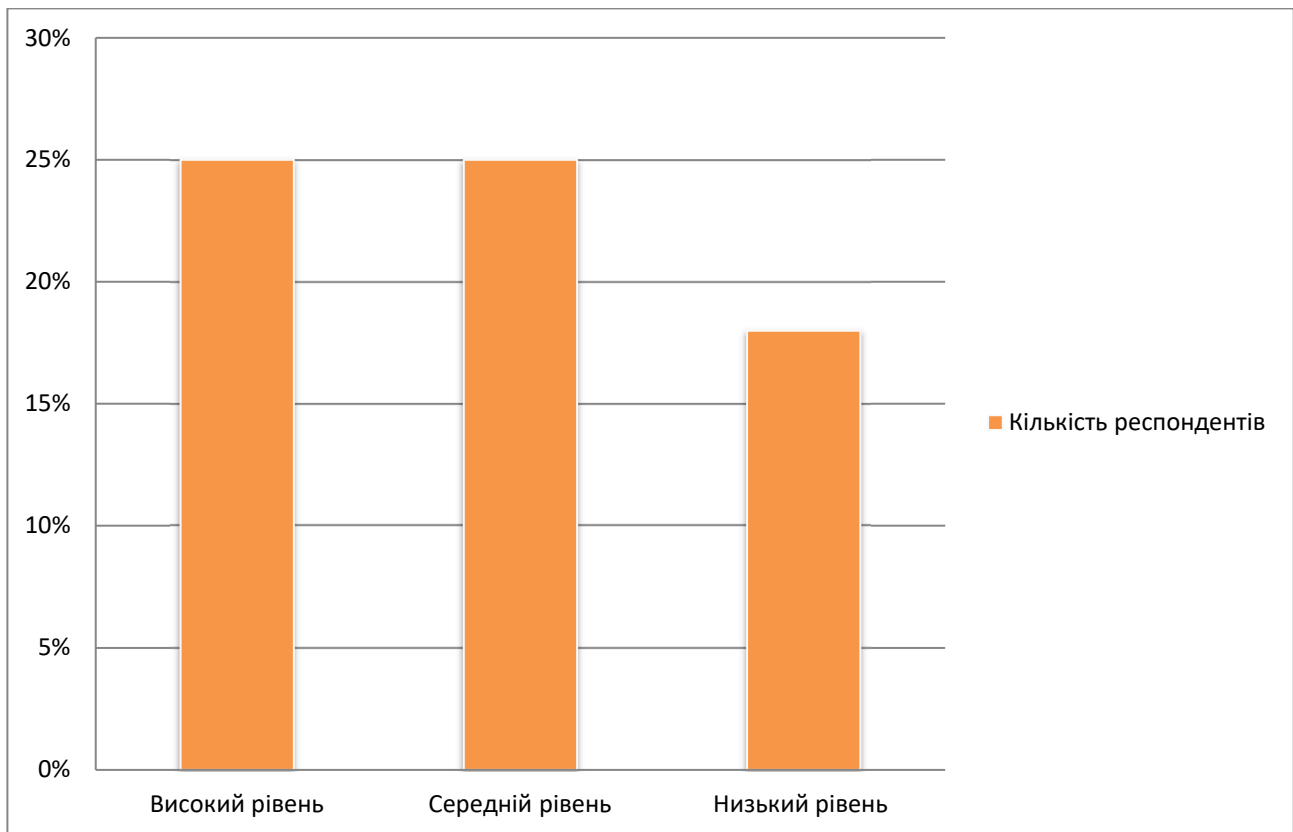


Рис. 3.2.4. Результати діагностики по опитувальнику самоповаги Розенберга.

Отже, зробивши аналіз результатів, які ми отримали при проведенні констатувального експерименту, можемо зробити висновки:

1. У 20 випробуваних виявлено низькі показники по 4 критеріям самовідношення: самоконтроль, відображення самовідношення, самоприйняття, самоцінність що потребують корекції.
2. Також низькі показники були виявлені в прояві самоповаги, такі показники показали 23 респонденти, 3 учасники із них мають потребу в консультації.
3. В прояві рефлексивних здібностей, 20 випробуваних проявили також низький рівень.
4. В корекційну групу увійшли 20 респондентів, які мають низькі показники по представленим критеріям самоставлення, та ті хто проявив низький рівень рефлексивних здібностей. Ці 20 учасників є одні і тіж люди в усіх експериментальних дослідженнях.

За результатами діагностики, ми виявили групу учасників, яким потрібна корекційно-тренінгова програма по формуванню

позитивного самовідношення; по корекції рівня прояву самоповаги; по корекції рівня прояву рефлексивних здібностей.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

За результатами, отриманими за допомогою констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма.

В корекційній програмі прийняли участь 20 учнів, в яких спостерігається низький прояв по деяким критеріям самовідношення, рефлексії та самоповаги.

В експериментальну групу увійшли 76 учасник; в контрольну групу –20 учасників. Корекційна програма впроваджувалася у вересні-листопаді 2020.

Метою впровадженої нами корекційної психологічної тренінгової програми було спрямовано на корекцію рівня критеріїв самовідношення; рівня

прояву рефлексивних здібностей; рівень самоповаги юнаків. Основними завданнями корекційної програми є:

1. Проведення корекційної програми, спрямованої на усвідомлення учасниками важливості прояву високого рівня самовідношення.
2. Формування адекватної самооцінки, позитивного самовідношення юнаків.
3. Формування рефлексивних здібностей юнаків
4. Проведення контрольного експерименту та перевірка ефективності корекційної програми.

Комплексна корекційна тренінгова програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 16 годин (4 заняття по 4 години). По завершенню тренінгової програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами комплексна психологічна тренінгова програма представлена у повному обсязі у додатках (Додаток F). Структура корекційної тренінгової програми викладена в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Структура корекційної програми

День	Час проведення	Тема тренінгу	Мета	Структура
1	4 години 10 хв	«Моє Я - цінність»	Усвідомлення учасниками своєї цінності в житті.	<p>1 Етап:Привітання</p> <p>2 Етап: встановлення групових правил</p> <p>Етап 3: налагодження контакту; створення позитивного емоційного фону</p> <p>4 Етап: позитивізації Я-концепції підлітка.</p> <p>Вправа 1.«Самоцінність</p> <p>5 Етап: : змінити стереотипний погляд на свої достатки і недоліки, допомогти учасникам групи в прийнятті себе.</p> <p>Вправа 2. "Зміна звичного погляду".</p> <p>6 Етап: відпрацювати навички поведінки, в основі якого лежить висока самоцінність людини.</p> <p>Вправа 3. "Репетиція поведінки".</p> <p>7 Етап: підвищення відповідальності учасників за якість їх життя.</p> <p>Вправа 4. "Жертва".</p> <p>Вправа 5. « саме-саме»</p> <p>9 Етап:Прийняття себе</p> <p>Вправа 6. «Безумовне прийняття себе»</p> <p>Етап 10: Навчитися хвалити себе</p> <p>Вправа 7. «Похвали себе»</p>
2.	4 години	«Подорож до свого Я»	«Формування здібності до розуміння свого «Я»»	<p>1 Етап: Привітання</p> <p>2 Етап:Втановлення контакту</p> <p>Вправа 1. «Розмова про себе та про інших»</p> <p>3 Етап: діагностика рівня самопізнання, зняття емоційної і поведінкової закрепощенности, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».</p> <p>Вправа 2. «Без маски»</p> <p>4 Етап: розширити уявлення про себе, самопізнання.</p> <p>Вправа 3. «Малюнок Я»</p> <p>5 Етап: самопізнання, актуалізація своїх плюсів і мінусів.</p> <p>Вправа 4.«10 позитивних і 10 негативних« Я »в мені».</p> <p>6 Етап: зняття психоемоційного напруження.</p> <p>Вправа 5.«Кульгава мавпа».</p>

				<p>7 Етап: стимулювання усвідомлення впливу оточуючих людей на самовідношення. Вправа 6. «Точка зору».</p> <p>8 Етап: усвідомлення ресурсів своєї особистості, можливостей для саморозвитку. Вправа 7.«Зате я»</p>
3.	4 години	«Ідеальне «Я»»	Актуалізація знань і уявлень підлітків про себе, прийняття свого «Я».	<p>Етап 1: Привітання</p> <p>Етап 2: Про себе та про інших</p> <p>Вправа 1. «Кола».</p> <p>Етап 3: формування уявлення про самоствалення юнака.</p> <p>Вправа 2. «Самоствалення»</p> <p>Етап 4: Актуалізація розуміння юнаків про ідеального себе</p> <p>Вправа 3. «Хто я ...» «Який я?»</p> <p>Етап 5: Усвідомлення актуального бачення себе</p> <p>Вправа 4. «Моє Я»</p> <p>Етап 6: Формування уявлення про багатоаспектність самоствалення.</p> <p>Вправа 5. «Пиріг».</p> <p>Етап 7: Розвиток навичок самопрезентації, отримання зворотного зв'язку.</p> <p>Вправа 6. «Я - великий майстер».</p>
4.	4 години	«Вивчаємо та аналізуємо свій внутрішній світ»	Формування самосвідомості та вміння аналізувати себе, свої почуття та дії.	<p>Етап 1: Привітання</p> <p>Етап 2: розвиток навичок рефлексії, уточнення Я-образу, вироблення позитивного самоствалення.</p> <p>Вправа 1. «Мені бракує»</p> <p>Етап 3. Розвиток навичок рефлексії і формування правильної самооцінки.</p> <p>Вправа 2. «Якості»</p> <p>Етап 4: Сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.</p> <p>Вправа 5. "Я такий, який я є".</p> <p>Етап 5: Розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання.</p> <p>Вправа 6.«Три імені»</p> <p>Етап 6: Пошук позитивного сенсу в несподіваних речах.</p> <p>Вправа 7. «Асоціації з іграшкою»</p> <p>Етап 7: Розширити уявлення про себе.</p> <p>Вправа 8: «Намалюй своє ім'я»</p>

Проведення корекційної програми відбувалося наступним чином. На першому дні корекційної програми, ми розпочали нашу роботу із привітання та знайомства. Учасники активно та із зацікавленістю виконували завдання, ніяких складнощів не було. Нами було складено правила поведінки в групі, які ми всі повинні були притримуватися. Були виділені правила, завдяки яким ми могли вистроїти ефективну та результативну роботу групи. Майже всі учні запропонували по декілька правил. Під час проведення вправи деякі учасники зіткнулися із труднощами. Після декількох навідних запитань, вони впоралися із поставленим завданням. Вправа яка була спрямована на написання своїх позитивних та негативних якостей, також викликала у декількох учасників деякі труднощі, разом із групою ми допомогли їм впоратися із цими труднощами. Учасники на протязі всього заняття активно та із ентузіазмом виконували завдання, та відповідали на запитання. Але були і ті, хто із труднощами йшов на контакт. Наприклад під час вправи, де потрібно було розповідати один одному різні ситуації, ці учасники відсторонилися від виконання завдання. Але завдання із написанням цінностей в їх житті, вони виконували більш жваво. В загалі, під час роботи в групі була доброзичлива та приємна атмосфера. В кінці заняття, вже всі учасники із задоволенням хвалили себе та мали позитивний настрій.

Другий день занять також був розпочатий із привітання та встановлення контакту між учасниками. Ті учасники, які на минулій зустрічі були більш відсторонені, на цьому занятті вже мали більшу зацікавленість та мотивацію в участі. Під час виконання завдання із продовженням фрази, у деяких учнів виникали труднощі у виконанні тих, чи інших завдань, але завдяки обговоренню в групі, вони долали ці труднощі, та приймали участь більш впевнено та більш повно. Найбільші проблеми в учасників викликало завдання із написанням 10 негативних та позитивних якостей в собі. Після групового обговорення, підтримки інших, деякі учасники все ж змогли написати ці якості, але не всі. Під час заняття на зняття емоційної напруги, в групі стали більш довірливі відношення, позитивні.

Впродовж третього дня корекційної програми учасники дізнавались що таке «самоствлення» та як воно впливає на розуміння ідеального себе. Найважчим завданням для більшості виявилось виділити найважливіше Я, реальне, ідеальне чи дзеркальне. Їм не вдалося усвідомити актуальне бачення себе. А із завданням про усвідомлення себе неповторним майстром майже всі чудово впорались, отримали задоволення та позитивний заряд.

На четвертому, останньому, дні корекційної програми ми із групою намагалися розібратися що таке рефлексія, навіщо вона, та який вплив має на наше самоствлення та самооцінку. Майже всі завдання для більшості мали труднощі. Їм було тяжко оцінити свої якості та недоліки. Також труднощі визвало завдання при малюванні особистісного Я. Після обговорення, дехто зумів впоратися із завданнями, але були і ті, хто так і не розуміли та не могли повністю виконати завдання. Найлегше всім було знайти асоціацію себе з іграшкою, ця вправа підняла настрій в групі.

Після корекційної програми було проведено повторне тестування контрольної груп, та порівняння результатів експериментальної і контрольної груп.

До корекційної програми ми отримали результати, що по всім 4 критеріям 20 респондентів мають лише низький рівень прояву, що ми і бачимо на діаграммі 3.3.2.

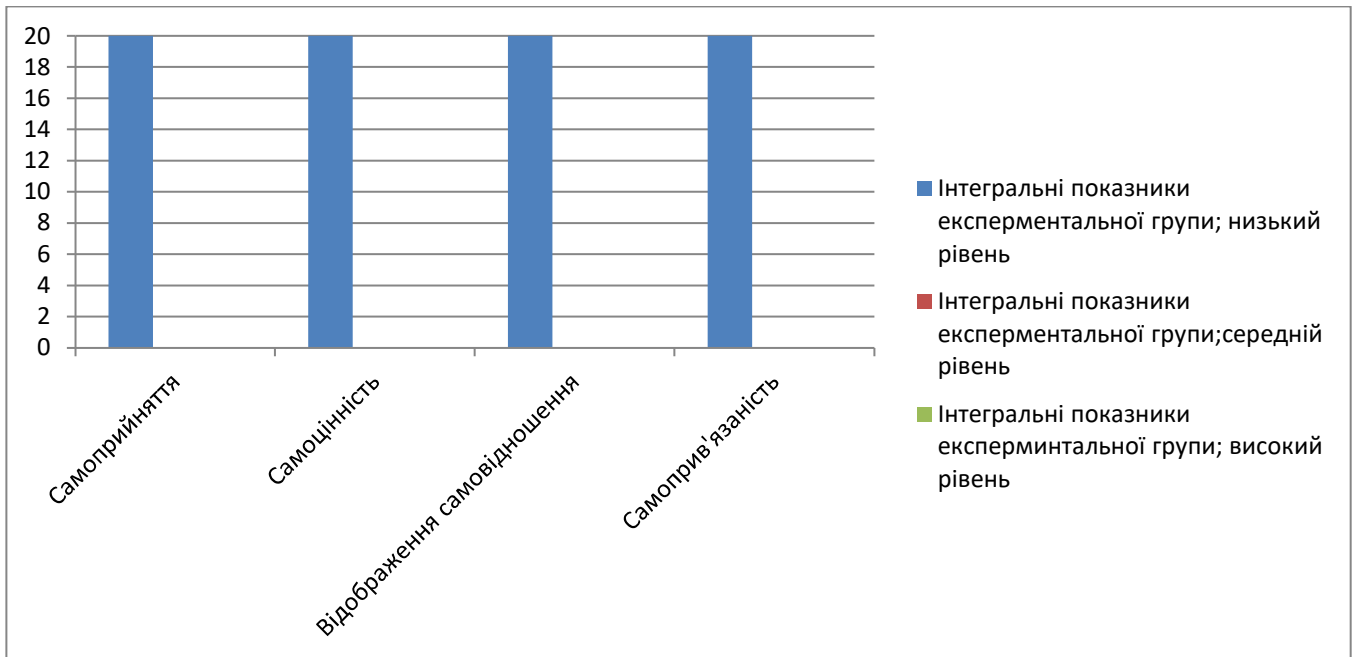


Рис 3.3.2. Рівень прояву критеріїв до колекційної програми

Була повторно використана методика «Дослідження самовідношення» (С.Р. Пантелєєва). Дані, отримані в результаті тестування контрольної групи та порівняння даних отриманих в результаті тестування експериментальної групи в таблиці 3.3.2.

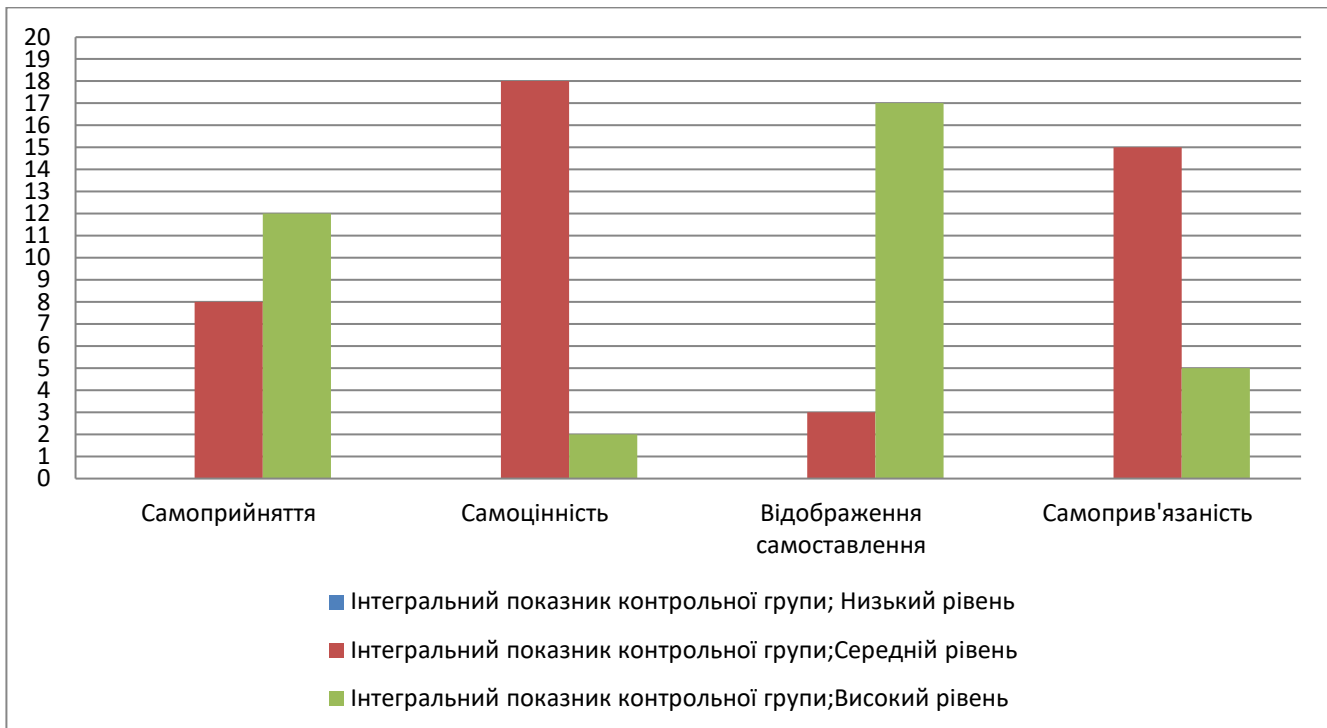


Рис. 3.3.2. Порівняння інтегрального показнику рівня прояву критеріїв самоставлення.

1 критерій – самоприйняття. Після корекційного заняття, 8 респондентів із 20, в результаті отримали середній рівень прояву данного критерію, 12 респондентів проявили високий рівень самоприйняття.

2 критерій – самоцінність. В результаті проведеного корекційного заняття, 18 із 20 учасників проявили середній рівень самоцінності, та 2 учасники високий рівень.

3 критерій – відображення самоствавлення. Корекційна програма дала змогу 3 учасникам отримати середній рівень прояву і 17 учасникам високий рівень прояву критерія.

4 критерій – самоприв'язаність. Завдяки корекційним заняттям, 15 респондентів проявили середній рівень та 5 учасників високий рівень самоприв'язаності.

З цього можна зробити висновок, що у кожного учасника з'явилися зміни в рівнях прояву по представленим критеріям.

До проведення корекційно-тренінгової програми, ми мали результати по рівню рефлексивних здібностей, що показували 20 респондентів з назьким рівнем рефлексивних здібностей, які показані на діаграммі 3.3.3.

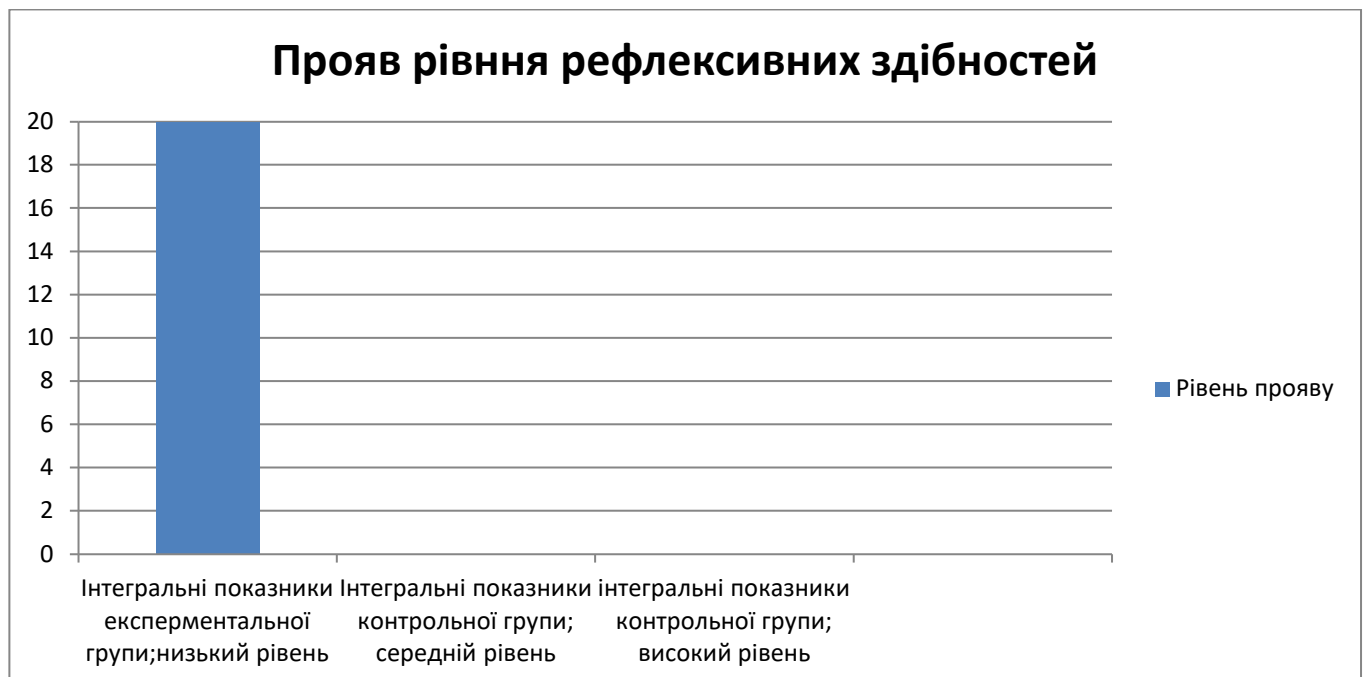


Рис. 3.3.3 Показники рівня прояву рефлексивних здібностей до корекційної прграми.

2. Повторно була проведена методика «Діагностика рефлексивних здібностей» (А.В. Карпова). Дані, отримані в результаті тестування експериментальної групи контрольної групи в таблиці 3.3.4.



Рис. 3.3.4. Порівняння рівню прояву рефлексивних здібностей.

Можна зазначити, що рівень рефлексивних здібностей у учасників значно змінився.

На діаграмі ми бачимо, що із 20 респондентів, які мали низький рівень прояву рефлексивних здібностей, 18 учасників отримали середній рівень прояву рефлексивних здібностей, а 2 учасників проявляють високий рівень рефлексивних здібностей.

Після проведення третьої експериментальної діагностики було виявлено 20 респондентів, які проявили низький рівень самоповаги, що показано в діаграмі 3.3.5.



Рис. 3.3.5. Показник рівня до проведення корекційної програми

Після проведення корекційної програми був повторно використаний тест на самоповагу (М. Роземберга). Результати які ми отримали в наслідок тестування контрольної групи продемонстровані а діаграммі 3.3.6.



Рис. 3.3.6. Показник рівня прояву самоповаги після корекційних занять.

З діаграми видно, що у учасників змінився рівень прояву самоповаги. Після проведення корекційних занять, було отримано наступні результати: 15 учасників отримали середній рівень прояву самоповаги, а 5 респондентів із контрольної групи, змогли підвищити свій рівень прояву до високо рівня.

З цього ми робимо висновок, що програма є ефективною, адже учасникам вдалося звернути увагу на важливість особистісних рефлексивних здібностей. Прояв високо рівня рефлексивних здібностей виявлено у 2 респондентів, адже формування рефлексивних здібностей є не простим завданням. Це не є кінцевим результатом, це скоріш прояв ситуаційний, а не прояв формування здібностей. Також, учасники змогли змінити свій рівень прояву самоповаги, та досягти середнього та високо рівнів прояву.

Висновки до розділу III.

В ході проведеної роботи, ми робимо висновки, що у контрольної групи, після проведення корекційно-тренінгових занять, були отримані результати, які показують що у респондентів значно змінилися показники в порівнянні з результатами, які ми отримали при проведенні експерименту. Показники які були в групі демонстрували низький прояв по 4 критеріям самоствавлення, а саме: самоприйняття, самоцінність, відображення самовідношення, самопривязаність, по прояву рефлексивних здібностей та по прояву рівня самоповаги. Учасники змогли усвідомити причини, через які у них були такі низькі показники.

На даний момент, всі учасники значно підвищили рівні прояву по всім критеріям. Завдяки усвідомленню важливості позитивного самоствавлення та його впливу на інші внутріособистіні характеристики, вони отримали позитивні результати після корекційних занять.

Після корекційно-тренінгової програми, розробленою нами, учасники отримали достатній рівень рефлексивних здібностей, що дасть їм змогу надалі саморозвиватися, та розуміти своє ставлення до самого себе, що в свою чергу підвищить їх рівень самоповаги, та підвищить рівень самовідношення.

Основною проблемою нашого дослідження було те, що низький прояв рефлексивних здібностей, впливав на рівень самоствавлення юнаків. Це призводило до того, що юнаки майже не усвідомлювали розуміння свого «Я». Саме тому ми проводили корекційну програму на формування рефлексивних здібностей та на позитивне самоствавлення юнаків.

Отже, після проведення програми, юнаки мають достатній рівень рефлексивних здібностей, задля того, щоб позитивно ставитися до себе, мати високий рівень самоповаги.

ВИСНОВКИ

Самосвідомість – є певним рівнем розвитку свідомості, що виявляється в єдності знань і ставлення людини до себе; різними рівнями пізнання та усвідомлення людиною розмаїття проявів власного «Я», які суттєво визначають ставлення особистості до світу, до себе та різні прояви самоствавлення. Особливості та рівні розвитку самосвідомості в юнацькому віці. Розглядаючи особливості підходу до вивчення проблеми самоствавлення в зарубіжній психології, слід зазначити, що починаючи з робіт, виконаних у фрейдистському руслі, інтерес до даної проблеми не слабшає.

Як свідчать сучасні дослідження психологів, самоствавлення – це безпосередній феноменологічний вираз смислу «Я» для самого суб'єкта. Воно має прояв у різних формах: «почуття усвідомленості Я», «самовпевненість», «самокерівництво», «відображене самовідношення», «самоцінність» тощо. Самоствавлення розуміється як смислове особистісне утворення емоційно-ціннісної властивості. Самоствавлення є важливою сучасною психологічною категорією, яка тісно пов'язана з пізнавальною та моральною сферами особистості й займає центральне місце в психологічній регуляції діяльності людини. Природа самоствавлення не замикається в внутрішнім простором особистості, а через мотиви зв'язується з реальною життєдіяльністю суб'єкта. Самоствавлення – важлива психологічна категорія, яка тісно пов'язана з пізнавальною та моральною сферами особистості й займає центральне місце в її психологічній регуляції.

В юнацькому віці з'являється новоутворення – самоствавлення, при цьому юнак починає усвідомлювати себе як особистість – член суспільства і учасник міжособистісних взаємин, але центральним новоутворенням у самоствавленні в юнацькому віці – почуття дорослості, що виявляється в прагненні бути й вважатись дорослим, провідною діяльністю, якого виступає інтимно – особистісне спілкування, провідною функцією самоствавлення підлітка є

соціально-регуляторна. Для юнацького віку властиве прагнення до подолання своїх недоліків, у зв'язку з яким виникає самовиховання. У психологічній науці підкреслюється значення підліткового та юнацького віків у розвитку само ставлення. Розвиток само ставлення у цьому віці активізують такі чинники, як новий соціальний статус, зміна виду діяльності, розширення соціального оточення. Зміни само ставлення цей віковий період відбуваються у напрямку розвитку та поглиблення рефлексивних та інтегративних процесів, що веде до виникнення відносно стійкого уявлення про себе, як про цілісну особистість, яка має певні переконання та прагнення, більш менш сформовані особистісні позиції, певні професійні орієнтації.

Саме в ранньому юнацькому віці спілкування стає головним джерелом пізнання навколишнього світу, що оптимізує процеси соціалізації та адаптації в суспільстві. Соціалізація стимулює юнаків до освоєння нових для себе, дорослих видів та форм взаємодії, що допомагає цілісно зрозуміти внутрішнє «Я», завдяки потребі пізнати себе знайти емоційний справжній контакт і розуміння з іншими, надати можливість стверджуватися в своїх особистісних якостях, підвищити ефективність своєї діяльності.

Рефлексія - звернення людиною свого свідомості на своє (чи чуже) мислення та поведінка, на набуті знання і скоєні вчинки, розуміння і аналіз своїх думок, почуттів і мотивів. Можна сказати, що рефлексія є спрямованість свідомості на себе.

Інтерес до рефлексії зумовлюється і тенденціями сучасної науки. Значне накопичення знань, домінування предметного пізнання з превалюванням аналітичних методів, призводить до необхідності пошуку місця людини у науці та культурі, розкриває особистісну рефлексію як життєво необхідну функцію. У широкому сенсі рефлексія розглядається як здатність людини до самоаналізу, осмислення і переосмислення своїх предметно-соціальних відносин з навколишнім світом і являє собою необхідну складову частину розвиненого інтелекту. На сучасному етапі серед різноманітних напрямів дослідження особистісної рефлексії найбільш перспективним є вивчення такого її аспекту,

згідно з яким рефлексія ідентифікується з процесами осмислення і переосмислення. Рефлексія у юнацькому віці розглядається як активне мобілізуюче відношення до себе та умов своєї життєдіяльності. В юності у молодій людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформуванню внутрішню позицію стосовно себе («Хто Я?», «Яким Я повинний бути?»), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей.

В результаті проведення експериментального дослідження, ми виявили, що рівень рефлексивних здібностей має вплив на прояв самоствавлення в юнацькому віці. Саме в цьому віці що самоствавлення, що рефлексивні здібності мають свій початок. Самоствавлення розглядається як компонент самосвідомості особистості, який виконує функцію прийняття особистістю самої себе і досліджується в тісному зв'язку з іншими складовими Я-концепції, перш за все, образом і картиною "Я". Рефлексивні здібності дають змогу повністю зрозуміти, усвідомити та розкрити найяскравіше свій образ «Я».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амбалова С.А. Психологические особенности общения подростков, как многоуровневый процесс // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-3. С. 306-312.
2. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості // Соціальна психологія, 2006. – № 3 (17). – С. 95–101.
3. Белопольская Н. Л. и др. Самосознание проблемных подростков. М.: ИП РАН. 2007. 332 с.
4. Бех І.Д. Категорія “ставлення” в контексті розвитку образу “Я” особистості. / І.Д. Бех. Педагогіка і психологія, № 3, 1997. – с. 9-21.
5. Болотова А. К. Развитие самосознания личности: временной аспект // Вопросы психологии. 2006. - № 2. - С. 116-125.
6. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2011. № 1. С. 54—65.
7. Бороздина, Л. В. Что такое самооценка / Л. В. Бороздина // Психологический журнал. – 1992. – № 4. – С. 99-100.
8. Войтик И.М., Семенов И.Н. Оценка и развитие рефлексивного мышления.- Новосибирск: СибАГС, 2001.- 144 с.
9. Визгина А. В. Роль внутреннего диалога в самосознании личности: Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 1987,- 20 с.
10. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики) : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський університет імені Тараса Шевченка. - К., 1999. - 21с.
11. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности. Т.2. Хрестоматия / Редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: «Бахрах-М», 2006. - 544 с.
12. Гапонова Г.И., Попова Д.П. Юношеский возраст: планирование будущего и актуализация жизненных стратегий //Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. 2017. №29 (1). С. 71-76.

13. Гончар, С. Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников / С. Н. Гончар // Современная психология: материалы междунар. науч. конф.). – Пермь : Меркурий, 2012. — С. 17-19.
14. Голицын Г.А. Рефлексия как фактор развития // Проблемы рефлексии. -Новосибирск, 1987. С. 54-60.
15. . Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Взаимосвязь отношения к себе и отношения к другим // Вестник МГУ. Серия XIV. Психология.- 1982,-N4. С. 2-14
16. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки». 2010. № 2 (13). С. 48–52.
17. . Горбунова О. В., Филиппова Л. В. Самоотношение как показатель субъективной включенности студентов в профессионально-образовательную деятельность // Мир психологии. 2005. - № 3 (43). - С. 67-74.
18. Горобец Т. Н. Самоотношение как этиологический фактор аутодеструктивного поведения // Мир психологии. 2005. - № 3 (43). - С. 146-154.
19. Грищук О.П. Оптимизация самоотношения личности в условиях учебной деятельности // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. - №8. – с.19-25.
20. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль : Економічна думка, 2002. – 186 с. 2.
21. Гуткина Н.И. (1983). Личностная рефлексия в подростковом возрасте: Автореф. дис. канд. психол. наук. М
22. Гуткина Н.И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий // Психология личности: теория и эксперимент. -М., 1982.-С. 100-108.
23. Данилин К.Е. Анализ рефлексивных структур при исследовании малых групп // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. М.: Изд-во МГУ, 1979. - С. 109-126.

24. Деева Н.А. Рефлексивные механизмы самопонимания // Личность в современном мире: от стратегии выживания к стратегии жизнотворчества: Научное издание. Кемерово. Комплекс «Графика» 2002. 308 с. С. 123-124.
25. Дударева В.Ю., Семенов И.Н. Феноменология рефлексии и направления ее изучения в современной зарубежной психологии // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5, N 1. С. 101–120.
26. . Диянова, З. В. учебное пособие Самосознание личности З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. 1998.
27. Джемс У. Личность / У. Джемс // Психология самосознания : хрестоматия. — Самара: Изд. дом «БАХРАР-М», 2003. — С. 7—34.
28. Знаков В.В. Самопознание и самопонимание как проблемы психологии человеческого бытия // Психология субъекта профессиональной деятельности. — М.; Ярославль: ДИА-пресс, 2001. С. 88-104.
29. Ильенко Е.П. Особенности самоотношения подростков из семей с разными стилями воспитания. Психология, социология и педагогика. — 2013.
30. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология рефлексии. М.: ИП РАН, 2002. -304 с.
31. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. М.: ИП РАН, 2004.
32. Карцева Т. Б. Изменения образа "Я" в ситуациях жизненных перемен: Автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 1992. - 17 с.
33. Ключева, Н. В. Психологические механизмы развития самоотношения / Н. В. Ключева, Н. Н. Котина // ЧФ: Социальный психолог. — 2016.
34. Кон И. С. Открытие "Я". М., Политиздат, 1978 - 367 с. 60. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. - М., Политиздат, 1984 - 335 с.
35. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.

36. Колодяжна А.В. Поєднання компонентів самоствавлення особистості відповідно до її творчих проявів/ А. В. Колодяжна // *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba.* — February # 5, 2016. — P. 93-97.
37. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: дис.... канд. психол. наук. Житомир, 2015. – 197 с.
38. Кольшко А.М. Психология самоотношения : учеб.пособие / А.М. Кольшко. – Гродно : ГрГУ, 2004. – 102 с
39. Корнеева Н.В., Сыроева О.В. Особенности самоотношения в юношеском возрасте. — Хабаровск, 2011.
40. Кочеткова Т. Н. Самоотношение личности как система установок, направленных на себя // *Вестник Санкт-Петербургского университета.* -Сер. 6. 2007. - Вып. 1. - С. 195 - 201.
41. Кулаков Р. С. Психологічні аспекти становлення самооцінки та рівня домагань як основних конструктів самосвідомості в процесі особистісного зростання. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер. : Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 25. С. 81-85.
42. Кулюткин Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий. В кн.: *Психологические исследования интеллектуальной деятельности.* М., 1979. С. 22-28.
43. Леонтьев Д.А. Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // *Психологические исследования: электрон. науч. журн.*, 2011.
44. Лепский В.Е. Рефлексия в работах Г.П. Щедровицкого и В.А. Лефевра // *Рефлексивный подход: от методологии к практике / под ред. В.Е. Лепского.* М.: Когито-центр, 2009. С. 27-38. Лефевр В. Рефлексия. М.: Когито-центр, 2003.
45. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Издательство «Академия», 2003. - 256 с.
46. Лэнг Р. Самосознание.// *Самосознание и защитные механизмы личности.* Хрестоматия. — Самара: Издательский дом Бахрах М, 2000. - 656 с.

47. Налчаджян А.А. Я-концепция. Психология самосознания: хрестоматия. Самара: Изд. дом «БАХРАМ-М», 2000. 332 с. Малкина И. Г. Кризисы подросткового возраста. М., 2004. С.99-102.
48. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. -М.: Изд-во Эксмо, 2004. - 896 с., С. 357.
49. Мацевко Н. Феномен самоставлення в психології. Психологія особистості. 2010. № 1. С. 202–210.
50. Молчанова О.Н., Некрасова Т.Ю. Адаптация методики Дж. Крокер, направленной на исследование базовых оснований самооценки // Культурно-историческая психология. 2013. № 4. С. 65—74.
51. Молчанова О. Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? // Психология. Журнал высшей школы экономики. Том 3, № 2, 2006. - С. 3-23.
52. Муравьева О. А. Развитие самопознания и позитивного образа Я у подростков в условиях групповой психологической работы. Хабаровск, 2005.- 48 с.
53. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Academia, 2003.
54. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С.Р. Пантелеев. - М. : Изд-во Московского гос. ун-та, 1991. - 108 с.
55. Пантелеев, С.Р. Методика исследования самоотношения/С.Р. Пантелеев. -М.:Смысл, 1993. - 32 с.
56. Пантелеев С.Р., Визгина А.В. Проявление личностных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин // Вопросы психологии. 2001. № 3. С. 91—100.
57. Пономарева В. В. Психодиагностика рефлексивности как метод социально-психологического исследования управленческой деятельности: Дис. канд. психол. наук. Ярославль, 2002. - 191 с.
58. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера./Под ред. Р. В. Йорика и А. В. Шаболтас - СПб.: Врачи детям, 2009.- 92 с.: ил.

59. Раустефон, В. Образ «Я» как подструктура личности / В. Раустефон // Проблемы психологии личности. – М., 1982. – С. 104-111.
60. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. 624 с.
61. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. М., 1994. - 320 с.
62. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности / Н.И. Сарджвеладзе // Проблемы формирования социогенных потребностей : сб. статей. — Тбилиси, 1974. — С. 103—107.
63. Сафин, В. Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения / В. Ф. Сафин // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 62-73.
64. Семенов И.Н. Взаимодействие отечественной и зарубежной психологии рефлексии: история и современность // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5, N 1. С. 64–76.
65. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности // Вопросы психологии. -1983. -№ 2. –С.
66. Степанов, С.Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов // Вопросы психологии. - 1985. - № 3. - С. 31-40.
67. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности: Автореф. дисс. докт. психол. наук. М., 1985 - 37 с
68. Собкин В.С. Структурные компоненты Я-концепции подростка / В.С. Собкин, О.С. Маркина // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 44 – 53.
69. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 284 с
70. Субгатулина О.Л. Социально-психологическая коррекция самоотношения личности: Автореф. дис. соиск. уч. степ. канд. психол. наук. - Ярославль, 2001. — 20 с.
71. Синицына О. Ю. Особенности самооценки подростков с разными типами самоотношения // Психология и школа. 2005. - № 3. - С. 113-118.

72. Ткач Е. Н. Социальная рефлексия учителя как условие и средство его профессионального саморазвития. Хабаровск, 2001. - 103 с.
73. Терлецька Л.Г. Технологія самоаналізу /Л.Г. Терлецька. – К.: ГЛАВНИК, 2005. – 47 с
74. Титаренко Т. М. Самоотношение. Психология личности: Словарь-справочник. Київ : Рута, 2001. С. 110.
75. Тихомарницкая О. А. Ценности и самоотношение на этапе юношеской социализации: Дис. канд психол. наук. М., 2000. - 179 с.
76. Український Я. І., Штокало Н. Я. Рефлексія як засіб саморозвитку особистості // Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка : Соціологія. Психологія. Педагогіка. - 1999. - Випуск 7. - С. 24-27.
77. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
78. Феноменологія самоставлення в психологічній науці / Л. В. Тищенко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. - 2012. - Т. 2, Вип. 9. - С. 230-233
79. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.-490 с.
80. Фомина Н.И., Бажин А.С. Юношеский возраст как сензитивный период развития ответственности // Студент. Аспирант. Исследователь. 2015. №4 (4). С. 129-
81. 139.
82. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. М.: Педагогика, 1987. - 184 с.
83. Чевачина, А.В. Особенности становления самоотношения в подростковом возрасте [Текст] / А.В.Чевачина // Инициативы XXI века. – 2012. – №1. – С. 147-148. (0,25 п.л.).

84. Чевачина, А.В. К проблеме самоотношения и его роли в структуре личности / А.В.Чевачина // VII Всероссийская научно-практическая студенческая конференция «Российский студент – гражданин, личность, исследователь». – Н.Новгород: НГТУ, 2012. – С.105-106. (0,1 п.л.).
85. Чевачина, А.В. Самоотношение как психологический феномен / А.В.Чевачина // Всероссийская научно-практическая конференция «Современные проблемы и условия социализации личности». – Екатеринбург, 2012. – С. 273-277. (0,3 п.л.).
86. Чевачина, А.В. Проблема самоотношения в трудах Столина В.В. и Пантилеева С.Р. / А.В.Чевачина // Международная конференция «Педагогическое образование: история, современность, перспективы». – Казань, 2012. – С. 164-169.
87. Чеснокова І. І. Проблема самосвідомості в психології. М., 1977. 144.с
88. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология / И. В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
89. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3.
90. Щедровицкий Г.П. Мышление. Понимание. Рефлексия. М.: Наследие ММК, 2005.
91. Щедровицкий Г.П. Идея рефлексии в самых общих чертах / Г.П. Щедровицкий // Модели рефлексии. Новосибирск, 1995. -С. 327-329.
92. Щедровицкий, Г.П. Рефлексия и ее проблемы / Г. П. Щедровицкий // Рефлексивные процессы и управление. – 2001. – № 1. – С. 47-54.
93. Шибутани Т. Я – концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара. Изд. Дом «Бахрах», 2003.
94. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2000. №2. С. 69-78.

95. Юлдашева Р.М. К проблеме изучения «Я-концепции» и «Я-образа» в подростковом и юношеском возрастах //Современные научные исследования и разработки. 2016. №3 (3). С. 420-422.
96. Яшная Ю.В. Самооценка личности. – М.: 2003. – 275 с.
97. Карпов А.В. Тест рефлексії.Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності, опитувальник.URL: <https://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v>.
98. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения (МИС). URL: <http://testoteka.narod.ru/lichn/1/41.html>
99. М.Розенберг Тест на самоуважение. Методика шкал. URL: <https://psycabi.net/testy/546-test-na-samouvazhenie-metodika-shkala-m-rozenberga>.
100. . Coopersmith, S. The antecedents of self-esteem / S. Coopersmith. – San Francisco, 1967. – 216 p.
101. . Kaplan, H. Deviant behaviour in defence of self / H. Kaplan. – N.Y., 1980.
102. . Rosenberg, M. Society and adolscent self-image / M. Rosenberg // Princeton, 1965.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика дослідження самовідносини

С.Р. Пантелєєв (МІС)

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

1. Мої слова досить рідко розходяться зі справами.
2. Випадковій людині я, швидше за все, здамся людиною приємним.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене нерідко виникає почуття, що те, про що я з собою в думках розмовляю, мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, це не противитися власної долі.
7. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдавати душевний біль найулюбленішим і рідним мені людям.
10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.

12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені то, з чим би я, зрештою, не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене так вже всерйоз.
19. Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває боляче спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без праці зміг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
26. Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.
30. Часто я не без глузування жартують над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені здається, що я досить склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб у чомусь стати іншим.
33. У цілому мене влаштовує те, яким я є.

34. На жаль, занадто багато хто не розділяє моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіше і багатше, ніж це може здатися на перший погляд.
40. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
41. Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх власних рук.
44. Якщо я сперечаюся з собою, то завжди впевнений, що знайду єдино правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
46. Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене нерідко виникає сумніву: а чи такий я насправді, яким собі представляюся?
48. Я не здатний на зраду навіть в думках.
49. Найчастіше я думаю про себе з дружньої іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю сподобалися мені чужі думки за свої.
54. Яким би я не здавався навколишнім, я то знаю, що в глибині душі я краще, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишатися таким, який я є.

56. Я завжди радий критики на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей, як я, було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є.

63. Бути поблажливим до власних слабкостей - цілком природно.

64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе - малоприємне і досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.

66. У мене бувають такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою найчастіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною доставляє людям щире задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємний.

72. Можна сказати, що я собі подобаюся.

73. Я людина надійна.

74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.

78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Часом мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.
85. Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.
86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Деся в глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я щиро і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.
91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна - це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.
94. У результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».
97. У мені цілком мирно уживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям тільки для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь не складає для мене великих труднощів.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких і розуміють мене людей.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то в цілому мене немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком збігається з моїм власним.

107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.

110. Упевнений, що в житті я на своєму місці.

Бланк для відповідей

Прізвище, ім'я, по батькові (або символ)

вік _____

Інші _____ відомості

Дата _____ обстеження

Біля номера питання поставте + якщо ви згодні із запропонованими твердженнями, і - якщо ви не згодні.

№ запитання									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

Обробка результатів і інтерпретація

При обробці використовується спеціальний "ключ", за допомогою якого отримують так звані "сирі" бали.

Збіг відповіді обстежуваного з "ключем" оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збігу відповідей за ознакою "згоден", потім - за ознакою "не згоден". Отримані результати сумуються. Потім сума "сирих" балів по кожній з шкал за допомогою спеціальної таблиці перекладається в стіни. Стіни служать підставою для інтерпретації.

Ключ

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

Таблиця перекладу "сирих" балів в стіни

Шкала	Стіни									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Замкненість	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоповага	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Самоконтроль	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Відображення самоставлення	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоцінність	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самоприйняття	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самоприв'язаність	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутрішній конфлікт	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинення	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перекладу "сирого" бали в стандартне значення (стіни) необхідно знайти в першому стовпці потрібну шкалу і рухатися по рядку до перетину зі стовпцем, в якому знаходиться індивідуальний "сирий" бал або інтервал індивідуальних "сирих" балів. У верхньому рядку знайденого стовпця вказаний відповідний стін. Наприклад, якщо "сирий" бал за шкалою "самоприйняття" дорівнює 7, то в рядку 6 знаходимо інтервал 6 - 7. У верхньому рядку даного стовпця вказано значення стіна - 5.

Інтерпретація показників здійснюється в залежності від їх вираженості. При цьому значення 1-3 стіна умовно вважаються низькими, 4-7 - середніми, 8-19 - високими. Нижче наводиться коротка інтерпретація кожної з шкал.

Шкала "Закритість" визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибоко усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості.

Високі значення (8-10 стіною) відображають виражене захисне поведінка особистості, бажання відповідати загальноприйнятим нормам поведінку і взаємин з оточуючими людьми. Людина схильна уникати відкритих відносин з самим собою; причиною може бути або недостатність навичок рефлексії, поверхневе бачення себе, або усвідомлене небажання розкривати себе, визнавати існування особистих проблем.

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

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

Шкала "Самовпевненість" виявляє самоповагу, ставлення до себе як до впевненого, самостійного, вольового і надійної людини, яка знає, що йому є за що себе поважати.

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

Середні значення (4-7 стіною) властиві тим, хто в звичних для себе ситуаціях зберігає працездатність, впевненість в собі, орієнтацію на успіх починань. З несподіваною появою труднощів впевненість в собі знижується, наростають тривога, занепокоєння.

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

Шкала "Самоконтроль" відображає уявлення особистості про основне джерело власної активності, результатів і досягнень, про джерело розвитку

власної особистості, підкреслює домінування або власного "Я", або зовнішніх обставин.

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

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

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

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

Високі значення (8-10 стіною) відповідають людині, який сприймає себе прийнятим оточуючими людьми. Він відчуває, що його люблять інші, цінують

за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за прихильність груповим нормам і правилам. Він відчуває в собі товариськість, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових і особистих контактів.

Середні значення (4-7 стіною) означають виборче сприйняття людиною ставлення оточуючих до себе. З його точки зору, позитивне ставлення оточуючих поширюється лише на певні якості, на певні вчинки; інші особистісні прояви здатні викликати у них роздратування і неприйняття.

Низькі значення (1-3 стіна) вказують на те, що людина ставить до себе як до нездатному викликати повагу у оточуючих, як до викликає у інших людей осуд і осуд. Схвалення, підтримка від інших годі чекати.

Шкала "Самоцінність" передає відчуття цінності власної особи і ймовірний цінність власного "Я" для інших.

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

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

Низькі значення (1-3 стіна) говорять про глибокі сумніви людини в унікальності своєї особистості, недооцінки свого духовного "Я". Невпевненість в собі послаблює опір середовищним впливам. Підвищена чутливість до зауважень і критики оточуючих на свою адресу робить людину уразливою і вразливим, схильним не довіряти своїй індивідуальності.

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

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

Середні значення (4-7 стіною) відображають вибіркковість ставлення до себе. Людина схильна приймати не всі свої достоїнства і критикувати не всі свої недоліки.

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

Шкала "Самопривязаність" виявляє ступінь бажання змінюватися по відношенню до готівкового станом.

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

Середні значення (4-7 стіною) вказують на вибіркковість ставлення до своїх особистісним властивостям, на прагнення до зміни лише деяких своїх якостей при збереженні інших інших.

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

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

Високі значення (8-10 стіною) відповідають людині, у якого переважає негативний фон ставлення до себе. Він знаходиться в стані постійного контролю над своїм "Я", прагне до глибокої оцінки всього, що відбувається в його внутрішньому світі. Розвинена рефлексія переходить в самокопання, що приводить до знаходження засуджених в собі якостей і властивостей. Відрізняється високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між "Я" реальним і "Я" ідеальним, між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї малоцінності. Справжнім джерелом своїх досягнень і невдач вважає перевага себе.

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

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

Шкала "Самозвинувачення" характеризує вираженість негативних емоцій на адресу свого "Я".

Високі значення (8-10 стіною) можна спостерігати у тих, хто бачить в собі перш за все недоліки, хто готовий поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. Проблемні ситуації, конфлікти в сфері спілкування актуалізують сформовані психологічні захисту, серед яких домінують реакції

захисту власного "Я" у вигляді осуду, засудження себе або залучення пом'якшуючих обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

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

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

**Методика діагностики рефлексивності (опитувальник Карпова А.В.,
тест на рефлексію**

Інструкція.

Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді: 1 - абсолютно невірно; 2 - невірно; 3 - скоріше так; 4 - не знаю; 5 - скоріше вірно; 6 - вірно; 7 - абсолютно вірно. Не хвилюйтесь підлягає над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може. Стомлений матеріал.

1. Прочитайте хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити.

2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити по справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.

4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.

5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.

6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.

7. Головне для мене - уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому будь-хто незадоволений мною.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.

11. Мені було б важко написати серйозне лист, якби я заздалегідь не склав план.

12. Я віддаю перевагу діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.
14. Як правило, щось задумав, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що в безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою прийшла в голову думкою.
17. Часом я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести його подумки, наводячи все нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу починаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обмірковувати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я часом не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточуючі.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я як би мис повільно веду з ним діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб його не образити.
25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюся, то в більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Обробка результатів. З цих 27 тверджень 15 є прямими (номера питань: 1,3,4, 5,9,10,11,14, 15, 18, 19,20,22,24,25). Решта 12 - зворотні твердження, що

необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового бала підсумовуються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідей випробовуваних, а в зворотних - значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей. Тобто 1 = 7, 2 = 6, 3 = 5, 4 = 4, 5 = 3, 6 = 2, 7 = 1. Ключ до тесту-опитувальником рефлексивності Карпова.

Стіни	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестові бали	Бали 80 і нижчі 81	81-100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172

При інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії. Результати методики, рівні або великі, ніж 7 стіною, свідчать про високорозвинену рефлексивності. Результати в діапазоні від 4 до 7 стіною - індикатори середнього рівня рефлексивності. Показники, менші 4-х стіною - свідочтво низького рівня розвитку рефлексивності.

Тест на самоповагу. Методика шкала М.Розенберга.

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4-повністю згоден

3-згоден

2-не згоден

1 - абсолютно не згоден

тестовий матеріал

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

Ключ і обробка результатів тесту. За кожен відповідь нараховує собі бали відповідно до ключа. прями запитання: 1,3,4,6 зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів. Інтерпретація. 10 - 18 балів - вам не вистачає самоповаги, його дуже мало, ви схильні у всьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на свої слабкі сторони, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яка не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності. 18 - 22 балів - ви балансіруете між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповагу зашкалює, невдачі

підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону. 23 - 34 бали - самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що не передбачили, що не помітили, «соломку НЕ підстелили», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість. 35 - 40 балів - ви поважаєте себе як людини, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.

Корекційно – тренінгові програма

Тема: «Ідеальне «Я»»

Мета заняття: актуалізація знань і уявлень підлітків про себе.

Привітання

Мета: зняття емоційного напруження в групі, створення сприятливих умов для роботи групи.

Час проведення: 1 хвилина.

У всьому світі прийнято вітати один одного. Давайте привітаємо один одного якимось по-особливому. Якщо хтось хоче запропонувати свій варіант вітання, то зараз саме

час це зробити (учасники обговорюють і вибирають форму привітання).

Якщо ні

пропозицій, то ведучий сам пропонує варіант вітання.

- Давайте все візьмемося за руки і кожен, по черзі побажає іншим щось хороше

і приємне.

-Нехай це вітання стане нашим ритуалом на відкриття кожного заняття.

Вправа 1. «Кола».

Мета: знайомство з учасниками заняття.

Час проведення 10 хв.

Учасникам пропонується на аркушах формату А5 намалювати три кола, в яких вказати ім'я, позитивне якість на першу букву імені, захоплення (хобі). Після закінчення завдання кожен представляється.

Вправа 2. «Самоставлення».

Мета: формування уявлення про самоставлення юнака.

Час проведення 20 хв.

Зараз я роздам вам таблиці, в яких перераховані твердження, що відображають різні особистості. Прочитайте список тверджень, підкресліть ті характеристики, які можете віднести до себе і розфарбуйте місце поруч з ним

тим кольором, який найбільш повно виражає ваше ставлення до цього твердження. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей, що підходять або невідповідних квітів. Намагайтеся робити вибір, довго не роздумуючи (таблиця представлена в додатку).

Обговорення: тепер уважно подивіться на цю таблицю. Які кольори переважають в ваших таблицях? Як ви думаєте чому? Як це пов'язано з вашим ставленням до самих себе? А тепер давайте трохи відпочинемо і розслабимося.

Вправа 3. «Хто я ...» «Який я?»

Мета: актуалізація розуміння юнаків про ідельного себе

Час проведення 20 хв.

Підліткам дається завдання написати в робочих зошитах 10 пропозицій «Я - це ...», доповнивши їх іменниками, що характеризують їх. Потім 10 пропозицій «Який Я?», давши відповідь у вигляді прикметників.

Я- реальне - зовнішність, вчинки, здатності, якості, думки, почуття, цінності, мрії і т.

Я- ідеальне - уявлення про зовнішність, здібності, якості, які хотілося б мати.

Я - дзеркальне - уявлення інших людей про тебе, твоїх якості, здібності, вчинках, думках.

Вправа 4. «Моє Я»

Мета: усвідомлення актуального бачення себе

Час проведення 20 хв

Потрібно намалювати Я - реальне, Я - ідеальне, Я - дзеркальне.

Відповісти на питання: яке з трьох Я найважливіше для тебе зараз і чому?

Вправа 5. «Пиріг».

Час проведення 20 хв

Мета: формування уявлення про багатоаспектність самоствавлення.

Зараз ми виконаємо вправу, яке називається «Пиріг». Кожному з вас я роздам аркуші паперу, на який зображено коло, що нагадує бублик. Він

розділений на 4 сегменти, а в центрі є коло. Намалуйте в кожному сегменті картинку, яка відображатиме різні сторони вашої особистості.

Пояснюється, що у кожного з нас є внутрішнє око, що дозволяє нам усвідомлювати всі сторони своєї особистості, розуміти, що ми переживаємо і що ми робимо в той чи інший момент життя, що допомагає нам вирішувати, як чинити в певній ситуації.

Вправа 6. «Я - великий майстер».

Мета: Розвиток навичок самопрезентації, отримання зворотного зв'язку.

Час проведення: 20 хвилин

Кожен учасник за бажанням виходить в центр кола і оголошує про свої вміння: «Я - великий майстер робити ... » Можна заявляти про будь-які свої здібності: готувати якесьблюдо, грати на гітарі, малювати. Завдання виступаючого - переконати інших у тому, що вінробить щось краще за інших. Ведучий може запитати: «Може, хтось вміє це робитикраще? » Якщо таких учасників не знаходиться і група погоджується з твердженням, товиступаючий визнається «Великим майстром» і нагороджується оваціями.

У групі можуть виявитися учасники, самооцінка яких виявилася істотно занижена, і вони не можуть знайти в собі нічого позитивного. Їм необхідно допомогти, так як насередину кола повинен вийти кожен. Ця вимога є обов'язковою длявиконання вправи.

Загальний час 4 години

Тема: «Вивчаємо та аналізуємо свій внутрішній світ»

Привітання

Мета: привітання учасників, зарядити групу енергією.

Час проведення 10 хв.

Учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців» і «африканців». Потім кожен з учасників йде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: «європейці» тиснуть руку,

«японці» кланяються, «африканці» труться носами. Вправу можна повторити кілька разів, кожен з учасників зміг побувати в різних ролях.

Вправа 1. «Мені бракує»

Мета: розвиток навичок рефлексії, уточнення Я-образу, вироблення позитивного само ставлення.

Час проведення: 30 хвилин.

- Практично у кожної людини є недоліки.

Ставитися до них можна по-різному: хтось щосили бореться з ними як зі своїминайлютішими ворогами, хтось приймає їх як природну і гармонійну частину самогосебе. Якщо задуматися над самим словом «недоліки», то легко побачити, що воно означає не«Негативні сторони», «негативні якості», а щось таке, чого нам бракує.

Іншими словами, фразу «я ледачий» можна вимовити інакше: "мені бракує працьовитості».Або: «я боязкий, сором'язливий» легко переформулювати так: «мені не вистачає впевненості всобі, рішучості ». Тоді стає ясно, що саме потрібно розвивати в собі. Напевно,це продуктивніше, ніж боротися з негативними якостями, вірно?

Отже, пропоную всім подумати хвилину і вибрати ту якість, яку, як вам здається,розвинене у вас недостатньо. Вимовляти вголос це якість зовсім необов'язково – простокивніть, коли визначитеся з ним.

- А тепер я прошу вас згадати якогось казкового героя, який володіє цією якістю в повній мірі, може бути, навіть з надлишком. Зовсім необов'язково, щобце був позитивний персонаж. Важливо тільки, щоб те, чого вам бракує, він мав назалишку і напевно.

- Отже, чи всі вибрали для себе героя? Ні? Кому не вдалося? чи бажаєте ви отримати допомогу від групи?

Після того як все зробили вибір, на прохання ведучого кожен по колу називає свогоперсонажа. Зрозуміло, якість, на підставі якого саме цього героя було віддано перевагу, що не оголошується. До цього моменту найбільш

прозорливі починають здогадуватися, для чого все це було зроблено. Ведучий може повторити названих героїв:

- Таким чином, у нас Лена - Попелюшка, Андрій - Карлсон, Таня - Снігова

Королева, Марина - ще одна Попелюшка ... (збіг обраних героїв не забороняється).

А тепер давайте поділимося на кілька команд. (В кожній команді повинно бути 4-5 людини.)

- Ось тепер ми приступимо до найголовнішого. Кожна команда - це театральна труппа, яка через двадцять хвилин покаже нам невеличку виставу. Ролі, які вам належить грати, вже задані. І нічого страшного, якщо в одній команді виявилися дві Попелюшки або три Кота Матроскіна. Це ще цікавіше. Ваша основна задача – створити спектакль, в якому ваш герой якомога яскравіше і чіткіше проявить то саме якість, яке і було обрано вами. Ведучий визначає тему в залежності від конкретної ситуації: «Новий рік», «День знань», «День народження» або просто «Любов». Можливо і з'єднання декількох тем.

Команди йдуть на 20 хвилин готувати вистави. Коли відведений час закінчується, команди в порядку, визначеному жеребкуванням, демонструють створені спектаклі.

Обговорення проводиться тільки після того, як показані всі вистави.

Ведучий організовує обговорення наступним чином: спочатку ставлять запитання «акторам» першій трупі, а потім інші учасники висловлюють свою думку про побачене. Потім переходять до другої трупі і так далі.

Вправа 2. «Якості»

Час проведення 20 хв

Мета: розвиток навичок рефлексії і формування правильної самооцінки.

Вам потрібно взяти листок і ручку, розділити лист на дві частини. Зліва напишіть 10 своїх достоїнств, а праворуч - 10 недоліків. Потім оцініть кожне позитивне і негативне якість за шкалою від 1 до 10.

Вправа 3. Проективний малюнок "Я такий, який я є".

Час проведення 20хв

Мета вправи: сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки.

Учасники малюють себе так, щоб ніхто не бачив. Після цього малюнки збираються і змішуються. Проводиться обмін враженнями по кожному малюнку.

Вправа 4. Три імені.

Час проведення 10 хв

Мета вправи: - розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання.

Кожному учаснику видається по три картки. На картках потрібно написати три варіанти свого імені (наприклад, як вас називають родичі, товариші по службі і близькі друзі). Потім кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, а може бути послужила причиною виникнення цього імені.

Вправа 5. Вправа «Асоціації з іграшкою»

Мета: пошук позитивного сенсу в несподіваних речах.

Час проведення 10 хв

Пропонується Чорний не прозорий пакет з м'якими іграшками. Ведучий по колу пропонує дістати на дотик будь-яку іграшку і подумати про те, чим ця іграшка схожа на нього. Далі йде обговорення в колі.

Вправа 6. «Намалюй своє ім'я»

Мета: розширити уявлення про себе.

Час проведення 20 хв.

Взявши олівці і папір, учасники розташовуються в будь-якому зручному місці аудиторії. На аркуші паперу їм належить намалювати образ власного

імені в алегоричній формі так, як вони собі його уявляють. Після того, як всі закінчили малювати, кожен учасник презентує свій малюнок. Провідні в ході презентацій зачитують значення деяких імен.

Загальний час 4 години

Тема: «Подорож до свого Я»

Мета: зниження емоційної напруги, налагодження контакту, формування поняття позитивного самоставлення і його компонентів.

Вправа 1 «Привітання»

Час виконання: 10 хвилин

Мета: формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; - створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування.

Учасники розраховуються на 1-й 2-й, утворюють внутрішній і зовнішній коло. Кожен учасник внутрішнього кола стоїть в парі з учасником зовнішнього кола - положення "карусель". Внутрішній крутий нерухомий. За командою ведучого пари вітають один одного, потім представники зовнішнього кола переходять до сусіда зліва і т.д.

Ведучий оголошує, що зараз всі будуть вітатися один з одним, але не зовсім звичними способами. Ведучий говорить: "Як ділові люди рукостисканням!" Все потискують один одному руки. Потім ведучий говорить: "Правими колінами !!!" Все стосуються коліном коліна і вітаються і т.д.

Можна вітатися:

- правими ліктями,
- лівими колінами,
- потилицями,
- спинами,
- реверансом як французькі королі і королеви,
- як африканські слони, голосно тупаючи ногами,
- без допомог слів і рук, а тільки поглядом (наприклад, подмигиванням),

- старим російським звичаєм - триразовим поцілунком (супроводжуємо фразою: "Ба! Які люди") і т.п.

Вправа 2 «Розмова про себе та про інших»

Мета: дізнатися учасників, встановлення контакту.

Час виконання: 15 хвилин

Група розбивається на пари. Завдання: протягом 5 хвилин поспілкуватися один з одним і підготувати коротку презентацію співрозмовника на 1 хвилину. По черзі всі учасники презентують іншого, після чого тренер уточнює, чи достовірно представлена інформація. А також, що допомагало / заважало пізнати один одного і підготувати таку презентацію.

Вправа 3 «Без маски»

Мета: діагностика рівня самопізнання, зняття емоційної і поведінкової закрепошеності, формування навичок ширих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Час виконання: 15 хвилин.

Приблизний зміст карток: «Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ...», «Чого мені ніколи не подобається, так це ...», «Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...», «Вірю, що я ...», «Мені буває соромно, коли я ...», «Особливо мене дратує, що я ...», «Я відчуваю себе щасливим, коли я ...», «Мені буває сумно, коли я ...», «Найбільше на світі я хочу, щоб я ...».

Хід вправи: кожному учаснику дається картка з написаною фразою, яка не має закінчення. Без будь-якої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання має бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку.

Обговорення: Чи легко було продовжити висловлювання?

Чи відразу знайшли відповідь на питання?

Вправа 4 «Малюнок Я»

Мета: розширити уявлення про себе, самопізнання.

Час виконання: 20 хвилин.

Устаткування, матеріали: олівціабофломастери, папір А4.

Хідвправи. Взявши олівці, абофломастери, папіручасникирозташовуються в будь-якомумісцікімнати. Бажанощобпоруч один з одним ніхто не сидів. На листку паперуїмналежитььнамалювативласний образ в алегоричнійформі так, як вони себе представляють. Для малюваннядаєтьсяпевний час. Наприклад, 10 хвилин, післязакінчення, якого все-таки не сліджорстковимагатизакінченнямалювання, треба датиможливість кожному учасникузакінчитисвіймалюнок в спокійнійобстановці. Інструкціяучасникам: «Можете малювати все, щохочеться. Це може бути картина природи, натюрморт, абстракція, фантастичнийсвіт, гостросюжетна ситуація, щось в стилі ребуса, в загальному - все щозавгодно, але те, з чимвиасоціюєте, пов'язуєте, пояснюєте, порівнюєте себе, своєжиттєве стан, свою натуру » . Коли малюноквиконані, провіднийїхзбирає і перетасовує у випадковому порядку. Ведучийпропонує кожному учаснику по черзівибратизістосумалюнок і демонструючийогогрупі, просить учасникаподілитисявраженнями, що за людина могла йогонамалювати. Чийськоментаробмежується одним словом, хтосьділитьсябільш докладнимиздогадками. Це ненайважливіше. Головне - сприяти тому, щобвисловилисявсі, включаючи і авторівмалюнків. Автору пропонуєтьсявисловитися, щоназивається, для маскування.

Обговорення: Поділісявраженнями, якийлюдина могла намалюватиданиймалюнок? Якимиякостямиволодієцялюдина? Цевпевнена в собілюдинаабонавпаки? Коли висловлювалися з приводу вашогомалюнка, якіпочуттяви переживали? Чивсівисловлене про цемалюнкузбігається з Вашими якостями?

Вправа5«10 позитивних і 10 негативних« Я »вмені».

Мета: самопізнання, актуалізаціясвоїхплюсів і мінусів.

Час провидіння: 15 хвилин

Перша вправа, яке зараз ми виконаємо, називається «10 позитивних і 10 негативних «Я» в мені». Зараз я хочу попросити вас на листочку написати 10 своїх позитивних якостей і 10 негативних, які вам не подобаються, заважають.

Обговорення: У чому бувають труднощі? Ви що-небудь помітили в собі нового, виконуючи це завдання? Або може, задумалися над чим-небудь? Чи всі якості, які спочатку сприймаються як негативні такими і є, в чому може бути їх користь для людини.

Вправа 6 «Кульгаву ма впа».

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Час провидіння: 5 хвилини

А тепер уявіть собі кульгаву впа, її кривляння, ходу. А тепер я вам забороняю думати про цю впа протягом двох хвилин (засікається час). Засміявся виходять в середину кола. Зображати кульгаву впа не потрібно, важливо просто не думати про неї.

Вправа 7 «Точка зору».

Мета: стимулювання усвідомлення впливу оточуючих людей на самовідношення.

Час провидіння: 30 хвилин

Часто думка оточуючих грає не малу роль в формуванні самоствавлення. Тепер ми спробуємо подивитися, як це відбувається в реальному житті. Для цього зараз по черзі будемо називати одне кращу якість кожного з учасників. В сумі повинна вийти приваблива характеристика. Причому думка має виражатися метафорично («колючий їжачок», «вічний двигун», «головоломки»).

Обговорення: приємно говорити людині про його позитивні якості? Чи важко виділити ці якості у людини? Як змінювалося ваш настрій в залежності від того, як вичулих хороших відгуків про себе? Як ви думаєте, позитивна оцінка інших впливає на самоотношення? Чому?

Вправа 8 «Зате я».

Мета: усвідомлення ресурсів своєї особистості, можливостей для саморозвитку.

Час провидіння: 15 хвилин

Ідеальних людей не буває, у всіх нас є свої недоліки або які - то якості, які ми сприймаємо як такі. Зараз візьміть аркуш паперу, і напишіть які, на вашу думку, у вас є недоліки або те, що вам в собі не подобається, починаючи зі слова «Я». Запишіть їх. Чому ви думаєте, що є недоліки? Чим ці якості заважають вам? А зараз продовжите кожне речення, починаючи зі слів: «зате я».

Обговорення: як можна компенсувати свої недоліки? Чи всі, що нам в собі не подобається, є недоліками? Чому?

Загальний час 4 години

Тема: «Моє Я - цінність»

Мета: знайомство, створення позитивного емоційного фону.

Час проведення 7хв.

Привіт, мене зовуть Наталія Володимирівна, я педагог-психолог. Я проведу з вами курс занять, спрямованих на формування вашого позитивного само ставлення. Заняття будуть проходити в групі, тому для початку я пропоную визначити правила, якими ми будемо керуватися у спільній роботі. Я пропоную наступні правила:

1. Правило активності. У груповій роботі беруть участь всі.
2. Правило щирості. Кожен учасник щирий, що сприяє встановленню довірчих відносин в групі.
3. Правило рівноцінності. У групі всі рівні.
4. Правило "тут і тепер". Обговоренню в групі підлягає тільки те, що відбувається безпосередньо в ході тренінгу.
5. Правило конфіденційності. Інформація, обговорювана в групі і що стосується особистих життєвих історій кожного, коли виноситься за її межі.
6. Правило конструктивної зворотного зв'язку. Учасники домовляються не давати загальну оцінку особистості, а говорити про поведінку, описувати те, що відбувається
7. Правило «піднятої руки».

У кого-небудь є доповнення? Всі згодні із запропонованими правилами?

А тепер давайте познайомимося.

Привітання "Невже це я?".

Час проведення 10 хв

Завдання: по колу передається пакет з різними невеликими предметами.

Кожен учасник дістає один предмет. Потім учасник називає своє ім'я і намагається знайти схожість між дістався йому предметом і собою.

Вправа 1. Вправа «Самоцінність»

Мета: позитивізації Я-концепції підлітка.

Час проведення: 20 хв

Кожен з нас являє собою цінність. Ми відрізняємося один від одного своєю індивідуальністю, особистими досягненнями, цілями і багатьом іншим. Про свою цінності ми дізнаємося від інших людей. Зараз необхідно буде взяти аркуш паперу і в центрі намалювати коло, в якому написати букву «Я».

Тепер навколо цієї букви ти можеш намалювати стільки кружечків, скільки захочеш, а в них ти напишеш імена тих людей, які говорили тобі про твою індивідуальності і цінності. Від кожного кружечка до свого «Я» проведи стрілки. Використовуй для цього різні кольори, щоб передати свої почуття.

А тепер згадай, будь ласка, що тобі говорили всі ці люди і коротко напиши поряд зі стрілками, спрямованими від них.

У тебе вийшла карта самоцінності. Давай пожваavimo її. Я допоможу тобі. Ти сядеш на стілець, який буде стояти в центрі класу. Навколо ми поставимо стільці, як намальовані кружечки на твоїй карті. Я по черзі буду сидати на ці стільці, позначати написане тобою ім'я і говорити фразу, що йде до тебе від цієї людини. Слухай уважно. Твоя задача відчувати свою цінність.

Вправа 2. "Зміна звичного погляду".

Мета: змінити стереотипний погляд на свої достоїнства і недоліки, допомогти учасникам групи в прийнятті себе.

Час проведення 20 хв

Перший етап роботи проводиться індивідуально. Учасникам пропонується написати на аркуші 3 своїх самих позитивних і 3 самих негативних якості. На другому етапі учасники працюють в мікрогрупах. Їм дається інструкція: "Переформулюйте ставлення до своїх якостей: знайдіть в позитивних щось негативне і навпаки (наприклад, лінь - економія енергії, сумлінність - підвищення тривожності)". Третій етап передбачає індивідуальну роботу. Можлива інструкція: "Прийміть ті варіанти переформулювати якостей, які викликають найменший опір. Намалюйте на аркуші коло. Поставте в центрі точку і напишіть поруч з нею " я ". Навколо неї поставте ще 6 точок і напишіть поруч з ними 6 ваших якостей в новому варіанті . Закрийте очі, розслабтеся. Уявіть себе центром кола. Уявіть, що навколо вас обертається коло, який вміщує в себе ваші проблеми, звички, відносини, переконання. Відчуйте, що вони - це - не ви, вони - це те, що ви можете прийняти в своє життя, і то, від чого можете відмовитися. "

Вправа 3. "Репетиція поведінки".

Мета: **відпрацювати навички поведінки, в основі якого лежить висока самоцінність людини.**

Час проведення 20 хв

На першому етапі учасники за допомогою "мозкового штурму" з'ясовують, в яких ситуаціях їм особливо не вистачає впевненості в собі. На другому етапі в мікрогрупах розігруються ситуації, в яких потрібно: 1) з гідністю і без втрати енергії відобразити психологічний напад; 2) відмовити в чому-небудь людині, яка не погіршивши з ним стосунки.

Після цього обговорюються особливості не впевненого, агресивного і асертивної поведінки.

Вправа 4. "Жертва".

Мета: підвищення відповідальності учасників за якість їх життя.

Час проведення 20 хв

Учасники діляться на пари і по черзі розповідають один одному: 1) ситуації, в яких їм довелося бути жертвою обставин чи інших людей; 2) ті ж

ситуації, але з поданням себе в якості людини, відповідального за те, що трапилося.

В обговоренні піднімається питання: змінювалося чи емоційне ставлення до ситуації в залежності від власної позиції

Вправа 5.«Саме - саме»

Час проведення 20 хв

Ведучий пропонує підліткам записати на листочках, що для них найважливіше і найцінніше в житті.

Потім учасники це зачитують, а ведучий записує на дошці.

Обговорюється кожен пункт. Потрібно підвести юнаків до висновку, що кожна людина неповторна і представляє цінність. Любити себе - це значить визнати право на любов інших людей до себе.

Ведучий, коментуючи кожен відповідь, просить відповісти на питання. Наприклад: «Чому для тебе головним є здоров'я? (Я зможу жити довго).

«Чим тобі дороги батьки? (Вони мені дали життя і люблять мене).

Потім робляться висновки:

Кожна людина повинна любити себе і приймати таким, який він є.

Любити себе - значить пишатися своїми вчинками і бути впевненим, що робиш правильно.

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших.

Якщо самооцінка у людини низька, то він відчуває безпорадність, безсилля і самотність.

Вправа 6.«Безумовне прийняття себе»

Мета: прийняття себе

Час проведення 10 хв

Учасникам дається інструкція сказати вголос самим собі: «Я приймаю себе таким, як я є, з усіма перевагами і недоліками. Я приймаю себе з усіма щасливими моментами і радіщами! »

Після цього ведучий просить учасників прислухатися до відчуттів, які виникають в тілі при проголошенні цих слів. В якій частині тіла відгукуються

ці фрази? Чи легко їх вимовляти? Що заважає сприймати його зі своїми достоїнствами? Що допомагає?

Після того як учасники подумки відповіли на ці питання, ведучий просить повторити за ним наступну фразу: «Я прощаю себе за ... і знімаю умова, яке заважає моїй безумовної любові. Тепер я люблю себе і приймаю таким, який я є». Учасники обмінюються враженнями від вправи.

Вправа 7. «Похвали себе»

Мета: навчитися хвалити себе

Час проведення 10 хв

Перерахуйте 3 випадки, коли ви подолали труднощі