

Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Лабораторія психології навчання ім. І. О. Синиці

На правах рукопису

ЄВЧЕНКО ІРИНА МИКОЛАЇВНА

УДК 159.923

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДАТНОСТІ
ДО САМОСТВЕРДЖЕННЯ**

спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація
на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Турбан Вікторія Вікторівна

Київ – 2013

ЗМІСТ

	Стор.
УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	5
ВСТУП	8
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	15
1.1. Аналіз проблеми самоствердження в історичному й сучасному контекстах	15
1.2. Самоствердження у просторі споріднених понять	29
1.3. Структура та психологічні засади самоствердження, як однієї з форм саморозвитку особистості	45
1.4. Проблеми самоствердження особистості у студентському віці	52
Висновки до першого розділу	63
Розділ II ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОСТВЕРДЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНСТАТУВАЛЬНОЇ ЧАСТИНИ	67
2.1. Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження	67
2.2. Індивідуально-психологічні особливості стратегій самоствердження студентів	80
2.2.1. Характеристика самоставлення студентів, які відрізняються стратегіями самоствердження	84
2.2.2. Форми агресивної поведінки студентів з різними стратегіями самоствердження особистості	88
2.2.3. Специфіка рівня суб'єктивного контролю студентів, які виявили самопригнічуючу, домінуючу та конструктивну форми самоствердження ..	92
2.2.4. Часова перспектива особистостей з різними стратегіями самоствердження	95
2.2.5. Специфіка базисних переконань студентів, які виявляють самопригнічуючий, конструктивний та домінуючий способи	

самоствердження	99
2.2.6. Специфіка соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребовій сфері особистості з різними стратегіями самоствердження	102
2.2.7. Аналіз результатів за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла відносно різних стратегій самоствердження	105
Висновки до другого розділу	113
Розділ III РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДАТНОСТІ ДО САМОСТВЕРДЖЕННЯ»	
3.1. Тренінгова програма «Формування у студентів здатності до самоствердження»	119
3.2. Загальні враження студентів від участі у тренінгу	151
3.3. Результати апробації ефективності розробленої програми тренінгу	161
3.3.1. Характеристика самоствердження студентів експериментальної та контрольної груп після проведення формувального експерименту	162
3.3.2. Форми агресивної поведінки студентів з різними стратегіями самоствердження особистості після проведення формувального експерименту	164
3.3.3. Особливості рівня суб'єктивного контролю студентів після проведення тренінгового заняття	166
3.3.4. Часова перспектива досліджуваних після участі в формувальному експерименті	167
3.3.5. Специфіка базисних переконань студентів контрольної та експериментальної груп після проведення формувального експерименту .	169
3.3.6. Зміни, що відбулися з соціально-психологічними установками в мотиваційно-потребовій сфері особистості	170
3.3.7. Динаміка результатів за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла	172
Висновки до третього розділу	178
ВИСНОВКИ	181

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	185
ДОДАТКИ	204
Додаток А	205
Додаток Б	211
Додаток В	216
Додаток Д	219
Додаток Е	222
Додаток Ж	225
Додаток З	229

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

№	Позначення	Назви показників
Показники стратегій самоствердження		
1	ССС	Стратегія самопригнічення
2	СКС	Конструктивна стратегія
3	СДС	Стратегія домінування
Показники самоствавлення		
4	CS	Інтегральний показник самоствавлення
5	СІ	Самоповага
6	СІІ	Аутосимпатія
7	СІІІ	Очікуване ставлення від інших
8	СІV	Самоінтерес
9	С1	Самовпевненість
10	С2	Ставлення інших
11	С3	Самоприйняття
12	С4	Самопослідовність
13	С5	Самозвинувачення
14	С6	Самоінтерес
15	С7	Саморозуміння
Показники форм агресії		
16	АФ	Фізична агресія
17	АВ	Вербальна агресія
18	АНп	Непряма агресія
19	АН	Негативізм
20	АР	Роздратованість
21	АП	Підозрілість
22	АО	Образа
23	АПп	Почуття провини
24	ІА	Індекс агресивності

25	ІВ	Індекс ворожості
Показники рівня суб'єктивного контролю		
26	РСК	Рівень суб'єктивного контролю
27	ІЗ	Шкала загальної інтернальності
28	ІД	Шкала інтернальності в області досягнень
29	ІН	Шкала інтернальності в області невдач
30	ІС	Шкала інтернальності в сімейних стосунках
31	ІВ	Шкала інтернальності в області виробничих стосунків
32	ІМ	Шкала інтернальності в області міжособистісних стосунків
33	ІХ	Шкала інтернальності по відношенню до здоров'я й хвороб.
Показники часової перспективи особистості		
34	PAST-	Негативне минуле
35	PRES H	Гедоністичне сьогодні
36	FUTURE	Майбутнє
37	PAST+	Позитивне минуле
38	PRES F	Фаталістичне сьогодні
Показники базисних переконань особистості		
39	BW	Доброзичливість світу
40	J	Справедливість
41	SW	Образ Я
42	L	Удача
43	SC	Самоконтроль
Показники рис особистості за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла		
44	A	«замкнутість – товаристська»
45	B	«інтелект»
46	C	«емоційна нестабільність – емоційна стабільність»

47	E	«підпорядкованість – домінантність»
48	F	«стриманість – експресивність»
49	G	«підпорядкованість почуттям – висока нормативність поведінки»
50	H	«боязкість – сміливість»
51	I	«жорсткість – чуттєвість»
52	L	«довірливість – підозрілість»
53	M	«практичність – розвинута уява»
54	N	«прямолінійність – дипломатичність»
55	O	«впевненість в собі – тривожність»
56	Q1	«консерватизм – радикалізм»
57	Q2	«конформізм – нонконформізм»
58	Q3	«низький самоконтроль – високий самоконтроль»
59	Q4	«розслабленість – напруженість»
60	MD	«адекватна самооцінка»
Показники назв груп		
61	КГ	Контрольна група
62	ЕГ	Експериментальна група

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самоствердження особистості займає особливе місце в психології. Самоствердження виступає в якості однієї з головних детермінант становлення особистості, студента зокрема, як майбутнього спеціаліста, який має самостійно створювати та реалізовувати конкретні проекти, бути соціально активним, мати власну позицію та погляди, вміти їх відстоювати та доводити, знати свої права, адекватно оцінювати можливості й відповідати за свої дії. Теоретична та практична значущість вказаної проблеми визначається необхідністю наукового обґрунтування процесу, умов та засобів самоствердження в студентському віці, які залишаються недостатньо вивченим у вітчизняній психології.

Теоретичними передумовами розробки проблеми самоствердження в психології стали дослідження: самосвідомості, що представлені у працях І. Д. Бега, М. Й. Боришевського, А. В. Захарової, С. О. Колот, С. Д. Максименка, С. Л. Рубінштейна, О. Г. Соколової, А. Г. Спіркіна, В. В. Століна, А. В. Фурмана, П. Р. Чамати, І. І. Чеснокової, В. М. Ямницького та інших; автономності особистості, що є предметом психологічного дослідження у працях О. Є. Дергачової, Е. Л. Десі, Д. О. Леонтєва, Ж. В. Пижикової, Г. С. Пригіна, Т. Б. Партико, О. О. Сергєєвої та ін.; суб'єктності (Н. Ф. Каліна, І. О. Котик, А. В. Марічева, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко та ін.); довільної саморегуляції (Ж. П. Вірна, В. І. Ілійчук, С. В. Малазонія, Ю. О. Миславський, О. Я. Чебикін та ін.). Аналітичний огляд психологічної літератури дозволяє констатувати достатню розробку загальнотеоретичних аспектів проблеми самоствердження особистості, зокрема К. О. Абульхановою-Славською, Г. С. Костюком, С. Д. Максименком, В. А. Роменцем, Л. П. Осьмак, Н. Є. Харламенковою, Є. П. Нікітіним, Н. Є. Ситніковою та ін. Проте матеріал із зазначеної проблеми вкрай строкатий, а сам феномен недостатньо осмислений щодо своєї змістовної визначеності, структурної організації, механізмів функціонування, умов розвитку.

Особливої уваги потребує вивчення здатності до самоствердження та психологічних засад її формування у сучасної студентської молоді, що є недостатньо розробленим напрямком психології. Поміж тим вивчення даного аспекту проблеми відкриє нові можливості оптимізації особистісного розвитку молоді людини, майбутнього професіонала, шляхом цілеспрямованого впливу на процеси самоствердження з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості. Соціальна значущість та очевидна недостатня розробленість теоретичних і практичних аспектів проблеми визначили вибір теми дослідження «Психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконане відповідно до планової тематики науково-дослідницької роботи лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України «Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі» (номер державної реєстрації 0109U000558). Тема дисертаційного дослідження затверджена вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 11 від 23.12.2010 року) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 1 від 25.01.2011 року). Автором досліджувались психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження і на цій основі розробити програму розвивальних впливів.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі **завдання:**

1. Спираючись на здобутки провідних вітчизняних та зарубіжних дослідників, здійснити теоретичний аналіз поняття «самоствердження» у системі наукових знань, розкрити психологічну сутність самоствердження, його змістовні й процесуальні характеристики та розглянути психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження.

2. Розробити програму емпіричного дослідження, скомпонувати релевантну меті й завданням систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення особливостей самоствердження студентів.

3. Виявити та дослідити характер співвідношення показників самоствердження з тим спектром рис особистості, що розглядаються в якості психологічних засад його формування, супроводжують і відображають певні його прояви.

4. Емпірично дослідити особливості здатності до самоствердження студентів та визначити індивідуально-психологічні характеристики осіб з різними стратегіями самоствердження.

5. На підставі виявлених закономірностей розробити та впровадити тренінгову програму, що спрямована на формування у студентів здатності до самоствердження, та емпірично верифікувати її ефективність.

Об'єкт дослідження: самоствердження особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження.

В основу дослідження було покладено **гіпотезу** про те, що:

- серед стратегій самоствердження студентської молоді провідними є: самопригнічення, конструктивна та домінування;

- у складі наявних психологічних засад формування здатності до самоствердження базовими постають емоційна саморегуляція, впевненість у собі, здатність до самопізнання, сформований цілісний Я образ;

- оптимізація процесу розвитку здатності до самоствердження у студентів може бути досягнута шляхом створення спеціальної програми розвиваючих впливів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: принципи системності у психології, цілісності, єдності та взаємодетермінованості зовнішнього і внутрішнього в системогенезі психічної діяльності та розвитку (Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. М. Леонт'єв, С. Д. Максименко та ін.); психологічні положення про розвиток особистості як активного суб'єкта

власного життя і діяльності (К. О. Абульханова-Славська, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн, А. В. Фурман, В. М. Ямницький); наукові положення про самоствердження та його природу (Л. П. Осьмак, Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін, В. В. Івашковський, Н. Є. Ситнікова).

Відповідно до теоретично обґрунтованого уявлення про психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження, в процесі розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс теоретичних та емпіричних **методів дослідження**: *теоретичні* – аналіз, порівняння, узагальнення, абстрагування, систематизація – підпорядковані завданню виявлення основних методологічних підходів до вивчення проблеми самоствердження; *емпіричні* – констатувальний та формувальний експерименти, бесіда, спостереження, анкетування, тестування; *розвивальні* – психологічний тренінг «Формування у студентів здатності до самоствердження»; *математико-статистичні* – лінійний кореляційний аналіз, вирахування t-критерію Стьюдента. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 17).

Створено комплекс психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення: проявів самоствердження – «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін); 2) широкого кола властивостей особистості, які впливають на вибір студентами стратегії самоствердження (самопригнічення, конструктивна, домінування) – Тест-опитувальник самоставлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв); Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки (адаптація О. К. Осницького); Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація Є. Ф. Бажіна, С. О. Голинкіної, О. М. Еткінда); Опитувальник «Часова перспектива особистості» Ф. Зімбардо (адаптація А. Сирцова, Є. Соколова, О. Мітіна); Методика дослідження базисних переконань особистості Р. Янофф-Бульман (модифікація М. А. Падун, А. В. Котельникова), Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій

сфері О. Ф. Потьомкіної, методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (№ 105) (16 PF – опитувальник).

Організація та експериментальна база. Базою дослідження слугував Київський національний торговельно-економічний університет. Дослідженням було охоплено 180 студентів першого курсу віком 17-18 років. Дослідження проводилося в три етапи протягом 2010-2012 рр.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

вперше системно обґрунтовано на теоретичному рівні та досліджено на емпіричному особливості самоствердження студентської молоді, аргументовано, що його основою є сформований образ Я особистості, яка виступає активним суб'єктом, котрий пізнає й перетворює світ і самого себе, володіє свідомістю й волею, здатний діяти цілеспрямовано; визначено індивідуально-психологічні особливості студентів з різними стратегіями самоствердження особистості (самопригнічення, конструктивна стратегія, домінування), описано їх психологічні характеристики; встановлено, що найменш продуктивною стратегією самоствердження є самопригнічення, що виявляється у низькому рівні самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, саморозуміння, у екстернальному рівні суб'єктивного контролю, несформованому образі Я та низькій самооцінці; доведено, що ефективним засобом формування психологічної здатності до конструктивного самоствердження слугує розвиток емоційної саморегуляції, впевненості в собі, здатності до саморозуміння, самоприйняття, позитивного самоставлення, формування адекватної самооцінки.

уточнено поняття «здатність до самоствердження», що розуміється як сукупність можливостей особистості, загальний потенціал до реалізації дій, спрямованих на саморозкриття; конкретизовано психологічну характеристику юнацького віку як сенситивного для формування та розвитку процесів самоствердження, що виявляються у досягненні результатів у навчальній діяльності, соціальному статусі, повазі оточуючих;

доповнено та розширено уявлення про феномен самоствердження, його особливості та роль у процесі розвитку особистості; дістало подальшого розвитку знання про психологічні засади формування здатності до самоствердження у студентів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у виявленні психологічних засад формування здатності до самоствердження у студентів, врахування яких забезпечить адекватний розвиток потреби в самостверженні і дозволить оптимізувати вибір його стратегій молодими людьми. Самостійну практичну цінність має запропонована тренінгова програма «Формування у студентів здатності до самоствердження», яка призначена для використання практичними психологами, соціальними працівниками з метою формування у студентів здатності до конструктивного самоствердження.

Матеріали дисертаційного дослідження використані викладачами вищих навчальних закладів під час викладання таких навчальних курсів, як «Психологія розвитку», «Психологія особистості», «Вікова психологія». Теоретичні положення та практичні результати дослідження впроваджено у роботу Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 27/13 від 22.05.2013 р.), Київського національного університету імені Тараса Шевченка (довідка № 016/207 від 23.05.2013 р.), Київського національного торговельно-економічного університету (довідка № 1758/31-04 від 25.06.2013 р.).

Апробація результатів дисертації. Основні положення дослідження доповідалися на: III Севастопольському міжнародному науково-практичному симпозиумі «Особистість у просторі культури» (м. Севастополь, 2011 р.), V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (м. Кам'янець-Подільський, 2013 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія в Україні: єдність минулого та сучасного» (м. Київ, 2011 р.), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Людина в сучасному світі: психологічна допомога та супровід» (м. Луганськ, 2011 р.), Міжвузівському круглому столі «Сучасні проблеми

професійної підготовки психологів» (м. Київ, 2012 р.), на засіданнях круглого столу «Творча спадщина В. А. Роменця: сучасний погляд» (м. Київ, 2011 р.), наукових читаннях, присвячених 200-річчю від дня народження Т. Г. Шевченка та 150-ти річчю від дня його перепоховання, «Психологічна, соціальна та художня мотивація творчості Тараса Шевченка» (м. Київ, 2013 р.), а також на засіданнях лабораторії психології навчання імені І. О. Синиці Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (2010-2013).

Публікації. Основні положення та висновки дисертаційного дослідження висвітлено у 10 одноосібних наукових публікаціях автора, серед яких 8 – у наукових фахових виданнях України.

Структура і обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи – 176 сторінок. Повний обсяг роботи – 234 сторінок. Робота містить 15 рисунків, 11 таблиць, 7 додатків на 30 сторінках. Список літературних джерел включає 210 найменувань, з них 11 іноземними мовами.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТВЕРДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

У розділі здійснено теоретичний аналіз вітчизняних та зарубіжних психологічних джерел стосовно проблеми самоствердження особистості, наведено сучасні підходи до розуміння сутності самоствердження, на основі яких уточнено зміст, структуру, чинники та засади поняття. Розглянуто самоствердження у просторі споріднених понять. На основі літературних джерел охарактеризовано вікові особливості самоствердження.

1.1. Аналіз проблеми самоствердження в історичному й сучасному контекстах

Пріоритетним завданням сучасної освіти є поширення її впливу на розвиток духовної культури особистості (яка поєднує розум і душу), що в кінцевому підсумку є основою не тільки формування, але й самоствердження людини.

З'ясовано, що проблема самоствердження особистості розробляється в різних предметних галузях – філософії, психології, педагогіці, соціології. Першими дослідниками феномену самоствердження були філософи [65; 103; 111; 156; 157; 193;]. Адже «для людини справжнє піднесення або наближення до божественної або ангельської природи – це насамперед удосконалення її форми» [39, с. 341]. Отже, вже у філософії Нового часу формулюється універсальне поняття руху й розвитку (удосконалення) шляхом онтологізації тих ефектів, до яких доходить людина за допомогою самоствердження. У зв'язку з цим можна вважати, що ідея універсального прогресу як сходження «від простого до складного», «від нижчого до вищого», аж до «від поганого до

кращого і далі – до ще кращого» ініційована ідеєю (або відчуттям) сходження по ціннісній шкалі в процесі самоствердження [109].

Перші, найбільш систематичні дослідження проблеми самоствердження особистості («наукова теоретизація») були проведені в руслі психоаналізу. Саме один з послідовників З. Фрейда – А. Адлер замінив у своїх працях класичну теорію драйвів на теорію самоствердження особистості. Перебуваючи під впливом поглядів Ф. Ніцше та З. Фрейда, А. Адлер, говорячи про самоствердження людини, вводить поняття «прагнення до почуття власної переваги» [4].

Прагнення до переваги він розцінював як «усезагальну передумову» для пояснення «всіляких душевних рухів» людей. У прагненні до переваги він бачив фундаментальний закон людського життя. А. Адлер відомий своїм інтересом до проблеми неповноцінності органів (спочатку органів зору), саме ідея неповноцінності й компенсації стимулювала вченого до створення нової теорії мотивації, де б фігурувало не сексуальне бажання й потреба в безпеці, а прагнення людини до переваги, домінування [6]. Наукова теоретизація, пов'язана з вивченням самоствердження, стала можлива у зв'язку з експериментальними дослідженнями А. Адлера. Будучи психіатром і спостерігаючи за хворими, вчений був переконаний у тому, що фізичні недуги людей породжують у них почуття неповноцінності. Засобом подолання почуття неповноцінності А. Адлер вважав компенсацію – прагнення людини до переваги. Автор розглядає «прагнення до вдосконалення» як передумову самоствердження, як «великий стимул, що рухає вгору», який даний нам разом із відчуттям «людина-космос», завдяки якому людина підіймається вгору сходинками вдосконалення. Тобто, за А. Адлером, джерелом активності людини є її «неповноцінність» або невдоволеність досягнутим. Вчений говорив: «Бути людиною – значить мати почуття неповноцінності» [5, с. 34]. Але це не зло, а благо, стимул до розвитку людства. «Щоб бути повноцінною людиною, необхідно володіти комплексом неповноцінності» [4, с. 14].

Самоствердження, на думку А. Адлера, існує двох видів: в першому результат фіктивний і значущий лише для даного суб'єкта (характерне для невротиків, які виробили в собі почуття (комплекс) переваги й прагнуть здаватися кращими, ніж вони є насправді. Цей фальшивий успіх компенсує почуття неповноцінності, яке є для людини нестерпним), в другому – результат реальний і соціально значущий (відсутній комплекс переваги, людина задовольняє свої бажання беручи участь у суспільно корисних справах, її дії приносять користь, а активність є конструктивною). З А. Адлером не погоджувався К. Зеєльман: «Головне для людини – потреба в приналежності до інших людей... Замість прагнення до самоствердження, замість честолюбного бажання перевершувати інших, яке веде лише до посиленої конкуренції, ми повинні говорити про прагнення до подолання власних недоліків і труднощів» [57, с. 49-50].

Базові положення дослідження були опубліковані 1907 року [200], проте А. Адлер надалі був послідовний у своїй концепції, лише доповнюючи, але не змінюючи її [3]. Та дослідників не влаштувала проста констатація зв'язку між трьома феноменами – неповноцінністю, соціальним інтересом та самоствердженням, виникла потреба в розкритті глибинних особистісних механізмів, які визначають Его-стратегії людини, яка прагне до самоствердження.

У руслі психоаналізу Е. Еріксон займався проблемою ідентичності. Згідно його концепції, ідентичність – це твердо засвоєний і особистісно прийнятний образ себе [194]. Але в процесі особистісного росту чи в ході психотерапевтичної роботи уявлення про себе можуть змінюватися, що забезпечує основу самоствердження особистості. Якщо ж людина проявляє опір, боїться особистісного зростання, втрати себе і поглинання іншими, то кардинальні зміни цінності Я важко можливі, суб'єкт продовжує малоефективний, але звичний спосіб існування і не може стати тим, ким він міг бути. Самоствердження має бути засноване на волі самої особистості, її здатності рухатися вперед і розвиватися.

Інший спосіб самоствердження особистості обґрунтовується представником неопсихоаналізу Х. Шульц-Хенке, як утвердження Я шляхом домінування. Х. Шульц-Хенке відмовляється від теорії лібідо на користь вивчення автохтонних «догенітальних» переживань, протиставляючи «сексуальним потребам інші переживання спонукання». Саме афесивне спонукання автор співвідносить з прагненням до самоствердження, до поняття переживання афесивного спонукання додається також термін «прагнення до самоствердження» [178].

Завдяки роботам А. Адлера, Е. Еріксона і Х. Шульц-Хенке самоствердження почали розглядати як потребу у визнанні особистості людьми, що оточують її, як відчуття своєї людської гідності.

Необхідно відзначити, що К. Левін і його школа істотно просунули вперед теоретичні дослідження самоствердження, а головне – його емпіричне вивчення [202; 204]. Над спостереженням почала переважати така активна і значно ефективніша форма, як експеримент (зокрема проводилися психологічне насичення, заміщення реальної дії уявною, рівень домагань). Завдяки експерименту було встановлено те, що можна назвати головною суперечністю самоствердження: «Основна проблема рівня домагань може бути сформульована як явна невідповідність між тенденцією встановлювати все більш високі цілі (тобто бажанням зв'язувати себе важкими зобов'язаннями) і звичайним уявленням про те, що життя регулюється тенденцією уникати зайвих зусиль (принципом економії)» [203, с. 356-357].

Узагальнюючи напрацювання К. Левіна, можна сказати, що самоствердження нормальної особистості відбувається завдяки помірному, але постійному підвищенню рівня домагань, завдяки реальним досягненням особистості; при ігноруванні поступовості в цьому процесі особа або штучно завищує свої домагання, одночасно завищуючи самооцінку, зарозумілість, звеличуючи себе над іншими людьми, або не виправдано занижує їх, оцінюючи себе не дуже високо. При нормальному самоствердженні (конструктивному за А. Адлером), яке здійснюється за рахунок конкретних досягнень людини,

прагнення до переваги над іншими ніби виштовхується на другий план свідомості.

Вивчення літератури показало, що психологи гуманістичного напрямку також виділяють самоствердження в окрему проблему і спеціально займалися її вивченням. У центрі своїх досліджень гуманістична психологія ставить особистість людини в усій її багатогранності і неповторності. Серцевина її має позитивне начало, котре виявляється в прагненні до змін. Ідея трансформації людського Я у світі, що змінюється, є провідною і звучить у різних термінах. Гуманістичний підхід у психології не відзначається єдністю поглядів і розподіляється на два напрями стосовно питання змісту сутності людини та її сутнісних сил:

- сутність людини «безумовно-позитивна», закладена у вигляді потенціалу, який розкривається за відповідних умов, сутнісна сила – «тенденція до самоактуалізації» – реалізації своїх можливостей (А. Маслоу, К. Роджерс) [18; 98; 100; 131; 133; 134];

- сутність людини «умовно-позитивна», вона не закладена від природи – людина набуває її в результаті самоствердження, причому позитивна актуалізація не гарантована, а є результатом власного вільного і відповідального вибору людини, сутнісна сила людини виявляється саме в її здатності здійснювати вибір (Д. Б'юджентал, Р. Мей, В. Франкл) [21; 105; 174; 201].

Перший напрям – особистісно-центрований, другий – екзистенціальний напрям сучасної гуманістичної психології. Між ними немає непереборних суперечностей, хоча є суттєві розходження. Обидва напрями розвиваються, перебувають у постійному діалозі та впливають на розвиток гуманістичної психології в цілому [25].

К. Роджерс під час практичної роботи з клієнтами виявив, що одна з найбільш виражених тенденцій самоактуалізації – є прагнення людини до незалежності як здатності вибирати цілі, до яких вона сама хоче прагнути. Така здатність припускає уміння брати відповідальність на себе і здійснювати

самоврядування [132; 135]. Вихідним пунктом теоретичних концепцій персонологічного напрямку й відправним моментом його психотерапевтичних технік стала інтерпретація особистості як відкритої системи, котра розвивається й самовдосконалюється. «Достатньо задоволені у своїх основних потребах у безпеці, любові, повазі і самоповазі, – пише А. Маслоу, – люди мотивуються тенденціями до самоактуалізації, котра визначається як актуалізація потенціалів, здібностей і талантів, як виконання місії (поклику долі, призначення), як більш повне знання й прийняття особистістю власної внутрішньої природи, як тяжіння до єдності, інтеграції або синергії всередині особистості, які ніколи не припиняються» [205, с. 25]. Потребу в самоактуалізації А. Маслоу виражає досить зрозуміло й коротко: «Чим людина може бути, тим вона й повинна бути» [там само, с. 162]. Автор зазначає, що самоактуалізація – це стан душі. Самоактуалізація припускає і самореалізацію. Зазвичай остання розуміється як спонтанне розкриття і додаток своїх потенційних можливостей. У свою чергу, самореалізація обов'язково передбачає наявність самоактуалізації. Самореалізація – це не тільки розвиток своїх здібностей і талантів, але і пошук способів адекватного використання власних сил, умінь, знань, себе самого. Самоствердження особистості розглядається А. Маслоу як передвісник самоактуалізації [98; 99].

Внесок психологів-гуманістів у розвиток ідеї самоствердження особистості полягає в тому, що вони значно розширили систему методологічних принципів; розглядали особистість як суб'єкт власного життя, здатний до самореалізації і саморозвитку; надали позитивного статусу досліджуваній проблемі; самоствердження розуміли як одну з базових особистісних потреб, як основу самоактуалізації особистості [11; 63; 182; 206].

На думку Н. Харламенкової, самоствердження викликане самою природою людини, суперечністю її потреб, тобто одночасним прагненням до самозбереження і до самоактуалізації, і тому його можна охарактеризувати як спосіб отримання або утримання, або розширення людиною об'єму її власне людського буття [178].

Німецько-американський протестантський теолог і філософ П. Тілліх, визначає самоствердження Я як мужність бути собою. Самоствердження – це утвердження себе в якості Я, тобто утвердження відокремленого, самоцентрованого, індивідуалізованого, єдиного у своєму роді, вільного, самостійного Я. Саме це стверджується в кожному акті самоствердження. Саме це людина захищає від небуття і мужньо стверджує, приймаючи небуття на себе. Загроза втратити це Я – сутність тривоги, а усвідомлення джерела цієї загрози – сутність страху [108].

Вітчизняні вчені не залишалися осторонь світових процесів розвитку психологічної науки і виявляли значний інтерес до проблеми самоствердження особистості [29; 34; 41; 44; 78; 92; 119; 122; 138; 170; 197].

За словами О. В. Скрипченко, на потребу людини в самоствердженні звернув увагу ще в XVII столітті український мислитель Касіян Сакович у «Трактаті про душу». Він спробував здійснити типологію людей, розділивши їх на три групи: перші живуть примітивно серед насолод, не усвідомлюючи себе, своєї природи, як малі діти; другі – це люди, які протягом життя не звертають уваги на самоствердження, але з віком, перед лицем смерті в жалю, сумнівах і каятті залишають світ; третя група – протягом свідомого життя перемагає тілесні спокути, тиск навколишнього середовища, всілякі пастки. На думку вченого, люди третьої групи, яким притаманне самоствердження, в похилому віці наближаються до закономірного фінішу мудро і спокійно, на протиположність людям з першої та другої групи, які протягом життя не самостверджувалися [44].

На значну роль «середовищного» чинника у процесі самоствердження суб'єкта життєдіяльності вказували українські науковці, серед яких Г. С. Костюк, В. А. Роменець, П. А. М'ясоїд та ін. [29; 34; 78; 92; 138; 170].

В. А. Роменець вважав, що самоствердження особистості здійснюється через діяльність у формі вчинку. На думку вченого, поняття «вчинок» сутнісно виростає на перетині таких «суб'єктивних» категорій, як «свобода», «творчість», «саморозвиток», «самовдосконалення», «самоствердження» тощо і

є духовним розвитком індивіда. Повноцінний вчинок – це подолання і перехід у новий буттєвий простір, переконання людини в тому, що вона чогось варта, що вона є цінністю. Цінність «Я» – дуже рухливий конструкт, його зміст змінюється в залежності від багатьох факторів, які вчений визначає як «ситуації». Ситуація, за В. А. Роменцем, становить динамічне, дуже рухоме утворення, що складається з постійно змінних сил дії. Ситуація — це вищий рівень єдності динамізму середовища й людських пристрастей [138]. У психологічному розумінні кожна ситуація може розглядатися як: 1) зовнішнє середовище, оточення, обставини, об'єктивні умови, в які доля «закинула» людину, і які протистоять їй у своєму автономному бутті; 2) суб'єктивні обставини, що складають внутрішній світ життя людини; 3) процес і результат трансценденції людини за межі об'єктивних та суб'єктивних обставин і перетворення їх в умови розгортання вчинку. Конкретним психологічним механізмом самоствердження людини в ситуації є мотивація. На думку В. А. Роменця, призначення мотивації – перебороти конфліктність ситуації й прийняти рішення діяти певним чином [там само]. Іншими словами, прийняти рішення (визначитися) яким чином самостверджуватися, тобто яку вчинкову дію здійснити. Вчинкова дія, за В. А. Роменцем, не є одномоментним і одноякісним актом, але передбачає, принаймні, два етапи: підготовчий (психологічне моделювання акції вчинку та її наслідків) та власне вчинок. Людина планує не «вчинок» як такий, а конкретне перетворення, досягнення конкретної мети, задоволення потреби.

Наслідки вчинкової післядії можуть бути пов'язані з позитивними емоціями й почуттями від факту досягнення мети, задоволення відповідної потреби, або ж навпаки – можуть примусити критично замислитися і визнати, принаймні, що здійснений вчинок вичерпав лише один із безлічі можливих способів самоствердження, самотворення, саморозвитку, що він перекреслив безліч інших можливих траєкторій індивідуального буття. І це не може не бентежити людину. Саме тому кожний здійснений вчинок на етапі післядії

викликає у людини амбівалентні почуття, які врешті-решт стають психологічним підґрунтям для наступних учинків.

Вчинок – це підсумок попереднього етапу життя і внутрішнє спрямування людини до наступного. Життя вчений пропонує розглядати як ланцюжок важливих учинків, через які людина досягає особистісну і суспільну мету, тобто самостверджується. Роль орієнтиру у виборі сфер, засобів, форм самоствердження відіграють ціннісні орієнтації та мотивація, які залежать від сімейного виховання, соціального оточення.

Цікавим є положення П. А. М'ясоїда стосовно сутності самоствердження особистості та його спрямування [92]. Автор характеризує самоствердження у системі вчинкової психології, вказуючи, що якщо психічна норма це творчість, гармонійний образ світу і найголовніше – вчинок, то відхиленням від норми буде самореалізація на шкоду іншим, конфліктний образ світу, проступок як учинок, котрий суперечить нормам моралі. При цьому проступок породжується певними потребами, як і будь-які інші, вони виникають у межах діяльності, задовольняються і збагачуються в ній – вимагають для свого задоволення все ширшого кола предметів. Тож потреба – це завжди тенденція для пошуку нових зв'язків з реальністю. Проте, якщо органічні потреби характеризують прагнення до дедалі досконалішої адаптації, індивідні – до створення, то потреби особистості – до втілення свого Я у світ. Останні – це, власне, потреби в надситуативній активності.

Г. С. Костюк пов'язував самоствердження особистості з розвитком потребо-мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій і діяльністю. Автор зазначав, що психічні властивості людини виробляються у діяльності, зазнають у ній різних змін і стають структурами особистості. До основних таких структур учений відносить: 1) підсистему спрямованості: ставлення особистості до навколишнього світу, за яким стоять її потреби та інтереси, ціннісні орієнтації, цілі й установки, моральні та інші почуття; 2) підсистему освіченості (набуті особистістю знання); 3) свідомість і самосвідомість, завдяки яким людина стає особистістю, усвідомлює саму себе; 4) розумові риси, внутрішні можливості

здійснювати відокремлення завдань життєдіяльності; 5) характер як індивідуальну своєрідність, котра виявляється у ставленні до суспільства, інших людей, праці, до самої себе. Крім того, структура особистості водночас і динамічна, і стійка, що дає їй змогу бути незалежною від посередніх впливів оточення, тобто проводити певну лінію поведінки, а відтак змінювати довкілля відповідно до своїх намірів і планів. Таким чином, Г. С. Костюк вказує на основні складові процесу самоствердження, зосереджуючи увагу на тому, що особистість спроможна стверджувати свої наміри, які обумовлені її потребами, підсистемою спрямованості, розвитком самосвідомості, через ставлення до навколишнього світу, діяльність і самопізнання [78].

Не оминають увагою проблеми самоствердження й сучасні науковці [101; 172; 177; 198; 199]. Деякі вчені вказують на процес самоствердження як основний механізм соціальної активності і саморозвитку особистості. Чим вищий рівень організації людини, тим частіше вона керується логікою особистісного самоствердження, яка передбачає високий рівень соціальної активності при розкладанні сутнісних сил у різні сфери життєдіяльності на основі вільного вибору особистості. На думку І. Д. Беха, самоутворювальним чинником самоствердження особистості є три рівні існування людини: її минуле – теперішнє – майбутнє. Дослідником визначається особистість людиною, як автором вільної дії, тобто такою, яка не залежить від безпосередньо діючої потреби і безпосередньо сприйнятої ситуації, дії, спрямованої на майбутнє. І. Д. Бех стверджує: «Стратегія конструювання визначення особистості пов'язана з утвердженням активності людини, її свободи», а «свобода виявляється самовизначенням духу людини, її ціннісним орієнтиром. У психологічному ракурсі свобода – це інтенція людини приймати розумне рішення, робити доцільний вибір, це можливість бути і стати. Вона є своєрідною рушійною силою активності суб'єкта. Можна трактувати свободу волі, яка виходить із власного «Я», як прояв індетермізму» [29, с. 162].

Свобода в особистісному самоствердженні розуміється В. В. Івашковським як процес цілеспрямованої діяльності, де детермінація дій

відбувається в самій людині, коли є наявність здатності людини самостійно вносити корективи у власну діяльність і обставини, право самостійно обирати завдання, засоби та умови їх вирішення, інтегрування. Особистість має орієнтуватися на відчутний результат, саме це визначається головним внутрішнім мотивом особистості, особливо у юнацький період. На процес самоствердження особистості впливають як внутрішні детермінанти, так і зовнішні, що пов'язані з особливостями соціального середовища, у якому існує особистість [64].

Більшість вітчизняних вчених під поняттям «самоствердження» розуміють потребу, яка сформувалася внаслідок причин впливу на особистість зовнішніх обставин. Людина прагне до здійснення себе в світі, до життєвого успіху, до утвердження достоїнства в самоцінності своєї особистості. І. Д. Бех під самоствердженням розуміє престижно-статусну потребу, яка виражається в реалізації первісних потенцій конкретної особистості, утвердження власного Я завдяки досягненню певного статусу в соціальній сфері.

М. Цибра вважає, що самоствердження за своїм змістом є категорією, яка стверджує добро «... здійсненням себе в діяльності гуманній, яка набуває характеру завищення, буде вважатися самоствердженням» [184, с. 123]. Самоствердження особистості як утвердження своєї індивідуальності може здійснюватися лише при реалізації позитивного потенціалу, який первісно закладено в «самоті» індивіда. Однак воно можливе і в негативних формах, коли метою виконаної дії є не позитивна, а якраз негативна оцінка з боку інших людей.

Потреба в самоствердженні є однією з базових характеристик людської особистості як суспільного за своєю суттю суб'єкта діяльності й розвивається в процесі практично-перетворювальної предметної діяльності, у ході соціального спілкування і виявляється тим більше розвинутою, чим більше людина усвідомлює себе вільною особистістю. Тобто самовдосконалення особистості реалізується через її потребу в самоствердженні.

У багатьох дослідженнях психологи доводять, що самоствердження – це перш за все поєднання уявлень особистості про власне Я (самоідентичність) і спрямованості на його здійснення, тобто потреби у самототожності, самоцінності, статусному положенні, творчій діяльності, у протиставленні свого Я іншим. Потреба в самоствердженні виступає узагальненим виразом інших потреб.

У контексті даної проблеми, слід зазначити про погляди на розвиток особистості Г. С. Костюка, який стверджував, що «дитина розвивається як особистість, вростаючи у суспільне середовище, у культуру суспільства, у систему суспільних відносин ...» [78, с. 111]. Соціальні чинники діють на психічний розвиток особистості через її власну діяльність, завдяки чому вона засвоює соціальний досвід, забезпечується перехід зовнішніх – інтеріндивідуальних – відносин у внутрішні, інтраіндивідуальні, властивості особистості. Основним рушієм тут постають внутрішні суперечності, які зумовлюються ставленням особистості до навколишнього середовища, її успіхи та невдачі, порушення рівноваги між індивідом і суспільством [там само, с. 123].

На даному етапі, вчені схиляються до думки, що особистість, яка самостверджується, має виступати активним суб'єктом, котрий пізнає і перетворює світ і самого себе, володіє свідомістю і волею, здатний діяти цілеспрямовано.

Кононко О. Л. зазначає, що самопізнання і самоствердження – невід'ємні складові процесу становлення дитини як соціальної істоти, як особистості, що виникають під впливом оцінних ставлень до особистості, яка зростає, і дають можливість виникнення в неї самоставлення, тобто «внутрішнього погляду» на себе як на об'єкт пізнання і переживання [77].

Прагнучи до самоствердження, кожна людина робить це по-своєму. Одні раціонально приймають рішення, продумують і розраховують кроки, інші – покладаються на зовнішні обставини, не можуть прийняти чіткого плану дій. Для них вибір вчинку, який вплине на майбутнє, несе в собі тривогу (страх

невідомого). Як зазначає Т. М. Титаренко, «вибір завжди є стрибком з однієї сфери життєдіяльності до іншої, «вибухом» повсякденності, перетворенням і себе, і свого світу» [170, с. 327]. Особистісна активність впливає на побудову всього життя, світу, долі людини, робить її по-справжньому вільною і щасливою. У кожній особистості безліч можливостей до самоствердження та самоактуалізації, хоча вони й обмежені нормативністю, соціальними очікуваннями, саморегулятивними механізмами. Т. М. Титаренко зазначає, що той, хто може все врахувати й прийняти правильне рішення, врешті-решт стає вільною людиною. Той, у кого це не вийшло, відчуває себе жертвою. Автор вважає основним критерієм вчинку самоствердження – утворення нового.

Інтерес представляють погляди українських науковців стосовно детермінант формування та розвитку потреби в самоствердженні, яку буває важко відрізнити від потреби в досягненнях і домінуванні. Потреба в самоствердженні – поняття більш багате для виховання суб'єкта громадянського суспільства, ніж потреби згадані вище. Цілеспрямована поведінка особистості є результатом накопичення непростого життєвого досвіду, досвіду прийняття життєво важливих рішень, у молодій людині такого досвіду ще небагато, а у маленької дитини практично немає зовсім. Саме тому в недосвідченій дитині немає власних життєвих цілей. Її життєдіяльність регулюють лише нагальні потреби. Причому, якщо досвіду обмаль, то й розуміння того, які саме потреби насправді є нагальними, також обмаль. Але й дитина прагне до самоствердження, хоча б у найпростішому. Саме від прийняття дитини дорослими, залежить те, наскільки вона виросте самодостатньою особистістю, здатною самостійно робити свої життєві вибори, впливати на плин власного життя, змінюватися в його процесі, готовою внутрішньо до самоствердження й самоактуалізації себе в житті. Є люди, які з дитинства внутрішньо налаштовані на цю складну діяльність, а є такі, для кого цей процес надто складний. Для останніх, напевно, краще вже внутрішня неузгодженість, хронічні конфлікти, аніж необхідність щось дуже важливе у своєму житті змінювати, від чогось відмовлятися. Така поведінка більш

характерна для тих, чия поведінка в дитинстві регулювалася традиційно, за ustalеними правилами, звичаями, де потреба в здійсненні самостійного життєвого вибору була мінімальною. Своєрідність особистості проявляється в тому, як вона побачить свій життєвий світ після успіху або невдачі, які форми активності вона обере (на які життєві вибори буде здатна), від яких «тем» відмовиться, зрозумівши, що вони опинилися в зоні недосяжності.

Мотивом особистісного самоствердження має бути забезпечення моделі суб'єкт – суб'єктивної взаємодії учасників навчально-виховного процесу через розширене демократичне спілкування, створення виховного середовища, атмосфери психологічного комфорту та позитивного соціально-психологічного статусу в колективі і в соціокультурному просторі загалом, без якого неможливе самоствердження особистості.

На думку М. Й. Боришевського, можливість стати людині особистістю зумовлюється багатьма чинниками: процесом становлення суспільних орієнтацій людини, її усвідомленням себе як члена спільноти, соціального середовища, становленням певної системи громадянської свідомості та самосвідомості, провідними потребами – потребою в самовиявленні, самореалізації та самоствердженні [34].

А. О. Деркач самоствердження визначає як реалізацію фундаментальної потреби людини в самовираженні й саморозкритті шляхом об'єктивування себе у формах життя [8]. Мотивом самоствердження, на думку автора, є прагнення до досягнення максимальної повноти життя, доступного за даних умов існування, забезпечення позитивного соціально-психологічного статусу в колективі, суспільстві. Роль механізму, посилюючого самоствердження, виконують вищі почуття – моральні, інтелектуальні, естетичні, а також високий рівень домагань і упевненість, мобілізуюча усі ресурси людини для задоволення життєвих потреб, і, кінець кінцем, потреб суспільства. У самоствердженні виражається прагнення до шанобливого положення серед інших людей і власного схвалення своєї поведінки.

Соціалізуюча функція самоствердження полягає в прагненні людини до визнання, самореалізації, досягненні рольової і особистісної визначеності, звільненні від залежності. Для цього потрібний певний особистісний потенціал, достатній рівень розвитку вольових якостей, усвідомлення власної цінності, сформоване прагнення до успіху і високих досягнень, усвідомлення цілей і цінностей власного буття [7; 74; 123; 155; 158; 176; 192].

Таким чином із наведеного аналізу видно, що витoki самоствердження досліджувалися в контексті інших психологічних проблем, а в більш пізніших роботах виділилися в самостійну психологічну проблему, яка вимагає детального дослідження.

1.2. Самоствердження у просторі споріднених понять

Розробка феномену самоствердження особистості вимагає проведення науково-категоріального аналізу понять, які є близькими за своїм значенням до поняття самоствердження, для подальшої їх диференціації й розуміння відмінностей між психологічними категоріями.

Звертаючись до проблем стратегії життя, К. О. Абульханова-Славська підкреслює важливість для кожної людини навчитися жити відповідно до своїх можливостей, здібностей, характеру, для чого необхідне знання самого себе, розуміння. «Мистецтво життя полягає не тільки у тому, щоб співставляти свої життєві плани, цілі, бажання зі своїми особливостями, щоб розкрити у пліні життя у собі нові якості, розвинути нові здібності» [2, с. 68].

Соціально зріла особистість свідомо організовує своє життя, визначає власний розвиток, тобто процес особистісного самовизначення, самооцінки, самоконтролю, самосвідомості, на основі яких відбувається самовизначення, самореалізація, які врешті призводять до самоактуалізації й самоствердження.

Потреба в ствердженні себе виникає у багатьох людей. Самоствердження відноситься до однієї з форм саморозвитку особистості. Але необхідною передумовою названих процесів є самоусвідомлення людиною себе. В свій час

ще С. Л. Рубінштейн зазначав: «Процес становлення людської особистості включає в себе як невід'ємний компонент формування її свідомості та самосвідомості. Особистість як свідомий суб'єкт усвідомлює не тільки оточуюче, але й себе саму в своїх відносинах з оточуючими» [141, С. 127].

Проблема самосвідомості особистості вважається однією з найскладніших у психології тому їй присвячені численні дослідження [13; 32; 33; 46; 85; 140; 144; 159; 168; 185; 186; 208; 209]. Адже тільки в контексті самосвідомості можна зрозуміти сутність розвитку та саморозвитку особистості. «Самосвідомість є тим вирішальним внутрішнім чинником, який опосередковує дію зовнішніх впливів. Їх взаємодія може сприяти розвитку особистості або гальмувати його» [34, с. 6]. Завдяки здатності до самоусвідомлення своєї сутності, можливостей особистість спроможна передбачати перспективи власної життєдіяльності, формувати образ Я, який є наслідком самосприйняття.

Представники деяких західних психологічних концепцій намагалися показати самосвідомість як механізм, що формується в індивіда під впливом його страху й беззахисності перед ворожим йому соціальним оточенням. На думку З. Фрейда, самосвідомість апріорі є спотвореною, оскільки вона – результат невдалих спроб індивіда пристосувати власні інстинктивні потяги до ворожих зовнішніх впливів. Уявлення особистості про себе та її самооцінку виникають під впливом конфлікту між внутрішнім прагненням і зовнішніми заборонами – саме цей чинник заважає формуванню адекватної самооцінки. Тому індивід весь час змушений займатися самооманою, шукати вихід із постійного конфлікту з метою звільнення від неймовірної напруги [34].

Послідовники З. Фрейда критично поставилися до його поглядів на сутність Я як функції захисту особистості від загроз оточуючого соціального середовища. Зокрема К. Хорні зазначала, що для людини також характерна потреба в самооцінці та оцінці її іншими людьми, підґрунтям чого є прагнення людини до безпеки [182].

Екзистенціалісти стверджували, що Я пояснює сутність особистості як неповторний внутрішній світ людини у формі безпосереднього сприйняття власного існування. Саме завдяки аналізу Я можна зрозуміти людину як особистість, а, відповідно, Я дає змогу індивіду сприйняти себе як щось єдине й неповторне.

Український дослідник П. Р. Чамата, проаналізувавши проблему самосвідомості, виділив три погляди стосовно цього питання [185]. Один з них, висловлений В. М. Бехтеревим, полягає в тому, що проста самосвідомість у розвитку дитини передує свідомості, тобто ясним і виразним уявленням предметів. Самосвідомість в її простій формі полягає в неясному відчутті власного існування [30]. Іншу точку зору у вітчизняній літературі аргументували Л. С. Виготський [46] і С. Л. Рубінштейн [140], на їх думку, самосвідомість дитини є етапом у розвитку свідомості, що підготовлений розвитком мови і довільних рухів, зростанням самостійності, викликаний цим розвитком, а також пов'язаними з цими процесами змінами у взаємовідносинах з оточенням. Йдеться про етап в розвитку дитини, коли вона опановує мову і намагається самостійно діяти (2–3 роки). П. Р. Чамата протиставляє першим двом поглядам третій – самосвідомість виникає і розвивається одночасно зі свідомістю. Тобто до відчуттів, викликаних зовнішніми предметами, завжди «домішуються» відчуття, викликані власною активністю організму. Перші – об'єктивні, тобто відбивають зовнішній світ, другі – суб'єктивні, вони відбивають стан тіла – це самовідчуття. Коли дитина може роз'єднати ці відчуття, усвідомити їх окремо, з'являється самосвідомість. Таке усвідомлення виявляється можливим завдяки накопиченню досвіду активності у зовнішньому світі. П. Р. Чамата підкреслює, що самосвідомість, як і свідомість, виникає не відразу, не з народження, а у міру оволодіння власним тілом, «в процесі перетворення звичайних дій на довільні дії» [185].

Автори, що розглядають розвиток дитини в психоаналітичній традиції, розуміють процес зародження самосвідомості як процес суб'єктивного відділення від матері; дискомфорт, викликаний тими або іншими соматичними

процесами, зменшується у дитини з появою матері; відповідно дитина починає виділяти з решти світу матір, а себе відділяти від матері [19; 49; 52; 55; 58]. За даними зарубіжних дослідників, при гарному материнському догляді усвідомлення дитиною своєї відокремленості від матері виникає до кінця першого року життя. Згідно з послідовниками Ч. Кулі й Дж. Міда, поява самосвідомості пов'язана у дитини з появою у неї здатності стати на місце іншого, засвоїти іншу перспективу в сприйнятті й оцінці власних можливостей [159]. Виникнення самосвідомості зв'язується також з вираженням у виразній формі емоційного ставлення (бажань, почуттів) до того, що оточує. Такої точки зору дотримувався В. М. М'ясищев [106]. Період підліткового й юнацького віку вважається критичним, переломним або навіть періодом власне виникнення самосвідомості в усій його цілісності. «Періодом виникнення свідомого Я, – пише І. С. Кон – як би поступово не формувалися окремі його компоненти, здавна вважається підлітковий і юнацький вік» [75, с. 270].

Беззаперечно можна сказати, що самосвідомість впливає на діяльність людини, її розвиток, способи спілкування, тобто на саморегуляцію поведінки людини. Структури самосвідомості можуть мотивувати, спонукати до певної діяльності. Ці мотивуючі функції самосвідомості мають різні походження:

- уявлення про ідеальне Я у зв'язку з моральними категоріями (совісті, відповідальності);
- відображення неузгодженості теперішнього Я з майбутнім Я;
- почуття власної гідності й самоповаги, яке потребує підкріплення за допомогою тих чи інших видів діяльності.

Структури самосвідомості беруть участь у цілепокладанні, тобто в підборі таких цілей, для досягнення мотиву, які узгоджуються з образом Я, зі своїми можливостями, правами, обов'язками. Також структури самосвідомості можуть забороняти ті чи інші вчинки, дії чи бездіяльність. Самосвідомість в її когнітивній та емоційній формі може детермінувати ставлення до оточуючих, а також стиль та характер спілкування з ним. Може слугувати формою

самоконтролю, може бути підставою прилучення суб'єкта до інших людей (колективу, групи, партії, тощо). Нарешті, самосвідомість у формі самопізнання та самоствавлення впливає на розвиток тих чи інших рис та особистості в цілому. Людина певною мірою сама визначає якою вона буде: приймаючи ті чи інші свої риси чи оголошуючи боротьбу сама з собою. Варто зауважити, що усвідомлення свого Я опосередковується також оцінками, що даються людині оточуючими людьми в процесі спілкування та діяльності. Самосвідомість впливає й на самореалізацію. Всі функції самосвідомості взаємозв'язані, взаємообумовлені. Актуалізація й «поява» кожної з них в самосвідомості залежать від її значущості, цінності в конкретний момент діяльності, від тих завдань, які стоять перед суб'єктом.

Самосвідомість і як процес, і як структура формується в ході діяльності та спілкування людини і по мірі свого розвитку слугує формуванню діяльності суб'єкта, його взаємовідносинам, спілкуванню, розвитку [53]. На думку С. Л. Рубінштейна, самосвідомість є продуктом розвитку людини, що веде до переосмислення життя, до здатності розпізнати справжні задачі й мету, щоб знати куди в житті йти й навіщо [141]. Завдяки самосвідомості відбуваються зміни всіх складових структури особистості. Зокрема від самосвідомості особистості залежить її прагнення до самоствердження та вибір способів самоствердження.

С. Л. Рубінштейн заклав методологічні основи теорії самовизначення особистості. Автор стверджував, що ефект дії залежить від внутрішніх властивостей об'єкта – всяка детермінація необхідна як детермінація іншим, зовнішнім, як самовизначення (визначення внутрішніх властивостей об'єкта) [139].

К. О. Абульханова-Славська визначає три рівні розвитку особистості у плані самовизначення.

Перший, вихідний рівень організації життя індивіда, особистість ніби не виділяється з плину подій життя та змін його умов, тобто тут організація життя відбувається в єдності з його здійсненням.

Другий рівень передбачає певне виділення особистості під час процесу самовизначення щодо подій, хисткість індивіда з їх плином припиняється – особистість стає стійкою.

Третій – вищий рівень – передбачає не лише самовизначення відносно ходу окремих подій (до тих чи інших власних учинків, бажань і т. ін.), особистість самовизначається у житті в цілому. Людина починає все більш послідовно і конкретно провадити свою лінію життя, що має власну логіку, шукає найбільш правильної відповіді, й все життя її переслідує психологічний стан незадоволеності, який у даному випадку є рушійною силою самовдосконалення, самоактуалізації, самопізнання себе та навколишнього світу.

Самовизначення у загальному вигляді розглядається В. В. Барцалкіною як процес розмежування «Я» від не «Я» в онтогенезі під час внутрішнього діалогу. У результаті даного діалогу, на основі внутрішніх суперечностей, і відбувається пошук своєї ідентичності, самототожності, позитивної інтеграції свого Я до об'єктивації й створення життєвих смислів, а в результаті – до особистісного самовизначення. Формування діалогічності свідомості забезпечується наявністю відповідних умов:

- багатоманітність діяльностей і відносин, в які включений суб'єкт;
- суперечливість різних діяльностей і мотивів, що їх спонукають у свідомості суб'єкта;
- усвідомленість вибору, що передбачає фіксацію усвідомлення цієї суперечності й співставлення її з дією.

М. Р. Гінзбург окреслює основне завдання особистісного самовизначення – це завдання визначення смислу свого існування. На думку автора, феномен особистісного самовизначення є фактом, що регулює діяльність особистості. Вчений також виділяє основні характеристики самовизначення: спрямованість у майбутнє, протяжність часових перспектив, двоплановість. Особистісне самовизначення являє собою створення індивідуальної «філософії життя», осмислення свого місця у суспільстві в узагальнюючих смислових категоріях.

М. Р. Гінзбург визначає такі структурні аспекти особистісного самовизначення: смислоутворюючий; мотиваційний; реалізуючий.

Кожен аспект виконує певну функцію: перший – пошук смислу свого існування, формування загальних уявлень про мету свого життя; другий – оволодіння своєю мотиваційною сферою, спрямовуючи уявлення про майбутнє; третій – реалізуючий – формування конкретних планів.

Отже, самовизначення позначає усвідомлену позицію особистості в соціумі, «цілісний процес оволодіння суб'єктом особистісно і соціально значимими сферами життя відповідно до поставленої мети, в якій він творить себе, самореалізується і самостверджується» [144].

Процес саморозкриття є бажанням розкрити, іноді навіть занадто, перед партнером своєрідність власної особистості, і тим самим опосередковано вплинути на динаміку самооцінки. Саме в процесі саморозкриття людина повідомляє іншим інформацію про себе, «рекламує» себе перед оточуючими. Відбувається міжособистісне спілкування, під час якого здійснюється пізнання себе як унікальної особистості. Тобто саморозкриття є результатом самопізнання, в процесі якого народжуються знання про себе. Але ці знання можуть бути як істинними так і помилковими. Більш чіткий і правдивий образ Я, який потім вибудовується в Я-концепцію, розкривається через рефлексію й ідентифікацію. Таким чином, саморозкриття нерозривно пов'язане з самосвідомістю, самовизначенням, саморозумінням, без яких неможливий пошук індивідуальних способів утвердження себе.

Нерідко саморозкриття ідентифікують із самовираженням, це відбувається тому, що обидва процеси актуалізують проєкцію Я на об'єкти реальності. Саморозкриття відрізняється, по-перше, обов'язковою наявністю співбесідника (реального чи уявного), по-друге, розкриттям своїх намірів, потреб і бажань. Самовираження ж здійснюється у вигляді опосередкування, тобто визначення себе через продукти діяльності, спілкування, споглядання. Самовираження – свідомий процес об'єктивації сутнісних сил, спрямований на досягнення адекватного розуміння їх іншими. Самовираження в широкому

розумінні – це прояв себе, своєї індивідуальності у вчинках і засобах дії. К. О. Абульханова-Славська зазначає, що той спосіб, яким людина реалізує себе як особистість в діяльності, в спілкуванні, у вирішенні життєвих задач, і є самовираження [2]. Якщо ж дитині нав'язують свій спосіб опосередкування, то її «... позбавляють можливості своєчасно і адекватно самовиразитися, самоствердитися» [1, с. 99].

Самовираження розглядається Д. О. Леонтьєвим [88] як активність суб'єкта, що спрямована на самореалізацію, однак не досягла бажаного ефекту особистісного вкладу (опредметнення), тобто яка не вилилась у діяння. Самовираження він вважає «епіфеноменом самореалізації», коли потреба в трансляванні себе виявляється недостатньо підкріпленою відповідною здатністю. Безкорисне та безконфліктне самовираження зустрічається тільки там, де відсутнє прагнення до предметної самореалізації [86; 87; 89].

Отже, в процесі самовизначення – за допомогою встановлення соціальної позиції, саморозкриття – через відношення до неї інших людей, самовираження – через продукти взаємодії і діяльності особистість здійснює процес самопізнання.

Саме слово «самопізнання» говорить за себе – пізнання себе – для кожної людини одна з найскладніших і суб'єктивно найважливіших задач. Але задача складна з багатьох причин: щоб застосовувати свої пізнавальні здібності для самопізнання, спочатку необхідно їх розвинути, накопичити відповідні засоби, матеріал для пізнання, тобто людина повинна кимось стати, безупинно розвиватися (а це викликає відставання самопізнання від свого об'єкта), важливим є розуміння того, що будь-яке отримання знання про себе вже фактом свого отримання змінює суб'єкт: довідавшись щось нове про себе, він стає іншим.

Варто зазначити, що в сучасній психологічній науці є декілька підходів до вивчення проблеми самопізнання. Один із них спирається на аналіз тих підсумкових продуктів самопізнання, які виражаються в побудові уявлень про самого себе, «Я-образі» або «Я-концепції». Найбільш відомими відмінностями

образів «Я» є відмінності між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Більш детальна класифікація образів була запропонована М. Розенбергом: «дане Я», «динамічне Я», «фактичне Я», «ймовірне Я», «ідеалізоване Я». Дж. Келлі будує свої дослідження на аналізі самого процесу пізнання, тобто поширення уявлень про процеси або механізми соціальної перцепції (пізнання іншої людини) на самопізнання. Г. Я. Розен вважає, що стереотипізація та категоризація (присвоєння ярликів), логічні висновки на основі окремих фактів поведінки, надія на інтуїцію, проекція, ефект «ореолу», інертність уявлень, прагнення до внутрішньої гармонії характеризують також і самопізнання [136].

В основі концепції Д. Бема лежить ідея про те, що людина пізнає сама себе, свій внутрішній стан, емоції шляхом усвідомлення своєї власної поведінки і умов, в яких вона проходить. Отже, спостереження за власною поведінкою і пізнання себе принципово не відрізняється від спостереження поведінки іншої людини і пізнання іншого. В. П. Трусів переконаний, що саме вчинок виконує функцію перевірки власної оцінки свого внутрішнього стану.

Узагальнюючи вище сказане, зазначимо, що процеси самопізнання включені в більш об'ємні процеси: процеси спілкування людини з іншими людьми, в процеси діяльності суб'єкта. Від того як будуть сприйняті ці процеси і яким, відповідно, постане сам суб'єкт, залежить і результат побудови його уявлень про себе, відношення самого до себе [159].

Самопізнання відбувається протягом всього свідомого життя особистості, під його впливом формується самооцінка, самоповага, самоставлення, визначаються напрямки самореалізації, самоствердження, а отже, самоактуалізації.

Процес пізнання себе дає початок процесам самореалізації та самоствердження. Джерелом активності стає гармонійне поєднання вибраної соціальної ролі своєї внутрішньої позиції, своєму Я. Так, здійснюючись особистістю в дійсному плані життя, активність набуває форми самореалізації, в часовому плані – форму актуалізації своїх дій, тобто саморегуляції, в

ціннісному плані – форму самовираження (самолюбства) як прояву свого Я в житті [2].

Хоча процес самореалізації розглядають в декількох аспектах: розкриття власного потенціалу, можливостей, розвиток задатків, досягнення в професійній діяльності, все ж самореалізацією є суб'єктивні відчуття кожної окремої людини на даний час. Кожна людина володіє певними здібностями, має певні потреби в їх прояві, отже, й реалізовується кожна певною мірою по-своєму, головне в даному процесі – відчуття задоволеності самої людини.

Н. Є. Харламенкова розглядає самоствердження як впевненість людини в тому, що вона чогось варта, має певну цінність, і ця цінність – її власне Я, її ідентичність. Це те, що на даний час індивід вважає своїм, що він асоціює з собою, і що виявляє шляхом самовідчуттів. Цінність Я постійно змінюється і залежить від багатьох факторів, найсуттєвіший з яких – вік. Зміна цінностей стимулює людину до їх ствердження, яке і створює переконання в силі власного Я [178].

В реальному житті буває досить важко відрізнити самореалізацію та самоствердження, адже вони обоє є механізмами розвитку особистості, хоча предметом першої є здібності і дарування, а другої – цінність власного Я. Самореалізація буде проявлятися у відчуттях власної компетентності, а самоствердження – у відчуттях власної значимості. Коли ж людина досягає потреби в самоактуалізації, то самореалізація та самоствердження набувають єдності.

Активність особистості спрямована на засвоєння, селекцію, перетворення та осмислення особистого досвіду є процесом актуалізації останнього. Особистість, яка реалізує подібну активність та будує на її підставі свої взаємини зі світом, є особистістю, що самоактуалізується. Зріла особистість здатна зайняти певну позицію відносно як до зовнішніх умов, так і до власного досвіду та здійснити усвідомлений вибір у просторі можливостей та ймовірностей, що народжуються на перетині цих двох систем.

Не зупиняючись детально на процесі самоактуалізації, ми лише зазначимо, що у самоактуалізованій особистості, яка задовольнила свої дефіцитарні потреби і розвинула власний потенціал, змінюється відповідно і самооцінка.

Самооцінка належить до ядра особистості й відбиває ступінь розвитку індивіда, відчуття власної цінності й позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його Я. Самооцінка є важливим регулятором поведінки. Вона тісно пов'язано з рівнем домагань людини – ступенем складності цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями призводить до того, що людина починає неправильно себе оцінювати, в результаті її поведінка стає неадекватною – виникають емоційні зриви, підвищена тривожність та ін. Низька самооцінка вказує на неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до власної особистості, при завищеній самооцінці, оцінюючи можливості і результати діяльності інших, людина принижує їх. Саме досягнення у різних видах діяльності чинять один із основних впливів, який формує самооцінку. Ланкою, яка пов'язує успішність у діяльності особистості та рівень її самооцінки, виступають соціальні норми та цінності, привласнені особистістю, що виступають її ідеалами. Під час засвоєння соціальних цінностей, формується власне активність особистості. Цей складний процес, на думку Л. Е. Орбан-Лембрик, утворює своєрідну структуру: зовнішній вплив (норми, цінності, вимоги групи, оточуючих) – сприймання – розуміння – прийняття (або заперечення) – формування власних цінностей – нова установка – потреба у новій інформації [67].

Самооцінювання особистістю своїх окремих сторін будується внаслідок таких етапів: розуміння й усвідомлення самого себе, своєї діяльності; емоційного ставлення й оцінювання особистістю особливостей самого себе.

Самооцінка є загальним знаменником, підсумковим виміром Я, що виражає міру прийняття чи неприйняття індивідом самого себе, позитивне чи негативне ставлення до себе, похідне від сукупності окремих самооцінок.

На наш погляд, якщо розглядати самооцінку як результат діяльності самосвідомості, то її можна розуміти як оцінне ставлення особистості до себе самої. З процесуального боку, сутність самооцінки полягає у співвідношенні себе, якостей, із визначеним (певним) зразком. Основною функцією самооцінки особистості слід вважати регулювання діяльності та поведінки. Самооцінка розглядається як внутрішній регулятор в організації та управлінні свідомою поведінкою особистості. Таке регулювання стає можливим у зв'язку з тим, що самооцінка включається до структури мотивації діяльності особистості і тим самим забезпечує співвідношення суб'єктивних можливостей особистості з цілями й умовами діяльності.

М. Якобі вказує, що самооцінка – це цінність, яку визначають за своєю особистістю. Таке регулювання стає можливим у зв'язку з тим, що самооцінка включається до структури мотивації діяльності особистості і, тим самим, забезпечує співвідношення суб'єктивних можливостей особистості цілями й умовами діяльності. Дослідник підкреслює, що «таке оцінювання глибоко вкорінено у несвідомому та змінюється лише у певних межах. При високій самооцінці у мене хороше, задоволене, любляче відчуття щодо образу себе – фантазії про себе самого» [195, с. 66].

Від самооцінки залежить самоприйняття, яке є одночасно механізмом саморозвитку та самоствердження. В процесі самопобудови особистості самоприйняття є важливим етапом, який визначає тенденції самоствердження, самовдосконалення, самоактуалізації індивідуума. Самоприйняття – це визнання права на існування всіх аспектів власної особистості, як і особистості в цілому. Як сильні сторони, так і слабкі, як позитивні, так і негативні – всі вони мають рівне право на існування [97].

Оскільки самоприйняття є дуже важливою умовою початку акту утвердження себе, зупинимось на цьому механізмі докладніше. Психологам давно відомий факт: чим швидше людина усвідомлює свої сильні й слабкі сторони і прийме себе такою, якою вона є, тим більше шансів у неї гармонійно жити й розвиватися. Однак людина до кінця може й не пізнати себе, так як

окремі риси й властивості особистості ховаються в тінь та існують на рівні несвідомого, тому вони і не виявляються. В інших випадках людина може оголосити війну своїм негативним якостям і почати боротися сама з собою. Особливий випадок, коли в силу неприйняття себе, у людини виникає низька самооцінка, що може призвести до психічних розладів, депресій, негативного ставлення до оточуючих і до світу в цілому.

Об'єктивна самооцінка залежить від ставлення до самої себе, самоповаги особистості, разом з тим самоповага особистості залежить від самооцінки, від ставлення до самої себе. Ставлення до себе складається у межах усвідомлення себе як діяча, як суб'єкта спілкування у структурі зовнішніх соціальних оцінок особистості. Оточення безпосередньо може впливати на формування «Я-образу» й самоповагу (особливо дітей), транслюючи свій власний образ на особистість, даючи конкретні оцінки виконання тих чи інших дій, вказуючи на мету, до якої необхідно прагнути, на плани, ідеали, зразки, на які необхідно рівнятися. За умови, що мета, завдання, плани, ідеали реалістичні, то досягаючи їх, людина збільшує свою самоповагу і, врешті, формує позитивний «Я-образ». У разі нереалістичності завдань – невдачі призводять до зневіри в себе, втрати самоповаги. Ідея зв'язку результатів власної діяльності, зразків і критеріїв, за якими оцінюється результат, і самоставлення суб'єкта знайшла своє вираження у відомій «формулі» В. Джемса: самоповага прямо пропорційна успіху і протилежно пропорційна домаганням, тобто успіхам, яких індивід планував досягти. З віком все більшого розвитку досягає самоусвідомлення. На етапі зрілості особистості ставлення до самої себе стає більш усталеним і автономним, вступає у нові зв'язки з іншими видами ставлення особистості. Б. Г. Ананьєв зазначає про те, що, ставлення до самої себе, являючи собою пізніше утворення особистості, завершує структуру характеру, забезпечує цілісність, виконує функції саморегулювання та самоконтролю розвитку. Рефлексивні якості особистості найтісніше пов'язані з цілями життя й діяльності [13].

Самоповага є необхідною передумовою для встановлення адекватного шанобливого ставлення до інших. Можна стверджувати, що той, хто не поважає нікого, не поважає себе самого. При цьому людям із винятковою самоповагою, тобто таким, чий життєвий досвід дозволяє для особистого задоволення розкривати та демонструвати притаманну їм здатність співіснувати з іншими людьми, нічого не варто віддати належне чужим досягненням.

Самоповага цілком може бути основою для зростання самооцінки. Зв'язок самооцінки та самоповаги найбільш значущий в юнацький період, коли людина розширює уявлення про себе й отримує можливість оцінювати себе з різних боків. Однак цей процес може тривати й у зрілому віці. Природно, самоповага особистості повинна бути високою – це одна з потреб людини.

Позитивне ставлення до себе являє собою фундамент для розвитку активності особистості. Висока самоповага відтворюється в окремих самооцінках особистості, тобто виражається в оцінці себе як здатного до успішного функціонування у різних змінюваних соціальних ситуаціях.

Особливу цінність у системі особистісних ставлень має ставлення до себе. Ставлення до себе – це те, без чого людина не може виявитися як самостійна особистість. Ставлення до реальності, до оточення, може нести різні відтінки, тобто людина може певним чином ставитися до суспільних норм і цінностей, до трудової діяльності, до інших людей, але для того, щоб втілити в активній формі ці ставлення і таким чином виявити себе як особистість, людина повинна мати стабільно позитивне ставлення до себе як до цінності, унікальності. Структуру узагальненого самоствавлення, за О. М. Капустюк, можна представити такими вимірами як «аутосимпатія», «самоповага», «самоінтерес» і «очікуване позитивне ставлення іншого», що додають йому як внутрішньо-диференційований характер, так і якісну своєрідність, що визначається найбільш значущим виміром макроструктури. Ставлення до себе безпосередньо впливає на самовираження [67].

Ставлення до себе складається у межах усвідомлення себе як діяча, як суб'єкта спілкування у структурі зовнішніх соціальних оцінок особистості. Чим старшою стає людина, тим більшого розвитку досягає самоусвідомлення. На етапі зрілості особистості ставлення до самої себе стає більш усталеним і автономним, вступає у нові зв'язки з іншими видами ставлення особистості. Зумовлюється це розвитком основної функції самосвідомості – індивідуальної регуляції поведінки.

Ставлення до себе самої починає набувати центральної позиції у регулюванні поведінки людини. Б. Г. Ананьєв вказує на те, що ставлення до самої себе, являючи собою пізніше утворення особистості, завершує структуру характеру, забезпечує цілісність, виконує функції саморегулювання та самоконтролю розвитку. Рефлексивні якості особистості, на думку вченого, найтісніше пов'язані з метою життя й діяльності.

На думку І. Д. Беха, «самоствердження може виражатися як у суспільно-корисній поведінці, прагненні усім сподобатись, так і в протиставленні своїх ціннісних орієнтацій іншим» [27, с. 176]. Особливе місце в побудові міжособистісних відносин, як зазначає автор, займає самопрезентація як процес представлення себе у відношенні соціально і культурно прийнятих способів дій і поведінки. Цей процес базується на використанні певних стратегій, розроблених для того, щоб формувати думки інших про себе. Індивід зацікавлений у тому, щоб постати перед іншими у найкращому світлі. В такому випадку спостерігається прагнення особистості до демонстрації найбільш сприятливих особистісних якостей і приховування несхвальних рис. Одним з мотивів самопрезентації може бути побудова найбільш прийнятної і раціональної програми задумів щодо наближення до значущої особи та пристосування до схвалювальних якостей.

Самопред'явлення або самопрезентація – це здатність людини бути готовою до вираження, а також презентації себе іншим людям... і використання цих знань в якості направляючих, які забезпечують контроль за власною поведінкою й її управлінням. В основі цього процесу лежать певні мотиви

особистості та її ставлення до своєї ідентичності, до ідентичності партнера по спілкуванню, а також уявлення про те, яким чином здійснювати контроль інформації про об'єкт маніпуляції або суб'єкт взаємодії.

Незважаючи на відмінності в мотивах, що спонукають людину до здійснення «управління враженням», останнє має цілком визначену мету і стадії, оскільки є одним з механізмів самопред'явлення. Воно мотивується підвищенням самооцінки, або уникненням суперечностей між реальним та ідеальним Я, або в «очікуванні підтвердження правильності установок на себе від інших людей», або в «бажанні здійснювати зворотній зв'язок для діагностики якостей, властивих особистості» [178]. Процес самопред'явлення має такі стадії: виникнення мотивації; усвідомлення особистістю своєї ідентичності; формування репрезентацій про партнера по спілкуванню; «спотворення» інформації про себе і «маніпуляція аудиторією» з метою зниження рівня активації, спонукання.

Основний акцент при самопред'явленні робиться на безпосередній зміні уявлень про себе з метою «управління враженнями» аудиторії. При процесі самопред'явлення знання людини про саму себе часто свідомо спотворюються для досягнення необхідних прагматичних цілей.

Особистісний ріст, образ ідеального Я, до якого прагне людина в тому чи іншому часовому відрізку, визначає самопрогнозування. Коли людина робить прогноз своєї власної діяльності й свого власного образу на основі набутих нею нових якостей, мова йде про самопрогнозування. Зрозуміло, що прогнозування завжди носить імовірний характер, але на основі певних знань ми можемо прогнозувати події, поведінку людей, свою власну поведінку.

Здійснюючи різноманітні дії або плануючи їх здійснити, людина використовує різні знання про себе, в тому числі й знання інших. У цьому випадку знання й оцінка цих знань, а також самооцінка використовуються особистістю в цілях саморегуляції. Саморегуляція дозволяє індивіду керувати своєю поведінкою, думкою, увагою за допомогою усвідомлених або автоматично використовуваних специфічних механізмів і способів підтримки.

Регуляція застосовується у випадках виникнення будь-яких перешкод або в тих ситуаціях, коли звична поведінка не ефективна. У процесі саморегуляції людина переслідує різні цілі. Наприклад, вона може використовуватися для того, щоб трансформувати уявлення інших, значимих для особистості людей, про її Я і, по можливості, змінити ставлення до себе. Це означає, що індивід (усвідомлено або неусвідомлено) контролює ту інформацію, яка містить відомості про його особистісні особливості. Переслідуючи цю мету, суб'єкт використовує механізми управління враженням.

Регуляція може використовуватися і при реалізації, здавалося б, протилежної мети – прагнення до саморозкриття, самовираження, самоствердження. Таким чином, саморегуляція особистості спрямована з однієї сторони, на демонстрацію людиною своїх кращих якостей, з іншої – на розкриття свого істинного Я і його активне утвердження. Названі механізми впливають на вибір тієї чи іншої стратегії самоствердження.

Розглянувши ряд психологічних категорій (самосвідомість, самовизначення, саморозкриття, самовираження, самопізнання, самоповага, самореалізація, самопред'явлення (самопрезентація), самоактуалізація, самооцінка, самоствавлення), можна впевнено стверджувати, що самоствердження є самостійною категорією в психологічній науці, яку необхідно вивчати, не применшуючи її значення в розвитку цілісної, гармонійної, самодостатньої особистості.

1.3. Структура та психологічні засади самоствердження особистості, як однієї з форм саморозвитку особистості

Поняття самоствердження особистості деякі дослідники [81; 110; 184] розглядають як прагнення до переваги, престижу за будь-яку ціну, хворобливе самолюбство і самолюбівання, переоцінки власної значимості. Тобто вони тісно поєднали самоствердження особистості з аморальністю, користою, індивідуалізмом, з прагненням будь-що завоювати соціальні позиції, з

«боротьбою за статус». А. Адлер в своїх роботах прагнення до переваги визначає як бажання самореалізації, завершеності й досконалості. Ю. С. Головін визначає самоствердження, як прагнення індивіда до досягнення й підтримування певного суспільного статусу, яке часто виступає як домінуюча потреба [151]. Це прагнення може проявлятися як в реальних досягненнях так і в відстоюванні своєї значимості перед іншими шляхом словесних заяв. А. Я. Анцупов та А. І. Шипілов зазначали, що в дитячому віці перемога будь-якою ціною в боротьбі з однолітками часто виступає формою самоствердження в мікрогрупі [17].

Варто зазначити, що прагнення до самоствердження існує не лише в окремих особистостей, а й груп людей, народів, у націй загалом, що в своїх працях зазначав великий українець Іван Франко [175].

Особистість, яка переслідує мету свідомої об'єктивації сутнісних сил, спрямованої на отримання високої оцінки від себе та від інших людей, перебуває в процесі самоствердження.

Самоствердження вказує на досягнення людиною суб'єктивного задоволення результатом і (або) процесом самореалізації. Особистість усвідомлено чи несвідомо визначає реальність та успішність досягнення індивідуальних цілей, завдань самореалізації. На думку Д. О. Леонтьєва, самоствердження має інше мотиваційне підґрунтя, зокрема – прагнення отримати суспільне визнання з боку інших «тут і тепер», реалізуватися обов'язково таким чином, щоб скористатися ефектом цієї самореалізації. Воно може виступати у формі квазісамореалізації в творчості, в особистісному спілкуванні, в соціально-перетворюючій діяльності, в материнстві. Основою самоствердження є спрямованість індивіда на задоволення найбільш значимих фундаментальних потреб, серед яких провідною є потреба в діяльності, яка давала б можливість реалізувати своє Я [15].

«Самоствердження – це реалізація первісних потенцій конкретної особистості, утвердження свого Я завдяки досягненню певного статусу в соціальній сфері, – зазначає І. Бех, – стимулює її до самовдосконалення,

самовиховання, обумовлює відповідні прояви у певних поведінкових ситуаціях, діяльності» [27, с. 60].

На нашу думку, самоствердження є результатом оцінки, а самооцінку необхідно розглядати як завершальний етап самоствердження.

Найбільш широким, точним поняттям процесу самоствердження є визначення запропоноване Р. Альберті, яке ґрунтується на тому, що до дій по самоствердженню людей змушує відчуття неспокою за своє буття.

В «Енциклопедичному словнику» самоствердження визначається як складний психологічний феномен, в якому можна виділити наступні компоненти:

а) соціально-психологічний процес, тобто процес активної взаємодії людини зі своїм оточенням, в ході якого відбувається її самореалізація, що зачіпає інтереси, емоції, погляди, цінності партнерів;

б) потреби і мотиви в досягненні життєво значимих цілей (визнанні, владі, самоздійсненні, успіху);

в) життєві стратегії і тактики: можливі конструктивні, домінуючі, компенсаторні, захисні та ін. аспекти вибраних тактик у взаємодії й ухваленні рішень;

г) наявність тісного зв'язку з Я-концепцією людини, самооцінкою, самостваренням, силою Я [123].

Є. П. Нікітін виділяє наступні основні характеристики самоствердження:

1) Просторова характеристика. Вона включає в себе область самоствердження – кожен акт самоствердження здійснюється в певній сфері людської діяльності.

2) Енергетична або силова характеристика. Вона включає в себе імпульс до самоствердження – внутрішня потреба до самоствердження:

- загальний імпульс або стабільний;
- ситуаційний або змінний імпульс.

3) Потенціал самоствердження – здатність людини до дії, до задоволення того чи іншого імпульсу, до самоствердження.

- загальний потенціал – коли говорять про повну бездарність або про здібну, всебічно розвинуту людину;
- специфічний потенціал – здатність задовольнити ситуаційний імпульс до самоствердження.

Автор також відзначає проблеми, які можуть виникнути у людини в процесі ствердження – дефіцит самоствердження:

- дефіцит потенціалу самоствердження (специфічний потенціал нижче того, який вимагається для задоволення ситуаційного імпульсу);
- дефіцит імпульсу самоствердження (ситуаційний імпульс слабкіше того, який був здатний ініціювати повну реалізацію специфічного потенціалу) [108].

Якщо при класифікації самоствердження за підставу розподілу прийняти ступінь цілеспрямованості, то, узагальнюючи думки вчених, ми можемо виділити три типи самоствердження:

1. Самоствердження-самоціль, тобто самоствердження перетворюється на самоціль. Для самоствердження цього типу характерно те, що мета має яскраво виражену і визначену форму, але вкрай розпливчастий, абстрактний зміст. Вона зазвичай виникає в ситуаціях, коли при наявності сильного загального імпульсу до самоствердження у людини немає жодного високого специфічного потенціалу. Тому мета домогтися самоствердження, як правило, не пов'язана з настільки ж яскраво вираженою установкою на те, як реалізувати цю мету, а якщо і пов'язана, то вельми неміцними зв'язками, які здатні легко розриватися і замінюватися іншими, настільки ж неміцними. На нашу думку, цей тип притаманний представникам домінуючої стратегії самоствердження.

2. Цілеспрямоване самоствердження. На відміну від попереднього людина не тільки свідомо робить самоствердження своєю метою, але і вирішує, якими засобами, в якій області діяльності буде намагатися реалізувати цю мету. Така реалізація проходить досягненням іншої – конкретної – цілі діяльності. Існує два підтипи даного самоствердження: консервативне і прогресивне. Консервативне – це самоствердження, за допомогою якого людина прагне зберегти вже досягнуті позиції. У прогресивному самоствердженні робиться

спроба піднятися вгору по обраних ціннісних сходах або ж перебраться на іншу – більш високу – ціннісну сходинку, що є характерним для конструктивного самоствердження.

3. Нецілеспрямоване самоствердження – людина взагалі не ставить собі за мету самоствердитися. Просто вона отримує якийсь результат, що позитивно оцінюється нею або іншими людьми. Тим самим людина мимовільно самостверджується [108; 180].

Цілі самоствердження можна розділити на конструктивні і компенсаторні. Згідно Н. Є. Харламенкової, існують такі стратегії самоствердження:

- 1) конструктивне (позитивна поведінка, спрямована на самореалізацію),
- 2) домінуюче-агресивна стратегія (дії за рахунок інших і з вираженою ворожістю і прагненням подавити інших),
- 3) самопригнічення (відмова від самоствердження й самовираження) [108].

Можливі різні тактики самоствердження: конструктивне самоствердження з конструктивними цілями, але завжди є в ньому елемент демонстрації; домінуюче самоствердження – заради влади; компенсаторна стратегія самоствердження – не вдалося в одній важливій справі, так самостверджуватимуся в неважливому; захисне самоствердження – заради марнославства, підвищення самооцінки. Спонукальними причинами самоствердження часто є честолюбство і марнославство, незадоволені амбіції. Завжди має місце елемент тиску на оточення з неусвідомленою мотивацією самозвеличення. Зовнішня сторона поведінки особи, що самостверджується, може сприйматися тими, що оточують, як успішне досягнення цілей, а сама людина як вольовий суб'єкт, що домагається свого наперекір труднощам [123]. Адекватне самоствердження викликає позитивну реакцію оточуючих, ця позитивна реакція призводить до кращого самосприйняття, а краще самосприйняття веде до подальшого самоствердження [9].

Крім того, якщо при класифікації самоствердження за підставу розподілу прийняти засоби, за допомогою яких вони здійснюються, то ми отримаємо два типи: зовнішні та внутрішні.

1. Зовнішні самоствердження: самоствердження, які досягаються за рахунок володіння набутими предметами. У ролі таких предметів можуть виступати практично будь-які речі – від звичайних до коштовностей, розкішного одягу, житла, автомобілів і т.п. Подібну роль нерідко відіграють і живі істоти: тварини, члени сім'ї, знайомі і т.п.

2. Внутрішні самоствердження. В цьому разі засобами можуть бути теж звичайні речі й живі істоти. Проте в даному випадку вони не купуються суб'єктом, який самостверджується, не «віднімаються» у навколишнього світу, а, навпаки, створюються (формується), «даруються світу» шляхом реалізації його внутрішніх здібностей [108].

При класифікації самоствердження за результатами маємо два типи: доособистісне й особистісне.

1. У доособистісному самоствердженні людина в кінцевому підсумку стверджує себе в якості елемента, частини якогось цілого (системи, сукупності). Виділяють два підтипи доособистісного самоствердження:

- інклюзивний - людина стверджує себе як елемент, частини якогось цілого, при цьому ніяк не виділяючи себе з маси інших елементів, частин. Щоправда, саме ціле вона неодмінно виділяє як краще серед подібних йому цілосностей.

- змагальний - людина прагне довести, що вона краща з даного обмеженого кола людей.

2. Особистісне самоствердження. Особистість являє собою неповторне людське утворення, унікальний мікрокосм. Завдання особистісного самоствердження і полягає у створенні такого особистісного мікрокосму [там само].

На думку А. О. Деркач самоствердження може бути:

- загальноособистісним;

- інтроособистісним (внутріособистісне, утвердження у власній думці, у власних очах);
- інтерособистісним (зовні орієнтованим, утвердження в очах й думках оточуючих);
- професійним (професійна самосвідомість, самооцінка, професійні домагання, кар'єра та ін.), показниками якого є: сформованість професійного образу Я, адекватна самооцінка, сукупність способів і результатів самореалізації з власними очікуваннями, упевненість у собі та ін. [8].

За механізмами самоствердження поділяється на :

1) самоствердження шляхом заперечення іншого (інших) Я. Даний тип різноманітний за своїми формами – від абсолютно м'якої, при якій «той, кого заперечують» з тієї або іншої причини взагалі ні про що не здогадується, до таких у край жорстких і жорстоких як фізичне насильство і вбивство;

2) самоствердження шляхом самовизначення. В механізмі самоствердження шляхом самовизначення теж закладений акт заперечення. Правда, тепер він спрямований не на інші Я, а на своє власне. Людина заперечує себе вчорашнього (сьогоднішнього) задля утвердження себе сьогоднішнього (завтрашнього), більш високого, заради підйому по ціннісних сходах або навіть по вертикалі [108].

Інший дослідник Н. Є. Ситнікова виділяє основні етапи самоствердження:

- відкриття Я (знаходження у власному Я «нових рис»), самоусвідомлення нового;
- самооцінювання, формування рівня домагань та визначення стратегій самоствердження і типів поведінки;
- утвердження Я, своєї ідентичності, свого соціального статусу, своєї самоцінності, досягнення результатів у діяльності й поваги оточуючих.

Основними аспектами самоствердження є самопред'явлення (керування поведінкою), самовираження (розкриття своїх потреб перед співрозмовником), саморозкриття (вплив на динаміку самооцінки) [149].

Виявлення залежних потреб: потреби у суспільному визнанні, потреби у високому соціальному статусі, потреби в успіху; потреби впевненості у собі, у прагненні до особистісної значущості, престижі, потреби у досягненні і домінуванні – це характеристика потреби у самоствердженні. На наш погляд, ці поняття є не синонімами проблеми самоствердження, а її складовими, які визначають різні сторони цього багатогранного феномену.

Отже, можна зазначити, що самоствердження – це прагнення особистості до саморозкриття, самоцінності, самореалізації особистісних потенціалів та досягнення певного статусу у взаємодіях з оточуючими, з соціумом. Засадами успішного конструктивного самоствердження виступають висока самоповага, самооцінка, саморозуміння, самоприйняття, впевненості в собі, здатність до самопізнання, самоприйняття, і врешті, цілісний образ Я. Сучасний рівень усвідомлення проблеми вимагає нових підходів до особистісного самоствердження та соціалізації особистості студента. Необхідно розвивати прагнення й потребу усвідомити своє місце й призначення у житті, готовність до безперервного самопізнання, самовираження, самовдосконалення та особистісного саморозвитку.

1.4. Проблеми самоствердження особистості у студентському віці

Сучасність вимагає від особистості студента мобілізації всіх своїх здібностей для успішної реалізації професійних завдань, демократичне суспільство зацікавлене у використанні всіх умінь кожної людської особистості, у максимальному розвитку всіх творчих можливостей людини. Це багато в чому залежить від самої людини, від її віри у власні сили, уміння бути вимогливою до себе (критикувати себе і позитивно ставитися до критики з боку оточення), постійного прагнення до самовдосконалення, уміння керувати собою, своїми вчинками. Формування всіх цих якостей у сучасної молоді людини можна вважати засадами конструктивного самоствердження особистості та основою виховання культури особистісного самоствердження.

Через задоволення потреби в діяльності, спілкуванні, пізнанні й самопізнанні особистість прагне задовольнити головну потребу – природну потребу в самоствердженні як атрибутивну, статусну потребу, яка полягає в прагненні молодшої людини завоювати суспільне визнання, зайняти відповідне положення в найближчому соціальному оточенні, а також набути почуття особистісної значущості, високої самооцінки, що в кінцевому результаті буде сприяти формуванню й розвитку почуття впевненості у власних силах, а значить, зміцнювати її соціальну безпеку.

Актуалізація потреби в самоствердженні відбувається, в зв'язку зі зниженням (загрозою зниження) або зміни соціального статусу людини, що викликає в неї почуття соціальної небезпеки, яке, у свою чергу, стимулює активність індивіда, його прагнення зберегти (зміцнити) або створити своє положення, установити втрачений чи новий статус у суспільстві або зняти загрозу його можливого зниження.

І. Д. Бех вважає, що почуття успіху має вирішальне значення у психічному розвитку індивіда, оскільки воно безпосередньо пов'язане з його природною активністю як основою породження всіх майбутніх видів діяльності й подальшого самоствердження особистості [28]. Саме почуття успіху визначає мотиваційну систему як його рушійну силу, бере участь у формуванні особистості загалом. Г. С. Костюк зазначав, що психічні властивості людини виробляються в діяльності, зазнають у ній різних змін і стають структурами особистості [53].

Новонароджений, з'явившись на світ, здавалося би, гранично непридатним для самостійного існування в ньому і потрапивши в соціальне середовище, починає самостверджувати себе у статусі людини як біопсихосоціальної істоти. Вчинок народження – є першим вчинком самоствердження. В даному випадку сутність вчинку самоствердження полягає в тому, щоб ініціативно ствердитись, реалізувати закладену інтенцію через нарощування потенціалів людського способу існування.

Після півтора року у дитини починає формуватися самосвідомість: «образ Я», самооцінка, рівень домагань, почуття собі подібності (самості, ідентичності), соціальні очікування. Дитина все більше може керувати собою, у неї виникає різнопланова саморегуляція поведінки, мотивації, саморозвитку [20; 48; 54; 142]. Саме в цьому віці виникає психологічне новоутворення «Я», що вказує на зародження самоусвідомлення. В цей час у дитини проявляється потреба в самостійності та самоствердженні – «Я сам».

У дошкільному віці продовжується розвиток самооцінки та самосвідомості загалом, активно розвивається мотиваційна сфера дитини. Як прагнення до самоствердження з'являється мотив змагання – виграти, перемогти, бути кращим.

Вступ до школи впливає на «Я-концепцію» дитини. В учня початкових класів формується Я як таке, що успішно або невдало справляється з навчальними завданнями, якого хвалять або карають, з яким хочуть або ні товаришувати. Відповідно всі зазначені чинники впливають на формування здатності до самоствердження в подальшому житті. Неправильна самооцінка дитини провокує хибні способи самоствердження, саме тому педагогам та шкільним психологам важливо слідкувати за формуванням правильної самооцінки у молодших школярів.

На думку І. Д. Беха, починаючи з молодшого підліткового віку, в особистості виникає почуття дорослості; прагнення до самостійності, інтимного спілкування, усвідомлення своєї відповідальності, почуття егоцентризму та водночас змінюються її референтні орієнтації. Так, особистість утверджує себе в соціальному просторі як самоцінність, котра може реалізовуватися в діапазоні емпатії чи псевдоемпатії до переживань інших, почуття відповідальності чи безвідповідальності, тенденцій до агресії чи співробітництва, авторитарного домінування чи діалогу у взаєминах, егоїстичних чи альтруїстичних тенденцій у спонуках та поведінці [29].

У своїх наукових доробках І. С. Булах вважає, що самоствердження особистості «набирає» все більшої значущості, так званих «обертів» саме в

підлітковому віці і «розвивається» далі. На її думку, сутнісною «тканиною» самоствердження молодого людини є її особистісне зростання. В розумінні дослідниці, «особистісне зростання підлітка являє собою процес самоусвідомлення та ціннісного ставлення до власного Я, що актуалізує нові рівні відкриття в самому собі моральних якостей і моральних почуттів та піднімає особистість до осмисленого переживання власних дій, як вільних, відповідальних учинків» [36, с. 142].

З точки зору Л. П. Осьмак, самоствердження – це закономірно виниклий атрибут соціалізації підлітка, що виявляється в спрямованості його особистості на виділення й реалізацію своєї «самості» в системі соціальних зв'язків. Разом з тим дослідниця виокремила механізми самоствердження: центрацію, рольове самовизначення, ідентифікацію, автономність тощо. Завдяки механізмам центрації, рольового самовизначення, ідентифікації, особистість насамперед визначається з власною думкою, позицією, випробовує свої здібності й можливості, а також «приміряє» до себе найрізноманітніші ролі. Механізми автономності, «самості», персоналізації забезпечують особистості здійснення самостійного вибору, відповідального ставлення до навчальної діяльності, а також презентування власного Я в соціальному просторі. Вищевказані механізми самоствердження корелюють з різноманітними показниками зовнішніх умов, у яких вони перебувають [113].

Розробкою проблеми самоствердження підлітків ґрунтовно займалися Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін. Вчені обґрунтували та експериментально підтвердили, що самоствердження функціонує в єдності трьох складових – невпевненої, домінантної та конструктивної стратегій. Вчені довели, що в підлітковому віці знижується рівень конструктивних стратегій самоствердження [107]. Н. Є. Ситнікова досліджувала проблему самоствердження старшокласників та розробила програму «Школа самоствердження» щодо створення сприятливих психолого-педагогічних умов для самоствердження особистості учнів. Автор відмітила, що у 15–16 років особливо сильно актуалізується проблема неспівпадіння реального й ідеального

Я [148]. На думку І. С. Кона, це цілком нормальний природний наслідок когнітивного розвитку [76]. М. Й. Боришевський вважає, що під час переходу від дитинства до отрочтва й далі самокритичність підвищується, що суттєво впливає на процес самоствердження [124].

Н. Є. Ситнікова виділяє такі основні особливості проблеми самоствердження старшокласників:

- юнацький вік визначається як фаза вдосконалення та дорослішання особистості на її життєвому шляху;

- статеве дозрівання та завершення фізичного розвитку організму істотно впливають на процес самоствердження старшокласників, викликаючи нові психосексуальні потреби та інтереси й відповідні форми поведінки та вчинків, розширюючи внутрішнє поле їхнього самоствердження;

- процес самоствердження стимулюється розвитком інтелекту, здатністю до абстрагування, узагальнення, рефлексії, а відтак до нарощування розумового, світоглядного потенціалу старшокласників;

- розвиток самооцінки, прагнення до поглибленого самопізнання, самокритичність, невизначеність рівня домагань, неспівпадіння «Я-реального» й «Я-ідеального» визначають схильність приймати крайні позиції, погляди, переконання, що зумовлює нестабільність перебігу процесів самоствердження;

- ідентифікація групової приналежності старшокласника та одночасно криза ідентичності спричиняє різні форми його вчинкових дій, які знаходяться у широкому діапазоні – від соціальних до асоціальних;

- розвиток ціннісно-сислової детермінації, мотивація загальнокорисної діяльності стимулюють прагнення старшокласника зайняти певну соціальну позицію, самовизначитися перш за все в навчально-професійній діяльності, брати відповідальність за своє майбутнє й виявляти самостійність та вольову поведінку в соціальному доквілі [148].

Однак, робіт, спеціально присвячених проблемі самоствердження особистості студентів, недостатньо. Дослідження деяких психологів торкаються в основному окремих аспектів цього складного психологічного поняття.

Студентський вік (18–25 років) становить особливий період в житті людини насамперед у силу того, що «за загальним змістом і за основними закономірностями вік від 18 до 25 років становить, швидше, початкову ланку в ланцюзі зрілих вікових періодів, ніж заключну в ланцюзі періодів дитячого розвитку» [45, с. 255]. Дослідженням проблеми студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії займалися і в психологічній школі Б. Г. Ананьєва. У дослідженнях самого Б. Г. Ананьєва, Н. В. Кузьміної, Ю. Н. Кулюткіна, А. О. Реана, П. О. Просецького, В. О. Сластьоніна, В. О. Якуніна та інших, накопичено великий емпіричний матеріал спостережень, наводяться результати експериментів і теоретичних узагальнень з цієї проблеми [14; 60; 82; 83; 120; 128; 150; 196]. Дані цих численних досліджень дозволяють охарактеризувати студента як особливого суб'єкта навчальної діяльності із соціально-психологічної та психолого-педагогічної позицій [12; 84; 187; 188]. Студентство – це особлива соціальна категорія, специфічна спільність людей, організаційно об'єднаних інститутом вищої освіти. У соціально-психологічному аспекті студентство порівняно з іншими групами населення відрізняється найбільш високим освітнім рівнем, найбільш активним споживанням культури і високим рівнем пізнавальної мотивації. Для соціально-психологічної характеристики студентства важливо, що цей етап розвитку життя людини пов'язаний з формуванням відносної економічної самостійності, відходом від рідного дому.

Студентство – центральний період становлення людини, особистості в цілому, прояву найрізноманітніших інтересів. У цей час відбувається формування соціально зрілої особистості, змінюється система поглядів на світ, на своє місце в цьому світі. Іншими словами, формування світогляду студента означає розвиток його рефлексії, усвідомлення ним себе суб'єктом діяльності, носієм певних суспільних цінностей, соціально корисною особистістю. Ш. Бюлер зазначає, що у віці 16–20 років, тобто студентський вік, створюються передумови для самовизначення людини [91]. С. Д. Максименко зауважує, що в цьому віці вибір життєвих цілей і шляхів нерідко призводить до розгубленості,

невпевненості у собі і водночас зумовлює прагнення людини братися до значних справ і звершень [56].

Студентський вік розглядається Б. Г. Ананьєвим як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Він дає таке визначення студентського віку: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік» [14, с. 145–146]. Прагнення до самоствердження стає стійким процесом у юнацькому віці у зв'язку з розвитком світогляду, самосвідомості, волі, об'єктивації самооцінки й оцінки оточення, потреби в самовираженні. Юнацький вік характеризується переважно активним формуванням характеру і життєвого самовизначення людини, спрямуванням у майбутнє. Прагнення до реалізації внутрішньої потреби своєї індивідуальності, свого Я особливо яскраво заявляє про себе саме в юності. Юність – це пора дозрівання особистості, коли в свідомості закладаються фундаментальні настанови, які виявляються згодом як ціннісні орієнтири в практичній діяльності.

Різноманітні аспекти проблеми самоствердження та формування самооцінки студентів успішно вирішувалися в кількох відомих вітчизняних психолого-педагогічних концепціях. Значну увагу визначенню особливостей розвитку особистості в соціальному плані приділяв Л. С. Виготський. Вирізняючи центральні й побічні лінії цього процесу, які можуть мінятися місцями при переході людини від одного віку до іншого, найсуттєвішим у його динаміці він вважав стосунки між людиною і навколишнім соціальним середовищем. На кожному віковому етапі складаються своєрідні, неповторні стосунки між дитиною й навколишньою, насамперед, соціальною дійсністю, які вчений називав соціальною ситуацією розвитку в даному віці. «Соціальна ситуація розвитку є вихідним моментом для всіх динамічних змін, що відбуваються в розвитку протягом даного періоду. Вона визначає цілковито і

повністю ті форми і той шлях, прямуючи яким, дитина набуває нових і нових властивостей, беручи їх із соціальної дійсності як з основного джерела розвитку, той шлях, за яким соціальне стає індивідуальним. Таким чином, перше питання, на яке ми маємо відповісти, вивчаючи динаміку будь-якого віку, полягає у з'ясуванні соціальної ситуації розвитку» [45, с. 259].

Заслуговують на увагу погляди на розвиток особистості Г. С. Костюка, який стверджував, що «дитина розвивається як особистість, вростаючи у суспільне середовище, у культуру суспільства, у систему суспільних відносин ...» [78, с. 111]. І тут варто нагадати, що першокурсники потрапляють у нове середовище, тобто, не може не відбутися зміна цінностей, поглядів, діяльності, системи суспільних відносин.

Для самоствердження студентів необхідні певні умови: психологічна ситуація, що налаштовує студентів на вільне висловлення своїх поглядів, думок, ідей та пропозицій, виникає лише тоді, коли викладач дотримується демократичного, а не авторитарного стилю взаємодії, уміє вислухати, виявляє безумовно позитивне ставлення до студентів, створює позитивний психоемоційний клімат. Мабуть, саме тому в гуманістичних педагогічних концепціях самооцінці студентів належить провідна роль, оскільки панує ідея незмінної позитивної екзистенції особистості людини, яка схильна до самовиявлення і самоактуалізації, а тому цілі, зміст, стиль спілкування і соціальної взаємодії учасників навчального процесу підпорядковуються головному – її високій самооцінці та самоствердженню.

Слід виявляти терпимість до недоліків, надавати можливість і допомагати студентам реалізувати себе в діяльності та спілкуванні; створювати для особистості ситуацію успіху, схвалення, підтримки, доброзичливості. Якщо це не відбудеться, то процес самоствердження у новому статусі «студент» та в новому колективі «студентська група» через невеликий життєвий досвід, суперечності між потребою пізнати себе і недостатнім умінням правильно аналізувати особистісні вияви, необ'єктивні знання про себе, буде залишений сам на себе, а результати його стануть непередбачуваними. Нашим завданням є

допомога у становленні справжньої особистості, адже, на думку Г. О. Балла, поняття особистості належить до найважливіших у психології й пов'язане з людським індивідом як свідомим учасником соціального буття [23].

Наведені вище концепції соціалізації можуть бути охарактеризовані як суб'єкт-об'єктні, тобто такі, у яких особистості відводиться роль об'єкта щодо суб'єкта, який активно впливає на неї, – суспільства. Безперечно, соціальне пристосування, на якому акцентується увага, є важливим механізмом соціалізації, адже входження людини до будь-якої спільноти обов'язково пов'язане з певною адаптацією до неї. Проте сама адаптація невіддільна від своєї протилежності – активності, вибіркового творчого ставлення особистості до середовища. Однак у реальності для індивіда залишається певна свобода від стандартизації. Вона виявляється в тому, що, вступаючи у відносини з іншими людьми, кожен індивід додає у зміст цього процесу властиві йому індивідуальні особливості (фізичні, моральні, інтелектуальні, культурні). Саме завдяки такій різноманітності відбувається активне збагачення внутрішнього світу кожної зі взаємодіючих сторін.

Психологи доводять, що самоствердження – це перш за все поєднання уявлень особистості про власне Я (самоідентичність) і спрямованості на його здійснення, тобто потреби в самототожності, самоцінності, у протиставленні свого Я іншим; потреби у визнанні, самореалізації, статусно-рольовому визначенні, у досягненні результатів діяльності; потреби у самовияві.

Серед найважливіших утворень у структурі спрямованості особистості, що визначає її ставлення до об'єктів соціального оточення, є ціннісні орієнтації та самооцінка. Вивчення суті й функцій ціннісних орієнтацій вважається частиною значно ширшої проблеми – самооцінювання, що формулюється як «образ Я». Формування адекватної самооцінки, ціннісних орієнтацій та особистісних якостей завжди було важливою соціальною проблемою. Самооцінка належить до центральних утворень особистості, її ядра. Самооцінка великою мірою визначає соціальну адаптацію студентів, є регулятором поведінки й діяльності. Хоча, звичайно, варто усвідомлювати, що самооцінка

не є чимось даним, споконвічно властивим особистості. Формування самооцінки відбувається у процесі соціалізації, у ході діяльності й міжособистісної взаємодії. Соціум здійснює значний вплив на формування самооцінки особистості [26; 42; 73; 96; 112; 117; 190].

На думку В. В. Івашковського, в ідеалі самоствердження особистість усвідомлює:

- власну унікальність і неповторність;
- власне призначення;
- власне Я у власному житті;
- власну відповідальність за життєтворчість, самобудівництво, межі й можливості своїх духовних і фізичних сил, творчий потенціал;
- провідні цінності світу суспільства і своє ставлення до них;
- власне місце в суспільстві, взаємозв'язок з ним і відповідальність перед суспільством [64].

Однією з головних сфер життєдіяльності студентів є навчальна сфера. Але в навчальному процесі студенти з спрямованістю позиції на те, щоб «бути як всі», як правило, не активні: вони не прагнуть виділитися, не беруть участь в обговоренні спірних питань, у відкритих диспутах займають позицію стороннього спостерігача або швидко погоджуються з думкою більшості. Прагнення до конформності обумовлено залежністю, станом тривоги і невпевненості в собі. Таким чином, спрямованість позиції утвердження на те, щоб «бути як всі» розглядається нами як стратегія самопригнічення.

Студентська група і її субкультура має великий вплив на формування особистості студентів. Цей вплив відбувається в таких сферах як мода, розваги, спільна участь у громадському житті курсу. Особливий тон в цих сферах утвердження задають студенти з позицією, спрямованою на те, щоб «бути краще за всіх». На поведінковому рівні вона проявляється в бажанні відкрито й напористо висловлювати свою точку зору з усіх питань; на емоційному – не тільки претендувати на право мати власні вподобання і смаки, а й часто нав'язувати їх іншим; на ціннісному рівні – у свідомому ігноруванні, а часом і у

відкиданні групових цінностей і норм. Спрямованість такої позиції утвердження ми визначаємо як стратегію домінування, при якій сутнісні сили проявляються, на наш погляд, так: «можу», «хочу», не «треба».

Спрямованість позиції утвердження на те, щоб «бути краще себе самого вчорашнього» не спонукає особистість «заганяти» себе у вузькі рамки «бути як всі» і не примушує «перестрибнути» самого себе, відшукуючи способи «бути краще за всіх». Потреба в самоствердженні студентів з такою спрямованістю позиції утвердження на всіх трьох рівнях проявляється в самостійності, емоційній стійкості, розсудливості та реалізмі. Стратегію вибору такої спрямованості позиції утвердження ми називаємо конструктивною стратегією. Вона спочатку гармонізує сутнісні сили, реалізуючи їх у такому вигляді: «можу», «хочу», «треба» і налаштовує студента на сприйняття головних сфер своєї життєдіяльності, як адекватних своїм силам, можливостям і здібностям. Головні сфери самоствердження студентів, орієнтованих на конструктивну стратегію – навчальна й професійна.

Висновки до першого розділу

Резюмуючи результати проведеного теоретичного аналізу, можна зробити наступні висновки.

1. Здійснено теоретичний аналіз філософсько-психологічних джерел, стосовно проблеми самоствердження особистості. З'ясована загальна картина поглядів як зарубіжних, так і вітчизняних вчених на проблему самоствердження.

Філософи в основу самоствердження закладали волю, психоаналітики – потребу у визнанні особистості іншими людьми, які її оточують, відчутті своєї людської гідності. Гештальтпсихологи визначили, що самоствердження залежить від рівня домагань, які є в людини, і відбувається завдяки їх змінам. Однією з базових потреб особистості, вважали самоствердження представники гуманістичного напрямку психології.

Представники радянської школи значної ролі надавали «середовищному» чиннику, наголошуючи, що на самоствердження також впливають потреби, ціннісні орієнтації, діяльність.

Сучасні дослідники погоджуються з впливом на самоствердження зовнішніх і внутрішніх чинників і в своїй більшості сходяться на думці, що самоствердження є утвердженням власного Я особистості, яка виступає активним суб'єктом, котрий пізнає й перетворює світ і самого себе, володіє свідомістю і волею, здатний діяти цілеспрямовано.

2. Проведено науково-категоріальний аналіз понять, які є спорідненими за своїм значенням до поняття самоствердження. Визначено, що самоствердження відноситься до однієї з форм саморозвитку особистості, необхідною його передумовою є самоусвідомлення людиною себе, бо самосвідомість впливає на діяльність людини, її розвиток, способи спілкування, тобто на саморегуляцію поведінки людини, а отже, й на вибір стратегії самоствердження.

Проаналізувавши місце самоствердження серед понять самосвідомість, самовизначення, саморозкриття, самовираження, самопізнання, самоповага,

самореалізація, самопред'явлення (самопрезентація), самоактуалізація, самооцінка, самоставлення визначено, що самоствердження є самостійним поняттям в психологічній науці, яку необхідно вивчати, не применшуючи її значення в розвитку цілісної, гармонійної, самодостатньої особистості.

3. Теоретичний аналіз наявних у зарубіжній і вітчизняній психології підходів до проблеми самоствердження особистості дозволив обґрунтувати її структуру, що містить визначення, критерії, опис різних форм її вияву. Самоствердження розглядається як одна з базових потреб особистості, що прагне до саморозвитку, саморозкриття, самоцінності, самореалізації особистісних потенціалів та досягнення певного статусу у взаємодіях з оточуючими, з соціумом. Самоствердження – це процес утримання або набуття, або розширення людиною обсягу його – власне людського – буття, набуття сенсу буття, тобто можливість людини заявити про себе повною мірою як про особистість.

Характеризуючи поняття самоствердження дослідники виділяють просторові, енергетичні (загальний чи ситуативний імпульси) та потенціальні (загальний чи специфічний потенціал) характеристики. За ступінню цілеспрямованості виділено самоствердження-самоціль, цілеспрямоване та нецілеспрямоване самоствердження.

З'ясовано, що в літературі поділяють самоствердження за стратегіями: самопригнічення, конструктивна (шляхом самовизначення) та домінування (шляхом заперечення інших Я), які за засобами втілення можуть бути зовнішніми або внутрішніми.

4. Визначено, що студентський вік є сенситивним для формування та розвитку процесів самоствердження, які виявляються у досягненні результатів у навчальній діяльності, соціальному статусі, повазі оточуючих. Студентам з позицією утвердження на те, щоб «бути як всі» притаманна стратегія самопригнічення; з позицією «бути краще за всіх» – стратегія домінування; при конструктивній стратегії самоствердження студенти прагнуть «бути краще себе самого вчорашнього», що не спонукає особистість «заганяти» себе у вузькі

рамки «бути як всі» і не змушує «перестрибнути» самого себе, відшукуючи способи «бути краще за всіх».

Наголошено на необхідності розвитку у студентів прагнення до конструктивного самоствердження, як умови безперервного самовдосконалення, самовираження, саморозвитку, самореалізації, пошуку способів адекватного використання власних сил, умінь, знань, себе самого.

Зміст першого розділу дисертації представлено у таких публікаціях автора:

1. Євченко І. М. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості / І. М. Євченко // Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика / [за ред. С. Д. Максименка, М.-Л. А. Чепи]. – 2010. – Т. ІХ, част. 5. – С. 137–141.

2. Євченко І. М. Феномен самоствердження в системі психологічних категорій / І. М. Євченко // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [наук. ред. С. Д. Максименка]. – 2011. – Вип. 39. – С. 137–147.

3. Євченко І. М. Аспекти самоствердження особистості / І. М. Євченко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої]. – 2011. – Вип. 14. – С. 282–291.

4. Євченко І. М. Проблема самоствердження особистості студентів / І. М. Євченко // Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. – К.: НУОУ, 2011. – Вип. 6 (25). – С. 167–171.

5. Євченко І. М. Аналіз проблеми самоствердження особистості в українській психології / І. М. Євченко // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика: Збірник наукових праць / [гол. ред. І. С. Волощук]. – 2012. – Спецвипуск 9. – С. 83–90.

6. Євченко І. М. Вчинок як фактор самоствердження особистості / І. М. Євченко // Матеріали круглого столу [«Творча спадщина В. А. Роменця: сучасний погляд»], (Київ, 18 травня 2011 р.) / НАПН України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. – Ніжин: ПП Лисенко, 2011. – С. 23.

7. Євченко І. М. Проблема самоствердження особистості в студентському віці / І. М. Євченко // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції [«Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин»], (21-22 травня 2013 р.) / МОН України, НАПН України, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка – Кам'янець-Подільський: ФОП Дегтяр А. Ю., 2013. – С. 149–151.

РОЗДІЛ II

ПРОГРАМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОСТВЕРДЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНСТАТУВАЛЬНОЇ ЧАСТИНИ

У розділі визначено основні напрями і принципи емпіричного дослідження, викладена його програма і шляхи організації. Обґрунтовується вибір групи студентів, які досліджуються та здійснюється підбір психодіагностичних методик, що поділяються на дві групи: до першої групи ввійшла методика спрямована на вивчення проявів самоствердження, до другої – група методик, спрямованих на вивчення широкого кола властивостей особистості, які впливають на вибір студентами стратегії самоствердження (самопригнічення, конструктивної, домінування). Наводяться результати констатувального експерименту та визначаються індивідуально-психологічні особливості студентів з різними стратегіями самоствердження.

2.1. Організація, етапи та психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження

Одним із завдань нашої роботи є визначення та аналіз психологічних засад самоствердження загалом та самоствердження студентів зокрема. У зв'язку з тим, що у першому розділі було теоретично проаналізовано та уточнено сутність поняття самоствердження, його структуру та засади, завданням другого розділу є емпіричне підтвердження отриманих узагальнень. Рішення поставленого завдання здійснювалося у два етапи:

- 1) підготовчий – розробка та організація емпіричного дослідження;
- 2) емпіричний – дослідження характеру співвідношення стратегій самоствердження особистості з властивостями особистості, які закономірно

пов'язані з ними, здійснення диференціально-психологічного аналізу одержаних результатів [37; 43].

Дослідження проводилося на базі Київського національного торговельно-економічного університету. В дослідженні брали участь 180 студентів першого курсу КНТЕУ факультетів ФФБС, ФЕМП. Дослідження проходило протягом 2011-2012 навчального року. Вік досліджуваних 17-18 років.

Для першокурсників характерне збільшення неконструктивних стратегій самоствердження особистості, які виражаються в невпевненій або домінуючій поведінці; динаміка стратегій самоствердження особистості пов'язана з проблемами самостійності та змінами цінності Я, які спочатку проявляються у виникненні амбівалентних або негативних оцінок, потім у посиленні інтеграції різних аспектів Я. Перший курс навчання є ключовим для формування нового образу Я та здатності до конструктивного самоствердження дорослої, самостійної молоді людини, саме тому для проведення експериментального дослідження та формування експерименту було запрошено студентів першого року навчання.

Обробка результатів здійснювалася за допомогою кореляційного аналізу даних, унаслідок чого були виявлені закономірні взаємозв'язки між вибором певної стратегії самоствердження та особистісними властивостями досліджуваних. Для обробки результатів ми скористалися допомогою комп'ютерної програми SPSS for Windows (версія 17.0).

Дослідження, метою якого було з'ясувати стратегії самоствердження студентів-першокурсників та чинники, які впливають на вибір стратегії самоствердження, було проведено для виявлення психологічних засад здатності до самоствердження.

Вважаємо за необхідне уточнити значення понять «чинники» та «засади». Чинник – умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор [152, с. 326]. Засада – те головне, на чому ґрунтується, базується що-небудь [153, с. 300]. Тобто завданням нашої роботи є виявлення та формування засад (основ) самоствердження у студентів.

Саме для з'ясування засад конструктивного самоствердження ми використали ряд методик. На основі отриманих результатів нами буде розроблено програму для формування у студентів здатності до вибору ефективної стратегії самоствердження.

Для виявлення проявів стратегії, які переважають при самоствердженні особистості, методика «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін) є єдино доступною на теренах вітчизняної психології. Саме тому, вона була застосована як базова методика нашого дослідження.

1. Тест «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін) – розроблений для діагностики стратегій самоствердження особистості, які є корелятами внутрішніх Его-стратегій – самопригнічення, конструктивних стратегій і домінування. Тест включає 36 питань, кожне з яких має 5 варіантів відповідей, і дозволяє оцінити способи самоствердження [179].

Стратегія самопригнічення (невпевнена поведінка) характеризується конформністю або покірністю, залежністю від думки групи. Може проявлятися в обережності, покірності у високій нормативності та емоційній чутливості.

Конструктивна стратегія (асертивна модель) виявляється в незалежності від думки групи, самостійності, практичності, реалізмі.

Домінування чи агресивна модель самоствердження (агресивна поведінка) характеризується такими категоріями як підвищена владність, самовпевненість, експресивність, агресивність, схильність до ризику й авантюри.

Окремі дослідження змістовних і процесуальних аспектів самоствердження людини показали, що його етапи – самооцінка, прийняття мети, вибір засобів, власне ствердження особистості за допомогою психологічних механізмів – деякою мірою універсальні. Індивідуально-психологічні відмінності між людьми за способом утвердження в соціумі виникають внаслідок неадекватно завищеної або неадекватно заниженої самооцінки, деформуючої мети, вибору невідповідних типу особистості способів, механізмів самоствердження.

2. Тест-опитувальник «Самоставлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) побудований відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічної моделі структури самоставлення [159]. В інструкції пропонувалося досліджуваним відповісти на 57 тверджень. Використовується для виявлення трьох рівнів самоставлення, які різняться за мірою узагальненості:

1) глобальне самоставлення;

2) самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом й очікуваним ставленням до себе;

3) рівень конкретних дій (готовність до них) по відношенню до власного Я.

В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання складають змістовну частину її уявлень про себе. Однак знання про себе саму, природно, їй небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, оцінок, стає предметом її більш-менш стійкого самоставлення.

Опитувальник містить 57 питань та виявляє три рівні самоставлення, що відрізняються ступенем узагальнення.

Шкала S – глобальне самоставлення – вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» власного Я досліджуваного.

Самоповага (шкала I) – об'єднала твердження 15 пунктів, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Мова йде про ті аспекти самоставлення, які емоційно й змістовно об'єднують віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія (шкала II) – об'єднує 16 пунктів, в яких відбивається дружність-ворожість до власного Я. У шкалу ввійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». В змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в суттєвих деталях, довіру до себе й позитивну самооцінку, на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самовироку («так тобі й треба»).

Очікуване ставлення від інших (шкала III) – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

Самоінтерес (шкала IV) – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших.

Шкали самовпевненість (шкала 1), ставлення інших (шкала 2), самоприйняття (шкала 3), самокерівництво (шкала 4), самозвинувачення (шкала 5), самоінтерес (шкала 6), саморозуміння (шкала 7) визначають рівень конкретних дій (готовність) по відношенню до свого Я [116].

3. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки (адаптація О. К. Осницького). Методика призначена для діагностики агресивних і ворожих реакцій людини. Ми прийняли рішення скористатися даною методикою для перевірки припущення, що представникам домінуючої стратегії самоствердження притаманна схильність до агресивної поведінки. Методика широко поширена в зарубіжних дослідженнях, в яких підтверджуються її високі валідність і надійність. Агресивна поведінка розглядається як протилежна адаптивній. Під агресивністю можна розуміти властивість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області суб'єктно-суб'єктних відносин. Кожна особистість повинна мати визначений ступінь агресивності. Відсутність її приводить до пасивності, конформності, тощо. Надмірний розвиток її починає визначати поведінку особистості, яка може стати конфліктною, нездатною на свідому кооперацію.

Опитувальник складається з 75 тверджень, відповіді оцінюються за восьми шкалами. Створюючи свій опитувальник, автори диференціюють прояви агресії й ворожості та виділяють наступні види реакцій:

- 1) Фізична агресія – використання фізичної сили проти іншої особи.
- 2) Непряма – агресія, обхідним шляхом спрямованих на іншу особу пліток, жартів, або ні на кого неспрямованих, невпорядкованих вибухів люті.

3) Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при щонайменшому збудженні (запальність, грубість).

4) Негативізм – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.

5) Образа – прояви заздрості й ненависті до оточуючих, обумовлені почуттям гніву, незадоволеності кимось особисто або всіма разом за дійсні або вигадані страждання.

6) Підозрілість – від недовіри й обережності по відношенню до інших людей, до переконання в тому, що вони планують і приносять шкоду.

7) Вербальна агресія – вираз негативних відчуттів як через форму (крик, виск), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, погрози).

8) Почуття провини або аутоагресія – висловлює можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, що від нього йде зло, бо він вчиняє негарно: безсовісно, шкідливо, злобно [24; 121].

4. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттер (адаптація Є. Ф. Бажіна, С. О. Голинкіної, О. М. Еткінда).

Методика являє собою модифікований варіант опитувальника американського психолога Дж. Роттер. З її допомогою можна оцінити рівень суб'єктивного контролю над різноманітними ситуаціями, іншими словами, визначити ступінь відповідальності людини за свої вчинки й своє життя. Люди розрізняються по тому, як вони пояснюють причини значущих для себе подій і де локалізують контроль над ними. Можливі два полярних типи такої локалізації: екстернальний (зовнішній локус), інтернальний (внутрішній локус).

Перший тип проявляється, коли людина вважає, що все що відбувається з нею не залежить від неї самої, а є результатом дії зовнішніх причин (наприклад, випадковості або втручання інших людей).

У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своїх власних зусиль. Розглядаючи два полярні типи локалізації, слід пам'ятати, що для кожної людини характерний свій рівень суб'єктивного контролю над значущими ситуаціями. Локус же контролю конкретної особи більш-менш

універсальний стосовно до різних типів подій, з якими їй доводиться стикатися, як у момент удачі, так і у випадку невдачі. В цілому людям з екстернальним локусом контролю більшою мірою властива конформна й поступлива поведінка, вони воліють працювати в групі, частіше пасивні, залежні, тривожні і невпевнені в собі, емоційно нестійкі, мають слабкий самоконтроль і високу напруженість. Люди з інтернальним локусом більш активні, незалежні, самостійні в роботі, вони частіше мають позитивну самооцінку, що пов'язано з вираженою упевненістю в собі й терпимістю до інших людей, володіють емоційною стабільністю, високим самоконтролем і стриманістю. Таким чином, ступінь інтернальності кожної людини пов'язаний з її ставленням до свого розвитку і особистісного зростання, з відчуттям людиною своєї сили, гідності, відповідальності, з самоповагою, соціальною зрілістю і самостійністю особистості.

Опитувальник складається з 44 тверджень, що стосуються екстернальності-інтернальності в області досягнень (Ід), в області невдач (Ін), в сімейних відносинах (Іс), в області виробничих відносин (Ів), в області міжособистісних відносин (Ім), стосовно здоров'я й хвороб (Іх) та загальної інтернальності (Із) [22].

5. Опитувальник «Часова перспектива особистості» Ф. Зімбардо (адаптація А. Сирцова, Є. Соколова, О. Мітіна).

Н. І. Сарджвеладзе вказує на важливість розуміння з якої часової позиції здійснюється особистістю самооцінка вчинків та особистісних рис – в ракурсі сьогоденного дня, віддаленого минулого, чи в перспективі планів на майбутнє. Це є необхідною й цінною інформацією для розуміння внутрішнього світу особистості й корекції її неадекватних вчинків [143]. Н. І. Сарджвеладзе, говорячи про часовий вимір самоствавлення, виділяє три види Я: актуальне Я («я тут і зараз»), ретроспективне Я («я в минулому») і проєктивне Я («я в майбутньому»). Прогнозуючи своє «перспективне Я», індивід «включає» психологічний механізм самоприйняття, який починає працювати також і при проєктуванні майбутнього: «людина не тільки будує плани на майбутнє і

сподівається на здійснення своїх замислів, але й внутрішньо звикається з ними, погоджує свій теперішній стан з уявленими або очікуваними подіями...». Таким чином, при «імовірнісному прогнозуванні та побудові моделі «потрібного майбутнього» відбувається спрацьовування механізмів самоприйняття і самопрогнозування. Варто зауважити, що самопрогнозування значною мірою спирається на самоприйняття, і хоча ці механізми взаємозамінні, все ж самопрогнозування й саморозвиток (а, отже, і самоствердження) в цілому визначаються ступенем самоприйняття особистості [там само, с. 112–113].

Ф. Зімбардо й співавтори стверджують, що тимчасова перспектива - це основний аспект у побудові психологічного часу, який виникає з когнітивних процесів, розділяють життєвий досвід людини на часові рамки минулого, сьогодення і майбутнього [59; 160; 161; 162; 164; 165; 207; 210]. Деякі індивіди більш орієнтовані на майбутнє, інші більш орієнтовані на сьогодення або на минуле. Ф. Зімбардо з колегами виділяють два аспекти ставлення до минулого: негативне минуле (минуле бачиться неприємним); та позитивні думки про минуле (минулий досвід і часи бачаться приємними, «через рожеві окуляри», з ноткою ностальгії). Сильна вираженість одного з аспектів не тягне більш слабку представленість у свідомості іншого аспекту. Автори також виділяють два аспекти ставлення до сьогодення. Гедоністське – повне задоволення, коли цінується насолода справжнім моментом, без жалю про подальші наслідки поведінки і досконалі вчинки. Ставлячись до теперішнього фаталістично, люди вірять в долю і підпорядковуються їй, вважаючи зміни неможливими. У цьому випадку виявляється нездатність вплинути на події ні свого сьогодення, ні майбутнього. У ставленні майбутнього виділяється тільки один аспект – орієнтація на майбутнє, яка характеризується наявністю цілей і планів на майбутнє, й поведінкою, спрямованою на здійснення цих планів і цілей.

Ф. Зімбардо зі співавторами також виділяють збалансовану часову перспективу (орієнтацію) – психологічний конструкт, пов'язаний із гнучким переключенням між роздумами про минуле, сьогодення або майбутнє, в залежності від ситуативних вимог, оцінки ресурсів, особистісних і соціальних

оцінок. Поведінка людей, що мають високі показники по цьому конструкту, визначається компромісом або балансуванням між змістами репрезентацій минулого досвіду (переживань), бажаннями сьогодення і адекватними уявленнями про майбутні наслідки. Передбачається, що така тимчасова орієнтація є найбільш оптимальною тимчасовою перспективою з точки зору психологічного та фізичного здоров'я, а також функціонування індивіда в суспільстві.

Дослідники припускають, що оптимальний профіль часової перспективи відповідає наступному поєднанню показників за основними шкалами методики: високий бал за шкалою «Позитивне минуле», досить високий бал за шкалою «Майбутнє», середній бал за шкалою «Гедоністичне сьогодення» і низькі бали за шкалами «Негативне минуле» й «Фаталістичне сьогодення».

Тимчасова перспектива – це один з найважливіших факторів, що визначають нашу поведінку. Тимчасова перспектива пов'язана з тим, як люди розподіляють потік життєвого досвіду за певними часовими рамками або тимчасовими зонами. Це відбувається автоматично, несвідомо. Для кожної людини минуле, сьогодення й майбутнє різні. Відмінності стосуються того, скільки часу люди приділяють роздумам про минуле, сьогодення й майбутнє. Тимчасова перспектива має глибокий і широкий вплив на людську поведінку.

Опитувальник містить 56 питань, що стосуються розподілу часової перспективи на: позитивне минуле; негативне минуле; гедоністичне сьогодення; фаталістичне сьогодення; майбутнє [102; 154; 163; 166; 167].

6. Методика дослідження базисних переконань особистості Р. Янофф-Бульман. (модифікація М. А. Падун, А. В. Котельникова). Методика намагається відповісти на питання про те, яким чином індивід конструює свої уявлення про навколишній світ і власне Я. Базисні переконання - це імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення індивіда про світ і про себе, що впливають на мислення, емоційні стани, поведінку людини, вони виступають одними з засад для вибору тієї чи іншої стратегії самоствердження. Автор запропонувала концепцію, згідно котрої людям властиво витлумачувати події, що

відбуваються з ними так, щоб підтримувати стабільність суб'єктивної картини світу, що забезпечує необхідну опору в постійно мінливій реальності; індивід конструює свій життєвий досвід, намагаючись досягти почуття безпеки, ґрунтуючись на системі базисних переконань, що включає в себе переконання про доброзичливість-ворожість навколишнього світу, його справедливість, а також уявлення про власне Я.

Становлення базисних переконань проходить у ранньому дитинстві через взаємодію з дорослими. Перші враження дитини про світ і про себе складаються ще на довербальному рівні. Спираючись на теорію об'єктних відносин, Р. Янофф-Бульман стверджує, що найбільш важливим моментом у становленні базисних переконань є реакція дорослого на крик дитини. Вже у віці близько семи місяців дитина починає структурувати власний досвід, створюючи глибинні переконання про доброзичливість, справедливість навколишнього світу, а також про власне Я як гідне (або негідне) любові й турботи. Базисні переконання забезпечують дитину відчуттям захищеності й довіри до світу, а в подальшому – відчуттям власної невразливості. Імплицитна концепція більшості дорослих здорових людей приблизно така: «У цьому світі хорошого набагато більше, ніж поганого. Якщо щось погане і трапляється, то це буває, в основному, з тими людьми, які роблять щось не так. Я хороша людина, отже, я можу відчувати себе захищеною від бід».

Р. Янофф-Бульман створила опитувальник, що складається з 8 субшкал. У модифікованому варіанті методика включає 37 питань, базисні переконання вивчаються за допомогою 5 субшкал:

1) Субшкала «Доброзичливість навколишнього світу» – відображає переконання людини в тому, що оточуючі люди в цілому добрі й гідні довіри, їм можна довіряти.

2) Субшкала «Справедливість» – характеризує переконання індивіда про принципи розподілу удачі й невдачі між людьми, тобто відображає переконаність у тому, що розподіл подій, які відбуваються з людьми,

здійснюється за принципом справедливості – кожен отримує те, на що заслуговує.

3) Субшкала «Образ Я» – містить уявлення індивіда про себе, як про хорошу людину, гідну любові та поваги.

4) Субшкала «Удача» – відображає переконання про те, що даний індивід є людиною удачливою й везучою.

5) Субшкала «Переконання про контроль» – відображає переконання людини в тому, що вона може контролювати своє життя й події, що відбуваються в ньому [114].

7. Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Ф. Потьомкіної.

Кожний період життя людини, кожен її значний крок у системі суспільних відносин приводить і до зміни її мотиваційної сфери. Не винятком є й студентські роки. У процесі розвитку особистості відбувається перетворення одних мотивів (від лат. *moteo* – рухаю) на інші чи стимулювання одних іншими, на базі одних мотивів формуються інші, виникають протиріччя між різними мотивами, змінюється співвідношення домінуючих і підпорядковуючих мотивів.

У своєму словнику В. Б. Шапар наводить такі визначення мотивів: 1. Спонування до діяльності, пов'язані з задоволенням потреб суб'єкта; сукупність зовнішніх або внутрішніх умов, що викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість (мотивація); 2. Предмет, матеріальний або ідеальний, що спонукає й визначає вибір спрямованості діяльності, заради якого вона і здійснюється; 3. Усвідомлювана причина, що лежить в основі вибору дій та вчинків особистості [189].

Мотив спрямовує сили людини у напрямі задоволення її потреб. Мотив – це усвідомлене спонування, яке показує готовність людини до дії чи вчинку. На відміну від цілей, людина адекватно усвідомлює не всі мотиви. Таким чином, спонукачем мотиву є стимул, а спонукачем вчинку – внутрішнє усвідомлене спонування. Поряд із добре усвідомленими інтересами, прагненнями,

переконаннями у психічному житті особистості мають місце й такі тенденції та установки, які недостатньо усвідомлені, що зумовлює викривлення у світобаченні та поведінці. Мотив – це усвідомлена потреба. В основі будь-якої дії лежить потреба, яка психологічно виявляється як мотив, що може реалізуватися у низці психологічних змінних: потребах, намірах, спонуканнях, інтересах, прагненнях, переконаннях та установках, які детермінують поведінку людини. Сукупністю мотивів поведінки й діяльності є мотиваційною сферою особистості. У цілому ця сфера є динамічною й змінюється в залежності від багатьох різних обставин. Проте, ядром мотиваційної сфери виступають відносно стійкі й домінуючі мотиви, і саме в них першочергово виявляється спрямованість особистості [61; 62; 80; 181].

Мета даної методики: виявлення ступеня вираженості соціально-психологічних установок.

Опитувальник складається з двох субтестів:

1. Методика виявлення ступеня вираженості соціально-психологічних установок, спрямованих на «альтруїзм-егоїзм», «процес-результат» (40 питань);
2. Методика виявлення соціально-психологічних установок, спрямованих на «свободу-владу», «працю-гроші» (40 питань).

На підставі результатів використання методики, можна виявити кілька груп досліджуваних:

- 1) Група високомотивованих досліджуваних з гармонійними орієнтаціями. Всі орієнтації виражені сильно й рівномірно.
- 2) Група низькомотивованих досліджуваних, у яких всі орієнтації виражені надзвичайно слабо.
- 3) Група з дисгармонійними орієнтаціями, у яких деякі орієнтації виражені сильно, а інші можуть бути навіть відсутніми [127]

8. Методика багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (№ 105) (16 PF – опитувальник)

Ми скористалися однією з найбільш відомих та показових методик дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості, щоб

дослідити, які особистісні риси притаманні представникам тієї чи іншої стратегії самоствердження. Основою методики служить «теорія особистісних рис», при цьому особистість описується сукупністю первинних властивостей особистості, які визначають її внутрішній зміст і поведінку.

Опитувальник включає 105 питань, які виявляють 16 факторів рис особистості: фактор А: «замкнутість – товариськість», фактор В: інтелект, фактор С: «емоційна нестабільність – емоційна стабільність», фактор Е: «підпорядкованість – домінування», фактор F: «стриманість – експресивність», фактор G: «низька нормативність поведінки – висока нормативність поведінки», фактор Н: «боязкість – сміливість», фактор І: «жорсткість – чутливість», фактор L: «довірливість – підозрілість», фактор М: «практичність – мрійливість», фактор N: «прямолінійність – дипломатичність», фактор О: «спокій – тривожність», фактор Q1: «консерватизм – радикалізм», фактор Q2: «конформізм – нонконформізм», фактор Q3: «низький самоконтроль – високий самоконтроль», фактор Q4: «розслабленість – напруженість», фактор MD: «адекватна самооцінка - неадекватна самооцінка».

Фактори групуються в чотири групи:

- групу комунікативних властивостей утворюють фактори: А – товариськість, Н – сміливість, Е – домінування, L – підозрілість, N – дипломатичність, Q2 – самостійність.

- групу інтелектуальних властивостей – фактори: В – інтелектуальність, М – мрійливість, N – дипломатичність, Q1 – сприйнятливості нового.

- групу емоційних властивостей об'єднують такі фактори: С – емоційна стійкість, F – безтурботність, Н – сміливість в соціальних контактах, І – емоційна чутливість, О – тривожність, Q4 – напруженість.

- група регуляторних властивостей: Q3 – самодисципліна, G – моральна нормативність [66; 130].

Таким чином, у даному підрозділі розглянуто комплекс методик, що спрямовані на вивчення рис особистості, які пов'язані з вибором стратегії самоствердження студентами. При виборі означеного психодіагностичного

інструментарію враховувалась основна вимога, що ставиться до методів наукового пізнання: діагностична цінність, оптимальність, надійність і валідність.

2.2. Індивідуально-психологічні особливості стратегій самоствердження студентів

Визначивши та обґрунтувавши психологічний інструментарій експериментального дослідження, наступним етапом нашої роботи стало проведення власне констатувального експерименту. Як зазначалося вище, у нашому опитуванні взяли участь 180 першокурсників віком від 17 до 18 років.

Першим було проведено опитування за методикою «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін), що дало змогу виявити серед досліджуваних представників трьох стратегій самоствердження особистості: самопригнічення, конструктивна, домінування (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Розподіл результатів за методикою «Стратегії самоствердження особистості»

Стратегія самопригнічення		Конструктивна стратегія		Стратегія домінування	
N	%	N	%	N	%
26	14,4%	59	32,8%	95	52,8%

Детально проаналізувавши отримані результати, ми маємо констатувати, що частина досліджуваних має показники, які знаходяться на межі граничних значень різних стратегій самоствердження. Враховуючи, що одна й та ж особистість в своєму житті залежно від ситуації потенційно може послуговуватися різними стратегіями самоствердження, і лише акцентуація однієї з них (на фоні зниження інших двох) дає нам право віднести досліджуваного до однієї зі стратегій самоствердження – самопригнічення,

конструктивної чи домінування. Для проведення подальшого аналізу, з метою отримання достеменних результатів, ми вважаємо доцільним відібрати результати лише тих досліджуваних, які є яскравими представниками однієї зі стратегій самоствердження, тобто мають акцентуацію на стратегії самопригнічення, конструктивній чи домінування. З огляду на це, для подальшого аналізу було відібрано 13 досліджуваних зі стратегією самопригнічення, 22 – з конструктивною стратегією самоствердження та 26 зі стратегією домінування.

Більш детально зупинимося на характеристиках індивідуально-психологічних особливостей представників різних стратегій самоствердження, які наводять у своїх роботах розробники методики Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін.

Типовими рисами особистості, схильної до самопригнічення, самозаперечення є: фрустрованість, конформність, високе почуття провини, пошук сильного лідера, полізалежність, прояв гіпервідповідальності. Високе почуття провини вказує на відсутність впевненості в собі й сильне Супер-его. Студенти даного типу самоствердження схильні до підвищеного рівня контролю бажань і вкрай рідко діють імпульсивно. Цінності Я не мають особливої індивідуальної специфіки, для даної групи характерні відповіді «не знаю». Основний акцент припадає на механізм інтродекції, а необхідна для нормального протікання процесу самоствердження особистості, взаємодія механізмів проекції та інтродекції – відсутня. Суть інтродекції полягає в інтерналізації всемогутніх об'єктів, які й стають цінністю власного Я. Здійснення цього процесу проходить на основі ослаблення своєї самооцінки, інакше конкуренція двох об'єктів – Я і не-Я не дозволить інтродектувати останній. Ослаблення самооцінки проходить шляхом знецінення своїх потреб, інтересів, бажань й некритичного (конформістського) прийняття позиції не-Я-об'єктів. При самопригніченні приєднання, злиття з всемогутнім об'єктом і завершує процес самоствердження особистості. Решта переводиться в область

уявлень, фантазій, мрій, тобто очікувань, що ті досягнення, які здійснює всемогутній об'єкт, будуть належати й суб'єкту, що його інтроектує [79].

Стратегія конструктивного самоствердження Я, як правило, виявляється в умінні вирішувати проблеми, схильності до обґрунтованого ризику, домінантності, нефрустрованості й контролю власних бажань. Домінантність в поєднанні з оптимальним почуттям провини й фрустрованністю не дозволяє проявлятися агресивним формам впливу на людей, виявляє прагнення вирішувати все самому, означає автономність, схильність до лідерства і прагнення до влади. Такі люди здатні комунікувати не обмежуючи власних прав і прав іншої людини. Почуття власного Я, почуття власної гідності – це той фактор, який притаманний конструктивній особистості. Такі люди рідко вдаються до приєднання або автономії. Саме власне Я є джерелом розвитку й саморозвитку. Зазвичай до конструктивного самоствердження схильні діти, позиція та індивідуальність яких завжди цінувалася батьками більше, чим їх власні дорослі амбіції та нереалізовані бажання (підтвердилося нами в процесі бесіди зі студентами). Саме такі умови дорослішання є найбільш сприятливими для дитини. «При сприятливих умовах (адекватній вибірковій відповіді батьків на потреби дитини в відгуку й участі в нарцисичних експібіціоністських проявах її грандіозних фантазій) дитина вчиться приймати свої реальні обмеження, розлучається з грандіозними фантазіями й грубими експібіціоністськими вимогами і разом з тим заміщає їх Еґо-синтонними цілями й прагненнями, отриманням задоволення від власних дій і функцій, а також реалістичною самооцінкою» [там само, с. 125].

Самоствердження конструктивної особистості побудоване на взаємній роботі механізмів проекції та інтроекції і механізмі підтримання самооцінки. Ця взаємодія забезпечує адекватну перевірку цінності свого Я, яка здійснюється в її проекції на зовнішні об'єкти з наступною інтеграцією. В якості об'єкта проекції вибираються або власні досягнення, або люди схожі своїми особливостями на суб'єкта, який самостверджується. Для такого суб'єкта самоствердження стає шляхом адекватного докладання своїх

здібностей, цінностей, потреб, задач і цілей; це шлях до самоактуалізації через самоствердження. Конструктивна особистість досягає своєї мети не в фантазіях та мріях, а в області реальних досягнень. Для даних особистостей характерне переживання моральних проблем: вміння відстоювати свою позицію, прагнення до саморозкриття й самовираження не завжди можливе без почуття провини перед іншими.

Третій тип самоствердження – стратегія домінування. Тип особистості з даною стратегією має відкритий, експресивний характер, вимогливий, наполегливий, зазвичай сміливий, рішучий, напористий. Домінуюче самоствердження супроводжується прагненням до контактів без встановлення особливих моральних кордонів та відсутності сенситивності до оцінок оточуючих, це поєднується з слабо вираженим почуттям провини. Реальні досягнення не характерні для даного типу, механізм самоствердження особистості ґрунтується на підвищенні власної самооцінки шляхом пошуку способів девальвації цінностей іншої людини. Самоствердження особистості здійснюється через механізм проєкції, який дозволяє «віносити» неприємні думки, почуття, напруження в цілому на зовнішні об'єкти. Зворотній процес інтеграції спроектованого змісту не здійснюється. Об'єктом самоствердження стає зовнішній світ: матеріальні речі – предмети престижу, інші люди. До того ж не кожна людина може стати об'єктом самоствердження домінуючої особистості, а лише та, приниження якої принесе найбільшу насолоду і задоволення. Стратегія домінування як стратегія компенсації гіперпотреби в самоствердженні може виявлятися у формі вербальної агресії, у вигляді створення штучних перешкод і пов'язаних з ними станів фрустрації в іншій людині, у вигляді приховування від неї важливої інформації та емоційної ізоляції. Дана стратегія виражається у великому прагненні до домінування в міжособистісних стосунках. Для таких людей характерні середні значення за фактором саморозкриття й високі показники за самовираженням [178].

2.2.1. Характеристика самоствавлення студентів, які відрізняються стратегіями самостввердження

Для вивчення певного кола якостей, що відображають різні сторони суб'єктивного ставлення до себе, та припущення, що у досліджуваних з різними стратегіями самостввердження, ці якості мають суттєві відмінності, ми скористалися опитувальником «Самоствавлення» В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва.

У табл. 2.2 надані результати кореляційного аналізу показників стратегій самостввердження та самоствавлення (за опитувальником «Самоствавлення» В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва).

Таблиця 2.2

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками самостввердження та самоствавлення

Показники самоствавлення	Показники стратегії самостввердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
CS	948**	783**	783**
CI	680*	765**	848**
СII	728**	900**	831**
СIII	-610*	-580**	
СIV		454*	737**
С1	761**	530*	799**
С2		-494*	-589**
С3	-750**	808**	472*
С4	829**	806**	879**
С5		-716**	-654**
С6			768**
С7	669*	874**	813**

Примітка. Тут і далі в таблицях: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення ** – кореляція значима на рівні 0,01; * – кореляція значима на рівні 0,05.

3) Позначення показників самоствалнення: CS – інтегральний показник самоствалнення, CI – самоповага, CII – аутосимпатія, CIII – очікуване ставлення від інших, CIV – самоінтерес, C1 – самовпевненість, C2 – ставлення інших, C3 – самоприйняття, C4 – самопослідовність, C5 – самозвинувачення, C6 – самоінтерес, C7 – саморозуміння.

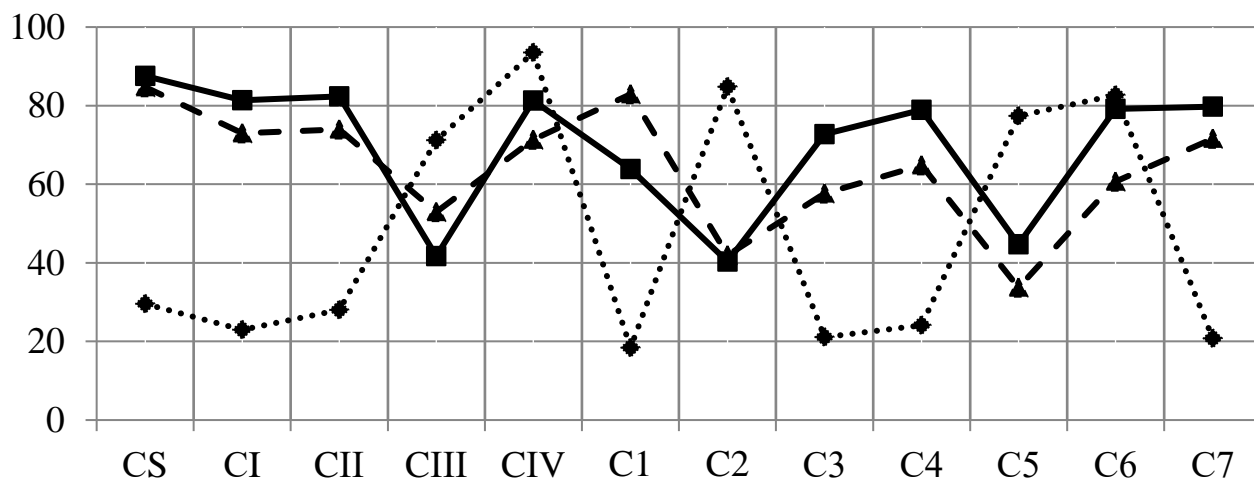
Як відомо, кореляційний аналіз дає точну кількісну оцінку ступеню узгодженості варіювання двох ознак (або усіх), що характеризується тісністю зв'язку, тобто, абсолютною величиною коефіцієнта кореляцій. Наявність додатних кореляцій між двома рядами явищ, означає, що при збільшенні одного результату другий також збільшується, а при зменшенні одного – другий також зменшується. Наявність від'ємних кореляційних зв'язків свідчить про протилежну залежність: при збільшенні одного результату інший зменшується. Варто зауважити, що наявність кореляцій між двома змінними ще не означає, що одна зі змінних є причиною, а інша – наслідком. Саме тому висновок про причинно-наслідкову залежність між явищами, що вивчаються, тільки на підставі статистичної значущості зв'язку між відповідними ознаками (тобто, на підставі коефіцієнта кореляцій) зробити неможливо [47; 70; 104; 129; 146].

Аналіз кореляційної таблиці виявив існування для всіх показників стратегій значимі кореляційні зв'язки з показниками інтегрального самоствалнення, самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, самопослідовності та саморозуміння. Між показниками стратегії самопригнічення та самоприйняттям існує від'ємний значимий зв'язок на рівні 1 %. Показник очікуваного позитивного ставлення від інших має від'ємний значимий зв'язок з показниками стратегій самопригнічення та конструктивної.

Виявлено від'ємні значимі зв'язки між показниками ставлення інших та самозвинувачення і показниками конструктивної та домінуючої стратегій, що свідчить про те, що прояви даних стратегій самоствалнення не супроводжуються очікуванням позитивної думки інших.

Під час кореляційного аналізу виявлені значимі зв'язки між показниками самоствалення (див. додаток А)

Для перевірки нашого припущення, розглянемо результати якісного аналізу – проаналізуємо профілі показників самоствалення у представників трьох різних стратегій самоствалення особистості (рис. 2.1).



ССС	29,54	22,97	28,03	71,2	93,49	18,41	84,77	21,08	24,13	77,42	82,64	20,79
СКС	87,55	81,36	82,36	41,7	81,32	63,82	40,33	72,77	78,96	44,74	79,16	79,74
СДС	84,74	72,94	73,92	52,94	71,38	82,93	41,92	57,65	64,85	33,69	60,68	71,58

Рис. 2.1 Профілі показників самоствалення трьох груп студентів, які відрізняються за стратегіями самоствалення особистості

Примітка. Тут і далі в таблицях: позначення показників самоствалення: ССС – стратегія самоствалення самопригнічення, СКС – стратегія конструктивного самоствалення, СДС – стратегія самоствалення домінування.

На поданому рисунку (рис. 2.1) середня лінія ряду проходить через позначення 50 центилей. Візуально профілі самоствалення представників всіх трьох стратегій самоствалення розташовані по обидві сторони середньої лінії ряду, що свідчить про різноманітність проявів самоствалення особистості. При аналізі ми будемо враховувати відхилення значення показників від

середньої лінії ряду, вважаючи, що значення показника вище 75-го перцентилія свідчить про яскраву вираженість якості, а нижче 25-го перцентилія – про його невираженість.

Проаналізовані дані показують, що відбувається з досліджуваними, які керуються стратегією самопригнічення. Вони відрізняються низькою самоповагою, мають низький рівень самовпевненості та самоприйняття, не послідовні у своїх діях, залежні від думки інших, схильні до самозвинувачення при низькому саморозумінні. Загальний рівень самовідношення та аутосимпатія теж на низькому рівні. Це можна пояснити тим, що ці студенти воліють бути залежними від когось, бояться приймати відповідальні рішення та втілювати їх в життя, вони невпевнені в собі, в своїх можливостях, часто сумніваються в здатності долати труднощі й перешкоди, досягати намічених цілей. Прийняття та розуміння себе придушують саме через свою невпевненість у собі, що може виражатися у зовнішньому спокої та беземоційності. Можливі уникнення контактів з людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість. При цьому є бажання змінювати, розвивати, удосконалювати власне Я, що пояснюється незадоволеністю собою, звинуваченням себе самого в усіх власних невдачах та проблемах.

Подані на (рис. 2.1) результати свідчать, що найвищий рівень самопослідовності та самоінтересу у досліджуваних, які користуються конструктивною стратегією самоствердження. Результати за показниками інтегрального самоствавлення, самоповаги та аутосимпатії (при заниженому очікуванні позитивного ставлення від інших) є найвищими у представників конструктивної стратегії самоствердження. Ми це можемо пояснити вищим рівнем сформованості особистості представників даної групи, вони більше вірять у власні сили, впевнені у собі, відкритіші. Представники даної стратегії самоствердження мають сформоване бачення себе, своїх якостей і приймають, оцінюють та прагнуть зберегти ці якості у незмінному вигляді. Вони не схильні однобічно звинувачувати себе або оточення за ті чи інші дії, негаразди, приймаючи виважені рішення в даному питанні. Взагалі для них характерне

вміння контролювати своє життя, правильно оцінювати власні можливості й потреби.

Рівень самовпевненості найвищий у студентів, які намагаються домінувати у своєму самоствердженні, що вказує на високу сміливість у спілкуванні, домінуванні мотиву успіху, відчутті сили власного Я. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго. Досліджувані, які використовують стратегію домінування, найменш схильні з поміж інших звинувачувати себе, тобто виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного Я здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесенням відповідальності на оточуючих. Відчуття задоволеності собою поєднано з осудом інших, пошуками в них джерел усіх власних неприємностей і бід. Результати аналізу показують, що студенти зі домінуючою стратегією самоствердження гарно ставляться до себе, розуміють себе та приймають такими, якими вони є. На нашу думку, це дещо загрозна тенденція, адже складається враження, що досліджувані свідомо керуються стратегією домінування й не вбачають в цьому нічого негативного.

2.2.2. Форми агресивної поведінки студентів з різними стратегіями самоствердження особистості

Вивчаючи літературні джерела, ми відзначили, що деякі автори [10; 35], асоціюють самоствердження з агресивною поведінкою. Р. Альберті й М. Еммонс виділили три основних способи (типи) самоствердження особистості: 1) невпевнена поведінка, для якої характерна орієнтація особистості на конформність, тенденція приховання власної думки і стримування емоційних реакцій, вибір невизначених і невиразних форм мовного спілкування; 2) асертивна поведінка як уміння «відповідати без заминки», говорити «досить голосно і природним для себе тоном»; 3) агресивний стиль поведінки як уміння «відповідати перш, ніж співбесідник встиг закінчити свою думку», голосно говорити зухвалим тоном, дивитися на інших звисока,

зневажливо відгукуватися про предмет розмови (засуджувати, принижувати), нав'язувати власну думку, бути надмірним у виразі відчуттів [10].

У табл. 2.3 подано результати кореляційного аналізу показників і форм агресії та стратегій самоствердження особистості.

Таблиця 2.3

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками й формами агресії та показниками стратегій самоствердження

Показники й форми агресії	Показники стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
АФ	-581*	520*	
АВ	-812**	734**	-577**
АНп	-829**	-926**	-919**
АН	-928**		-676**
АР	-852**	-724**	536**
АП	945**		403*
АО	-839**		-693**
АПп	-830**		-681**
ІА	-860**		-700**

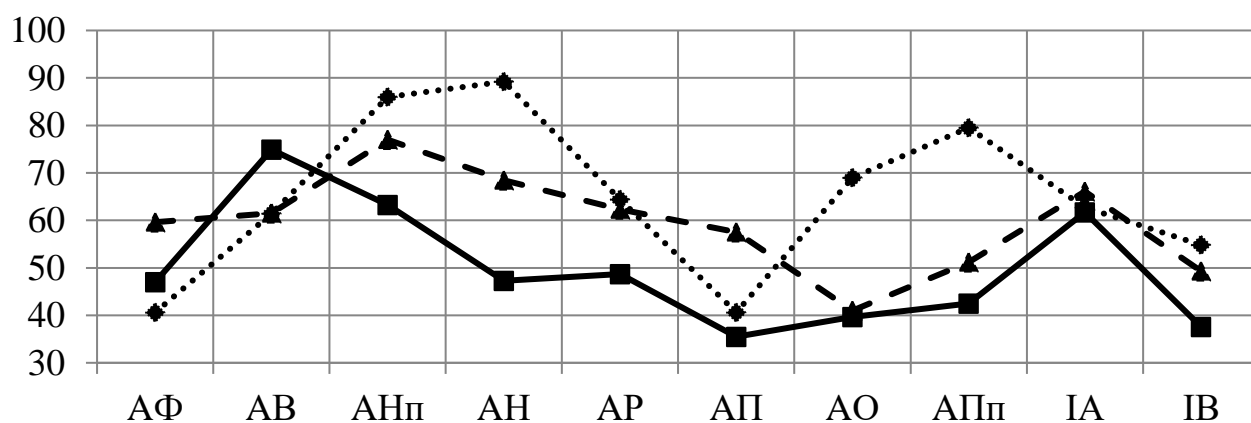
Примітка. Позначення показників і форм агресії: АФ – фізична агресія, АВ – вербальна агресія, АНп – непряма агресія, АН – негативізм, АР – роздратованість, АП – підозрілість, АО – образа, АПп – почуття провини, ІА – індекс агресивності.

Аналіз кореляційної таблиці вказує на існування значимих додатніх кореляційних зв'язків лише з показником «підозрілість». Це можна пояснити: при більшому самопригніченні (самоподавленні) збільшенням недовіри, обережністю, замкнутістю, страхом. З рештою показників виявлені значимі від'ємні кореляційні зв'язки. Такі зв'язки доводять, що схильність до різних проявів агресії прямо протилежна самопригніченню.

Додатні кореляційні зв'язки прослідковуються між показниками стратегії конструктивного самоствердження та фізичною й вербальною агресією. Значимі від'ємні зв'язки спостерігаються між показниками непрямой агресії та роздратування.

Показник стратегії домінування виявив додатні кореляційні зв'язки з показниками роздратованість та підозрілість. Тобто, можемо припустити, що прояви стратегії домінування можуть супроводжуватися опором з боку інших, це й викликає збільшення рівня роздратування та підозрілості у стратегії домінування. З рештою (АВ, АНп, АО, АПп, ІА) показників і форм агресії виявлено від'ємні кореляційні зв'язки. Під час кореляційного аналізу виявлені значимі зв'язки між показниками й формами агресії (див. додаток Б)

Після перевірки зв'язку способів самоствердження з проявами агресивності, ми отримали результати представлені на (рис. 2.2).



ССС	40,6	61,5	86,0	89,2	64,4	40,6	69,0	79,5	62,7	54,8
СКС	47,0	74,9	63,2	47,3	48,7	35,5	39,7	42,5	61,7	37,6
СДС	59,7	61,5	77,0	68,5	62,3	57,5	41,0	51,2	66,1	49,3

Рис. 2.2 Профілі показників і форм агресії трьох груп студентів, які відрізняються за стратегіями самоствердження особистості

Аналізуючи отримані результати (рис. 2.2) ми бачимо у представників стратегії самопригнічення яскраво виражені (вище 75-го перцентиля) показники непрямой агресії, негативізму та почуття провини. Це свідчить про

розповсюдження пліток, обмов, пасивний супротив проти керівництва, авторитетів, правил, законів. В той же час досліджувані зі стратегією самопригнічення розуміють, що чинять негарно й картають себе за це. У представників даної стратегії самоствердження суттєво відрізняється від інших показник «образа», що говорить про негативні прояви стосовно оточуючих, незадоволеність життям, образу за свої «страждання».

Аналізуючи профіль представників конструктивної стратегії самоствердження, візуально помітно найвище відхилення від середньої лінії ряду показників вербальної, непрямой агресії та індексу агресивності. Тобто, студенти з конструктивною стратегією самоствердження свою агресивність проявляють вербально – через крик, погрози, іноді відкрито, а іноді й приховано. Гендерний аналіз показує, що дівчата частіше використовують вербальну та непрямую агресію, ніж хлопці.

Індекс агресивності дещо завищений у представників всіх стратегій. Кожна особистість повинна мати визначений ступінь агресивності. Відсутність її приводить до пасивності, конформності. Надмірний розвиток її починає визначати весь вигляд особистості, яка може стати конфліктною, нездатною на свідому кооперацію.

У профілі показників і форм агресії представників стратегії домінування візуально найбільше відхилення від середньої лінії ряду ми спостерігаємо при результатах непрямой агресії, негативізму та індексу агресивності. Нижче середньої лінії ряду знаходиться показник «образа». Значення саме цього показника найбільше відрізняються у представників стратегії самопригнічення з одного боку та двох інших стратегій з іншого боку. Також суттєві відмінності між досліджуваними маємо при почутті провини та негативізмі.

Найбільш наближено до середньої лінії ряду профіль представників конструктивної стратегії самоствердження, що вказує на меншу вірогідність деструктивної поведінки у даних студентів.

Отже, ми не підтвердили у своєму дослідженні виключне сприйняття лише представників стратегії домінування як свідомо небезпечних, здатних на вчинення агресивних дій стосовно оточуючих.

2.2.3. Специфіка рівня суб'єктивного контролю студентів, які виявили самопригнічуючу, домінуючу та конструктивну форми самоствердження

Для підтвердження або спростування припущення, що досліджувані з різними стратегіями самоствердження різняться рівнем суб'єктивного контролю (РСК) над різноманітними ситуаціями, ступінню відповідальності за свої вчинки й своє життя, ми провели порівняльний аналіз між РСК та формою самоствердження. Представимо результати кореляційного аналізу (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками самоствердження та рівня суб'єктивного контролю

Показники рівня суб'єктивного контролю	Показники стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
ІЗ	-921**	643**	639**
ІД	-785**	757**	559**
ІН	-849**	-644**	-475*
ІС		-549**	
ІВ		592**	494*
ІМ			500**
ІХ	-726**	920**	702**

Примітка. Позначення показників рівня суб'єктивного контролю (РСК): ІЗ – шкала загальної інтернальності, ІД – шкала інтернальності в області досягнень, ІН – шкала інтернальності в області невдач, ІС – шкала інтернальності в сімейних стосунках, ІВ – шкала інтернальності в області

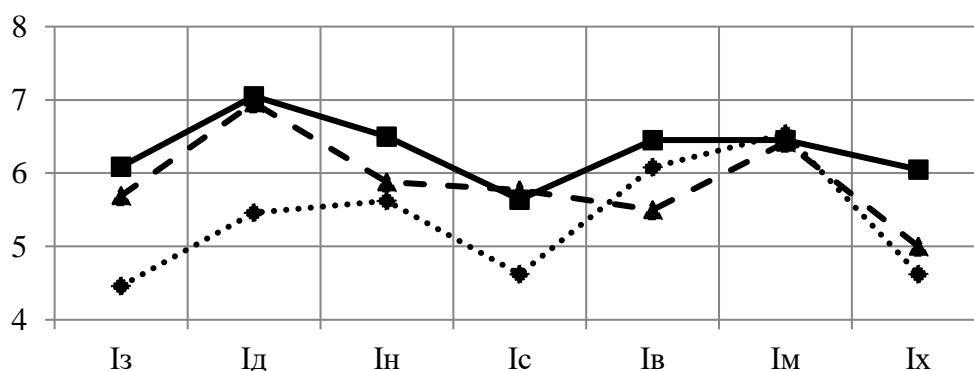
виробничих стосунків, ІМ – шкала інтернальності в області міжособистісних стосунків, ІХ – шкала інтернальності по відношенню до здоров'я й хвороб.

Аналіз кореляційної таблиці (табл. 2.4) виявив тільки від'ємні значимі зв'язки на рівні 1 % між ССС та шкалами загальної інтернальності, інтернальності в області досягнень, невдач та хвороб РСК. Загалом дані результати свідчать, що схильність до самопригнічення співвідноситься з екстернальним типом рівня суб'єктивного контролю.

Значимі позитивні кореляційні зв'язки виявлено між показниками СКС та шкалами загальної інтернальності, інтернальності в області досягнень, виробничих стосунків та хвороб. Це свідчить про те, що конструктивна стратегія скоріше виявляється інтернальним типом РСК.

Лише значимі позитивні зв'язки (окрім шкали інтернальності в області невдач та сімейних стосунків) виявлені між показниками СДС та РСК, що вказує на одночасні прояви стратегії домінування й інтернальності. Під час кореляційного аналізу виявлені значимі зв'язки між показниками рівня суб'єктивного контролю (див. додаток В)

На (рис. 2.3) представлено якісний аналіз отриманих результатів.



ССС	4,46	5,46	5,62	4,62	6,08	6,54	4,62
СКС	6,09	7,05	6,5	5,64	6,45	6,45	6,05
СДС	5,69	6,96	5,88	5,77	5,5	6,42	5

Рис. 2.3 Профілі показників рівня суб'єктивного контролю трьох груп студентів, які відрізняються за стратегіями самоствердження особистості

Дж. Роттер, автор методики діагностики рівня суб'єктивного контролю, при побудові профілю РСК (рівня суб'єктивного контролю) пропонує вважати нормою значення у 5,5 стевів. Відхилення показників нижче значення 5,5 свідчить про екстернальний тип РСК, відхилення вище вказаного нормального значення, свідчить про інтернальний тип РСК [126].

Проаналізуємо отримані результати за показниками представників стратегії самопригнічення. За шкалою загальної інтернальності ми отримали найнижчі результати з-поміж інших. Відповідно це вказує на знижений рівень суб'єктивного контролю у студентів зі ССС (стратегією самопригнічення). Тобто вони не бачать зв'язку між своїми діями й подіями свого життя, вважають себе не спроможними впливати на власне життя. Відповідає нормальному розподіл РСК за шкалами в області досягнень та невдач, тобто досліджувані зі ССС розуміють, що їхні успіхи та невдачі залежать не лише від інших людей, а й від них самих. Схильність до інтернального РСК простежується за шкалами виробничих та міжособистісних взаємостосунків, що свідчить про розуміння студентами зі ССС значимості своєї поведінки для налагодження конструктивної взаємодії з іншими.

Аналізуючи профіль студентів з конструктивною стратегією самоствердження (СКС), візуально помітна схильність до інтернального типу РСК. Тобто вони найбільше з-поміж інших відчувають відповідальність за власні дії, власне життя, усвідомлюють значення своїх вчинків для подальшого значимого результату, для досягнення успіху в житті.

Профіль досліджуваних зі стратегією домінування (СДС) наблизений до профілю СКС. Екстернальний тип РСК прослідковується лише за шкалою здоров'я й хвороб, що може вказувати на несерйозне ставлення до свого здоров'я, обумовлене відсутністю проблем зі здоров'ям, які пояснюються молодим віком досліджуваних. В області виробничих стосунків студенти з СДС більше за інших схильні надавати важливого значення керівництву. Ми можемо припустити, що прагнучи до влади, домінування, дані студенти вважають

посаду керівника важливою, надають їй більшої ваги, бо самі прагнуть її посісти.

2.2.4. Часова перспектива особистостей з різними стратегіями самоствердження

Усвідомлюючи значення минулого у формуванні особистості не можна не враховувати його при роботі зі студентами. Теорія психологічного детермінізму стверджує, що кожна наша думка, кожне наше почуття, кожна наша дія обумовлені подіями минулого. Дозволимо собі процитувати з цього приводу думку О. Гуменюк: «Минуле, як згусток невидимого зла-добра присутнє у поведінці будь-якої людини, оскільки кожен колись помилявся у своїх вчинкових діях, ставленнях до інших і себе, у процесі оцінювання та розуміння життєвих колізій. А минуле, тобто те, що було чи відбулося, виправити неможливо, хіба що можна відкорегувати у теперішньому його відбитку ті чи інші наслідки відповідно до вимог ситуації чи події; водночас не варто сподіватися лише на майбутнє, тому що воно непередбачуване» [51]. Отже, для гармонійного існування особистості необхідне узгоджене звернення до різних часових перспектив. Для подальшої роботи зі студентами нам важливо розуміти пріоритетність часової перспективи для кожної з трьох груп досліджуваних, бо часова перспектива відображає установки, переконання й цінності, пов'язані з часом.

Саме за допомогою опитувальника «Часова перспектива особистості» Ф. Зімбардо ми з'ясували часову перспективу студентів з різними стратегіями самоствердження. Наші припущення перевірили за допомогою кореляційних зв'язків між отриманими показниками (табл. 2.5). Під час кореляційного аналізу виявлені значимі зв'язки між показниками часової перспективи особистості (див. додаток Д).

Таблиця 2.5

**Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками
самоствердження та часової перспективи особистості**

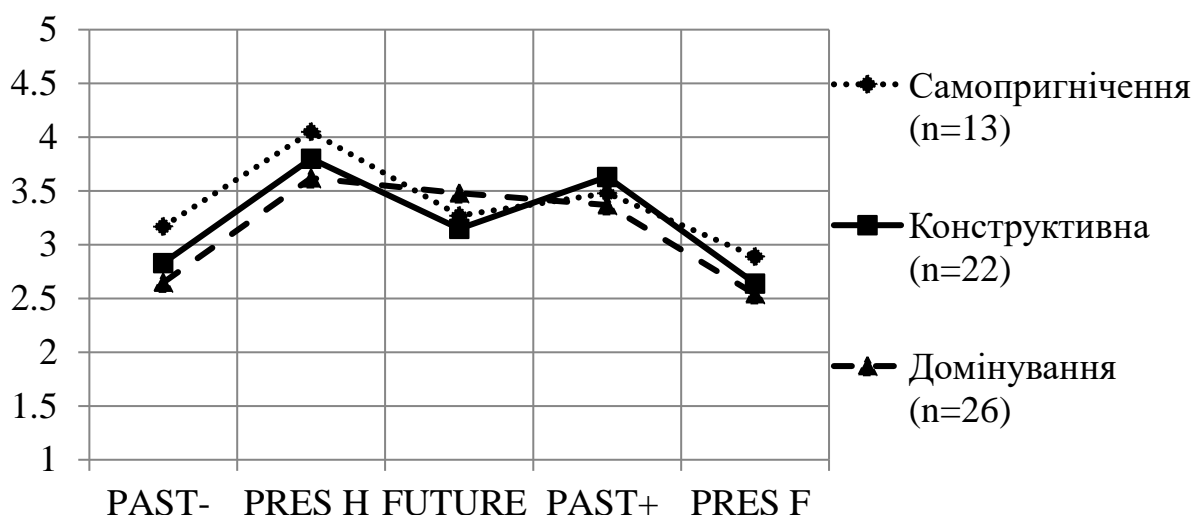
Показники часової перспективи	Показники стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
PAST-	-884**	-547**	-670**
PRES H		475*	
FUTURE	760**	722**	840**
PAST+	867**	647**	
PRES F	-771**		-555**

Примітка. Позначення показників часової перспективи: PAST- – негативне минуле, PRES H – гедоністичне сьогодні, FUTURE – майбутнє, PAST+ – позитивне минуле, PRES F – фаталістичне сьогодні.

Аналіз кореляційної таблиці показує наявність від'ємних кореляційних зв'язків між показниками всіх стратегій самоствердження та показниками орієнтації на негативне минуле. Від'ємні кореляційні зв'язки (окрім СКС) виявлені й з показниками шкали «фаталістичне сьогодні».

Кореляційний аналіз підтвердив зв'язок показника «гедоністичне сьогодні» лише зі стратегією конструктивного самоствердження. Значимий взаємозв'язок на рівні 1 % існує між показниками всіх стратегій самоствердження та показниками орієнтації на майбутнє, також значимий взаємозв'язок з «позитивним минулим» (окрім СДС). Отже, аналіз таблиці 2.5 підтверджує взаємозв'язок орієнтованості часової перспективи зі способом самоствердження.

На (рис.2.4) представлено отримані профілі показників часової перспективи особистості у представників груп з певними стратегіями самоствердження.



CCC	3,17	4,05	3,27	3,48	2,89
СКС	2,83	3,8	3,15	3,63	2,64
СДС	2,65	3,62	3,48	3,37	2,54

Рис. 2.4. Профілі показників часової перспективи особистості у представників груп з певними стратегіями самоствердження

Візуально помітно, що графіки профілів (з незначними розбіжностями) повторюють один одного. Тобто ми виявили, що часова перспектива для досліджуваних всіх груп є майже однаковою. Як видно з рис. 2.4, всі студенти отримали найбільші показники за шкалою «гедоністичне сьогодення». Враховуючи вік молодих людей, такі показники є закономірними. Першокурсники прагнуть до новизни, гострих відчуттів, володіють високим рівнем енергії, захоплюються різними видами фізичної активності. Але разом з тим володіють слабким рівнем Его-контролю та своїх імпульсів, непостійні у думках та вчинках, емоційно нестабільні. Інші люди є для них джерелом стимуляції то тих пір, поки не набриднуть, далі йде погіршення або розрив стосунків.

Високі показники за шкалою «позитивне минуле» вказують на відкритість, дружелюбність першокурсників. Позитивне ставлення до минулого може відображати приємні події, які людина дійсно пережила, або свідчити про позитивне ставлення, що дозволяє людям витягати найкраще з найважчих

ситуацій. Те, що люди думають про своє минуле, впливає на їх поточні думки, почуття й поведінку більшою мірою, ніж те, що дійсно відбулося в минулому. Люди, що пережили негативні події, але згадують про них позитивно, можуть стати життєрадісними й оптимістичними. Таким людям притаманна висока самооцінка, дружелюбність, відчуття щастя, патріотизм, властиве почуття вдячності, емоційна стабільність [59].

Дещо непокоїть середній рівень орієнтації на «майбутнє». Саме майбутнє містить наші надії, є основою для успіхів. Переконаність у позитивному майбутньому зумовлює дії та почуття в сьогоденні. Ф. Зімбардо стверджує, що коли людина хоче чогось досягнути в майбутньому й вірить в те, що може це зробити, вона докладає до цього більше зусиль [там само]. Наші очікування впливають на нашу поведінку. Люди, орієнтовані на майбутнє, менш агресивні, тривожні та депресивні, більш добросовісні, відкриті, мають високий рівень самоповаги та сильний Его-контроль. Легко знаходять спільну мову з однолітками та є стабільними в стосунках.

Низькою виявилася орієнтація на негативне минуле та фаталістичне сьогодення. Не тільки події минулого, а й наше ставлення до них, впливають на сьогодення та майбутнє. Найбільш орієнтовані на минуле представники стратегії самопригнічення, отже, вони більше приділяють уваги негативному досвіду, що відбивається на світогляді, на подальших діях, вчинках. Негативне ставлення може бути пов'язане з реальним неприємним досвідом. Але воно також може бути пов'язано з більш пізньою негативною реконструкцією спочатку сприятливих подій. Ці люди відчують постійне почуття провини, пам'ятають про минулі помилки, часто відчують депресію, рідко поважають себе.

Орієнтованість на фаталістичну часову перспективу є найнижчою, що вказує на віру досліджуваних у власні сили. Адже у студентів-фаталістів низький рівень самоповаги, висока тривожність, агресивність, емоційна нестабільність. Частіше вони вірять в приреченість свого майбутнього, що, відповідно, відображається на їх діяльності, думках, очікуваннях.

Отримані в ході дослідження профілі часової перспективи студентів є близькими до оптимального: високий показник за шкалою «позитивне минуле», низькі показники за шкалами «негативне минуле» й «фаталістичне сьогодні», досить високий показник за шкалою «майбутнє». У нашому випадку не відповідає оптимальному профілю високий показник за шкалою «гедоністичне сьогодні», але як зазначалося вище, ми вважаємо це тимчасовою орієнтацією, яка пов'язана з віковими особливостями досліджуваних.

2.2.5. Специфіка базисних переконань студентів, які виявляють самопригнічуючий, конструктивний та домінуючий способи самоствердження

Для нашої роботи однією з найважливіших є методика дослідження базисних переконань особистості Р. Янофф-Бульман, адже актуалізація стійких базисних переконань особистості дозволяє переживати нові періоди життя, зберігаючи віру в майбутнє, осмисленість. Перевіримо значимість отриманих результатів за допомогою кореляційного аналізу (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками самоствердження та базисних переконань особистості

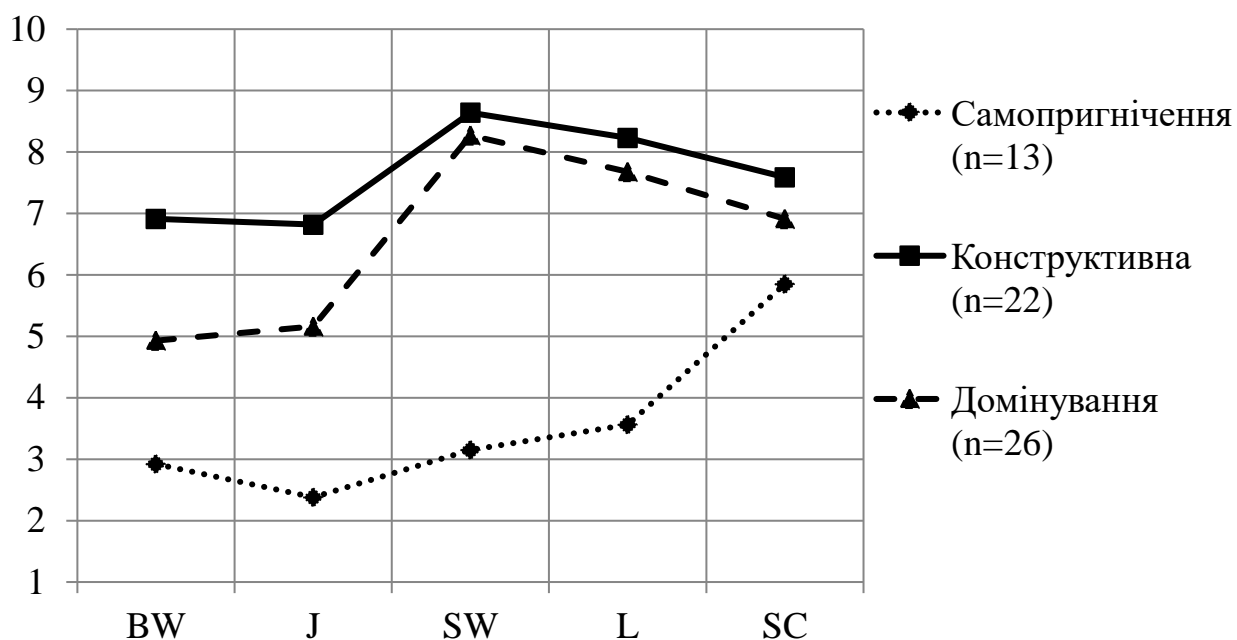
Субшкали базисних переконань	Показники стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
J		483*	-916**
SW	-597*	787**	641**
L		467*	-810**
SC	-563*	433*	

Примітка. Позначення показників базисних переконань: J – справедливість, SW – образ Я, L – удача, SC – самоконтроль.

Важливим для нашої роботи є підтвердження значущого додатного зв'язку на рівні 1 % між показниками конструктивного та домінуючого самоствердження та SW (образ Я) та від'ємного зв'язку між показниками

стратегії самопригнічення та SW (образ Я). Під час кореляційного аналізу виявлені значимі зв'язки між показниками базисних переконань особистості (див. додаток Е).

На (рис 2.5) представлені профілі показників базисних переконань представників груп з домінуванням однієї із стратегій самоствердження. Візуально помітна суттєва різниця між профілями різних стратегій самоствердження. Спробуємо проаналізувати отримані результати більш детально.



ССС	2,92	2,38	3,15	3,56	5,85
СКС	6,91	6,82	8,64	8,23	7,59
СДС	4,93	5,16	8,27	7,68	6,91

Рис. 2.5. Профілі показників базисних переконань представників груп з домінуванням однієї із стратегій самоствердження

Базисні переконання про доброзичливість навколишнього світу (BW) вказують на переконання людини, що світ є гарним місцем для життя й негаразди трапляються в ньому рідко. Саме досліджувані зі стратегією конструктивного самоствердження (СКС) більшою мірою вважають оточуючих людей добрими, порядними, вартими довіри, які при необхідності завжди

прийдуть до них на допомогу. Показники досліджуваних із СДС знаходяться ближче до середньої лінії ряду, що вказує на визнання даними студентами існування у світі бід, нещастя, катастроф. Найменше вірять в доброту оточуючого світу представники ССС, що підтверджує їхній песимістичний настрій, негативізм.

Насторожуючі результати ми отримали за субшкалою «Справедливість» (J), яка відображає переконання про справедливість оточуючого світу, у досліджуваних зі ССС. Досліджувані першокурсники майже не вірять у справедливість, у те, що люди можуть власними правильними діями запобігати негативним подіям, що у світі все відбувається за принципом справедливості. Студенти зі СКС найбільше вірять у справедливість та переконані, що все, що відбувається з людьми здійснюється за принципом справедливості, тобто кожний отримує те, на що заслуговує. З огляду на попередні результати, закономірним є низький рівень віри студентів з ССС в удачу (L). Віра досліджуваних зі СКС та СДС у власну удачу є високою.

За субшкалою «Самоконтроль» (SC) показники всіх досліджуваних знаходяться вище середньої лінії ряду та не так суттєво відрізняються один від одного, як попередні. Тобто представники всіх стратегій самоствердження вважають, що більшою чи меншою мірою здатні здійснювати самоконтроль.

Найінформативнішою для нашого дослідження є субшкала SW (образ Я). Як зазначає О. Гуменюк, образ Я є системним пізнавальним самоуявленням, котре розвивається і формується на основі установок стосовно себе, через когнітивні та емоційні компоненти соціальної взаємодії [50]. Формування образу Я у кожної людини проходить поетапно, а новий соціальний статус (студент) спричиняє зміни у самосприйнятті Я-образу, самооцінці та поведінкових діях, які й визначають вибір стратегії самоствердження на даному життєвому етапі. Саме тому для подальшої роботи для нас важливим є з'ясування розбіжностей у сприйнятті образу Я студентами з різними способами самоствердження.

Візуально розбіжності виявилися суттєвими між показниками досліджуваних зі ССС та СКС і СДС. Базисні переконання про цінність і значимість образу Я вище 75-го перцентилу у студентів зі СКС та СДС. Нижче середньої лінії ряду (слабка вираженість) знаходяться показники студентів зі ССС, що вказує на низьку оцінку власної цінності, сумнівах «чи гарна я людина, чи гідний я поваги, любові?». На нашу думку, в подальшому необхідно з даними студентами працювати над підняттям рівня самоповаги, самоцінності, саморозуміння.

2.2.6. Специфіка соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребовій сфері особистості з різними стратегіями самоствердження

З метою виявлення міри вираженості соціально-психологічних установок у студентів з різними стратегіями самоствердження ми провели опитування за методикою діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Ф. Потьомкіної. Наведемо дані кореляційного аналізу отриманих результатів в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками самоствердження та соціально-психологічними установками особистості в мотиваційно-потребовій сфері

Показники установок	Показники стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
«орієнтація на процес»	-873**		-639**
«орієнтація на результат»	806**		901**
«орієнтація на альтруїзм»	792**	-458*	-667**
«орієнтація на егоїзм»	-928**	435*	719**
«орієнтація на працю»	785**		

Показники установок	Показники стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
«орієнтація на свободу»	805**	554*	597**
«орієнтація на владу»			861**
«орієнтація на гроші»			615**

Кореляційний аналіз виявив найбільше значущих кореляційних зв'язків між показниками соціально-психологічних установок та СДС. Ми отримали підтвердження, що зі збільшенням бажання домінувати, зменшується орієнтація на процес роботи та альтруїстичне налаштування. Теж саме, стосовно орієнтації на альтруїзм, можна зазначити і по відношенню представників СКС, при зростанні показників СКС вони починають наближатися до показників СДС, а отже, закономірно відбувається зменшення орієнтації на альтруїзм й відповідно збільшення на егоїзм. Схожа картина спостерігається у кореляційних зв'язках соціально-психологічних установок та ССС. Від'ємні кореляційні зв'язки виявлені між показниками ССС та орієнтацією на процес та егоїзм, тобто при збільшенні показників ССС вони починають наближатися до показників СКС і, відповідно, буде зменшуватися орієнтація на процес, а збільшуватися орієнтація на результат. Теж саме відбуватиметься й у парі «альтруїзм-егоїзм». Лише показники СДС отримали значуще кореляційне підтвердження на рівні 1 % з показниками «орієнтація на владу», тобто ми з впевненістю можемо констатувати, що прагнення до влади для представників стратегії домінування є важливим. Під час кореляційного аналізу виявлені значимі зв'язки між показниками соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері (див. додаток Ж).

Проведемо якісний аналіз отриманих результатів за методикою діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Ф. Потьомкіної. На (рис. 2.6) представимо профілі

показників соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребовій сфері особистості з різними стратегіями самоствердження.



ССС	8,08	2	8,31	2,85	4,54	5,46	1,31	3,08
СКС	4,5	7,68	4,55	4,09	4,14	7	4,45	5,09
СДС	2,85	7,77	3,23	6,73	2,88	5,19	7,31	5,12

Рис. 2.6. Профілі показників соціально-психологічних установок в мотиваційно-потребовій сфері особистості з різними стратегіями самоствердження

Проаналізуємо окремо кожний профіль, зазначивши, що середня лінія ряду проходить через значення 5 на лінії осі. Профіль досліджуваних зі ССС найбільше віддалений від середньої лінії ряду. Студенти зі ССС орієнтовані не на результат, а на процес роботи (значення вище 75-го перцентиля). Вони мало замислюються над досягненням поставленої мети, а якщо процес стає не цікавим, то можуть і зовсім закинути заняття, не замислюючись про наслідки. В той же час вони такою ж мірою орієнтовані на альтруїзм, що свідчить про прагнення діяти на користь інших, іноді навіть шкодячи собі. Вони не

орієнтовані на гроші, тобто гроші потрібні лише для придбання чого-небудь. При виборі роботи, вони звертають увагу не на зарплату, а на цікавість самого процесу роботи. Зазвичай, це люди, про яких варто подбати. На середній лінії ряду знаходиться лише один показник – «орієнтація на свободу», тобто для представників ССС є важливим відчуття свободи (на 3-му місці). Нижче 25-го процентиля знаходиться показник орієнтації на владу, що вказує на його не вираженість. Тобто, студенти зі ССС зовсім не цікавляться владою, не прагнуть керувати, домінувати.

Профіль досліджуваних зі СКС найбільше наближений до середньої лінії ряду. На другому ціннісному місці є орієнтація на свободу. Незначно, але все ж нижче середньої лінії ряду йде ряд показників: орієнтація на альтруїзм, егоїзм. Тобто, прослідковується гармонійне поєднання егоїзму й альтруїзму, розуміння важливості виконуваної праці, відсутнє патологічне прагнення чи боязнь влади.

Студенти зі СДС орієнтовані на результат, тобто вони прагнуть досягати результату в своїй діяльності всупереч перешкодам, невдачам; є егоїстами та прагнуть будь-що до влади. Вони хочуть відчувати контроль над іншими людьми і на багато чого готові заради цього. Провідною цінністю для них є вплив на інших, на суспільство. Їм не цікава рутинна одноманітна робота без чіткого бачення кінцевого позитивного результату.

2.2.7. Аналіз результатів за методикою багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла відносно різних стратегій самоствердження

Наступним етапом нашої роботи є побудова психологічного портрета студентів з різними стратегіями самоствердження за допомогою методики багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла. Ми припускаємо, що існують суттєві індивідуально-психологічні відмінності між рівнем напруженості, самооцінки, нормативністю поведінки, тривожністю та іншими індивідуальними особливостями у студентів з різними стратегіями самоствердження особистості. Враховуючи, що особистісні якості й властивості людини здобуваються не генетичним шляхом, а внаслідок розвитку, тобто ми

можемо вплинути на їхній розвиток і формування, нам для подальшої роботи необхідно з'ясувати ці особливості, щоб врахувати їх під час розробки та проведення тренінгових занять. Кореляційний аналіз дозволив нам виявити взаємозв'язки між показниками самоствердження та рисами особистості за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками
самоствердження та рисами особистості**

за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла

Конституційні фактори	Показники стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
A	960**	516*	840**
B	726**		409*
C	794**	441*	878**
E	814**		692**
F	800**	543**	544**
G	-885**	608**	-757**
H	877**	505*	678**
I		-640**	-738**
L	738**	-500*	
M	711**		-531**
N	796**	650**	803**
O	-781**	-523*	-638**
Q1	895**		809**
Q2	807**	913**	764**
Q3	879**	683**	697**
Q4	773**		-773**
MD	868**	551**	598**

Примітка. Позначення факторів: А – «замкнутість – товариствість», В – «інтелект», С – «емоційна нестабільність – емоційна стабільність», Е –

«підпорядкованість – домінантність», F – «стриманість – експресивність», G – «підпорядкованість почуттям – висока нормативність поведінки», H – «боязкість – сміливість», I – «жорсткість – чуттєвість», L – «довірливість – підозрілість», M – «практичність – розвинута уява», N – «прямолінійність – дипломатичність», O – «впевненість в собі – тривожність», Q1 – «консерватизм – радикалізм», Q2 – «конформізм – нонконформізм», Q3 – «низький самоконтроль – високий самоконтроль», Q4 – «розслабленість – напруженість», MD – «адекватна самооцінка».

Аналіз кореляційної таблиці показав наявність значимого від’ємного кореляційного зв’язку на рівні 1 % показників стратегії самопригнічення (ССС) з факторами G та O, ми отримали від’ємний кореляційний зв’язок, що є закономірним: при збільшенні значень показників, ССС буде наближатися до СКС, а отже, значення показників факторів G та O знижуються.

Виявлено від’ємний значимий кореляційний зв’язок показників конструктивної стратегії самоствердження (СКС) зі факторами I, L, O. При збільшенні значень показника СКС збільшиться рівень жорсткості, холоднокривності, впевненості в собі.

У групі зі показниками стратегії домінування (СДС) значимі від’ємні кореляційні зв’язки встановлено з факторами G, I, M, O, Q4, що є логічним з огляду на отримані попередні результати. Під час кореляційного аналізу виявлені значимі зв’язки між показниками рис особистості (див. додаток З).

У методиці багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла отримані показники розподіляються на шкалі з крайніми значеннями 1 і 10. Відповідно першій половині шкали (від 1 до 5,5) присвоюється знак «-», а другій половині (від 5,5 до 10) знак «+». Після побудови профілів досліджуваних з різними стратегіями самоствердження, ми приділимо увагу лише «пікам» профілей, тобто тим, що у «негативному» полюсі знаходяться в межах від 1 до 3 балів, а в «позитивному» – від 8 до 10 балів. Отримані профілі зобразимо на (рис. 2.7).

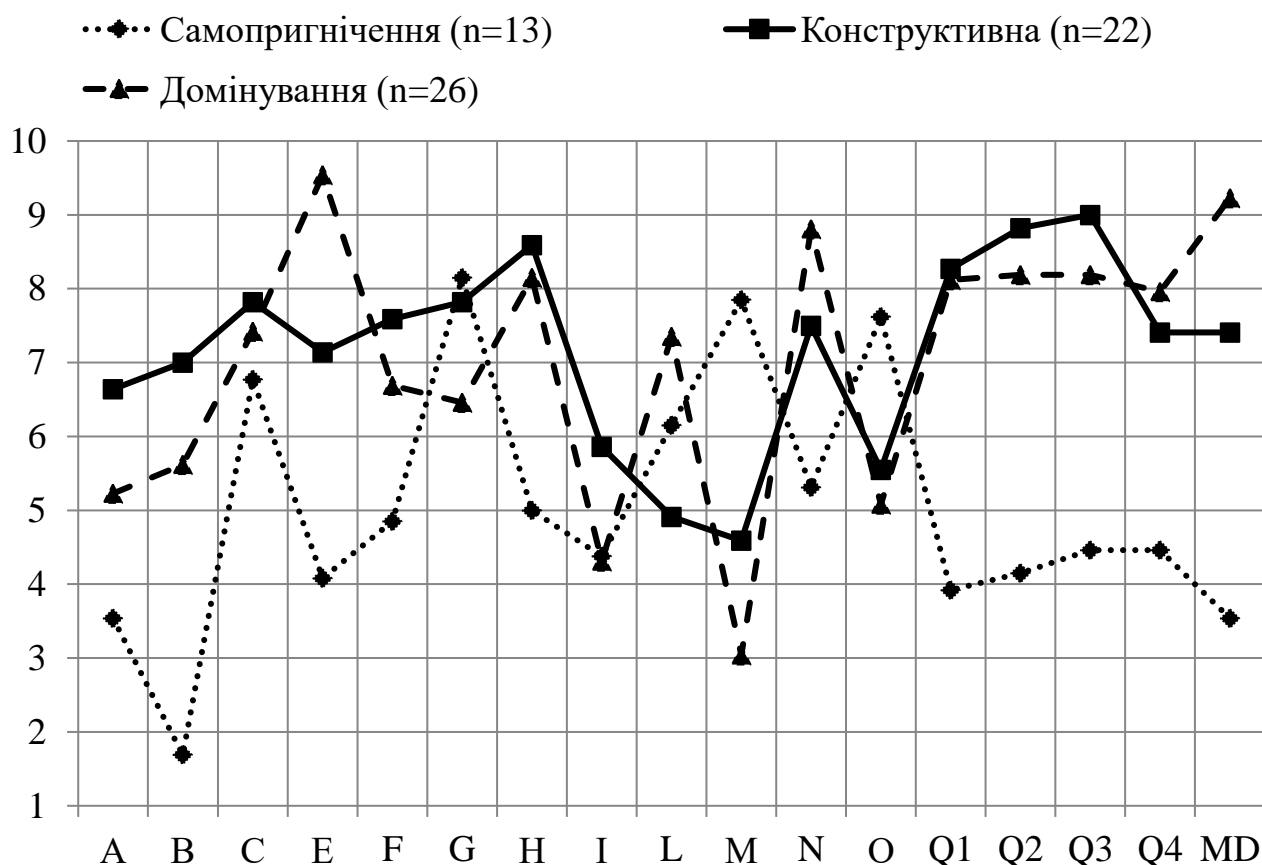


Рис. 2.7. Профілі показників рис особистості за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла досліджуваних з домінуванням певної стратегії самоствердження

В негативному просторі у нас знаходяться лише показники двох факторів: В (ССС) та М (СДС). Негативний полюс фактору В (інтелект) вказує на деяку ригідність мислення у представників стратегії самопригнічення, вони повільніше сприймають нову інформацію, мають знижену оперативність мислення. Негативний полюс фактору М (практичність – розвинута уява)

вказує на врівноваженість, прозаїчність, реалістичність, високу швидкість при прийнятті практичних рішень, зібраність в екстремальних ситуаціях представників домінуючої стратегії самоствердження.

В позитивному просторі виявилось дванадцять факторів. Розглянемо їх по черзі. У представників ССС лише один фактор міститься в позитивному просторі – G (підпорядкованість почуттям – висока нормативність поведінки). Даний фактор характеризує особливості емоційно-вольової сфери та регуляції соціальної поведінки. В нашому випадку отриманий результат свідчить про вимогливість до себе, добросовісність, відповідальність представників ССС.

Найвищі результати в позитивному просторі отримали представники СДС – E (підпорядкованість – домінантність), що вказує на потребу в автономії, самовпевненість, деяку авторитарність, ствердження власного Я, бажання керувати іншими. Також у представників СДС досягли пікових значень фактори H (боязкість – сміливість), N (прямолінійність – дипломатичність), Q1 (консерватизм – радикалізм), Q2 (конформізм – нонконформізм), Q3 (низький самоконтроль – високий самоконтроль), MD (адекватна самооцінка). Зробимо загальну характеристику отриманого результату. Представники СДС сміливі, підприємливі, готові до ризику, приймають самостійно рішення, використовуючи інтелектуальний підхід для оцінки ситуації, дещо схильні до авантюри, легко сприймають нові ідеї, винахідливі, вміють контролювати свої емоції, володіють сильною волею, іноді вперті, лідери.

Представники СКС отримали «пікові» значення за такими факторами: H (боязкість – сміливість), Q1 (консерватизм – радикалізм), Q2 (конформізм – нонконформізм), Q3 (низький самоконтроль – високий самоконтроль). Це дає змогу нам охарактеризувати їх як сміливих, активних, товариських, готових до ризику, здатних приймати самостійно неординарні рішення, іноді схильних до авантюризму, інтелектуали з аналітичним мисленням, мають завжди власну думку, але не прагнуть нав'язати її іншим, цілеспрямовані, гарно контролюють свої емоції й поведінку.

Візуально ми можемо спостерігати, що найбільше показників за різними факторами знаходяться нижче середньої лінії ряду у представників ССС. Зробимо коротку характеристику загального профілю рис особистості студентів зі стратегією самопригнічення. Отже, вони стримані, ригідні в діяльності, повільно й насторожено сприймають все нове, консервативні, орієнтовні на реальність, спокійні, сором'язливі, скромні, сентиментальні, конформні, покірні, обережні, добросовісні, вимогливі до себе, мають розвинуту уяву, часто займаються самозаглибленням, дещо тривожні з почуттям провини, можуть бути конфліктними, незадоволені собою, мають низький рівень самовпевненості, іноді занадто самокритичні, самооцінка занижена, показники за фактором MD вказують на не зрілу особистість.

Профіль представників конструктивної стратегії самоствердження (СКС) вказує на їх відкритість, товариськість, високий інтелект, абстрактне мислення, розум, активність, зрілість, емоційну стійкість, незалежність, серйозність, впертість, деяку агресивність, наполегливість, вимогливість до себе, сміливість, практичність, проникливість, ретельність, схильність до аналізу, терпимість до інших, незалежність, здатність приймати рішення і діяти самостійно, сильний самоконтроль, високу самоповагу, напруженість, активність, адекватну самооцінку.

Аналізуючи профіль студентів зі СДС, до вище зазначеного додамо, що вони в міру товариські, розумні, активні, тверезо оцінюють дійсність, агресивні, наполегливі, вперті, схильні до авторитарної поведінки, можуть бути бунтарями, сміливі, самозадоволені, сильні, незалежні, розраховують в першу чергу на самих себе, їх важко обдурити, підозрілі, можуть проявляти хитрість, самостійно приймають рішення та діють, мало зважають на думку оточуючих, можуть контролювати свої емоції та поведінку, активні, схильні до збудливості, мають високий рівень самоповаги, іноді можуть переоцінювати свої можливості, самовпевнені, частіше за інших задоволені собою.

Узагальнюючи отримані дані, визначимо рівні вираженості показників що вивчалися в залежності від стратегії самоствердження (табл. 2.9).

Рівні вираженості показників що вивчаються в залежності від стратегії самоствердження

Показники Рівень вираженості	Стратегії самоствердження		
	Самопригнічення	Конструктивна	Домінування
Рівень домагань	Низький	Помірний	Високий
Самоповага	Низька	Висока	Змінна
Самооцінка	Низька	Адекватна	Висока
Самоприйняття	Низьке	Адекватне	Занижене
Тривожність	Висока	Помірна	Висока
Самозаперечення	Високе	Відсутнє або низьке	Заперечення інших Я
Агресивність	Помірна	Помірна	Помірна
Самовпевненість	Низька	Помірна	Висока
Саморегуляція	Висока	Висока	Низька
Самозвеличення	Відсутнє	Помірне	Високе
Прагнення до переваги	Відсутнє	Відсутнє	Високе
Самовираження	Низьке	Високе	Помірне
Мотивація	Не стійка	Стійка	Стійка
Досягнення	-	Конкретні власні	-
Самоставлення	Негативне	Позитивне	Позитивне
Цінність Я	Низька	Адекватна	Висока
Самоусвідомлення	Низьке	Адекватне	Змінне
Образ Я	Не сформований	Сформований	Сформований

Проаналізувавши результати, що отримані за допомогою всіх запланованих методик, ми дійшли висновку, що найбільш змістовні для подальшої нашої роботи результати отримані за методикою багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла.

Найменш ефективною стратегією самоствердження особистості (з низьким рівнем домагань, самоповаги, самоприйняття, самоусвідомлення, самовпевненості, самооцінки, несформованістю образу Я) є стратегія самопригнічення. Саме тому було прийнято рішення для формувального експерименту запросити досліджуваних зі стратегією самопригнічення, щоб поліпшити рівень сформованості та самоприйняття особистості у представників даної стратегії самоствердження.

Також, на нашу думку, є необхідним для участі в формувальному експерименті запросити й представників зі стратегією домінування. Хоча їхні профілі за різними опитувальниками й близькі до профілів конструктивної стратегії самоствердження, все ж іноді деякі показники вирізняються не кращим чином, наприклад, висока самовпевненість, непряма агресія, егоїзм, а головне – велике прагнення до влади, домінування.

Участь в одному тренінгу представників протилежних стратегій самоствердження, на нашу думку, дозволить більш ефективно впровадити розроблену програму. Тобто ми свідомо вирішили об'єднати представників зазначених стратегій самоствердження в одну групу, бо вважаємо, що тренінг буде результативнішим, якщо його наблизити до реальних умов і, таким чином, студенти зможуть бачити психологічні відмінності представників різних стратегій самоствердження в способах сприйняття, реагування та взаємодії.

Висновки до другого розділу

Аналіз викладених у другому розділі результатів дозволяє зробити наступні висновки.

1. Розроблено основні напрями й принципи емпіричного дослідження, викладена його програма та шляхи організації. Обґрунтовано вибір групи досліджуваних студентів (180 студентів першого курсу віком 17 – 18 років) та підбір певного комплексу психодіагностичних методик адекватних меті та завданням роботи. До складу цих методик увійшли: методика «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін) спрямована на вивчення проявів самоствердження та тест-опитувальник «Самоставлення» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв), методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки (адаптація О. К. Осницького), методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттер (адаптація Є. Ф. Бажіна, С. О. Голинкіної, О. М. Еткінда), опитувальник «Часова перспектива особистості» Ф. Зімбардо (адаптація А. Сирцова, Є. Соколова, О. Мітіна), методика дослідження базисних переконань особистості Р. Янофф-Бульман. (модифікація М. А. Падун, А. В. Котельникова), методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Ф. Потьомкіної, методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла (№ 105) (16 PF – опитувальник) спрямовані на вивчення широкого кола властивостей особистості, які впливають на вибір студентами стратегії самоствердження (самопригнічення, конструктивної, домінування).

2. Встановили значимі кореляційні зв'язки (переважно на рівні 1 %) між показниками стратегій самоствердження та широким спектром рис особистості, які супроводжують і відображають певні прояви самоствердження. Зокрема виявлені значимі кореляційні зв'язки між показниками стратегії самопригнічення та загальним самоставленням, самоповагою, очікуваним ставлення від інших, самовпевненістю, самоприйняттям, самопослідовністю, саморозумінням, показниками і формами агресії, рівнем загальної

інтернальності, орієнтованістю на майбутнє, негативним та позитивним минулим, сформованістю образу Я, орієнтацією на процес-результат, альтруїзм-егоїзм, працю, свободу, показниками рис особистості за методикою Р. Кеттелла. Показники стратегії конструктивного самоствердження мають значимі кореляційні зв'язки із показниками загального самоствавлення, самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом, самовпевненістю, самоприйняттям, самопослідовністю, самозвинуваченням, саморозумінням, фізичною, вербальною, непрямую агресією, роздратованістю, рівнем загальної інтернальності та інтернальності в області досягнень, невдач, виробничих та міжособистісних стосунків, негативного та позитивно минулого, майбутнього, образом Я, вірою в справедливість, удачу, орієнтацією на альтруїзм-егоїзм, свободу, та переважною більшістю показників рис особистості за методикою Р. Кеттелла. Показники стратегії самоствердження домінування мають значимі кореляційні зв'язки із показниками загального самоствавлення, самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом, самовпевненістю, самоприйняттям, самопослідовністю, самозвинуваченням, саморозумінням, вербальною, непрямую агресією, негативізмом, роздратованістю, підозрілістю, образою, почуттям провини, рівнем загальної інтернальності та інтернальності в області досягнень, невдач, виробничих та міжособистісних стосунків, негативного минулого, майбутнього, образом Я, вірою в справедливість, удачу, орієнтацією на процес-результат, альтруїзм-егоїзм, свободу, владу та показниками рис особистості за методикою Р. Кеттелла.

3. Визначено, за допомогою якісного (метод профілів) аналізу отриманих результатів, психологічні особливості студентів з різними стратегіями самоствердження особистості. Так для студентів зі стратегією самопригнічення характерний низький рівень самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, саморозуміння, вони схильні до непрямой агресії, підвищеного рівня негативізму, більше за інших схильні до екстернального рівня суб'єктивного контролю та орієнтації на негативне минуле, їх не цікавить результат

діяльності, але вони відповідальні, добросовісні, конформні, тривожні, мають занижену самооцінку та найменш сформований образ Я.

Досліджувані з конструктивною стратегією самоствердження гарно ставляться до себе, поважають себе, симпатизують собі, розуміють себе та послідовні в своїх діях, хоча схильні до вербальної агресії. Вони володіють інтернальним рівнем суб'єктивного контролю, найчастіше з-поміж інших звертаються до позитивного минулого, вірять в удачу. Дані студенти товариські, активні, цілеспрямовані, свободолюбиві та орієнтовані на результат, здатні приймати рішення й діяти самостійно, мають сформований образ Я та адекватну самооцінку.

Студентам з домінуючим типом самоствердження притаманна висока самовпевненість, самоповага, вони найбільше орієнтовані на майбутнє, прагнуть до результату, мають інтернальний тип суб'єктивного контролю, але є самовпевненими егоїстами, які воліють отримати владу, домінувати, керувати іншими. Думка оточуючих їх цікавить мало, вони самостійно приймають рішення й діють не зважаючи ні на що, частіше за інших бувають задоволені собою, мають сформований образ Я, хоча часто переоцінюють власні можливості.

4. Виявлено, що високі показники гармонійності особистості, сформованості образу Я, є запорукою вибору конструктивної стратегії особистості.

5. Узагальнюючи отримані дані, визначено особливості вираженості співвідношення показників що вивчалися в залежності від стратегії самоствердження. Отримані результати дозволили скласти психологічну характеристику студентів з різними стратегіями самоствердження. Для досліджуваних зі стратегією самопригнічення характерний низький рівень самоповаги, самовпевненості, непослідовність у своїх діях, схильність до самозвинувачення, низький рівень саморозуміння. Аналіз отриманих результатів показав яскраву вираженість показників непрямой агресії, негативізму та почуття провини. У представників даної групи суттєво

відрізняється від інших показників «образа», що вказує на незадоволеність життям, звинувачення інших за свої «страждання». У даних студентів домінує екстернальний тип суб'єктивного контролю: вони не бачать зв'язку між своїми діями й подіями, що виникають, вважають себе не спроможними впливати на власне життя. Найбільш орієнтовані на минуле, отже, вони більше приділяють уваги негативному досвіду, що відбивається на світогляді, на подальших діях, вчинках. Отримані результати показали низький рівень сформованості образу Я, що вказує на низьку оцінку власної цінності. Також вони не вірять у власну вдачу та справедливість оточуючого світу. Студенти зі стратегією самопригнічення орієнтовані не на результат, а на процес роботи. Вони мало замислюються над досягненням поставленої мети. В той же час орієнтовані на альтруїзм, що свідчить про прагнення діяти на користь інших, іноді навіть шкодячи собі. Орієнтація на владу не виражена. Такі досліджувані стримані, ригідні в діяльності, повільно й насторожено сприймають все нове, консервативні, орієнтовані на реальність, спокійні, сором'язливі, скромні, сентиментальні, конформні, покірні, обережні, добросовісні, вимогливі до себе, мають розвинуту увагу, часто займаються самозаглибленням, дещо тривожні, можуть бути конфліктними, незадоволені собою, мають низький рівень самовпевненості, іноді занадто самокритичні, самооцінка занижена, особистість не зріла.

Досліджувані з конструктивною стратегією самоствердження мають найвищий рівень самоповаги, самоприйняття, саморозуміння, послідовності у власних діях. Ми це можемо пояснити вищим рівнем сформованості особистості представників даної групи, вони більше вірять у власні сили, впевнені у собі, відкритіші. Студенти з конструктивною стратегією самоствердження найбільше з-поміж інших відчувають відповідальність за власні дії, власне життя, усвідомлюють значення своїх вчинків для подальшого значимого результату, для досягнення успіху в житті. На високому місці в системі цінностей є орієнтація на свободу. Представники конструктивної стратегії самоствердження відкриті, товариські, мають високий інтелект,

абстрактне мислення, розум, активні, зрілі, емоційно стійкі, незалежні, серйозні, впertі, дещо агресивні, наполегливі, вимогливі до себе, сміливі, практичні, проникливі, ретельні, схильні до аналізу, терпимі до інших, незалежні, здатні приймати рішення і діяти самостійно, мають сильний самоконтроль, високу самоповагу, напруженість, активність, адекватну самооцінку.

Рівень самовпевненості найвищий у студентів, які використовують стратегію домінування, що вказує на високу сміливість у спілкуванні, переважання мотиву успіху, відчуття сили власного Я. Перешкоди на шляху до досягнення мети сприймаються як переборні. Проблеми зачіпають неглибоко, переживаються недовго. Такі досліджувані найменш схильні з поміж інших звинувачувати себе, тобто виявляють тенденцію до заперечення власної провини в конфліктних ситуаціях. Захист власного Я здійснюється шляхом звинувачення переважно інших, перенесення відповідальності на оточуючих. Вони орієнтовані на результат, тобто прагнуть досягати результату в своїй діяльності всупереч перешкодам, невдачам. є егоїстами та прагнуть до влади. Хочуть відчувати контроль над іншими людьми й готові заради цього на будь-що. Провідною цінністю для них є вплив на інших, на суспільство. Їм не цікава рутинна одноманітна робота без чіткого бачення кінцевого позитивного результату. Студенти зі стратегією домінування в міру товариські, розумні, активні, тверезо оцінюють дійсність, агресивні, наполегливі, впertі, схильні до авторитарної поведінки, можуть бути бунтарями, сміливі, самозадоволені, сильні, незалежні, розраховують у першу чергу на самих себе, підозрілі, самостійно приймають рішення та діють, мало зважаючи на думку оточуючих, можуть контролювати свої емоції та поведінку, активні, схильні до збудливості, мають високий рівень самоповаги, іноді можуть переоцінювати свої можливості.

6. В результаті констатувального експерименту встановлено, що найменш продуктивною стратегією самоствердження є самопригнічення.

7. Здійснено та аргументовано вибір досліджуваних для участі в формувальному експерименті (представники стратегій самопригнічення та домінування).

Зміст другого розділу дисертації представлено у таких публікаціях автора:

1. Євченко І. М. Емпіричне дослідження самоствердження студентів / І. М. Євченко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Т. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2013. – Вип. 7, част. 1. – С. 296–302.

2. Євченко І. М. Емпіричне дослідження стратегії самоствердження студентів з погляду часової перспективи / І. М. Євченко // Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, 2013. – Вип. 4 (35). – С. 207–211.

РОЗДІЛ ІІІ

РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ «ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДАТНОСТІ ДО САМОСТВЕРДЖЕННЯ»

У розділі наведено загальну стратегію, мету, завдання та організацію формувального експерименту. Розроблено, обґрунтовано й реалізовано тренінгову програму «Формування у студентів здатності до самоствердження», яка включає вступну частину, п'ять сесій, підсумки. Висвітлено особливості експериментального впровадження тренінгової програми. Здійснено порівняльний аналіз даних контрольної та експериментальної груп, отриманих після впровадження тренінгової програми «Формування у студентів здатності до самоствердження».

3.1. Тренінгова програма «Формування у студентів здатності до самоствердження»

Опрацювавши наукову літературу з проблеми дослідження та експериментально визначивши психологічні особливості стратегій самоствердження студентів, ми встановили, що для формування у студентів здатності до конструктивної стратегії самоствердження необхідно сформувати цілісний Я образ, відповідно до цього підвищити рівень самоповаги, самовпевненості, самопослідовності, самоприйняття, покращити міжособистісні та виробничі відносини в колективі, знизити рівень агресивності та почуття провини й образи. З цією метою нами був здійснений формувальний експеримент з формування оптимальних психологічних засад здатності до самоствердження, тобто формування здатності до конструктивної стратегії самоствердження особистості.

Мета формувального експерименту – розробити та зреалізувати програму, спрямовану на розвиток здатності до самоствердження студентів вищих навчальних закладів.

Нами була сформульована наступна гіпотеза експериментального дослідження: шляхом цілеспрямованого навчання за спеціальною програмою можна сприяти розвитку формування у студентів експериментальної групи здатності до самоствердження. Ми передбачаємо, що якщо студенти матимуть вищий рівень сформованості Я образу, то при самоствердженні вони використовуватимуть конструктивну стратегію. Виходячи з цього незалежною змінною можна вважати психологічні засоби самоствердження, а залежною – стратегії самоствердження особистості.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження нами було визначено наступні завдання:

1. Розробити, обґрунтувати та апробувати програму формування та психологічної корекції самоствердження особистості в світоглядному становленні студентів з урахуванням соціально-психологічних умов її розвитку.
2. Надати студентам знаннями про особливості самоствердження.
3. Сформувати у студентів здатність до конструктивного самоствердження.
4. Перевірити ефективність тренінгу.

В формувальному експерименті брало участь 32 студенти. Всі вони були поділені на дві групи: контрольну, яку склали 16 студентів (6 із стратегією самопригнічення та 10 із стратегією домінування), та експериментальну – 16 студентів (6 із стратегією самопригнічення та 10 із стратегією домінування).

Мета, гіпотеза та завдання дослідження були покладені в основу розробки програми «Формування у студентів здатності до самоствердження», яка реалізовувалась шляхом тренінгових занять з експериментальною групою студентів.

Основними принципами розробки програми були комплексність та багаторівневість. Перший принцип був реалізований шляхом вибору таких

форм та методів роботи, які дозволяли ефективно діяти одночасно в декількох напрямках. Тобто програма спрямована на розвиток всіх засад, на яких ґрунтується самоствердження.

В основу тренінгу був покладений технологічний підхід, розроблений Л. М. Карамушкою [68; 169] та напрацювання вітчизняних та зарубіжних психологів [16; 31; 38; 40; 69; 71; 72; 90; 93; 94; 95; 118; 125; 137; 145; 147; 173; 191]. Реалізація основних задач формувального експерименту здійснювалась за допомогою спеціальних інтерактивних технік та методів:

- мультимедійна презентація – презентація загальної структури, етапів тренінгу та окремих смислових питань;
- заповнення робочих аркушів – вивчення очікувань, розкриття змісту основних понять з кожної теми програми;
- обговорення (міжгрупове та загальногрупове) – представлення результатів виконання завдань, постановка запитань та уточнень, відповіді на поставленні запитання тощо;
- аналіз ситуацій – обговорення проблемних питань та ситуацій, пошук оптимальних рішень та варіантів розв'язання;
- виконання творчих завдань та їх представлення у вигляді малюнків;
- рольова гра – моделювання різних ситуацій та пошук їх оптимальних рішень та варіантів розв'язання;
- рефлексія – самоаналіз переживань, емоцій та думок, що виникали під час виконання завдань програми;
- анкетування – заповнення заключної анкети «Аналіз ефективності тренінгу» та ін.

Необхідно зазначити, що інтерактивні техніки (від англ. слова «interaction» – взаємодія) – це техніки, які забезпечують активну взаємодію учасників розвивальних занять в умовах навчальних тренінгів та семінарів, спрямованих на розв'язання актуальних для учасників завдань [169]. Відповідно до запропонованої теорії, можна сказати, що за допомогою використання інтерактивних технік, разом з активізацією пізнавальної

діяльності учасників занять, відбувається орієнтація занять на забезпечення активної міжособистісної взаємодії. Використання такого підходу сприяє обміну думками, позиціями, цінностями, досвідом учасників занять, дає можливість ознайомитися з різними, часто протилежними думками, сформулювати толерантне ставлення, усвідомити власну позицію з тих чи інших питань, прийняти певні рішення, які є актуальними для учасників тренінгу. Дослідники вважають: за умов, коли молодь має можливість практикувати навички за безпечних обставин, збільшується вірогідність того, що вони будуть готові користуватися цими ж уміннями поза межами закладу [171]

Всі інтерактивні техніки можна умовно розділити на дві групи (в залежності від функцій, які вони виконують): організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові. Основне призначення організаційно-спрямовуючих інтерактивних технік полягає в тому, щоб якимось чином задіяти учасників заняття у виконання певних завдань, забезпечити початок та кінець заняття, здійснити послідовний перехід від однієї частини до іншої, створити «комфортні» умови діяльності для учасників і підтримати їх активність тощо.

До цієї групи можна віднести організаційно-підготовчі методи: вибір аудиторії для проведення занять, підготовка бейджів, індивідуальних карток, робочих матеріалів для учасників та інші організаційні моменти. Важливою технікою є спільна розробка правил групової роботи, що фактично задають орієнтири стратегії взаємодії, яких дотримуватимуться члени групи в навчально-розвивальних умовах.

Друга група інтерактивних технік – змістовно-сміслові техніки, метою яких є сприяння безпосередньо вирішенню цілей та завдань, поставлених перед заняттям (наприклад, проаналізувати зміст феномена «самоствердження», проаналізувати власні індивідуально-психологічні особливості, які можуть впливати на вибір стратегії самоствердження). Зазначена група включає такі основні техніки: *заповнення робочих листків; аналіз проблемних ситуацій; рольові ігри та ін.* Особливість такої техніки, як заповнення робочих листків полягає в тому, що вона забезпечує «активну взаємодію учасника заняття із

самим собою». Йдеться про те, що такі робочі листки передбачають завдання, виконання яких орієнтоване на активне включення механізмів рефлексії стосовно власних індивідуально-психологічних особливостей або особливостей інших людей.

Використання наведених вище різних видів інтерактивних технік буде представлено далі при розкритті змісту та структури програми «Формування у студентів здатності до самоствердження».

Формування у студентів здатності до самоствердження нами здійснювалося шляхом використання знань про феномен самоствердження, розкриття змісту цього поняття, структури, етапів та психологічних факторів самоствердження. Наприклад, студенти обговорювали якості та вміння, які необхідні та є важливими для вибору конструктивної стратегії самоствердження особистості, визначали позитивні та негативні сторони різних типів стратегії самоствердження особистості, якості особистості, які впливають на вибір певної стратегії самоствердження.

На нашу думку, основними засадами самоствердження є сформований образ Я, високий рівень позитивного самоствердження, самоприйняття, саморозуміння, доброзичливість, впевненість в собі, емоційна стабільність, достатній рівень самоконтролю, орієнтованість на майбутнє, адекватна самооцінка. Саме тому під час проведення тренінгових занять ми будемо значну увагу приділяти роботі з вище зазначеними психологічними характеристиками.

Розглянемо більш детально зміст та структуру програми «Формування у студентів здатності до самоствердження». Впровадження програми здійснювалось у формі системи тренінгових занять. Вона включає вступну частину, п'ять сесій, підсумки та впроваджується за таким загальним планом:

Вступна частина тренінгу.

Сесія 1. Розвиток рефлексії та емпатії.

Сесія 2. Розвиток навичок ефективної комунікації та впевненої поведінки.

Сесія 3. Розвиток здатності до самопізнання та розширення особистісної самосвідомості.

Сесія 4. Формування цілісного Я образу.

Сесія 5. Формування здатності до самоствердження.

Підведення підсумків тренінгу.

Програмою передбачено проведення п'яти тренінгових занять. Орієнтована тривалість кожного із занять складає 5 академічних години. Відповідно, загальний обсяг тренінгу включає: а) вступ до тренінгу (1 академ. год.); б) основну частину (23 академ. год.); в) підсумки (1 академ. год.).

I тренінгове заняття.

Вступна частина тренінгу.

Вступне слово тренера.

За допомогою мультимедійної презентації учасникам повідомляється про мету та завдання тренінгу, його загальний формат.

Криголам «Знайомство». Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: «Кожний з нас по черзі буде називати своє ім'я і три властиві йому якості, що починаються на ту ж букву, що і його ім'я».

Мозковий штурм «Наші правила» – визначення правил міжособистісної взаємодії та роботи групи.

Вправа «Мої очікування» – учасники дають відповіді на запитання: «Які знання я хочу отримати?» та «Якими практичними навичками я хочу оволодіти?». Вправа проводиться шляхом заповнення індивідуальних аркушів із подальшим обговоренням.

Розділ I. Розвиток рефлексії та емпатії.

Мета даного комплексу вправ полягала у розвитку вміння проникати у внутрішній стан іншої людини, ставити себе на її місце, адекватно оцінювати та розуміти її психоемоційні стани, «думати за неї», «вживатися» в її психоемоційні стани, співпереживати їй.

Вправа «Дзеркало». Виконавці вправи розподіляються парами і стають обличчям один до одного. Один із них робить повільні рухи руками, головою,

всім тілом. Завдання другого – намагатися стати «дзеркальним» відображенням свого напарника. Складність рухів і темп їх виконання пари добирають самостійно. Через деякий час виконавці міняються ролями.

Вправа «Розморозь!». Виконавців вправи розподіляють по парах. За командою ведучого один із них зображає «замороженого» (нерухоме тіло, закам'яніле обличчя, порожній погляд і т.ін.). Завдання партнера полягає в тому, щоб упродовж однієї хвилини вивести його з цього стану, «розморозити». Можна користуватися жестами, мімікою, пантомімікою, однак у жодному випадку словами або дотиками.

По завершенні вправи партнери міняються ролями.

Вправа «Роздум».

Інструкція: «Нехай кожний з вас подумає над тим, яку якість він більше всього цінує в людях. Після того як ви зробите свій вибір, придумайте (або згадаєте) коротку розповідь, історію, притчу, що несли б інформацію про вибрану вами якість. Почувши вашу розповідь (історію, притчу), інші учасники групи мають зрозуміти, про яку якість йде мова».

Після першої, а також кожної з наступних розповідей тренер звертається до групи з питанням: «Як вам здається, про яку якість йшла мова?» Після того як учасники групи висловлять свої пропозиції, тренер звертається до самого оповідача і просить його сказати, яку якість вибрав він.

Вправа «Актор».

Інструкція: «Зараз я роздам декому з вас картки, в яких йдеться про ті чи інші емоційні стани. Ті, хто одержить картки, прочитає, що на них написано, але так, щоб напис не бачили інші члени групи, і потім по черзі зобразять цей стан. Ми будемо дивитися, і постараємося зрозуміти, який стан зображено».

Під час обговорення нерідко висловлюються думки про те, які стани важко розпізнаються, що може сприяти їхньому розумінню тощо. Щоразу після того, як стан буде правильно названо (наприклад, радість), можна запитати насамперед у тих, хто дав правильну відповідь, а потім і в інших учасників групи, на які ознаки вони орієнтувалися, визначаючи стан. Таке обговорення

дає можливість сформувати «банк» тих невербальних проявів, на які можна орієнтуватися, визначаючи психоемоційні стани людини.

Вправа «Почуття і стани».

Інструкція: «Зараз ми будемо ходити по кімнаті і той з нас, чиє ім'я я назву, запропонує ситуацію, у якій кожний спробує уявити себе, постарается в неї включитися та усвідомити ті почуття і стани, що при цьому виникають. Отже, я почну: ми йдемо густою хащею лісу...»

Далі через кожні двадцять-тридцять секунд тренер називає ім'я наступного члена групи. Приклади ситуацій, запропонованих учасниками: поспішаємо в театр; несподівано потрапили на прийом до англійської королеви; йдемо лісом, де дуже багато комарів; ходимо по картинній галереї; йдемо по болоту, по битому склу босоніж тощо.

Після завершення вправи можна задати питання: «Які стани виникали у вас в різних ситуаціях?», «У якій із запропонованих ситуацій вам було легше всього себе уявити, у якій — складніше?»

У перебігу обговорення звертається увага на такі моменти:

- одна і та ж ситуація викликає в різних людей дуже несхожі, часом полярні стани;
- люди мають різну здатність переходити від одного стану до іншого, і цю здатність можна розвивати;
- легше уявити себе в тих ситуаціях, що частіше всього зустрічалися у вашому житті;
- відтворення характерних для тієї чи іншої ситуації жестів, ходи чи пози полегшує входження в неї, усвідомлення специфічних станів та почуттів, що виникають у ній.

Вправа «Скульптура». Учасників розподіляють по двох підгрупах.

Інструкція: «Кожній підгрупі дається 7 хвилин на підготовку, під час якої вона повинна буде вибрати яке-небудь почуття або емоцію (емоційний стан) і продумати, як його можна зобразити. Це може бути або скульптурне

зображення, або невербальна дія. У зображенні повинні брати участь усі члени підгрупи. У той час як перша підгрупа показує те, що вона підготувала, друга відгадує, яке почуття або емоція зображені. Потім підгрупи міняються місцями».

При обговоренні тренер ставить запитання: «За якими ознаками ви визначили стан або почуття?» Відповідь на це питання дозволяє виявити ті конкретні прояви невербальної поведінки людини, що мають сигнальне значення для розуміння стану інших людей.

Вправа «Автопортрет».

Інструкція: «Уявіть собі, що ви усі відомі художники, і саме тому вас запросили взяти участь у досить престижній виставці, яка незабаром відкривається в нашому місті. Вас попросили представити на виставку ваш автопортрет. На жаль, готового автопортрета у вас немає, але ви не хочете відмовлятися від участі у виставці і сідаєте за роботу. Зараз я роздам вам «полотна» (аркуші білого паперу), і кожний буде мати у своєму розпорядженні деякий час для того, щоб написати свій автопортрет. Ви можете самі вирішити, який художній напрямок ви будете представляти: абстракціонізм, імпресіонізм, символізм, реалізм тощо. Пам'ятайте, що творчість — процес дуже інтимний, тому пишіть автопортрети самотійно, не радячись з іншими і не цікавлячись тим, що зображено на полотнах ваших товаришів. Ви можете сісти там, де вам буде зручно. І ще один важливий момент — не треба підписувати автопортрет, ставити на полотні які-небудь знаки, робити позначки».

Коли робота закінчена, усі сідають по колу.

«Тепер давайте перевтілимося і уявимо собі, що ми усі відомі мистецтвознавці, яких запросили бути експертами на цій виставці. І от коли до відкриття виставки залишилося зовсім небагато часу, привезли останню партію картин і серед них виявилось не підписане полотно. Це — автопортрет. Робота дуже гарна і було б шкода, якби вона залишилася не представленою на виставці. Але ви висококваліфікований фахівець і можете визначити автора по манері роботи. Я роздам кожному з вас автопортрети, і ви повинні будете

надписати той, що вам дістанеться. Прохання зробити це самостійно, не радячись з іншими «мистецтвознавцями». Я постараюся, роздаючи автопортрети, зробити так, щоб до вас не потрапила ваша робота, але якщо це усе-таки відбудеться, скажіть мені, і я поміняю полотно».

Після того як усі роботи підписані, учасники сідають у більш тісне коло, і кожний по черзі кладе в центр той автопортрет, який він підписував, і пояснює, чому він поставив саме цей підпис. Тренер звертається до усіх із проханням не говорити, правий «мистецтвознавець» чи ні. Автор картини теж ніяк не виявляє себе. Усі тільки слухають, не висловлюючи своїх інтерпретацій, і можуть лише задавати «мистецтвознавцеві» уточнюючі питання. Після того як усі роботи представлені, тренер бере автопортрети, по черзі кладе їх у центр кола і запитує: «Чий це автопортрет?»

Вправа «Я бачу перед собою...». Вправа виконується в парах. Ведучий пропонує кожному вибрати собі в пару того члена групи, якого він знає менше за інших.

Завдання 1. Протягом чотирьох хвилин мовчки дивимося один на одного.

Завдання 2. Кожному з вас дається 4 хвилини, упродовж яких ви маєте розповісти своєму співрозмовникові, кого ви бачите перед собою. Розповідь треба починати словами: «я бачу перед собою...» і далі слід говорити лише про зовнішній вигляд, не включаючи в розповідь оцінних понять та слів, що містять інформацію про особистісні особливості людини, наприклад: добрі очі, розумний погляд тощо. Спочатку хтось говорить 4 хвилини, інший слухає, потім навпаки.

Завдання 3. Кожному з вас дається 5 хвилин для того, щоб розповісти своєму співрозмовникові, яким він (ваш співрозмовник) був, на ваш погляд, коли йому було 5 років. При цьому можна говорити не тільки про зовнішній вигляд, але і про особливості поведінки, характеру тощо.

Після того як перша п'ятихвилинка завершиться, тренер пропонує тому учасникові, що слухав розповідь про себе, протягом хвилини висловити

оповідачеві, що в його розповіді було найбільш точним і що в його житті було зовсім не так.

Далі 5 хвилин для розповіді дається іншому учаснику пари, а слухач наприкінці розповіді одержує хвилину для зворотного зв'язку.

Завдання 4. Кожному з вас дається 5 хвилин для того, щоб розповісти своєму партнерові, яка, на ваш погляд, людина. Ви можете говорити все, що відповідає на питання: «Якою людиною є мій співрозмовник?»

Після виконання всіх чотирьох завдань учасники сідають у коло, і кожному дається хвилину, протягом якої слід представити свого партнера групі як людину, з якою всім прийдеться разом провести певний час.

Дана вправа дає різні можливості для обговорення. У результаті проведення цієї вправи покращується групова атмосфера, істотно спрощується дистанція між учасниками групи. У той же час рефлексія досвіду, набутого упродовж виконання завдань, дозволяє обговорити:

- 1) значення контакту очей у процесі спілкування;
- 2) труднощі, з якими зіштовхуються учасники, описуючи іншу людину, не даючи їй оцінок та не характеризуючи її особистісні особливості;
- 3) прагнення перенести свій досвід на іншу людину, приписати їй те, що властиво насамперед нам самим і т. ін.

Вправа «Асоціації».

Інструкція: «Зосередьтеся на своєму сусіді справа. Згадаєте всі його прояви під час роботи групи, все, що він говорив, робив. Згадаєте почуття і ставлення, що виникали у вас до цієї людини. Для цього в нас буде дві хвилини». Коли дві хвилини проходять, тренер продовжує інструкцію: «Тепер вирішіть, який з описів природи, погоди, пори року, з якими ви зустрічалися в літературі або придумали зараз, відповідає вашим уявленням про цю людину. Коли усі будуть готові, кожен з нас, по черзі, представить своєму сусідові цей опис».

Ця вправа дозволяє кожному учасникові одержати особистісно-орієнтований зворотний зв'язок, у той же час характер завдання спрямований

на розвиток асоціативних механізмів. Виникаючі описи дуже різноманітні: хтось приводив цитати з літературних творів, хтось створював авторські тексти.

Підведення підсумків заняття.

II тренінгове заняття.

Розділ II. Розвиток навичок ефективної комунікації та впевненої поведінки.

Мета даного комплексу вправ полягає в опануванні та розвитку прийомів ефективного спілкування та технік активного слухання через ігрові методи навчання для формування впевненої поведінки в міжособистісних стосунках.

Вправа «Радіо».

Інструкція: «Уявіть, що ім'я кожного з вас – це назва радіоканалу. Я – слухач, який хоче вибрати, який канал йому послухати. Ваше завдання: назвати ваш радіоканал та протягом 15-20 секунд прорекламувати його».

Вправа «Мені здається...». Вправа виконується в групах з 3-4 чоловік.

Інструкція: «Зараз кожний з учасників буде говорити, звертаючись по черзі до інших членів «четвірки» з словами «мені здається, що ти вважаєш (думаєш), що я в спілкуванні...» і далі, продовжуючи цю фразу, скаже про те, які якості або особливості поведінки вбачає у ньому саме ця людина. Наприклад, Андрій скаже, звертаючись до Світлани: «мені здається, що ти, Світлана, вважаєш, що в спілкуванні я доброзичливий, інколи нетерплячий, швидко реаую, але не завжди точний у своїх реакціях». Потім Андрій звернеться, наприклад, до Тані, і скаже, що з його погляду, про нього як про партнера по спілкуванню думає Таня і т. ін. Ті, до кого він буде звертатися, мають сказати, з чим вони погоджуються, а з чим ні, однак при цьому не можна говорити, що вони думають про особливості цієї людини в спілкуванні. Слід лише погодитися або заперечити те, що було сказано».

Вправі притаманний великий обсяг особистісного зворотного зв'язку, що дає учасникам можливість уточнити уявлення про себе та про інших людей, потренуватися у встановленні зворотного зв'язку тощо.

Вправа «Перекладач». Двоє виходять за двері.

Інструкція для тих, хто за дверима: «Жінка – це російська кінозірка. Вона приїхала до України на презентацію свого нового фільму і виступатиме на прес-конференції. Завдання кінозірки – спочатку розповісти про фільм, а потім відповісти на питання журналістів. Другий учасник – це перекладач. Завдання перекладача – перекладати слова кінозірки, її відповіді на питання і перекладати їй запитання журналістів. Тобто кінозірка говорить щось про фільм російською мовою, а перекладач перекладає це українською. Він також перекладає всі питання для кінозірки та її відповіді журналістам».

Інструкція для учасників, які залишилися: «Ви – журналісти, придумайте назви своїх газет, телеканалів. Зараз сюди прийде російська кінозірка і буде прес-конференція з приводу презентації її нового фільму. Ви вислухаєте розповідь про фільм і зможете задати свої питання. Перекладач буде перекладати всі питання і відповіді на них, як ніби вони вам незрозумілі».

Вправа показує, як людина повторює слова партнера іноді не буквально, а привносячи щось своє.

Інформаційне повідомлення «Стилі спілкування».

Після проведення вправи розглядаємо та обговорюємо схему спілкування (рис. 3.1) запропоновану Т. Ф. Цигульською [183]:

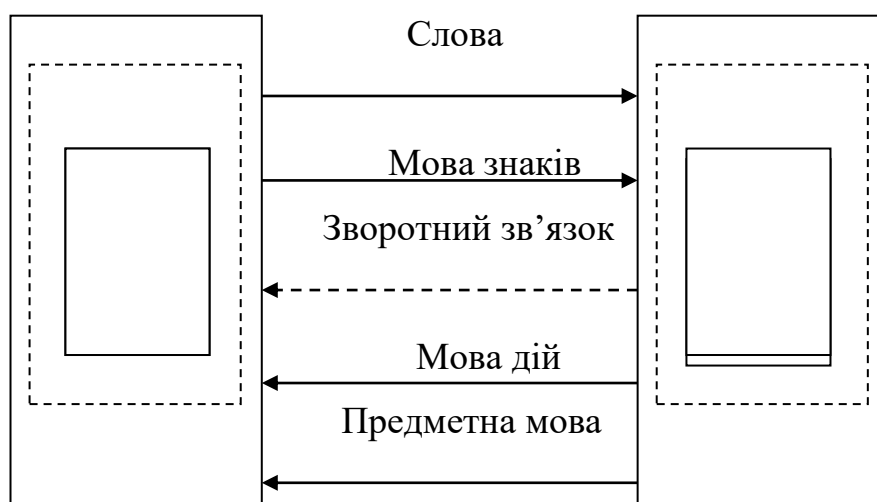


Рис. 3.1. Схема спілкування за Т. Ф. Цигульською

Вправа «Електричка».

Інструкція. У вправі беруть участь п'ять осіб: один учасник (обов'язково хлопець (чоловік)) сидить на стільці, поруч на іншому стільці лежить сумка, поруч стоїть дівчина (жінка). Три учасники виходять за двері.

Інструкція для тих, хто у вагоні. Хлопцеві: «Ви сидите на цьому місці, на місці поруч – ваша сумка. Ви зайняли це місце для своєї дівчини, яка увійде до вагону на наступній зупинці приблизно через п'ять хвилин. Вам їхати дві години, і ви хочете посидіти поруч і поговорити. Дівчині: «Вам їхати недовго, хвилин 20-30, і ви спокійно можете постояти. Можливо, якби вам запропонували ввічливо, то ви могли б і сісти, але ви не любите конфлікти і для вас головне – спокійно доїхати. Ваша роль пасивна. Ви не втручаєтеся в конфлікт якщо він буде, а в іншому ведете себе так, як зазвичай з незнайомими людьми в електричці».

Інструкція для учасників за дверима: «Ви стоїте на платформі, підходить електричка; ви заходите у вагон і бачите хлопця, який сидить, на сусідньому місці – сумка, поруч стоїть дівчина. Інших вільних місць немає. Заходьте і робіть те, що вважаєте за необхідне».

Вправа «Моя проблема в спілкуванні». Учасники пишуть на окремих аркушах в короткій, лаконічній формі відповідь на питання: «У чому полягає твоя основна проблема в спілкуванні?» Відповіді, що конкретизують індивідуальні проблеми, не підписуються. Листки складаються в загальну купу. Потім кожен довільно бере будь-який листок, читає його і намагається знайти прийом, за допомогою якого він міг би вийти з даної проблеми. Група слухає його пропозицію і оцінює, чи правильно зрозуміла проблема і чи дійсно пропонуваній прийом сприяє її вирішенню. Допускаються висловлювання, що критикують, уточнюють або розширюють відповідь.

Вправа «Тарабарщина». У вправі беруть участь по двоє.

Інструкція: «Зараз ми будемо програвати різні ситуації. Ситуація 1. Сімейний конфлікт. Чоловік пішов у лазню і прийшов через два дні. Завдання чоловіка – помиритися з розгніваною дружиною. Завдання дружини – сказати

йому все, що вона про нього думає. Але вони не можуть говорити слова, а тільки безглузді склади – бу-бу, по-по, ко-ко і т. д. Тут присутня тільки невербальна комунікація.

Ситуація 2. Ви не вивчили екзамен, ваше завдання переконати викладача не ставити вам двійку. Завдання викладача – переконати студента у правильності свого рішення.

Після проведення вправи обговорюємо роль невербальної комунікації.

Вправа «Встань!».

Інструкція: «Я буду називати числа. Відразу ж після того, як число буде назване, повинно встати саме стільки людей, яке число пролунало (не більше і не менше). Наприклад, якщо я кажу «чотири», то якнайшвидше має встати четверо з вас. Сісти вони зможуть тільки після того, як я скажу «спасибі». Виконувати завдання треба мовчки. Тактику виконання завдання слід виробляти в процесі роботи, орієнтуючись на дії один одного».

Під час обговорення тренер може задати групі кілька питань: «Що допомагало нам справлятися з поставленою задачею і що ускладнювало її виконання?», «На що ви орієнтувалися, коли приймали рішення вставати?», «Яка у вас була тактика?», «Як можна було організувати роботу, якби була можливість заздалегідь обговорити спосіб рішення цієї задачі?».

Обговорення дозволяє учасникам групи усвідомити, що для виконання загальної задачі необхідно швидко орієнтуватися в намірах, тактиці, станах інших людей. Погоджувати свої дії з діями інших.

Вправа «Штовхачки».

Інструкція: «Розбийтеся на пари. Встаньте на відстані витягнутої руки один від одного. Підніміть руки на висоту плечей і упріться долонями на долоні свого партнера. За моїм сигналом почніть штовхати свого напарника долонями, намагаючись зрушити його з місця. Якщо ж ваш партнер зрушить вас назад, постарайтеся вернутися на своє місце. Будьте уважні, ніхто з вас не повинен заподіяти іншому біль. Як тільки ви втомитеся, крикніть мені: «Стоп!», і я зупиню гру».

Потім утворюються нові пари, тренер слідкує, щоб утворилися пари зі студентів з різною стратегією самоствердження.

Підведення підсумків заняття.

III тренінгове заняття.

Розділ III. Розвиток здатності до самопізнання та розширення особистісної самосвідомості.

Мета даного комплексу вправ полягає у поглибленні рівня прийняття власної особистості, розвитку позитивної Я-концепції, утвердженні права кожної особистості на самоповагу та повагу з боку інших, розширенні рівня особистісної самосвідомості.

Вправа «Перше слово, друге слово». Тренер пропонує створити загально групове привітання «від усіх і кожного всім і кожному!». Учасники тренінгу по колу, починаючи з ведучого, говорять по одному слову, таким чином, що кожен наступний член групи доповнює попереднього. Тренер говорить «Стоп», коли текст привітання набуває завершеного вигляду.

Вправа «Смішна людина на даху живе...».

Інструкція: «Багато хто з людей боїться видатися оточуючим смішним чи безглуздим. Кому з вас знайоме це почуття? Зараз ми попрацюємо над тим, щоб позбутися такого переживання. Нехай група розділиться на дві команди. Перша загадує якесь слово чи словосполучення (можна – назви предметів, що часто зустрічаються в побуті), друга – делегує свого учасника (краще, якщо добровільно), якому повідомляється загадане слово. Останній має зобразити це слово тільки за допомогою жестів і міміки, а його команда спробувати зрозуміти, що ж було загадано».

Команди учасників по черзі загадують слова. Після того як більшість побуває у ролі тих, хто зображує, можна обговорити ті переживання та почуття, що виникали, коли доводилося щось зображувати.

Інформаційне повідомлення «Самосвідомість» – тренер знайомить членів групи з таким поняттям як «самосвідомість» та розкриває його основний зміст.

Вправа «Кульгава мавпа». Учасники зручно розміщуються на стільцях, утворюючи коло.

Інструкція: «Зараз я попрошу вас виконати одну психотехнічну вправу. Завдання, яке я вам дам, необхідно виконувати після моєї команди «Почали!» до команди «Стій!». Якщо ви з якої-небудь причини порушите мою інструкцію, подайте сигнал – плесніть в долоні. Всі зрозуміли? Тепер закрийте очі...

Увага, ставлю завдання: не можна думати про кульгаву мавпу Почали! Через 120 секунд дається команда «Стій!» Ця вправа викликає найбільший інтерес при першому виконанні.

Під час обговорення багатьом здається неймовірним, що неможливо за вимогою не думати про те, про що ти й не згадував багато років. За притчею, Ходжа Насреддін пообіцяввилікувати кривого, кульгавого і горбатого багатія, якщо тому вдасться виконати цю вправу. Лікування, природно, не вдалося саме через те, що пацієнт виявився неспроможним керувати своїми думками. Часто люди вважають, що мають абсолютну або достатньо повну владу над своїми думками, і ця ідея заважає їм у їхньому житті.

Вправа «Хто Я?». Всі учасники розбиваються на групи по 4—5 чоловік.

Інструкція: «Зараз кожний з нас скаже про те, що, з його точки зору, думають про нього як про співрозмовника всі інші. Наприклад (тренер підходить до однієї з малих груп, в яку входять Таня, Андрій, Оля, Світлана), Таня скаже, що, на її думку, думає про неї як про співрозмовника Оля, далі вона скаже, що про неї як про співрозмовника думає Андрій, а потім — Світлана».

Під час обговорення вправи тренер задає такі питання: «Які ваші враження про роботу в малих групах?», «Наскільки точні ви були, припускаючи, що думають про вас як про співрозмовника ваші партнери?»

Ця вправа спрямована на розвиток здатності людини формувати Я-образ.

Вправа «Два дзеркала». Тренер пропонує вийти в коло добровольцю, який буде «дивитися в дзеркало».

Інструкція: «Твоє завдання тільки з відображення в «дзеркалі», точніше у двох «дзеркалах», визначити, хто з членів групи підійшов до тебе ззаду. Ці два «дзеркала», зрозуміло, будуть живими. Одне буде мовчазним: воно зможе пояснювати тобі, хто перебуває за твоєю спиною, тільки за допомогою міміки і жестів. Друге «дзеркало» – говорить. Воно буде пояснювати, що це за людина, звичайно, не називаючи її імені. Вибери з групи тих двох, хто стане «дзеркалами».

Після того, як гравець зробив вибір, ведучий дає «дзеркалам» більш детальну інструкцію.

«Дзеркала» стають поруч біля стіни. Основний гравець перед ними. Всі інші учасники групи розташовуються за його спиною і по одному безшумно підходять до нього ззаду. Відображення «дзеркалами» відбувається по черзі. Спочатку працює мовчазне «дзеркало». Якщо основний гравець не може вгадати людину за спиною, то вступає «дзеркало, яке говорить» і вимовляє одну – тільки одну! – фразу. Завдання гравця – вгадати людини за спиною як можна швидше.

«Дзеркалам» заборонено називати ім'я людини за спиною основного гравця. По-друге, описуючи цю людину, не можна посилатися на спогади про події за участю цієї людини поза групою. По-третє, слід уникати простих описів зовнішності.

Вправа «Рекламний ролик».

Інструкція: «Усім нам добре відомо, що таке реклама. Щодня ми безліч разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів і маємо уявлення, якими різними можуть бути способи презентації того чи іншого товару. Оскільки ми всі – споживачі рекламованих товарів, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. Ось і уявімо собі, що ми тут зібралися для того, щоб створити свій власний рекламний ролик для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці так, щоб підкреслити його кращі сторони, зацікавити їм. Але один маленький нюанс – об'єктом нашої реклами будуть ... конкретні люди, що сидять тут, в цьому колі. Кожен з вас витягне картку, на

якій написано ім'я одного з учасників групи. Може виявитися, що вам дістанеться картка з вашим власним ім'ям. Нічого страшного! Значить, вам доведеться рекламувати самого себе. У нашій рекламі діятиме ще одна умова: ви не повинні називати ім'я людини, яку рекламуєте. Більше того, вам пропонується представити людину в якості якогось товару або послуги. Подумайте, чим міг би виявитися ваш протеже, якби його не примудрилися народитися в людському вигляді. Може бути, холодильником? Або замиським будинком? Тоді що це за холодильник? І який цей замиським будинок? Назвіть категорію населення, на яку буде розрахована ваша реклама. Зрозуміло, в рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші та істинні достоїнства рекламованого об'єкта. Тривалість кожного рекламного ролика – не більше двох хвилин. Після цього група повинна буде вгадати, хто з її членів був представлений в цій рекламі. При необхідності можете використовувати як антураж будь-які предмети, що знаходяться в кімнаті, і просити інших гравців допомогти вам. Час на підготовку – десять хвилин».

Вправа, як зазвичай, завершується обговоренням і рефлексією власних переживанні кожного з гравців з приводу представлення його в рекламному ролику.

Вправа «Від нуля до десяти». Учасники тренінгу оцінюють свої якості від 0 до 10, які представлені у вигляді списку на окремих картках: відвертість, доброзичливість, комунікабельність, почуття гумору, сила характеру, рішучість, цілеспрямованість, самоконтроль, наполегливість, активність. Найменше розвинені якості оцінюються від 0 і вище, найбільше розвинені – від 10 і нижче. Після чого учасникам пропонується оцінити ці ж самі якості у членів групи, які знаходяться навпроти один одного. Наприкінці обговорюється наскільки самооцінки якостей співвідносяться з оцінками інших учасників.

Вправа «Слабкі сторони».

Інструкція: «Складіть перелік своїх слабких сторін. Навпроти кожного пункту вкажіть на те позитивне, що цьому можна протиставити. Дайте розгорнуту аргументацію своєї позиції, доберіть переконливі приклади».

Вправа «Мене не люблять тому, що...». Учасники групи розбиваються на пари і сідають один проти одного.

Інструкція: «Хтось із учасників пари починає розповідь з таких слів: «Мене не люблять через те, що...» Другий, вислухавши, повинен відреагувати, починаючи словами: «Все одно ти молодець, тому що...» Потім учасники за моєю командою міняються ролями».

Обговорення гри відбувається за схемою:

Чи всі змогли відреагувати на розповідь партнера відповідним чином?

Хто не зміг цього зробити? Чому?

Що відчував той, на кого була направлена підтримка?

Що відчував той, хто слухав?

Вправа «Знімаємо заборону». Учасникам пропонується написати список власних заборон. Наприклад, «я більше не можу ...», «мені не можна...», «я не можу дозволити собі ...» і т. д. Після чого тренер дає пораду – замінити ультимативні формулювання заборон більш м'якими. Наприклад, «я можу собі дозволити раз на тиждень ...», «мені можна ..., але лише 10-15 хвилин на день» і т. д. Учасники повинні зрозуміти, що заборон не існує, а є лише вибір особистості, який люди роблять самостійно.

Вправа «Я».

Інструкція: «Сядьте зручно, випряміть спину, закрийте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів, в думках спостерігаючи за своїм диханням. Потім повторюйте вголос чи про себе: «В мене є тіло, але Я – це не моє тіло. Моє тіло може бути хворим чи здоровим, стомленим чи бадьорим, але це не впливає на мене, на моє справжнє Я.

Моє тіло – чудовий інструмент для відчуттів і дій у зовнішньому світі, але воно – лише інструмент. Я добре з ним поводжусь, прагну, щоб воно було здоровим, але моє тіло – «не Я». У мене є тіло, але Я – це не моє тіло.

В мене є емоції, але Я – це не мої емоції. Мої емоції – численні, мінливі, суперечливі, але я завжди залишаюся собою, своїм Я, радію чи сумую, спокійний чи схвильований, маю на щось надію чи відчуваю відчай. Оскільки я

можу спостерігати, розуміти і оцінювати свої емоції, і більш того – управляти, володіти ними, використовувати їх, то безсумнівно, що вони не є моє Я.

У мене є інтелект. Але Я – це не мій інтелект. Він достатньо розвинений і активний. Він є інструментом для пізнання навколишнього і мого внутрішнього світу, але він – не моє Я.

У мене є інтелект, але я – це не мій інтелект.

Я – Центр чистої самосвідомості.

Я – Центр волі, здатний володіти і управляти моїм інтелектом, емоціями, фізичним тілом і всіма моїми психічними процесами.

Я – це постійне і немінливе Я.

Ця вправа пропонується для самоототожнення, оскільки людина навчається не ототожнювати себе з якимись конкретними психологічними станами, емоціями, тілом, думками, тими чи іншими субособистостями і тим самим більше поглиблює відчуття свого власного дійсного Я, яке достатньо постійне, просте і немінливе.

Вправа «Формула успіху»

Інструкція: «З чого складається наше переживання удачі, успіху? Очевидно, що воно виникає з співвідношення отриманого результату і того, чого ми хотіли досягти. За відомою формулою класика психології У. Джемса: Самооцінка = Успіх / Домагання. Іншими словами, самооцінку можна підвищити, або підвищивши рівень успіху, або знизивши домагання. Візьміть аркуш паперу. Напишіть у центрі букву «Я». Можете навіть намалювати навколо неї кружечок, виділити яким-небудь чином. Ваше завдання полягає в тому, щоб назвати якомога більше областей, де це «Я» може бути реалізовано, і визначити «бажане» й «небажане Я» для кожної області. Просто проводьте лінію від «Я», центру вашого Всесвіту, малюйте квадратик або кружечок і пишуть. Скільки областей ви змогли виділити? Тепер, коли ви все закінчили, придумайте ще чотири – будь-які, найнесподіваніші. Але важлива умова – вони повинні бути цілком реальні, втім, як і всі інші. Тепер відкладіть цю «зоряну карту» свого життя і подивіться на неї трохи зверху, як би збоку. Чи може ця

карта бути картою невдахи? Адже у вас, як з'ясувалося, стільки можливостей. Так користуйтеся ними».

Підведення підсумків заняття.

IV тренінгове заняття.

Розділ IV. Формування цілісного Я образу.

Мета даного комплексу вправ полягає у формуванні цілісного, гармонійного, позбавленого внутрішніх суперечностей образу Я.

Вправа «Моє хобі».

Інструкція: «Нехай кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою, назве своє ім'я, а також одне зі своїх реальних хобі, та одне із захоплень, яке б він хотів мати, але поки що через якусь причину не зміг це реалізувати. Той, хто буде презентувати себе іншим, перш ніж розповісти про себе, повторить все те, що сказав перший, а починаючи з третього, усі будуть повторювати те, що розповіли про себе два попередні виконавці. Отже, ім'я, хобі реальне і хобі бажане...».

Тренер витримує паузу дві-три хвилини, даючи можливість усім подумати. Після завершення знайомства, тренер підводить учасників до думки, що ми всі різні і необхідно бачити людину з різних сторін, поважати її інтереси та вибір.

Вправа «Комплімент».

Інструкція: Завдання полягає у тому, щоб сказати партнеру комплімент, а той має вміло його прийняти. Потім виконавці обмінюються ролями.

Логіка прийняття компліменту така. Люди із задоволенням вислуховують ті приємні слова, у яких дещо перебільшені їх позитивні якості (комплімент). Якщо комплімент зроблено відповідно до психологічних правил (про них дещо нижче), то виникає ефект навіювання, і, як наслідок, «заочне» задоволення потреби буде гідно поцінованим та викличе позитивні емоції. Оскільки джерелом позитивних емоцій були саме ви, то це зумовлює прихильність до вас.

Правила застосування компліменту:

1. Комплімент має відображати реально існуючі позитивні якості людини. Позитивна якість, про яку йде мова у компліменті, має бути дещо перебільшеною.

2. Слід уникати подвійного смислу, коли, приміром, якась якість може розцінюватися і як позитивна, і як негативна.

3. Важливо враховувати власну думку людини про рівень розвитку у неї відповідної якості. Наприклад, якщо людина твердо знає, що певна якість у неї проявлена набагато вище, ніж про це сказано у компліменті, то наслідки останнього будуть тільки негативними.

4. Комплімент має констатувати наявність у людини певної якості, а не пропонувати рекомендації по її подальшому удосконаленню, чи висловлювати жалкування з приводу відсутності якихось інших якостей. «Ложка дьогтю» у компліменті зовсім не потрібна.

Вправа «Я краще».

Інструкція: «Кожна людина обов'язково вміє робити щось краще за інших. А ви? Що ви робите краще за всіх?»

Після цього виконавці вправи складають перелік своїх сильних сторін.

Вправа «Ти такий як я». Учасники групи розбиваються на пари і сідають один проти одного.

Інструкція: «Ця вправа складається з двох частин чи етапів. На першому етапі партнери по черзі говорять один одному фразу, що починається зі слів «ти такий (така) же, як я, у тебе...». Один з вас починає, інший – продовжує, потім знову перший і т. ін. При цьому треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що і партнер, прилаштовуючись до його темпу, тембру, висоти голосу, інтонації. На другому етапі вправи, приблизно через сім хвилин після початку роботи, ви будете також по черзі говорити один одному по одній фразі, що починається зі слів: «я дуже відрізняюся від тебе, я...»

Після завершення роботи в парах учасники сідають по колу і діляться своїми враженнями. Тренер може задати такі питання: «Які почуття виникали у вас у перебігу роботи?»; «Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?» тощо.

Вправа «Автопілот». Учасники розмірковують про те, якими їм хотілося б стати: як себе вести, як ставитися до себе і оточуючих і т.д. Відповідно до цього кожен складає програму для свого «автопілота» за певною схемою, наприклад: «Я впевнений у собі; я доброзичливий». Коли програма готова, кожен учасник читає її вголос так, щоб у присутніх виникло переконання, що ця людина саме така.

Мета вправи: формування установок на виявлення позитивних особистісних та інших якостей; вміння представити себе й увійти в первинний контакт з оточуючими.

Інструкція: «У представленні ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали виступив. Наприклад, «Я високий, сильний і впевнений в собі. Зовнішність у мене звичайна, зате волосся красивого кольору і кучеряве, що є предметом легкої заздрості багатьох дівчат. Але головне, на що хочу звернути вашу увагу – зі мною в будь-якій компанії цікаво і весело, знаєте, як правило, граю роль тамади» або «Зовнішність у мене не помітна, здібності і можливості звичайні. Єдине, в чому я розбираюся, можу бути кращою за інших і готова присвячувати весь свій час – це смачно готувати і пригощати. Обіцяю всім яблучний пиріг до чаю».

Вправа «Зебра».

Інструкція: «Напишіть свою чорно-білу характеристику, в якій 2 списки якостей – позитивні й негативні, достоїнства й недоліки».

Оціночна зебра:

Білий список – мої достоїнства

Чорний список – мої недоліки

Обговорення в групі, знаходження шляхів збільшення першого списку й робота над другим списком.

Вправа «Закінчи речення...». Закінчити речення: «Успіх у житті для мене – це ...». Обговорення.

Притча «Цінність часу» та її обговорення.

Вправа «Сходінки».

Мета вправи: допомогти учасникам вибудувувати адекватну самооцінку.

Учасникам дають бланк з намальованою на ньому драбинкою з 10 сходинок.

Інструкція: «Намалюйте себе на тій сходинці, на якій, як ви вважаєте, зараз знаходитесь».

Після того, як всі намалювали, тренер повідомляє ключ до цієї методики:

1-4 сходинка – самооцінка занижена;

5-7 сходинка – самооцінка адекватна;

8-10 сходинка – самооцінка завищена.

Вправа «Я – зірка». Вправа проводиться по колу. Кожен учасник вибирає для себе роль значимої для нього і в той же час відомої присутнім людини (Софія Ротару, Президент США, казковий персонаж, літературний герой і т.д.). Потім він проводить самопрезентацію (вербально або невербально: вимовляє якусь фразу, показує жест, що характеризує його героя). Решта учасників намагаються відгадати ім'я «кумира». Після проведення вправи проводиться обговорення, в ході якого кожен учасник вербалізує ті почуття, які виникли у нього в ході презентації.

Дана вправа сприяє підвищенню самооцінки і може бути використане при відпрацюванні навички впевненої поведінки.

Вправа «Полюби себе».

Інструкція: «Не можна любити інших, не люблячи себе. Не можна допомогти іншим, не допомігши собі. Успіх людини значною мірою залежить від її поваги до себе, усвідомлення власної унікальності, цінності. Задумайтесь і назвіть три якості, за які вами можна захоплюватися, за які вас варто любити. Для багатьох це може виявитися складною задачею, адже нас вчили «не хвалить себе самі, хай вас похвалять інші». Не здавайтесь. Це можуть бути і зовнішні (у мене красивий голос, волосся, очі), і внутрішні (доброта, надійність, щирість) якості. Закрийте очі і подумки скажіть: «Я люблю себе за те, що у мене красиві очі». Що ви при цьому відчуваєте? Радість? Відчуття злету? Протест? Вам сумно?»

Якщо вас при цьому переповнюють позитивні емоційні стани, то ви відчуваєте себе людиною, гідною поваги і любові. Однак якщо ваші почуття суперечливі або негативні, то у вас, скоріше за все, безліч зовнішніх або внутрішніх конфліктів».

Вправа «Ода про себе».

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу. Заспокойтеся, розслабтеся, при необхідності подивіться на себе в дзеркало. Напишіть собі хвалебну оду. Хваліть себе! Бажайте собі добра, здоров'я, успіхів у справах, навчанні, роботі. Любові і всього іншого. Форма викладу – невеликі речення з 5-10 слів у прозі або у віршах. Напишіть собі кілька од. Виберіть з них ту, яка подобається найбільше. Відчуйте, як при читанні оди у вас підвищується настрій, життєвий тонус, як ви наповнюється життєвими силами, і навколишній світ стає світлим і радісним».

Вправа «Гра голосом»

Інструкція: промовити декількома способами (голосно, здивовано, схвильовано, з викликом, ніжно, мрійливо) такі фрази: Я чесна людина. Я потрібен людям. Я людина, а це означає, що я можу все! Я йду в світ відверто і з любов'ю!

Підведення підсумків заняття.

V тренінгове заняття.

Розділ V. Формування здатності до самоствердження.

Мета даного комплексу вправ полягає у наданні студентам знань про особливості утвердження власного Я та формуванні у них здатності до самоствердження, що передбачає розвиток потреб у самореалізації, самоактуалізації особистості, розкриття її цінності, а також оволодіння конструктивними способами їх задоволення і отримання визнання, поваги й підтримки оточуючих.

Вправа «Зуби подарованого коня».

Інструкція: «Давайте пофантазуємо і уявімо, що сьогодні у всіх нас свято, у всіх – день народження. Такий день завжди важливий. Він символізує

певний рубіж, після проходження якого людина може щось змінити в своєму житті і в собі. У день народження імениннику прийнято дарувати подарунки. Нехай сьогодні це будуть такі подарунки, які дійсно допоможуть людині змінитися, які по-справжньому потрібні їй і цінні для неї. Зробити хороший подарунок дуже непросто. Хто з нас не ламав голову, що подарувати близькій людині в такий день? Хто з нас не бігав по магазинах у пошуках «чого-небудь такого...»? Сьогодні не треба нічого шукати в магазинах. Тим більше, що швидше за все там годі й шукати того, що справді потрібно. Пам'ятайте, ви нічим не обмежені. Дарувати можна все, що завгодно: від картини пензля великого Леонардо до конкретних особистісних якостей; від вілли на Багамських островах до тисячолітнього манускрипту, що зберігає мудрість древніх чарівників; від засохлої торішньої кульбаби до вічного життя. Не поспішайте з вибором подарунка. У дану хвилину іменинниками є ваші партнери. Уважно подивіться на цю людину. Подумайте про те, який життєвий досвід у цієї людини? Що вона пізнала і зрозуміла у своєму житті? Що вона цінує більше всього на світі? Кого вона любить? Про що вона мріє? Спробуйте зрозуміти, що ж їй дуже і дуже потрібно? Що вона хотіла би отримати в дар від вас? Зараз ви чарівники і ви здатні дати цій людині те, що вона хоче ... А тепер увага, іменинники! У звичайний день народження будь-які подарунки приймаються без критики – незалежно від того, сподобалися вони чи ні. У народі кажуть, «дарованому коневі в зуби не дивляться». Але сьогодні – особливий випадок. Постарайтеся придивитися до «зубів дарованого коня», прислухатися до себе, оцінити потрібність кожного подарунка для вас і чесно сказати тому, хто дарує, наскільки він «потрапив в яблучко» зі своїм подарунком. Чітко аргументуйте свою думку. Якщо ви не хочете приймати піднесений вам дар, поясніть, намагаючись не ображати того, хто дарує, чому ви це робите. Давайте відповідь відразу кожному зі своїх товаришів. Дарувальники! Не потрібно сперечатися з іменинником, навіть якщо ви категорично з ним не згодні і переконані, що без вашого подарунка він просто загине тут же на місці. Сьогодні у кожного з вас буде день народження, і кожен

не тільки зробить п'ять подарунків, а й отримає теж п'ять. Будь ласка, приступайте! З днем народження!»

Під час групової рефлексії цікаво обговорити наступні питання: «Кому з учасників вдалося підібрати такі подарунки, які були з вдячністю прийняті усіма «іменинниками»? За рахунок чого це відбулося? Якого типу були подарунки? Які з них виявилися найбільш вдалими? Який найоригінальніший подарунок? Які подарунки виявилися відкинутими і чому? Наскільки важким було відмовлятися від подарунків? Що ви відчували, коли ваші дари відкидалися?».

Вправа «Хто я такий?».

Інструкція: «У кожної людини є власна теорія стосовно того, що саме робить її унікальною, неповторною, чим вона відрізняється від усіх інших людей. При цьому виникає запитання: чи поділяють оточуючі вашу думку про себе? Якщо вони бачать вас інакше, то що лежить в основі їхнього сприймання та оцінки?»

Спробуємо з'ясувати це питання під час виконання таких завдань. Візьміть кілька аркушів чистого паперу і напишіть на одному з них у правому верхньому куті те із своїх імен, до якого ви найбільш звикли (це може бути просто ім'я, ім'я та по батькові, прізвище, зменшувальне ім'я тощо).

Після цього: По-перше. Дайте відповідь на запитання «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в такій формі, як вони спадають вам на думку. По-друге. Дайте відповідь на це ж запитання так, як, на вашу думку, про вас сказали б ваші батько чи мати (виберіть когось одного). По-третє. Дайте відповідь на це ж запитання так, як, на вашу думку сказав би про вас найкращий друг (подруга).

Тепер порівняйте три набори відповідей і дайте відповідь на такі питання:

1. У чому полягає схожість між цими відповідями?
2. Які є відмінності?
3. Якщо останні є, то як ви їх поясните? Якою мірою ви ведете себе по-різному з різними людьми і які ролі виконуєте, спілкуючись з ними?

4. Як можна пояснити ці відмінності, виходячи з індивідуальних особливостей інших осіб, тобто як їхні очікування формують ті судження про вас, які ви їм приписуєте?

5. Назвіть, які з 10 попередніх самохарактеристик (п. 1) стосувалися:

а) ваших фізичних якостей (зовнішність, сила, здоров'я тощо);

б) ваших психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера тощо),

в) виконуваних вами соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан тощо).

Тепер назвіть ту черговість цих трьох груп якостей, яку ви вважаєте найбільш доцільною. Чи залишаєтеся ви і тепер на тій же позиції в своїй самохарактеристиці? Якщо ні, то запишіть нову послідовність тих якостей, які ви назвали спершу. Чи з'явилися серед них нові, чи змінилися старі та чим ви це можете пояснити?

Якщо ви виконали вправу, то отриманий вами підсумок є словесним виявленням вашої Я-концепції, тобто відносно узгодженого і зафіксованого уявлення про самого себе».

Інформаційне повідомлення. Поняття про Я-концепцію особистості, її залежність від інших людей, які її оточують та сприймають.

Вправа «Чарівна гумка».

Інструкція: «Сядьте й розслабтеся. Закрийте очі. Уявіть перед собою чистий аркуш паперу, олівці, гумку. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку треба забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки візьміть гумку і послідовно «втирайте» з аркуша паперу цю негативну ситуацію доти, доки не зникне картинка. Відкрийте очі. Зробіть перевірку: закрийте очі й уявіть той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку і «втирайте» її до повного зникнення. Через якийсь час вправу можна повторити».

Інформаційне повідомлення «Моделі поведінки людей». За допомогою мультимедійної презентації учасники отримують знання про моделі поведінки людей, разом визначають найоптимальнішу модель поведінки.

Вправа «Мій стиль».

Інструкція: «Кожний з вас має продемонструвати невпевнену поведінкову реакцію, агресивну реакцію і впевнену реакцію на запропоновану ситуацію. При цьому ви повинні пам'ятати, що невербальна поведінка говорить про людину не менше, аніж вимовлені нею слова, тому інтонації, жести і пози повинні відповідати зображуваній реакції».

Приклади ситуацій:

- Приятель лізе до вас з розмовами, а ви страшенно поспішайте, і от щоб звільнитися від нього, ви говорите: ...
- Ви замовили в кафе яєчню, але вона виявилася пересмаженою. Ви говорите офіціантові: ...
- За ремонт телефону ви отримали рахунок на суму, яка на 250 гривні перевищує попередню оцінку, Ви говорите службовцю майстерні: ...
- Ви ловите на собі погляд привабливої особи протилежної статі і відчуваєте, що, можливо, зацікавили її (або його) собою. Ви підходите до неї (до нього) і говорите: ...
- Ваш сусід по кімнаті в гуртожитку поставив вас у незручне становище, без вашого відома запросивши в гості незнайому вам людину. Ви говорите йому: ...
- Ви дивитеся фільм в кінотеатрі, а позаду вас хтось голосно розмовляє. Ви обертаєтесь і говорите: ...
- Ваш знайомий (знайома) запрошує вас куди-небудь, але вам з ним не дуже-то цікаво. І ви говорите: ...
- Ваш друг просить вас позичити йому вашу машину, але ви не вважаєте його таким вже хорошим водієм. Ви говорите йому: ...
- Ваш приятель ставить вас у незручне становище, розповідаючи при всіх історії про вас, і ви говорите йому: ...

Інформаційне повідомлення «Способи самоствердження особистості».
За допомогою мультимедійної презентації учасники отримують знання про способи самоствердження особистості.

Вправа «Радощі життя».

Інструкція: «Ми спробуємо уявити радощі життя представників різних професій та можливі способи самоствердження саме в цій професії. Наприклад, зараз кожен з нас спробує уявити, які найприємніші, радісні хвилини в житті типового бармена (у кожного може бути своє власне уявлення про це). Далі всі ми по черзі коротко висловимо своє припущення, після чого обговоримо, чий ж уявлення виявилися найбільш реалістичні, тобто найбільшою мірою відповідають «щастю» більшості барменів ... Потім ми спробуємо уявити, яким чином можна самостверджуватися барменам. Обговоримо різні способи самоствердження й спробуємо визначити найбільш оптимальний для професійної діяльності бармена».

Далі, в мікрогрупах, за таким же принципом обговорюються професії касира банку, економіста, директора банку, вчителя. Кожна мікрогрупа визначає учасника, який має довести, що в представника його професії найбільше можливостей бути щасливим та позитивно самоствердитися професійно.

Мозковий штурм «Основні права кожної людини». Вислови учасників записуються на фліп-чарті, обговорюються. Учасникам роздається пам'ятка з основними правами кожної людини.

Основні права кожної людини

1. Бути прийнятим як рівний, незалежно від статі, расової та національної приналежності, віку та фізичного стану.
2. Відчувати повагу до себе.
3. Приймати рішення про те, як проводити час.
4. Просити про те, у чому є необхідність.
5. Дізнаватися думку про свою продуктивність праці, поведінку, образи.
6. Бути вислуханим і сприйнятим всерйоз.

7. Мати свою думку.
8. Дотримуватися певних політичних поглядів.
9. Плакати.
10. Робити помилки.
11. Говорити «ні», не відчуваючи почуття провини.
12. Відстоювати свої інтереси.
13. Встановлювати свої пріоритети.
14. Висловлювати свої почуття.
15. Говорити «так» самому собі, не відчуваючи себе егоїстом.
16. Змінювати свою думку.
17. Іноді терпіти невдачу.
18. Говорити «я не розумію».
19. Робити заяви, які не потребують доказів.
20. Отримувати інформацію.
21. Мати успіх.
22. Відстоювати свою віру.
23. Дотримуватися власної системи цінностей.
24. Брати час на прийняття рішень.
25. Приймати на себе відповідальність за власні рішення.
26. Мати особисте життя.
27. Зізнаватися в незнанні.
28. Змінюватися / розвиватися.
29. Вибирати, включатися чи ні в проблеми інших людей.
30. Не нести відповідальності за проблеми інших людей.
31. Піклуватися про себе.
32. Мати час і місце для усамітнення.
33. Бути індивідуальністю.
34. Запитувати інформацію у професіоналів.
35. Не залежати від схвалення інших людей.
36. Самому судити про власну значимість.

37. Вибирати, як чинити в ситуації, що складається.
38. Бути незалежним.
39. Бути собою, а не тим, ким хочуть бачити оточуючі.
40. Не виправдовуватися.

Рефлексія. Учасникам групи пропонується закрити очі і уявити, що заняття в групі закінчилися. Вони йдуть додому. «Ми вже закінчуємо нашу роботу. Щось змінилося в кожному з нас, кожен зробив певні відкриття і в собі, і в оточуючих. Над чимось ми встигли попрацювати, але на цьому процес саморозвитку і самовдосконалення не закінчується. попереду велика й серйозна робота. Подумайте про те, що ви не сказали групі, але хотіли б сказати. Через кілька хвилин відкрийте очі і скажіть це».

Підведення підсумків заняття.

Підведення підсумків тренінгу.

Робота з картками «Мої очікування»; заповнення анкети «Аналіз ефективності тренінгу»; заключне слово тренера.

За результатами кожного тренінгового заняття проводиться сеанс рефлексії, в рамках якого учасники тренінгу спільно обговорюють свої враження від участі у програмі (відзначають найбільш вдалі та цікаві форми та методи роботи, висловлюють у конструктивній формі побажання тренеру щодо вдосконалення роботи під час тренінгу).

Після проведення тренінгу було зроблено перевірку експериментальної гіпотези, що здійснювалась за допомогою комплексу діагностичних методик, отримані результати ми представимо у наступному підрозділі.

3.2. Загальні враження студентів від участі у тренінгу

Висвітливо психологічні особливості реалізації тренінгової програми «Формування у студентів здатності до самоствердження». На час проведення тренінгу першокурсники вже були знайомі між собою, але як виявилось, багато з них знали лише імена один одного (особливо представники різних груп). Під

час вправи «Криголам» студенти змогли познайомитися ближче. «Наші правила» визначили лідерів з креативним типом мислення. Вправа «Мої очікування» не дала достатньо повної інформації для ведучого. На наш погляд, це пов'язано з віковими особливостями першокурсників, а також з тим, що всі вони були присутніми на тренінгу перший раз у своєму житті і не знали, як все відбувається і чого можна очікувати. Дехто писав «хочу побачити, що це таке», «не знаю, але цікаво», «хочу змінитися», «хочу позбутися комплексів», тобто конкретні бажані зміни не зазначалися.

Вправи «Дзеркало» та «Розморозь!» мали на меті не лише передати рухи свого напарника або показати свої, а й психологічно його відчути, зрозуміти, налаштуватися на настрій іншої людини. Це не зразу вдавалося всім учасникам. Складніше було хлопцям. Вони соромилися й боялися: «не хочу виглядати смішним». Краще працювали пари дівчина-дівчина та хлопець-дівчина. Дівчата швидше емоційно відгукувалися на завдання.

Цікавими були результати завдання за вправою «Роздум». Знову ж дівчата більш емоційно та поетично відгукнулися на завдання, розповідали притчі, вигадані сюжети, цитували вірші А. Ахматової та Омара Хаяма. Дівчата на перше місце ставили вірність, далі – чесність, вміння любити, прощати, важливими виявилися й розум, вихованість. Хлопці з трудом виконували дане завдання, не могли згадати чи придумати потрібної розповіді, історії, притчі. З якостей виділили розум, силу, стійкість, відвагу, наполегливість, порядність. При обговоренні учасники краще пізнавали один одного, вдумувалися над важливістю озвучених якостей.

При виконанні вправи «Актор» тренер роздала картки учасникам з стратегією самопригнічення, адже виконання вправи дозволяє розвивати виразність поведінки.

Вправи «Почуття і стани» та «Скульптура» виявили, що студентам легше зобразити та уявити почуття пов'язані з позитивним настроєм (радість, веселощі, успіх), складнощі виникли при зображенні тривоги, неспокою. Відповідаючи на питання, чому одні стани передати важче за інші, більшість

говорила про досвід та небажання «входити» в неприємний емоційний стан, «ніби якийсь внутрішній супротив», «наче ти зараз покажеш гнів і будеш тоді далі на всіх злитися». Тобто прослідковується низький рівень емпатії та високе прагнення до гедоністичного сьогодення (що підтвердилося відповідними дослідженнями).

Високу зацікавленість викликала вправи «Автопортрет». Першокурсники спочатку налякалися завданням «як ви собі це уявляєте, я не вмію малювати!», але після уточнення, що малювати можна в різному художньому стилі, різними способами – напруга спала. Розгляд і обговорення автопортретів приніс всім задоволення. Тренер націлював «мистецтвознавців» на позитивну критику, тому всі відгуки були доброзичливими, що дозволило підняти рівень самооцінки учасників.

Обговорюючи заняття, студенти зазначили, що їм сподобалося на тренінгу, вони готові пройти програму до кінця. На запитання, чи отримали нові знання і які, що візьмете з собою, учасники зазначили: «більше дізналися один про одного», «навчилися «читати» емоції без слів», «я зрозуміла, що коли мені весело, іншому в цей час може бути сумно», «мабуть немає нічого страшного, якщо не приховувати свої емоції», «свої емоції треба показувати». Дівчата брали активнішу участь в обговоренні заняття, хлопці були більш стриманими, але одногосно зазначили, що заняття їм сподобалося.

Другий день роботи за тренінговою програмою розпочався вправою «Радіо». Саме ця вправа дозволяє виявити креативність, гнучкість мислення та здатність до творчості учасників. Також вправа ближче знайомить учасників групи, розкриває їхні особливості. Для власної презентації учасники склали вірші, пісні. Для прикладу наведемо декілька з них: «Гарна, красива, просто вродлива, не перемикай – слухай та кохай. Радіо Леся», «FM Ната – музика грає на всю хату», «Чом, чом не ввімкнув, я ж тебе чекала, чи радіо не мав, чи канал не знав, чи інша не пускала? Найкращий канал Аня чекає на тебе». Найцікавішим та найпоказовішим, на наш погляд, було представлення: «Живіть одним днем. Насолоджуйтесь кожною хвилиною. Пам'ятайте: щастя

знаходиться всередині Вас. Слухайте тільки своє серце. Життя – це чаша, що наллете туди, то і вип’єте! Пізнайте себе і Ви пізнаєте світ. FM Ілона».

Вправа «Мені здається...» викликала бурхливе обговорення між учасниками. Зворотній зв’язок давали навіть найбільш мовчазні учасники тренінгу, всі хотіли уточнити, чому так думає про них партнер. Учасники зі стратегією домінування намагалися довести, що в партнера склалося неправильне уявлення про них, нав’язати своє бачення. Але тренер контролював процес і перешкоджав спробам одного учасника нав’язати свою думку іншому.

Для гри «Перекладач» при виборі учасників на роль кінозірки та перекладача ми керувалися такою логікою: в учасника зі стратегією самопригнічення в ролі кінозірки підвищиться рівень самовпевненості, самоповаги, що вплине на формування Я образу. Вправа проходила легко, весело. При обговоренні учасники зрозуміли наскільки можуть мінятися «посили» людини при їх повторенні іншою людиною. Тренер звернула увагу, що в реальному житті теж відбувається викривлення інформації, якщо вона йде не від першоджерела, і це необхідно завжди враховувати. Одна з учасниць згадала дитячу гру «Зламаний телефон» і провела з нею аналогію. Далі тренер коротко розповів про поняття та етапи спілкування, нагадав на необхідності зворотного зв’язку між комунікатором та реципієнтом. Одна учасниця (Ліна) навела приклад розмови між нею та її мамою, коли мама попросила купити огірків, Ліна не уточнила яких саме і купила свіжі огірки, а мамі для приготування салату олів’є необхідні були малосольні огірки. Тобто виникло непорозуміння, бо реципієнт за допомогою зворотного зв’язку не повідомив комунікатору як він зрозумів його слова. Інші учасники відзначили, що і в їхньому житті були схожі ситуації, але тепер вони намагатимуться їх уникати, бо знають «закони спілкування».

Вправа «Електричка» не залишила байдужим жодного учасника. Спочатку всі пропускали стадію контакту та орієнтації і починали з третьої стадії – пошуку рішення. Часто можна було зразу почути образливі вирази в бік

хлопця, дехто апелював до людей, дехто намагався застосувати силу. В результаті аналізу необхідно було знайти правильне рішення. Правильно було б встановити контакт з хлопцем. Для цього можна нахилитися, може доторкнутися до плеча, використовувати контакт очей, тобто невербальні засоби налагодження контакту. Потім з'ясувати, чия це сумка, і потім вже вирішувати, що можна зробити в цій ситуації. Тренер загострював увагу групи на найбільш важливому – на тому, як встановлювався контакт. Тренер ставив учасникам питання: «Як ви думаєте, чи хотіла жінка сидіти, і чи не слід було у неї про це запитати?». Як з'ясувалося, про це ніхто навіть не подумав, нікому не прийшло на гадку, що жінка сама не хоче з якихось причин сидіти. Питання: «А може бути, що хлопець інвалід і він не може стояти?» взагалі викликало розгубленість у групи. Саме ці питання вплинули на розвиток групової дискусії: як правильно себе вести у схожих ситуаціях, чи завжди чоловіки мають поступатися місцем жінкам. Думки розділилися. Дівчата були більш категоричними у питанні привілеїв для жінок, хлопці ж вважали, що чоловіки теж можуть стомлюватися чи погано себе почувати і тому не завжди варто поступатися місце жінкам, на їхню думку, молоді жінки та дівчата «можуть і постояти, нічого з ними не станеться, вони ж молоді». Як підсумок цієї справи, учасники пишуть про свої проблеми в спілкуванні.

Вправа «Встань!» підтвердила роль невербальної комунікації, виявила лідерів, готових швидко приймати рішення і брати на себе відповідальність.

При обговоренні другого заняття, всі учасники проявляли активність та зазначили, що на цьому занятті найкориснішою для них була інформація про спілкування.

Труднощі викликала вправа «Хто Я?». учасники зазначали: «важко вгадати, що про мене думають інші», «мені, я сама, мабуть здаюся кращою, ніж іншим», «не хочеться почути, що я погана», «а якщо вони скажуть не правду, щоб не робити мені неприємно?», «я сам знаю про себе, а що про мене думає Аня, Андрій, Кирил та всі решта, мені все одно».

Рефлексія після вправи «Рекламний ролик» виявила низку переживань з приводу: яким товаром мене представлять?, як мене прорекламують?, чи не виглядатиму я смішним, некрасивою?. Обговорення «страхів» в групі дозволило знизити їх рівень. Дехто з учасників був здивований, що схожі страхи виникли і в його друзів.

Вправи «Від нуля до десяти» та «Слабкі сторони» стали етапом для формування адекватної самооцінки в першокурсників.

Під час проведення вправи «Мене не люблять тому, що...» не всі учасники змогли підібрати доречні слова підтримки. Вправа легше проходила між партнерами, які краще знають один одного й відчувають певну симпатію один до одного.

Вправа «Знімаємо заборону» викликала серйозну дискусію. Деякі студенти були переконані, що є заборони, які не варто знімати (наприклад, вживання солодощів та випічки, паління). Дехто з хлопців вважав, що це показує слабкість духу людини. «Іноді мені не хочеться вранці бігати, але якщо я дозволю собі не бігати скількись там разів на тиждень чи місяць, то я розслаблюся, покажу, що я слабак, який не може боротися з собою». Спочатку першокурсники не розуміли суті вправи: що заборони, це лише їхній власний вибір і вони вправі робити його самостійно.

Вправа «Я» викликала певне нерозуміння. Студентам було важко відрізнити своє Я від свого тіла, емоцій і т. д. В процесі бесіди було «розведено» ці поняття й більшість зрозуміла помилку в самоототожненні свого Я з психологічними станами, тілом, думками й т. ін.

При підведенні підсумків заняття, першокурсники зазначали, що почали більше приймати й розуміти себе, зрозуміли цінність та неповторність свого Я.

Після проведення вправи «Моє хобі» учасники були здивовані тим, що всі вони дуже різні й мають такі різні захоплення й інтереси (від музики до вишивання стрічками, від любові до подорожей до складання комп'ютерних програм). Вправа дозволила побачити один одного з ще одного нового ракурсу, який був невідомим до цього часу для більшості. Дехто почав обмінюватися

досвідом, дехто просив його ближче познайомити зі своїм захопленням. Тренеру довелося втрутитися в обмін враженнями, й попросити продовжити розмову по обміну досвідом після тренінгу. Вправа мала безумовний корисний ефект: хобі кожного знайшло позитивний відгук у групі.

Під впливом першої вправи, вправа «Комплімент» не викликала труднощів, пройшла легко й природно, що підняло самооцінку учасників. Теж саме стосується й вправи «Я краще», яка проводилася для закріплення результату з підняття самооцінки учасників.

Зі слів першокурсників, під час проведення вправи «Ти такий як я», у них виникало напруження й страх на другому етапі вправи. Студентам було простіше знаходити й сприймати схожі сторони одне одного, ніж розбіжності.

Вправа «Автопілот» спрямована на розвиток усвідомлення своїх устремлінь студентами, підвищення впевненості у своїх силах.

Досить різне бачення життєвого успіху у хлопців та дівчат (вправа «Закінчи речення...»). Всі дівчата до життєвого успіху зараховують разом з кар'єрним ростом й особисте щастя (сім'я, діти), хлопці ж в переважній більшості життєвим успіхом вважають високе фінансове забезпечення, кар'єрний ріст. На цьому фоні (матеріальні цінності понад усе), притча «Цінність часу» змусила учасників задуматися над цінністю матеріального, поглянути на проблему з іншої точки зору. В результаті всі погодилися, що матеріальні цінності не можуть замінити людського спілкування, розуміння, любові. Надя, Яна та Аня пригадали історії своїх знайомих, яких «багатство не зробило щасливими». Тренер спрямував розмову на важливість правильного розподілу та використання часу, який неможливо зупинити та повернути. Більшість учасників усвідомлюють, що неправильно розподіляють свій час, не цінують його, «у нас ще все попереду».

Результати вправи «Сходінки»: 2 студенти – самооцінка адекватна, 5 – самооцінка занижена, 9 – самооцінка завищена. Тобто, у 12,5 % студентів самооцінка адекватна, у 31,35 % - самооцінка занижена і у 56,25 % – самооцінка

завищена. Тому наступні вправи («Я – зірка», «Полюби себе», «Ода про себе») проводилася для роботи над самооцінкою.

В кінці заняття студенти зазначали, що їхнє ставлення до себе та друзів змінилося в кращу сторону.

Наступне заняття розпочалося вправою «Зуби подарованого коня». Під час групової рефлексії учасники відзначили «щоб підібрати вдалий подарунок, необхідно ніби стати на місце цієї людини, якомога більше про неї дізнатися, про її захоплення, звички». Даровані подарунки можна віднести до декількох груп: психологічні якості, абстрактні поняття та матеріальні. Абстрактні: 15 студентів з 16 подарували «здоров'я», 14 – «кохання», 4 – «щастя», 7 – «успіх», по 1 – «талант», «визнання». Всі ці «подарунки» були прийняті. Подарунок «життя до 126 років» не прийняли, пояснивши, що до 126 років – це багато, з мене вистачить і до 75 років. Друге місце зайняли матеріальні подарунки: гроші, автомобілі, квартири, будинки, готель, студію звукозапису, футбольний м'яч та багато іншого. Студенти переконані, що матеріальний достаток дає можливість творчо розвиватися, займатися в подальшому улюбленою справою, стати незалежними. Питання незалежності від батьків є дуже актуальним для першокурсників. Насторожив тренера й викликав обговорення подарований «кулемет, щоб карати людей». Один з учасників (Тарас), був переконаний, що це самий правильний спосіб виховання людей. Тренеру довелося вступити в дискусію з даного питання, в ході якої з'ясувалося, що до хлопця батьки з дитинства застосовували фізичне насильство (батько бив паском, мати віником або ганчіркою) при проявах непослуху з боку дитини або за погані оцінки. Тарас не вважає це порушенням його прав, бо «у нашій країні так завжди було прийнято». Іншим учасникам тренінгу ніби вдалося переконати хлопця в зворотному, але на нашу думку Тарас потребує в подальшому індивідуальної роботи з психологом. Влад не прийняв подарований «танк», хлопець проти насильства й підтримує думку, що зло породжує зло.

Найбільше нас цікавили подаровані психологічні якості. Наведемо їх та відповідну реакцію учасників у (табл. 3.1.).

**Реакція учасників тренінгу
на «подарунки особистісних якостей»**

«Подарунок»	Відповідь «іменинника»
Терпіння	Дякую, потрібне
Трохи гордості, бо ти вже занадто добра	Дякую, не думаю, що занадто.
Відсутності ліні	Дякую, дуже важливо.
Впевненості в собі	Ні, не приймаю. Якщо я прийму цей подарунок, то стану самозакоханою егоїсткою.
Розум	Дякую, потрібний, щоб здати сесію.
Саморозвиватися	Дякую, я досягну колись своєї мети.
Послідовності	Дякую, цього мені не вистачає.
Більше любити себе	Дякую, я й так люблю себе.
Визначитися, чого ти хочеш.	Дякую, колись я це зроблю.

Переважна більшість «подарунків» була прийнята з вдячністю. Учасники погодилися, що часто вони дарувати те, що хотіли б отримати в подарунок самі або щоб «було масштабніше, більше, дорожче». Але студенти не приймали подарунки бездумно, відповіддю на подаровані літак та гелікоптер стала відмова приймати такі подарунки, бо «дорогий в обслуговуванні» та «у мене немає аеропорту, то що я з ним робитиму». Тобто першокурсники думають наперед, прогнозують можливі результати.

«Хто Я такий?». Студенти виділяли власні психологічні якості та соціальні ролі, фізичні характеристики згадали лише два хлопці (сильний, здоровий). У 14 студентів батьки вважають їх лінивими і молоді люди з цим погоджуються. Хоча на нашу думку, це більше нав'язаний батьками стереотип. Приємно вразило, що 7 студентів можуть поговорити з батьками на будь-яку тему і отримати батьківську підтримку, пораду. Більшість зазначала, що саме

вдома вони ведуть себе природно, а з друзями часто грають певні ролі. Влад зізнався, що він некомунікабельний, розбірливий, не любить великі колективи, друзі його вважають дивним. Для Марини найголовнішими є духовні цінності. Олю ж вважають «дурочкою, яка постійно сумнівається». У характеристиці Стаса на другому місці стояло «очкарик», це пригнічує хлопця, хоча не перший погляд він вже звикся до такого сприйняття себе. Головними студенти вважають психологічні якості особистості.

Під час проведення вправи «Мій стиль» чітко прослідковувалося, що учасникам обох груп простіше демонструвати впевнену поведінку, ніж це було на початку тренінгової програми.

Вправа «Радощі життя» дала змогу показати, що в будь-якій ситуації, в різних професіях є можливість для власного росту, для самоствердження. Однією з умов самоствердження студенти вважають постійне вдосконалення своїх навичок та вмінь (читати професійну літературу (бажано іноземними мовами), відвідувати семінари, тренінги). Наслідок процесу самоствердження: визнання людей, вдячність клієнтів, відкриття чогось нового в своїй професії. Лише на другий план студенти поставили матеріальні досягнення.

Прощальні слова-звернення до групи від учасників можна узагальнити такими фразами: «ми всі такі різні й в той же час близькі, давайте більше розуміти один одного, підтримувати, допомагати», «гарно, що ми були на цьому тренінгу й більше дізналися один про одного», «за ці дні ми всі змінилися, думаю, в кращу сторону», «хочу всім побажати пам'ятати цей тренінг і не втрачати набуті тут знання».

В анкеті «Аналіз ефективності тренінгу» 13 учасників зазначили, що тренінг був ефективним, 2 учасники вважають, що говорити про ефективність тренінгу вони зможуть лише через певний проміжок часу і 1 учасник не може визначитися чи був для нього тренінг ефективним, але не дивлячись на це, тренінг йому сподобався.

Для учасників програми може бути організований психологічний супровід після відвідування тренінгових занять, в якості надання індивідуальних консультацій.

Після проведення тренінгу ми провели перевірку експериментальної гіпотези, що здійснювалась за допомогою комплексу діагностичних методик, її результати представлені у наступному параграфі даного розділу.

3.3. Результати апробації ефективності розробленої програми тренінгу

Після закінчення тренінгової програми «Формування у студентів здатності до самоствердження» було повторно проведено психодіагностичне дослідження за тими ж методиками, що були застосовані при першому діагностичному зрізі (контрольному). Необхідність даного етапу роботи зумовлена такими причинами:

1. Виявленням змін, які відбулися під впливом тренінгової програми, не тільки в стратегіях самоствердження, а й тих якостей особистості, що закономірно пов'язані з показниками самоствердження та виступають засадами вибору тієї чи іншої стратегії самоствердження.

2. Необхідністю доказу ефективності розробленої нами тренінгової програми «Формування у студентів здатності до самоствердження».

3. Важливістю проведення посттренінгового супроводу з метою закріплення отриманих під час навчання знань та навичок.

На наступному етапі роботи після тренінгу було проведено опитування всіх досліджуваних за методиками. За методикою «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Є. Харламенкова, Є. П. Нікітін), отримали наступні результати (табл. 3.2):

Таблиця 3.2

**Отримані показники результатів за методикою
«Стратегії самоствердження особистості» після проведення
формульовального експерименту**

	Стратегія самопригнічення		Конструктивна стратегія		Стратегія домінування	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
До формульовального експерименту	6	6	0	0	10	10
Після формульовального експерименту	6	3	0	7	10	6

Примітка. Позначення: КГ – контрольна група, ЕГ – експериментальна група.

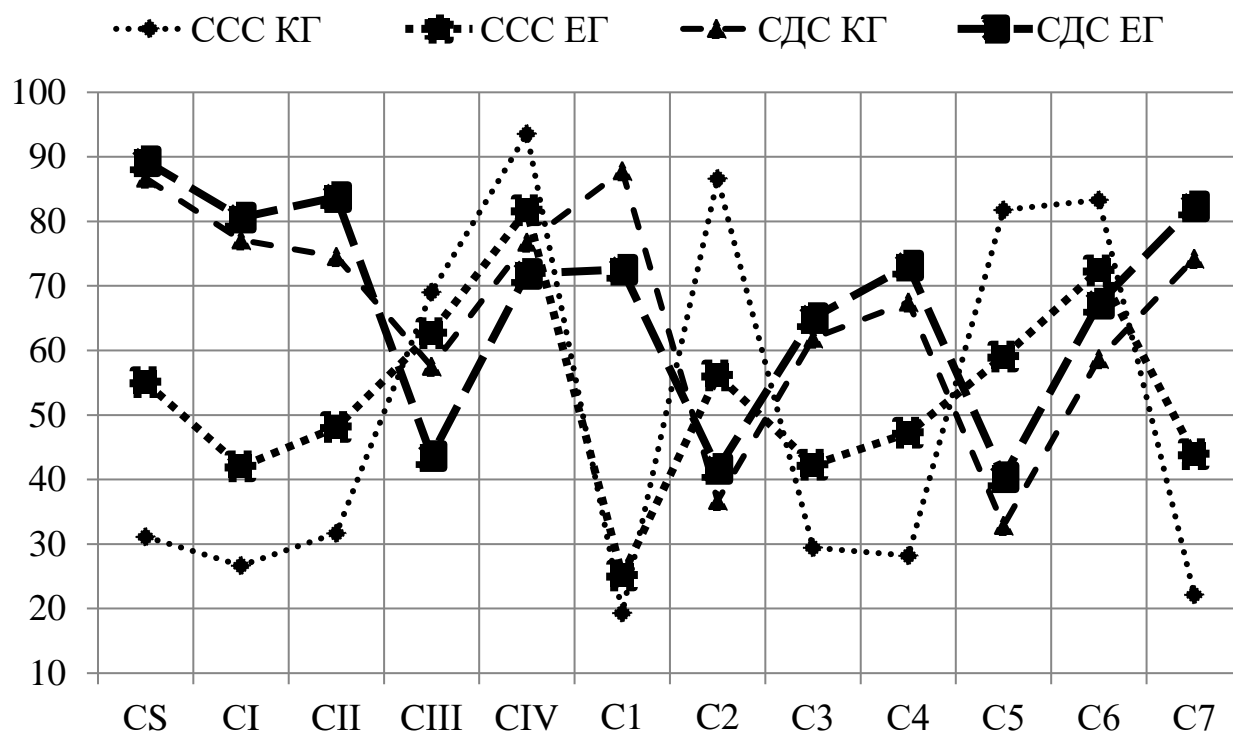
З отриманих за методикою результатів можна говорити про ефективність тренінгової програми на 43,75 %, що є значним показником.

3.3.1. Характеристика самоствердження студентів експериментальної та контрольної груп після проведення формульовального експерименту

Наведемо отримані результати за методикою «Самоствердження» (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) після проведення формульовального експерименту (рис. 3.2).

Для оцінки відмінностей у розподілі ознаки у контрольній та експериментальній групах тут та надалі ми будемо користуватися параметричним критерієм оцінки достовірності відмінностей величин двох статистичних вибірок – t-критерієм Стьюдента.

Число ступенів свободи для досліджуваних зі ССС вираховуємо за формулою $df = n_1 + n_2 - 2 = 6 + 6 - 2 = 10$, для студентів зі СДС: $df = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Рівень достовірності визначаємо за таблицею критичних значень [121]. Для показників відмінностей ССС $t_{кр} = 2,23$ (при $\alpha = 0,05$), $t_{кр} = 3,17$ (при $\alpha = 0,01$); для СДС $t_{кр} = 2,1$ (при $\alpha = 0,05$), $t_{кр} = 2,88$ (при $\alpha = 0,01$),.



ССС	КГ	31,1	26,7	31,7	69,1	93,6	19,3	86,6	29,5	28,2	81,8	83,3	22,2
	ЕГ	55,1	42,0	48,1	62,7	81,7	25,1	56,1	42,3	47,2	59,0	72,4	43,9
t		-2,9	-2,7	-1,6	1	1,7	-2,2	7,9	-1	-2,3	3	1,4	-2,3
СДС	КГ	86,7	77,1	74,5	57,5	76,8	87,8	36,7	61,9	67,5	32,9	58,7	74,2
	ЕГ	89,3	80,6	83,8	43,7	71,9	72,5	41,7	65,1	73,2	40,4	67,3	82,4
t		-,5	-,4	-1,9	2,2	,5	2	-,7	-,3	-,6	-1,6	-,9	-,9

Рис. 3.2. Порівняння показників за рівнем самоствалення особистості до та після проведення формувального експерименту

Примітка. Тут і далі: Позначення: Т – t-критерій Стьюдента.

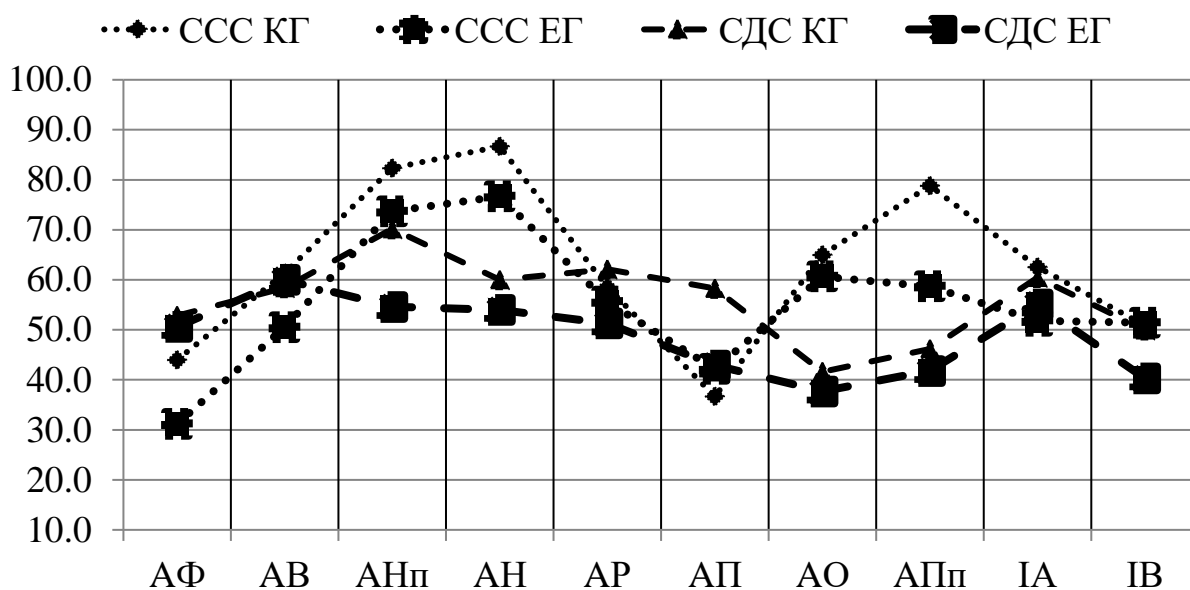
З наведених результатів помітне у представників ССС ЕГ збільшення рівня самоповаги, самоприйняття, самопослідовності, що вказує на ефективність підібраних вправ саме для покращення рівня зазначених показників. Необхідно й надалі працювати над збільшенням самовпевненості та саморозуміння. Загалом майже в два рази покращилося загальне самоприйняття.

Досліджувані зі СДС ЕГ стали краще розуміти та приймати себе, їхні дії набули більшої послідовності.

На рис. 3.2 ми спостерігаємо покращення самоствавлення загалом у обох експериментальних груп досліджуваних. Пантелеєв С. Р. вважає: «Природа самоствавлення, не замикається внутрішнім простором особистості та її самосвідомості, а через мотиви зв'язується з реальною життєдіяльністю суб'єкта. Звідси одна з основних функцій самоствавлення – сигналізувати про сенс Я особистості. Причому сенс Я представлено суб'єкту не у вигляді якогось загального почуття схвалення чи несхвалення, а володіє власною внутрішньою структурою і може бути описаний через змістовні емоційні виміри: симпатію, повагу і близькість, які в різних пропорціях містяться в конкретних внутрішніх діях-установках. Останні ж безпосередньо пов'язують самоствавлення з процесами аутокомунікації або внутрішнього діалогу, які його реалізують. Саме в процесі внутрішнього діалогу самоствавлення розкривається найбільш повно й змістовно, будучи результатом або продуктом цього аутокомунікативного процесу» [115, с. 24]. Таким чином, слідуючи за логікою автора, з отриманих результатів констатуємо покращення у студентів внутрішнього діалогу, зв'язку Я з реальністю, налаштованість на позитивне самосприйняття.

3.3.2. Форми агресивної поведінки студентів з різними стратегіями самоствавлення особистості після проведення формувального експерименту

Провівши повторне опитування за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки, ми виявили позитивні зміни у представників обох стратегій самоствавлення після участі у тренінгу. Отримані результати представимо на (рис. 3.3).



ССС	КГ	44,0	61,3	82,3	86,7	58,5	36,7	65,0	78,8	62,6	50,8
	ЕГ	31,2	50,5	73,7	76,7	55,6	42,2	60,7	58,7	51,8	51,4
t		3,8	,6	,8	,7	1,6	-,5	,4	1,7	1,6	-,1
СДС	КГ	52,8	58,4	70,2	60,0	62,1	58,3	41,6	46,2	60,5	50,0
	ЕГ	50,6	60,0	54,6	54,0	51,3	42,9	37,7	41,8	55,1	40,3
t		,5	-,2	1,6	0,9	1,7	2,8	,5	,6	1,3	2,1

Рис 3.3. Порівняння показників за рівнем показників і форм агресії до та після проведення формувального експерименту

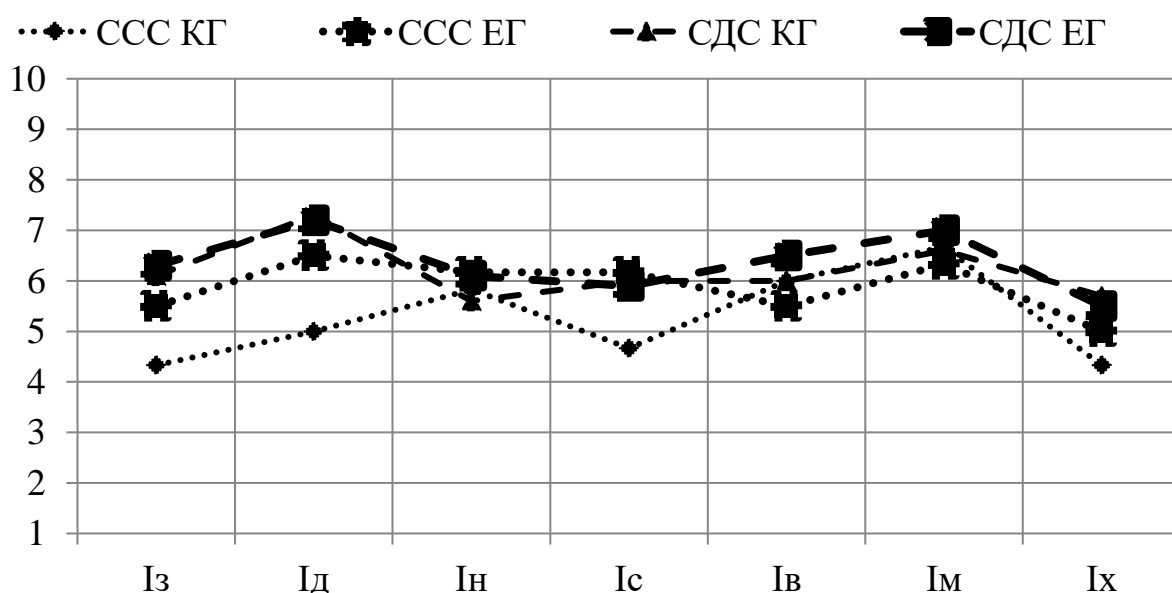
Як видно з рис. 3.3, в обох вибірках ЕГ зменшилися показники фізичної агресії, негативізму, роздратованості, почуття провини, образи. Тобто досліджувані після проходження тренінгу почали більше розуміти інших, сприймати без роздратування чужу точку зору, реакція на зауваження стала більш стриманою, зменшилося почуття провини по відношенню до оточуючих. На нашу думку, це пов'язано з тим, що досліджуванні під час проходження тренінгу змогли зі сторони спостерігати прояви різної поведінки, отримувати зворотню реакцію від учасників на прояви власної поведінки та зразу ж в доброзичливій атмосфері аналізувати її. Вважаємо, що досягти позитивних результатів нам допомогла участь саме представників різних стратегій

самоствердження, які під час проходження тренінгу «відзекралювали» один одного.

Необхідно й надалі працювати над зменшенням у досліджуваних СДС вербальної агресії.

3.3.3. Особливості рівня суб'єктивного контролю студентів після проведення тренінгового заняття

Локус контролю має для людини важливе значення, адже саме він характеризує універсальне ставлення особистості до подій, які з нею відбуваються. Розподіл отриманих результатів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттер після проведення формувального експерименту представлено на (рис. 3.4).



ССС	КГ	4,3	5,0	5,8	4,7	6,0	6,7	4,3
	ЕГ	5,5	6,5	6,2	6,2	5,5	6,3	5,0
t		-1,6	-3,5	0,4	-3,0	,9	,5	-,8
СДС	КГ	6,1	7,3	5,6	6,0	6,0	6,6	5,7
	ЕГ	6,3	7,2	6,1	5,9	6,5	7,0	5,5
t		-,6	,2	-1	,1	-1,3	-1,3	,3

Рис. 3.4. Особливості рівня суб'єктивного контролю до та після проведення формувального експерименту

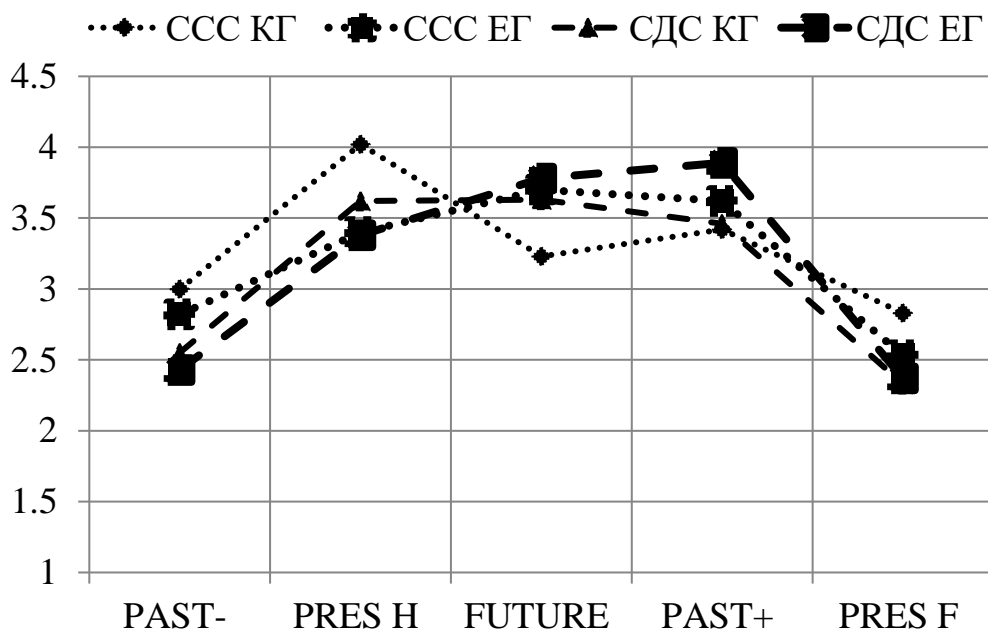
На рис. 3.4 чітко прослідковується наближення до середньої лінії ряду показників ССС ЕГ. Якщо до ФЕ у студентів з ССС КГ переважає екстернальний тип РСК, то після ФЕ у студентів ЕГ – інтернальний тип РСК. Тобто у представників стратегії самопригнічення суттєво збільшився рівень інтернальності в області досягнень, що вказує на збільшення відповідальності за власні дії, власне життя, усвідомлення значення своїх вчинків для досягнення подальшого результату, успіху в житті. У досліджуваних експериментальної групи збільшилася віра у свої сили, з'явилося прагнення до самовдосконалення, позитивне сприйняття навколишнього, збільшилася послідовність дій.

У досліджуваних зі СДС результати ЕГ та КГ різняться не суттєво. Лише дещо збільшилася здатність у власних невдачах та стосунках в колективі звинувачувати не інших, а й себе. Але загалом всі показники знаходяться вище 25-го та нижче 75-го процентиля, що вказує на не яскраву їх вираженість, тобто наближеність до нормальних значень.

3.3.4. Часова перспектива досліджуваних після участі в формульованому експерименті

Ми не ставили перед собою завдання працювати над вдосконаленням часової перспективи студентів під час проведення тренінгових занять. Та на нашу думку, деякі вправи опосередковано мали сприяти поліпшенню орієнтації на майбутнє та зверненню до позитивного минулого досвіду, адже конструкт збалансованої часової перспективи пов'язаний зі свідомістю життя, життєстійкістю, задоволеністю життям і характеризується відчуттям цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні і буде відбуватися в майбутньому. Переживання позитивних почуттів з приводу майбутнього пов'язано з загальною спрямованістю особистості на активні зв'язки з зовнішньою реальністю.

За допомогою опитувальника «Часова перспектива особистості» Ф. Зімбардо ми перевірили наші припущення й отримали наступні результати (рис. 3.5).



CCC	КГ	3,0	4,0	3,2	3,4	2,8
	ЕГ	2,8	3,4	3,7	3,6	2,5
t		,9	2,5	-2,1	-3,9	1,3
СДС	КГ	2,6	3,6	3,6	3,5	2,3
	ЕГ	2,4	3,4	3,8	3,9	2,4
t		,9	1,3	-1,3	-5,4	-,3

Рис. 3.5. Зміни часової перспективи до та після участі в формувальному експерименті

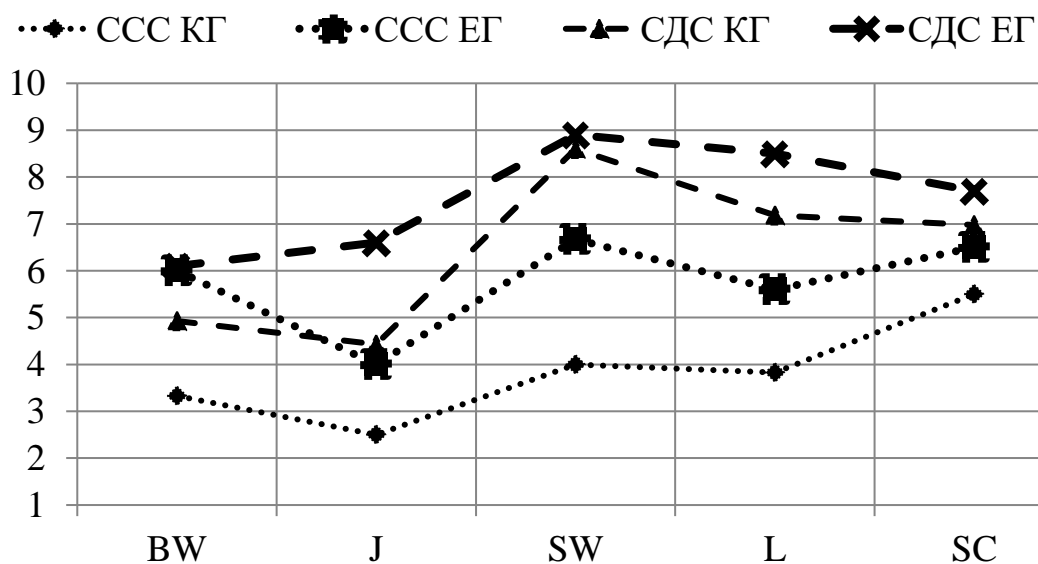
З отриманих даних ми можемо зробити висновок, що досліджувані ССС ЕГ після формувального експерименту почали дещо більше думати про своє майбутнє, будувати плани, мріяти, що безперечно позитивно позначиться на їхньому подальшому житті. Менше уваги приділяється негативним спогадам з минулого, більше згадується позитивний досвід. Але все ж в подальшому необхідно прагнути до зменшення впливу минулого, навіть якщо це й позитивне минуле. Молода людина має бути більше спрямована на майбутнє і над цим ще необхідно попрацювати додатково.

Досліджувані СДС ЕГ теж почали більше думати про майбутнє, частіше звертатися до позитивного, а не негативного досвіду. В ЕГ знизився рівень

орієнтованості на гедоністичне сьогодні. Тобто можна зробити висновок, що за допомогою тренінгової програми ми вплинули позитивним чином на часову орієнтацію студентів.

3.3.5. Специфіка базисних переконань студентів контрольної та експериментальної груп після проведення формувального експерименту

Як зазначалося на початку другого розділу, однією з найважливіших для нас є методика дослідження базисних переконань особистості Р. Янофф-Бульман, яка включає таку важливу шкалу як сформованість образу Я. На (рис. 3.6) представлені результати даної методики ЕГ та КГ після проведення формувального експерименту.



ССС	КГ	3,3	2,5	4,0	3,8	5,5
	ЕГ	6,0	4,0	6,7	5,6	6,5
t		-2,2	-1,5	-5,4	-2,0	-,9
СДС	КГ	4,9	4,4	8,6	7,2	7,0
	ЕГ	6,1	6,6	8,9	8,5	7,7
t		-1,6	-3,4	-,7	-1,3	-1,3

Рис. 3.6. Порівняння результатів за методикою дослідження базисних переконань особистості Р. Янофф-Бульман до та після проведення тренінгу

Профіль базисних переконань студентів ССС ЕГ суттєво відрізняється в позитивну сторону від профілю ССС КГ. Значно збільшилася кількість досліджуваних ССС ЕГ із сформованим образом Я. Це свідчить про те, що уявлення досліджуваних все частіше відповідають їхній поведінці, немає розходжень між Я реальним та Я ідеальним, підвищилася міра самосприйняття, самооцінки та саморозуміння студентів. Підвищення рівня сформованості Я образу є важливим моментом у нашому формувальному експерименті, адже образ Я є інтегративною особистісною характеристикою, що забезпечує акти визначення мети й активної діяльності суб'єкта. Забезпечуючи як зовнішню так і внутрішню адаптацію особистості Я образ функціонує як система з еталонними уявленнями особистості щодо себе та системою зовнішніх вимог до себе. Здатність до конструктивного самоствердження неможлива без особистісного розвитку, який пов'язується з компетентністю у власному Я, в основі якого – здатність приймати оптимальні рішення стосовно себе на основі глибокого самопізнання, переживання інтегрованості. Глибинне пізнання сутності свого Я – процес творчий, його результатом є соціальна і психологічна зрілість, відповідальність, здатність продуктивно вирішувати непрості проблеми, долати, зокрема, кризи життєвого шляху.

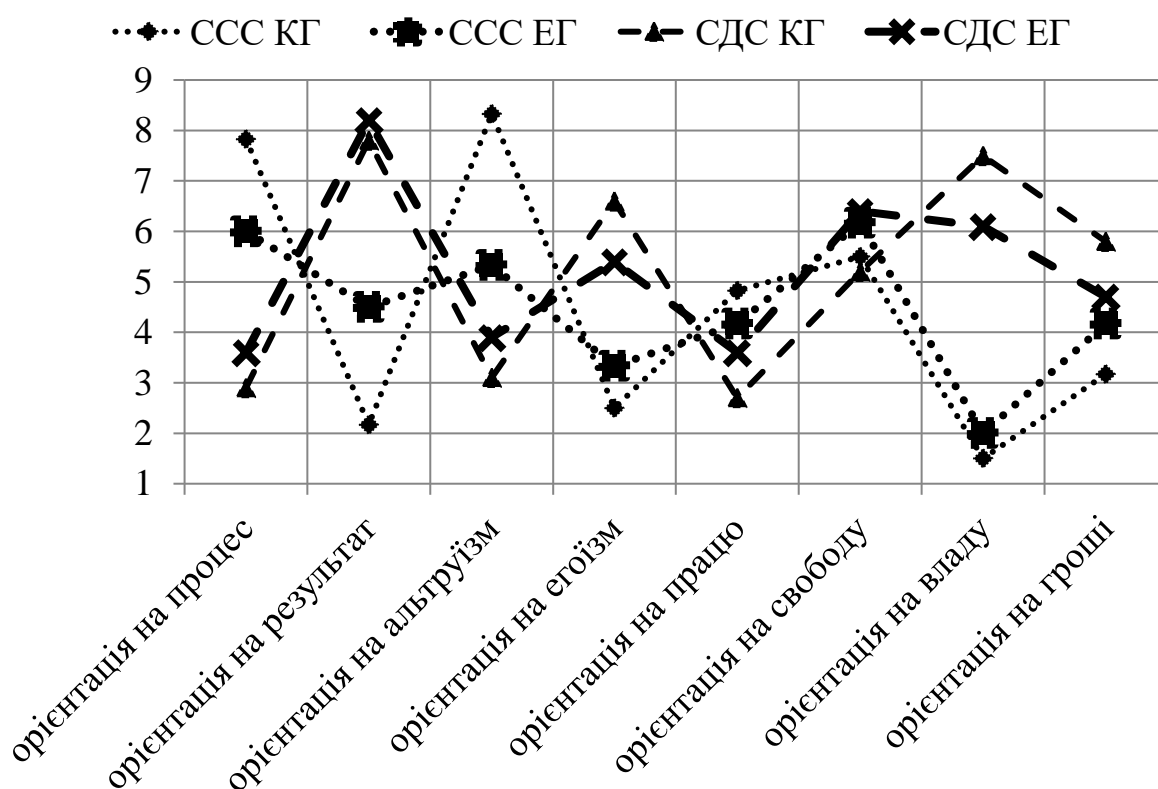
Профіль студентів СДС ЕГ теж відрізняється позитивною динамікою від СДС КГ: збільшилася віра в доброзичливість оточуючих, удачу, справедливість, зріс рівень самоконтролю. Образ Я й до формуального експерименту був високим, але, на нашу думку, ми змогли його дещо скорегувати, наблизити до реальності.

3.3.6. Зміни, що відбулися з соціально-психологічними установками в мотиваційно-потребовій сфері особистості

Успіх будь-якої діяльності визначається не лише здібностями, але й прагненнями отримати певний результат, або продукт діяльності. Продуктом діяльності студентів є сукупність знань, умінь та навичок, які вони отримують під час навчання, а від того, комплексом яких мотивів була керована діяльність

залежить їх розвиток та рівень подальших особистісних та професійних досягнень.

Повторне опитування за методикою діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Ф. Потьомкіної представимо на (рис. 3.7).



ССС	КГ	7,8	2,2	8,3	2,5	4,8	5,5	1,5	3,2
	ЕГ	6,0	4,5	5,3	3,3	4,2	6,2	2,0	4,2
t		2,6	-3,3	5,8	-1,3	1,2	-1,2	-1,5	-3,9
СДС	КГ	2,9	7,8	3,1	6,6	2,7	5,2	7,5	5,8
	ЕГ	3,6	8,2	3,9	5,4	3,6	6,4	6,1	4,7
t		-1,7	-,8	-1,5	2,7	-1,4	-2,6	2,4	3,5

Рис. 3.7. Зміни, що відбулися з соціально-психологічними установками в мотиваційно-потребовій сфері особистості після формувального експерименту

Аналізуючи рис. 3.7, відразу ж помітна відсутність «пікових» показників у ССС ЕГ в порівнянні з ССС КГ. У досліджуваних ССС ЕГ в два рази

збільшилася орієнтація на результат, сам процес роботи їх почав цікавити дещо менше. Зменшилися альтруїстичні настрої, але добавилося «здорового» егоїзму, прагнення до влади залишається на низькому рівні, адже ні один із учасників тренінгової програми зі ССС не став представником СДС, представники якої прагнуть домінувати, владарювати.

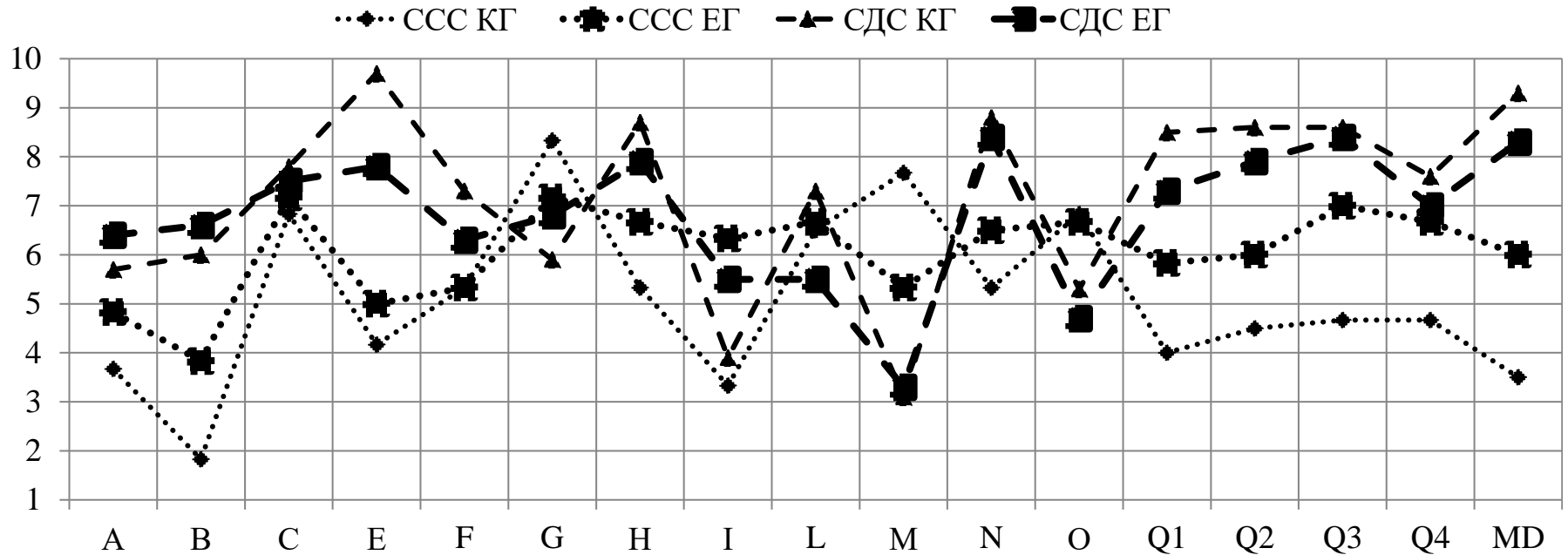
Студенти зі СДС ЕГ почали більше цікавитися процесом праці, зберігши бажання будь-що досягти результату. Позитивним виявилось зменшення егоїстичних настроїв, орієнтації на гроші, бажання домінувати у студентів ЕГ.

Візуально помітно наближення профілів ССС ЕГ та СДС ЕГ до середньої лінії ряду, зменшення «пікових» значень, що вказує на позитивні результати виконаної роботи.

3.3.7. Динаміка результатів за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла

В другому розділі нашої роботи пояснювалася висока інформативність психологічного портрета студентів з різними стратегіями самоствердження, яку можливо отримати за допомогою методики багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла. Дана методика є ніби узагальнюючою в нашому дослідженні, адже вона спрямована на виявлення відносно незалежних 16 факторів (шкал, рис) особистості, які були виявлені автором за допомогою факторного аналізу поверхневих рис особистості. Кожний фактор утворює декілька поверхових рис, які об'єднані навколо однієї центральної рис. Багатофакторність методики дозволяє перевірити отримані за попередніми опитувальниками результати та сформувати цілісний психологічний портрет досліджуваних з різними стратегіями самоствердження особистості.

На (рис. 3.8) представлені результати опитування за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла після проведення формувального експерименту в контрольній та експериментальній групах.



ССС	КГ	3,7	1,8	6,8	4,2	5,3	8,3	5,3	3,3	6,5	7,7	5,3	6,8	4,0	4,5	4,7	4,7	3,5
	ЕГ	4,8	3,8	7,2	5,0	5,3	7,2	6,7	6,3	6,7	5,3	6,5	6,7	5,8	6,0	7,0	6,7	6,0
t		-2,4	-3,2	-,6	-1,1	0	1,9	-1,6	-3,5	-,2	5,5	-2,2	0,2	-1,9	-1,6	-2,2	-1,5	-4,4
СДС	КГ	5,7	6,0	7,8	9,7	7,3	5,9	8,7	3,9	7,3	3,1	8,8	5,3	8,5	8,6	8,6	7,6	9,3
	ЕГ	6,4	6,6	7,5	7,8	6,3	6,8	7,9	5,5	5,5	3,3	8,4	4,7	7,3	7,9	8,4	7,0	8,3
t		-1,3	-1,6	,8	3,8	1,8	-1,6	1,5	-3,2	4,1	-,6	,9	1,8	3,1	1,1	,4	1,4	3,9

Рис. 3.8. Показники змін результатів за методикою багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла в ЕГ та КГ

Як і під час аналізу даних констатувального експерименту в другому розділі, ми спочатку звернемо увагу на «піки» отриманих профілей. У «негативному» полюсі у нас знаходиться лише фактор В (інтелект) ССС КГ. У «позитивному» полюсі – показники Е, Н, N, Q2, Q3, MD студентів контрольної групи, тобто ці дані майже не відрізняються від даних першого зрізу, проведених під час констатувального експерименту.

Після проведення формувального експерименту показники студентів експериментальної групи зі стратегією самопригнічення змінилися в кращу сторону: збільшився рівень відкритості, добросердечності, абстрактності мислення, емпатії, проникливості, а головне – збільшився рівень самоконтролю, цілеспрямованості та покращилася самооцінка.

У представників стратегії домінування даних в «негативному» полюсі не виявлено. В «позитивному» полюсі знаходяться показники контрольної групи за факторами Е, Н, N, Q1, Q2, Q3, MD. Ці результати максимально наближені до даних констатувального експерименту СДС. Після проходження тренінгу у студентів стратегії домінування експериментальної групи в «позитивному» полюсі залишилися показники за факторами N «прямолінійність – дипломатичність», Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль», MD «адекватна самооцінка», та все ж вони дещо менші від показників контрольної групи. Більш детальний порівняльний аналіз профілів СДС КГ та ЕГ показує в експериментальній групі збільшення рівня добродушності, товариськості, відкритості, розсудливості, терпимості, зменшилася до більш адекватних значень самовпевненість та самооцінка.

Зменшення в експериментальних групах «пікових» значень і наближення профілів до середньої лінії ряду, вказує на наближення отриманих даних до показників конструктивної стратегії самоствердження, а отже, позитивний результат формувального експерименту.

Ми допускаємо той факт, що отримані дані можуть залежати від ситуації моменту обстеження, але вважаємо, що результати студентів після проведення формувального експерименту все ж таки є достатньо показовими, так як їх

здатність до конструктивного самоствердження значно збільшилася у порівнянні з показниками до проведення формувального експерименту. У зв'язку з цим, можна зробити припущення, що такі результати дослідження у студентів зі стратегією самоствердження самопригнічення та домінування пов'язані з тим, що вони брали участь у тренінгових заняттях з формування здатності до конструктивного самоствердження.

Дане припущення ґрунтується на таких доказах: під час занять учасників було проінформовано про стратегії самоствердження, розкрито зміст поняття «образ Я», розвивалися вміння проникати у внутрішній стан іншої людини, мисленно ставити себе на її місце, адекватно оцінювати та розуміти її психоемоційні стани, ефективно спілкуватися, для впевненої поведінки в міжособистісних стосунках, утверджувалося право кожної особистості на самоповагу та повагу з боку інших, розширенні рівня особистісної самосвідомості, формуванні цілісного, гармонійного, позбавленого внутрішніх суперечностей образу Я. На заключному етапі роботи відслідковувалось використання отриманих знань, умінь та навичок впевненої та успішної поведінки студентів. Таким чином, було здійснено формування здатності до самоствердження.

Цілком вірогідно буде зробити припущення про вплив побічних змінних та артефактів, але ми вважаємо, що показники зміни стратегій самоствердження у студентів до та після формувального експерименту достатньо різняться між собою. У зв'язку з чим ми передбачаємо, що ці зміни відбулися завдяки участі у тренінговій програмі «Формування у студентів здатності до самоствердження».

Таким чином, на основі отриманих даних повторного дослідження студентів, можна припустити, що проведена робота з формування здатності до самоствердження студентів виявилась досить ефективною.

Після завершення тренінгу, студентам було запропоновано в разі необхідності звертатися за консультаціями до психолога. Такою можливістю скористалися 5 першокурсників. Звернення стосувалися в першу чергу проблем

міжособистісних стосунків з однолітками та проблем взаєморозуміння з батьками.

Через 50–60 днів після проведення тренінгу студентам було запропоновано дати відповіді на ряд питань:

- 1) Чи вплинуло проходження тренінгу на ваше подальше життя?
- 2) Які зміни в собі ви помітили після проходження тренінгу?
- 3) Яких рис чи якостей вам не вистачає зараз для успішного самоствердження?
- 4) Як ви можете оцінити ефективність тренінгу?
- 6) Чи порадили б ви своїм друзям, знайомим відвідати тренінг?
- 7) Які поради ви можете надати тренеру, для вдосконалення тренінгової програми?

Ми отримали наступні відповіді: 15 студентів вважають, що їхнє життя змінилося, вони почали більше розуміти та поважати себе, стали впевненішими у стосунках з оточуючими; 7 досліджуваних помітили покращення своїх комунікативних здібностей; 3 – стали більше планувати своє життя та намагатися дотримуватися цього плану; 2 – покращилися стосунки з батьками, бо навчилися «ставати на їхнє місце»; 8 зазначили, що стали кращими стосунки з друзями, вони почали частіше розуміти один одного; 12 досліджуваних вказали, що тренінг допоміг зрозуміти, що люди всі дуже різні й кожний має право проявляти своє Я; 8 вказали, що почали частіше самозаглиблюватися, щоб краще розуміти самих себе. Один досліджуваний зазначив, що змін не помітив і «живу як і раніше».

На третє питання ми отримали наступні відповіді: 6 студентів – впевненості у власних силах; 13 – цілеспрямованості; 10 – організованості, наполегливості; 2 – сміливості; по одному досліджуваному вказали на брак підтримки ззовні, сили волі, часу, розуміння близьких.

Тренінг отримав високу оцінку у 13 учасників, 2 студенти ефективність тренінгу оцінили задовільно й 1 учасник тренінг вважає неефективним для нього особисто.

Всі 16 досліджуваних порадили б своїм друзям та знайомим відвідати тренінг. На шосте питання лише один досліджуваний надав тренеру пораду: збільшити кількість занять, щоб було більше часу закріпити отримані результати.

Отже, в цілому результати формувального експерименту підтвердили гіпотезу, що оптимізація процесу розвитку самоствердження може бути досягнута шляхом створення спеціальної програми розвивальних впливів.

Висновки до третього розділу

Аналіз третього розділу дозволяє зробити наступні висновки.

1. Визначено загальну стратегію, мету, завдання та організацію формувального експерименту.

2. Конкретизовано сутність основних засад самоствердження: сформований образ Я, високий рівень позитивного самостварення, самоприйняття, саморозуміння, доброзичливість, впевненість в собі, емоційна стабільність, достатній рівень самоконтролю, орієнтованість на майбутнє, адекватна самооцінка.

3. Обґрунтовано тренінгову програму «Формування у студентів здатності до самоствердження». Реалізація основних задач тренінгу здійснювалась за допомогою спеціальних інтерактивних технік та методів: мультимедійна презентація – презентація загальної структури, етапів тренінгу та окремих смислових питань; заповнення робочих аркушів – вивчення очікувань, розкриття змісту основних понять з кожної теми програми; обговорення (міжгрупове та загальногрупове) – представлення результатів виконання завдань, постановка запитань та уточнень, відповіді на поставленні запитання тощо; аналіз ситуацій – обговорення проблемних питань та ситуацій, пошук оптимальних рішень та варіантів розв'язання; виконання творчих завдань та їх представлення у вигляді малюнків; рольова гра – моделювання різних ситуацій та пошук їх оптимальних рішень та варіантів розв'язання; рефлексія – самоаналіз переживань, емоцій та думок, що виникали під час виконання завдань програми; анкетування – заповнення заключної анкети «Аналіз ефективності тренінгу».

4. Розроблено зміст та структуру програми «Формування у студентів здатності до самоствердження», яка включає вступну частину, п'ять сесій, підсумки та впроваджується за таким загальним планом: Вступна частина тренінгу. Сесія 1. Розвиток емоційної саморегуляції. Сесія 2. Розвиток впевненості в собі. Сесія 3. Розширення особистісної самосвідомості. Сесія 4.

Формування цілісного Я образу. Сесія 5. Формування здатності до самоствердження. Підведення підсумків тренінгу.

5. Висвітлено особливості експериментального впровадження тренінгової програми та загальні враження студентів від участі в тренінгу.

6. Здійснено порівняльний аналіз даних контрольної та експериментальної груп, отриманих після впровадження тренінгової програми, який підтвердив позитивні особистісні зміни у студентів, які відвідували заняття тренінгової програми. Зокрема, у досліджуваних зі стратегією самопригнічення зменшилася орієнтація на процес, але зросла орієнтація на результат, зменшилася до середніх показників орієнтація на альтруїзм. Зменшилися показники фізичної агресії, підвищився загальний рівень інтернальності, зросла спрямованість на майбутнє та позитивне минуле, збільшилася віра в доброзичливість оточуючого світу та власну удачу, а головне – значно зросла кількість досліджуваних зі сформованим образом Я. У досліджуваних збільшився рівень відкритості, добросердечності, абстрактності мислення, емпатії, проникливості, а головне – збільшився рівень самоконтролю, самоповаги, цілеспрямованості та покращилася самооцінка, самоствавлення, самоприйняття.

У досліджуваних зі стратегією домінування знизився рівень підозрливості, значно підвищилася спрямованість на позитивне минуле та зросла віра в справедливість, зменшилася орієнтація на егоїзм та владу. Аналіз профілів досліджуваних зі стратегією домінування вказує на збільшення рівня добродушності, товаришкості, відкритості, розсудливості, терпимості, зменшення до більш адекватних значень самовпевненості та самооцінки у представників експериментальної групи.

У досліджуваних, які увійшли до контрольної групи, показники властивостей особистості, які вивчалися, не змінилися загалом або змінилися не суттєво.

7. Доведено експериментальним шляхом, що ефективним засобом формування психологічної здатності до конструктивного самоствердження

служує розвиток емоційної саморегуляції, впевненості в собі, здатності до самопізнання, формування цілісного Я образу, які можуть бути досягнуті шляхом впровадження спеціальної програми розвивальних впливів.

Зміст третього розділу дисертації представлено у таких публікаціях автора:

1. Євченко І. М. Формування у студентів здатності до самоствердження / І. М. Євченко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – Т VI. – Психологія обдарованості. – 2013. – Вип. 9. – С. 123–130.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено теоретичне обґрунтування та нове наукове розв'язання проблеми психологічних засад формування у студентів здатності до самоствердження, що передбачало уточнення поняття «здатність до самоствердження», визначення кола властивостей особистості, що є психологічними передумовами формування та вибору студентами певної стратегії самоствердження, розробку та апробацію тренінгової програми з формування у студентів здатності до самоствердження.

Розвитку проблеми дослідження психологічних засад здатності до самоствердження може сприяти комплексний теоретичний і методичний підхід. Теоретичний аспект реалізується через конкретизацію самого предмета дослідження – феномена самоствердження. Методичний – через створення комплексу психодіагностичних методик, що спрямовані на вивчення проявів самоствердження та широкого кола властивостей особистості, які впливають на вибір студентами стратегії самоствердження (самопригнічення, конструктивна, домінування). Всебічний аналіз та узагальнення результатів дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз джерел стосовно проблеми самоствердження особистості дозволив з'ясувати загальну картину поглядів як зарубіжних, так і вітчизняних вчених щодо цього феномена. З'ясовано, що проблема самоствердження особистості розробляється в різних предметних галузях. Проведено науково-категоріальний аналіз понять, які є спорідненими за своїм значенням до поняття самоствердження. На основі даного аналізу встановлено, що самоствердження є самостійним психологічним явищем, однією з базових особистісних потреб особистості, що прагне до саморозвитку, саморозкриття, самоцінності, самореалізації особистісних потенціалів та досягнення певного статусу у взаємодіях з оточуючими, з соціумом.

Встановлено, що самоствердження – це утвердження свого Я завдяки досягненню певного статусу в соціальній сфері, прагнення людини до високої

оцінки й самооцінки своєї особистості, власне набуття або розширення людиною обсягу її буття, набуття сенсу буття, яке стимулює людину до самовдосконалення, самовиховання, обумовлює відповідні прояви у певних поведінкових ситуаціях, діяльності. Самоствердження дає змогу заявити про себе повною мірою як про особистість. Здатність до самоствердження – це потенціал особистості, сукупність її можливостей, які сприяють реалізації певних дій, спрямованих на саморозкриття, самоздійснення особистості, доведення її самоцінності.

2. Аналіз літератури свідчить, що самоствердження класифікується за такими характеристиками: просторова, силова з стабільним або ситуаційним імпульсом; потенціалом, загальним або специфічним; типом (самоствердження-самоціль, цілеспрямоване, нецілеспрямоване); засобами (зовнішні-внутрішні); механізмами (шляхом самовизначення або заперечення інших Я); за вираженням загальноособистісне, інтроособистісне (утвердження у власній думці, у власних очах), інтероособистісне (утвердження в очах й думках оточуючих), професійне (професійна самосвідомість, самооцінка, професійні домагання, кар'єра). Поєднання зазначених характеристик впливає на акцентуацію тієї чи іншої стратегії самоствердження (самопригнічення, конструктивна, домінування). Дослідження змістовних і процесуальних аспектів самоствердження людини показали, що його етапи – самооцінка, прийняття мети, вибір засобів, власне ствердження особистості за допомогою психологічних механізмів – універсальні. Індивідуально-психологічні відмінності між людьми за способом утвердження в соціумі виникають внаслідок неадекватно завищеної або неадекватно заниженої самооцінки, деформуючої мети, вибору невідповідних типу особистості способів, механізмів самоствердження.

3. Визначено, що студентський вік є сенситивним для формування та розвитку самоствердження, яке виявляється у досягненні результатів у навчальній діяльності, соціальному статусі, повазі оточуючих. Сутнісною основою самоствердження молоді людини є її особистісне зростання.

Студентам з позицією утвердження на те, щоб «бути як всі» притаманна стратегія самопригнічення; з позицією «бути краще за всіх» – стратегія домінування; при конструктивній стратегії самоствердження студенти прагнуть «бути краще себе самого вчорашнього», що не спонукає особистість «заганяти» себе у вузькі рамки «бути як всі» і не змушує «перестрибнути» самого себе, відшукуючи способи «бути краще за всіх».

4. Розроблено основні напрями й принципи емпіричного дослідження, викладена його програма та шляхи організації. Скомпонована релевантна меті й завданням система дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення особливостей самоствердження студентів. Обґрунтовано вибір групи досліджуваних студентів та підбір певного комплексу психодіагностичних методик. Для проведення дослідження було запрошено студентів першого року навчання, оскільки цей період є ключовим для формування нового образу Я та здатності до конструктивного самоствердження дорослої, самостійної молоді людини.

5. Встановлено значимі кореляційні зв'язки (переважно на рівні 1 %) між показниками стратегій самоствердження та широким спектром рис особистості, які супроводжують і відображають певні прояви самоствердження. Визначено, в ході констатувального експерименту за допомогою якісного (метод профілів) аналізу, індивідуально-психологічні особливості студентів з різними стратегіями самоствердження особистості та описано їх психологічні портрети. Результати кількісного та якісного аналізу дозволили виявити психологічні властивості, розвиток яких створює найбільш вагомі засади формування здатності до конструктивного самоствердження у студентів (емоційна саморегуляція, саморозуміння, самоприйняття, самоставлення, самооцінка, образ Я). В результаті констатувального експерименту встановлено, що найменш продуктивною стратегією самоствердження є самопригнічення, для представників якої характерний низький рівень самоповаги, аутосимпатії, самовпевненості, саморозуміння, екстернальний рівень суб'єктивного контролю, несформований образ Я та низька самооцінка.

6. Визначено загальну стратегію, мету, завдання та організацію формувального експерименту. На підставі виявлених закономірностей розроблено та впроваджено тренінгову програму «Формування у студентів здатності до самоствердження». Участь в одному тренінгу представників протилежних стратегій самоствердження дозволила більш ефективно впровадити розроблену програму.

7. Здійснено порівняльний аналіз отриманих показників в контрольній та експериментальній групах після впровадження тренінгової програми, результати якого підтвердили гіпотезу, що оптимізація процесу розвитку самоствердження може бути досягнута шляхом створення та впровадження спеціальної програми розвивальних впливів. Експериментальним шляхом доведено, що ефективним засобом формування психологічної здатності до конструктивного самоствердження слугує розвиток емоційної саморегуляції, впевненості в собі, здатності до саморозуміння, самоприйняття, позитивного самоствавлення, формування цілісного Я образу та адекватної самооцінки.

Перспективи дослідження. Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів вивчення проблеми формування у студентів здатності до самоствердження. Подальшого розгляду потребує питання щодо удосконалення методів психодіагностики, проведення крос-культурних, гендерних досліджень, удосконалення способів психологічної допомоги представникам стратегії самопригнічення та розробки плану психологічної роботи з представниками стратегії домінування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненная стратегия: как ее строить? / К. А. Абульханова-Славская // Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов: психологии, педагогики и социальной работы. – Самара: Издательский Дом БАХРАМ-М, 2003. – 768 с.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / Ксения Александровна Абульханова-Славская / – М.: Мысль, 1991. – 299, [2] с.
3. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер / Перевод с англ. Е. О. Любченко. Киев: Port-Royal, 1997. – 288 с.
4. Адлер А. О нервическом характере / Альфред Адлер / Под. ред. Э. В. Соколова / Пер. с нем. И. В. Стефанович – СПб.: Университетская книга, 1997 – 388 с.
5. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / Альфред Адлер / Пер. с нем. – М.: «Когито-Центр», 2002. – 220 с. (Классики психологии).
6. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей (5-е издание) / Альфред Адлер / М.: Научно-практическое объединение «Прагма», 1993. – 175 с.
7. Азаров В. Н. Структура импульсивного и рефлексивно-волевого стилей действия // Вопросы психологии. – 1988. – № 3. – С. 132-137.
8. Акмеологический словарь / Под общ. ред. А. А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2004. – 161 с.
9. Альберти Р. Е., Эммонс М. Л. Умейте постоять за себя. Ключ к самоутверждающему поведению. М., 2008 – 187 с.
10. Альберти Р. Самоутверждающее поведение. – СПб.: Академический проект. – 1998. – 190 с.
11. Американская социологическая мысль [тексты] / под ред. В. И. Добренькова. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – 496 с.

12. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды / Б. Г. Ананьев. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1980. – 229 с.
13. Ананьев Б. Г. К постановке проблемы развития детского самосознания. – Известия АПН РСФСР. – М., 1948, вып. 18, с. 101 – 124.
14. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Ананьев Б.Г. – М.: Наука, 1977. – 380 с.
15. Андриенко Е. В. Психолого-педагогические основы формирования профессиональной зрелости учителя: Дис. ... д-ра пед. Наук: 13.00.08. / Е. В. Андриенко. – Новосибирск, 2002. – 410 с.
16. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб. : Питер, 2007. – 271 с. : ил. – (Серия «Эффективный тренинг»)
17. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. 2-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 526 с.
18. Анцыферова Л. И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу // Вопросы психологии. 1973. №4. – С. 173–180.
19. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
20. Асеев В. Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. М., 1974. – 122 с.
21. Б'юдженал Дж. Третя сила у психології // Гуманістична психологія: Антологія в 3 т. / За ред. Р. Трача, Г. Балла. – Т. 1. Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. – К.: Пульсари, 2001. – С. 80–90.
22. Бажин Е. Ф., Голынкина С. А., Эткинд А. М. Метод исследования субъективного контроля // Психологический журнал. – 1984, Т. 5, № 3, С. 152–162.
23. Балл Г. О. Интегративно-особистісний підхід у психології: впорядкування головних понять // Психологія і суспільство. – 2009. – № 4. – С. 25–53.

24. Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. –СПб.: Речь, 2005. – 208 с.

25. Безкорвайна О. В. Системний підхід до розуміння сутності та компонентного складу самоствердження. // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. пр. Вип. 12. Книга I. Ін-т проблем виховання. К., 2008. – С.29–36.

26. Белобрыкина О. А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности: автореф. на соискание науч. степени канд. психол. наук / О. А. Белобрыкина. – М., 2000 – 19 с.

27. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. – Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід: Теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.

28. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К.: Україна-Віта, 1995. – 202 с.

29. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання. Науково-методичний посібник. / Іван Дмитрович Бех // Інститут змісту і методів навчання. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.

30. Бехтерев В. М. Сознание и его границы // Психология сознания / Сост. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2001. – 480 с.: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).

31. Богданович В. Н. Когда надо сказать нет, чтобы жизнь сказала да! Книга – тренинг умения отказывать. – СПб.: Невский проспект, 2005. – 192 с.

32. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 464 с.

33. Божович Л. И. Особенности самосознания у подростков // Вопросы психологии. – 1955. – №1. – С. 98–107

34. Боришевський М. Дорога до себе: Від основ суб'єктивності до вершин духовності: монографія / Мирослав Йосипович Боришевський / – К.: Академвидав, 2010. – 416 с. (Серія «Монограф»).

35. Братусь Б. С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
36. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 / І. С. Булах. – К., 2004. – 466 с.
37. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
38. Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: Питер, 2002. – 304 с.
39. Бэкон Ф. Новый органон /Фрэнсис Бэкон // Ф.Бэкон. Сочинения: В 2 т. – М.: Мысль, 1971. – Т. 1. – 567 с.
40. Вагин И., Глушай А. Поднимись над толпой! Тренинг лидерства. – СПб.: Питер, 2002. – 192 с.
41. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
42. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 284–314.
43. Винославська О. В. Емпіричні методи психології // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 5. – С. 1–7.
44. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
45. Выготский Л. С. Вопросы детской (возрастной) психологии // Собр. соч.: В 6-ти т. – Т. 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – С. 433
46. Выготский Л. С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 160–165.
47. Гланц С. Медико-биологическая статистика / Пер. с англ. Ю. А. Данилова. – М.: Практика, 1998. – 459 с.

48. Гордеева Т. О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Современная психология мотивации. – Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 343 с.

49. Гриншпун И. Б. Введение в психологию / И. Б. Гриншпун. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 152 с.

50. Гуменюк О. Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції / Гуменюк Оксана // Психологія і суспільство. – 2005. – № 1. – С. 46–62.

51. Гуменюк О. Є. Час та особливості його перебігу в модульно-розвивальному процесі / Гуменюк Оксана // Психологія і суспільство. – 2005. – № 2. – С. 94 – 99.

52. Джидарьян И. А. О месте потребностей, эмоций, чувств в мотивации личности. // Теоретические проблемы психологии личности. / Под ред. Е. В. Шороховой. – М.: Наука, 1974. – С. 145–169.

53. Добрович А. Б. О психологии и психогигиене общения / А. Б. Добрович. – М., 1987. – 188 с.

54. Додонов Б. И. Структура и динамика мотивов деятельности / Б. И. Додонов – 1984. – № 4. – С. 126 – 130.

55. Донцов А. И. О ценностных отношениях личности // Советская педагогика. – 1974. – № 5. – С. 67–76.

56. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. Підручник. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.

57. Зеельман К. Индивидуальная психология Адлера / Энциклопедия глубинной психологии. Т. IV / Индивидуальная психология, аналитическая психология. Пер. с нем. / Под общ. ред. А. М. Боковикова. М.: Когито-Центр, 2004. С. 42-113.

58. Зейгарник Б. В. Личность и патология деятельности. – М.: Издво МГУ, 1971. – 98 с.

59. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшает вашу жизнь. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

60. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с.

61. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.

62. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).

63. История психологии в лицах. Персоналии / Под ред. Л. А. Карпенко // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л. А. Карпенко. Под общ. ред. А. В. Петровского. – М.: ПЕРСЭ, 2005. – С. 549.

64. Івашковський В. В. Теоретико-методичні засади виховання старшокласників як суб'єктів громадянського суспільства: монографія / Віталій Володимирович Івашковський / – К.: ПАЛИВОДА А. В., 2010. – 514 с.

65. Кант И. Сочинения / Иммануил Кант / – Т. 4, ч. 1. – М.: Наука, 1965 – 298 с.

66. Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла: Учеб.-метод. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 104 с. – (Практикум по психодиагностике).

67. Капустюк О. М. Психологічний зміст особистісної самодетермінації // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2. – Вип. 5. – Миколаїв: МДУ імені В. О. Сухомлинського, 2010. – 346 с. – (Серія «Психологічні науки») – С. 143-147.

68. Карамушка Л. М., Філь О. А. Формування конкурентоздатної управлінської команди (на матеріалі діяльності освітніх організацій): Монографія. – К.: Фірма «ІНКОС», 2007. – 268 с., іл.

69. Касаткин С. Проницательность и личная сила. Тренинг жизненного успеха. – СПб.: Невский проспект, 2004. – 160 с.

70. Кибзун А. И., Горяинова Е. Р., Наумов А. В., Сиротин А. Н. Теория вероятностей и математическая статистика. Базовый курс с примерами и задачами. – М.: ФИЗМАТЛИТ, 2002. – 224 с.

71. Кипнис М. Тренинг лидерства. – М.: Ось-89, 2004. – 144 с.

72. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.

73. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості: монографія / О. П. Колісник. – Луцьк: Вежа, 2007. – 388 с. – (Волинський держ ун-т ім. Л.Українки).

74. Колот С. А. Эмоциональный диссонанс как функция эмоциональной выразительности [Текст]: монографія / С. А. Колот // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології Г.С. Костюка. – Київ, 2012. – Том 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 6. – С. 240–244.

75. Кон И. С. Открытие «Я». – М.: Политиздат, 1978. – 365 с.

76. Кон И. С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.

77. Кононко О. Л. Самосвідомість у житті дошкільника. / Олена Леонтіївна Кононко // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. – Рівне: РДГУ, 2004. – Вип. 29. – С. 6–11.

78. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Григорий Силович Костюк. – М.: Педагогика, 1988. – 304 с.

79. Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности / Пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2003. – 308 с. (Современная психотерапия).

80. Краснорядцева О. М. Ценностная детерминация профессионального поведения педагогов // Сибирский психологический журнал – Томск, 1998. – № 7. – С. 25–29.

81. Кузьменков И. И. К анализу понятия «самоутверждение личности» // Свобода и ее содержание. Волгоград, 1972. – С. 102–116.

82. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М.: Высш. шк., 1990. – 119 с.

83. Кулюткин Ю. Н. Психология обучения взрослых. М.: Просвещение, 1985. – 305 с.

84. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2004. – 352 с.

85. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

86. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. М.: Смысл, 1992. – 17 с.

87. Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. 2 изд. – М.: Смысл, 1997. – 64 с.

88. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М.: «Смысл», 1997. – С. 157–176.

89. Леонтьев Д. А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт многомерной реконструкции // Вопросы философии. 1996. – № 4. – С. 15–26.

90. Ли Д. Практика группового тренинга; пер. с англ. И. Бурова. – СПб.: Питер, 2009. – 224 с. – (Эффективный тренинг). – Библиография: с. 269 – 270.

91. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь // Принципы развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 156–172.

92. М'ясоїд П. А. Загальна психологія / Петро Андрійович М'ясоїд / – К.: Вища школа, 2000. – 479 с.
93. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. – М.: Эксмо, 2003. – 208 с.
94. Максименко С. Д., Заброцький М. М. Технологія спілкування (комунікативна компетентність учителя: сутність і шляхи формування) / С. Д. Максименко, М. М. Заброцький – К.: Главник, 2005. – 112 с. – (серія «Психол. інструментарій»). Бібліогр.: с. 107–109.
95. Мамонтов С. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. – СПб.: Питер, 2001. – 160 с.
96. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я» / І. П. Маноха. – К.: Поліграфкнига, 2001. – 448 с.
97. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.
98. Маслоу А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу / Пер. С англ. А. М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
99. Маслоу А. Мотивация и личность. [Перевод с английского] / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 351 с.
100. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. М.: МГУ, 1982. – С. 108–117.
101. Матюхина М. В., Михальчик Т. С., Прокина Н. Ф. Возрастная и педагогическая психология: Учеб. пособие / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина и др.; Под ред. М. В. Гамезо и др. – М.: Просвещение, 1984. – 256 с.
102. Митина О. В., Сырцова А. Опросник по временной перспективе Ф. Зимбардо (ZTPИ) – результаты психометрического анализа русской версии // Вестник МГУ, серия Психология. 2008, №4, 67–89.
103. Мовчан В. С. Етика. Навчальний посібник / К.: Знання, 2007. – 483 с.
104. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.:

Видавничий Дім «Слово», 2009. – 464 с.

105. Мэй Р. Открытие Бытия. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 224 с.

106. Мясищев В. М. Сознание как единство отражения действительности и отношений к ней человека // Хрестоматия по педагогической аксиологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Сост. В. А. Сластенин, Г. И. Чижакова. – Москва: Издательство Московского психолого-социального института, Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2005. – С. 231–239.

107. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Самоутверждение человека. // Вопросы философии. – 1999. – № 9 – С. 96-117.

108. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000 – 215 с.

109. Никитин Е.П. Самоутверждение человека / Евгений Петрович Никитин, Наталия Евгеньевна Харламенкова // Вопросы философии. – 1999. – №9. – С.58–69.

110. Никифоров А. С. Неврология. Полный толковый словарь, М.: Эксмо, 2010. – 1210 с.

111. Ницше Ф. Так говорил Заратустра / Фридрих Ницше / – М.: Азбука классика. – 2008. – 336 с.

112. Основи психології: підр. / [О. В. Киричук, В. А. Роменець, В. О. Татенко та ін.]; ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К.: Либідь, 1995. – 632 с. – (Трансформація гуманітарної освіти в Україні).

113. Осьмак Л. П. Психологические особенности самоутверждения подростков (в условиях семейного воспитания в школе-интернате для детей-сирот и детей, которые остались без родительского попечения): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. П. Осьмак. – К., 1990. – 164 с.

114. Падун М. А., Котельникова А. В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман // Психологический журнал. – 2008, Т. 29, № 4, С.98–106.
115. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. – М.: Изд-во МГТУ, 1991. – 100 с.
116. Пантилеев С. Р., Столин В. В. Методы измерения локуса контроля // Общая психодиагностика / Под ред. А. А. Бодалева., В. В. Столина М.: МГУ, 1987. С. 278–285.
117. Паттурина Н. П. Модель личностного и духовного роста / Н. П. Паттурина // Психологические проблемы самореализации личности: сб. науч. трудов / ред. Е. Ф. Рыбалко, Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2000. – Вып. 4. – С. 114–120.
118. Пахальян В. Э. Групповой психологический тренинг. – СПб.: Питер, 2006. – 224 с.
119. Прангишвили А. С. Проблема установки на современном уровне разработки грузинской психологической школы // Психологические исследования. – Тбилиси, 1973. – С. 20–26.
120. Просецкий П. А. Проблемы психологии личности и социальной психологии : сборник трудов / П. А. Просецкий. – М.: МГПИ им. В. И. Ленина, 1977. – 116 с.
121. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под. ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2003. – 652 с.
122. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л. А. Карпенко. Под общ. ред. А. В. Петровского. – М.: ПЕРСЭ, 2005. – 784 с.

123. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ. ред. А. А. Бодалева. М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011 – 600 с.
124. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: Навч.-метод. посібник / За заг. ред. М. Й. Боришевського – К.: ІЗНМ, 1998. – 192 с.
125. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с. : илл.
126. Райгородский Д. Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
127. Рамендик Д. М. Деловое общение. – М.: АРДИС, 2007. – 156 с.
128. Реан А. А. Психодиагностика личности в педагогическом процессе. СПб.: ЛГОУ, 1996. – 110 с.
129. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. – М.: МедиаСфера, 2003. – 312 с.
130. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1996. – 529 с.
131. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии. Тексты. М., 1986. – С. 200–230.
132. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия / Карл Роджерс / М.: Рефл-бук, К. : Ваклер, 1997. – 320 с.
133. Роджерс К. Несколько важных открытий // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1990. № 2. – С. 58–65.
134. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер.с англ. – М.: Прогресс, Универс., 1994. – 480 с.
135. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография / Карл Роджерс / Пер. с англ. О.Кондрашовой, Р. Кучкаровой. Редакторы И.Гришпун, С.Бобко, В.Ряшина. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с. (Серия «Психологическая коллекция»).

136. Розен Г. Я. Психология познания как самостоятельное направление исследований. – В кн.: Зарубежные исследования по психологии познания. – М.: 1977. – С. 13–61.

137. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2003. – 175 с.

138. Роменец В. А. Жизнь и смерть в научном и религиозном истолковании / Володимир Андрійович Роменець / – К., 1989. – 376 с.

139. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.: ил.: (Серия «Мастера психологии»).

140. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. 2-е изд. (1946г.) – СПб.: Питер, 2002 – 720 с. (Серия «Мастера психологи»).

141. Рубинштейн С. Л. Самосознание личности и ее жизненный путь // Психология личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 127–131.

142. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Навчальний посібник. – Дрогобич, видавнича фірма «Відродження», 2001. – 287 с.

143. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – 204 с.

144. Сафин В. Ф. Психология самоопределения личности: Учеб. пособие / Свердлов. пед. ин-т. Свердловск, 1986. – 142 с.

145. Себе зрозуміти, себе змінити / Упоряд.: С. Максименко, О. Главник. За заг. ред. К. Шендеровський, І. Ткач – К.: В. Главник, 2005. – 112 с. (Бібліотечка соціального працівника).

146. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2002. – 350 с.

147. Сидоренко Е. В. Мотивационный тренинг. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с.

148. Ситнікова Н. Є. Психологічні особливості самоствердження особистості старшокласника в навчально-виховному процесі загальноосвітньої

школи. Канд. дис. ... канд. психол. наук. – Ялта, Республіканський вищий навчальний заклад «Кримський гуманітарний університет», 2009.

149. Ситнікова Н. Є. Соціальне самоствердження особистості старшокласників за умов системної диференціації навчання: [монографія] / Наталія Євгенівна Ситнікова / – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 138 с.

150. Сластенин В. А., Филиппенко Н. И. Профессиональная культура учителя / Программа изучения / М.: МПГУ, 1993. – 22 с.

151. Словарь практического психолога. / Сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 300 с.

152. Словник української мови: в 11 томах. – Том 11. – 1980. – С. 326.

153. Словник української мови: в 11 томах. – Том 3. – 1972. – С. 300.

154. Соколова И. С., Сырцова А. Методы изучения временной перспективы // Актуальные проблемы прикладной психологии: материалы конференции. – Калуга: ИП Кошелев (Издательство «Эйдос»), 2006, С. 243–244.

155. Сосновский Б. А. Мотив и смысл. – М.: Прометей, 1993. – 352 с.

156. Спиноза Б. Этика / Пер. с лат. Н. А. Иванцова / – СПб.: Аста-прес ltd., 1993. – 248 с.

157. Спиноза Б. Этика / Пер. с лат. Н. А. Иванцова / Спиноза Б. Избр. произв.: В 2 т. М.: Госполитиздат, 1957. Т. 1. – 610 с.

158. Станкин М. И. От мотива – к поступку / М. И. Станкин // Специалист. – 2004. – №6. – С. 28–31.

159. Столин В. В. Самосознание личности. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 284 с.

160. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности. Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М: МГППУ, 2008.

161. Сырцова А. Временные ориентации личности и методика Ф. Зимбардо по временной перспективе (Zimbardo Time Perspective Inventory) // Сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции

«Практическая психология XXI века: проблемы и перспективы / Отв. ред. Р. В. Ершова – Коломна: КГПИ, 2006, С. 67–68.

162. Сырцова А. Молодежная секция РПО: первый опыт проведения совместных исследований // Психологическая газета, 2005, № 11, С. 8–9.

163. Сырцова А. Психологическое время: апробация методики Зимбардо по временной перспективе // Вестник Московского Университета, серия «Психология», 2005, №1, С. 97–99.

164. Сырцова А., Митина О. В., Бойд Дж., Давыдова И. С., Зимбардо Ф., Непряхо Т. Л., Никитина Е. А., Семенова Н. С., Фьёлен Н., Ясная В. А. Феномен временной перспективы в разных культурах (по материалам исследований с помощью методики ZTPI) // Культурно-историческая психология, 2007, №4, С.19–31.

165. Сырцова А., Митина О.В. Возрастная динамика временных ориентаций личности // Вопросы психологии. 2008. №2. С.41–54.

166. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Адаптация опросника по временной перспективе Ф. Зимбардо на русскоязычной выборке // Психологический журнал, 2008, №3, С.101–109.

167. Сырцова А., Соколова Е. Т., Митина О. В. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе // Психологическая диагностика, 2007, № 1, С. 85–106.

168. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении / Виталий Алексеевич Татенко / – К.: Просвита, 1996. – 404 с.

169. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005. – 366 с.

170. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами будденості / Тетяна Михайлівна Титаренко / – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

171. Турбан В. В. Формування етичних цінностей в осіб юнацького віку та ранньої зрілості / Турбан Вікторія // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика: Збірник наукових праць. Спецвипуск 9 // І. С. Волощук

(головний редактор) та інші. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2012. – С. 130 – 138

172. Узнадзе Д. Н. Установка у человека. Проблема объективации // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 87–91.

173. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2007. – 267 с. – (Все о психологической группе.)

174. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

175. Франко І. Зібрання творів: У п'ятдесяти томах / І. Франко. – К.: Наукова думка, 1984. – Т. 41. – 683 с.

176. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм / Пер. П. С. Гуревич. – М.: Республика, 1999. – 670 с.

177. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. – Тернопіль: «Економічна думка», 2000. – 197 с.

178. Харламенкова Н. Е. Самоутверждение подростка. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 384 с.

179. Харламенкова Н. Е., Никитина Е. П. Разработка валидной процедуры оценки самоутверждения личности // Психологический журнал, 2000, Т. 21, № 6, с. 67 – 76.

180. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 860 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

181. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. / Х. Хекхаузен. М. : Педагогика, 1986. – Т. 1 – 480 с.; Т. 2 – 398 с.

182. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ / Карен Хорни / Пер. с англ. – М.: Прогрес-Универс, 1993. – 480 с.

183. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Курс лекцій. Навчальний посібник. Рекомендовано Міністерством освіти України (лист № 987 від 05.08.99). – К.: Наукова думка, 2000. – 191 с.

184. Цыбра Н.Ф. Самоутверждение личности (социально-философский анализ). Киев; Одесса : Выща шк. Головное изд-во, 1989. – 192 с.
185. Чамата П. Р. К вопросу о генезисе самосознания личности. – В кн.: Проблемы сознания. М., 1966. – 228–239 с.
186. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.
187. Шадриков В. Д. Введение в психологию: способности человека. – М.: Логос, 2002. – 160 с.
188. Шадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд, перераб. и доп. М.: Издательская корпорация «Логос», 1996. 320 с : ил.
189. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.
190. Швалб Ю. М. Целеполагание как феномен сознания / Юрий Михайлович Швалб / – К.: Стилос, 1997. – 78 с.
191. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2005. – 144 с.
192. Шерковин Ю. А. Проблема ценностных ориентации и массовые информационные процессы // Психол. журн. – 1982. – Т.3. – № 5. – С. 135–145.
193. Шопенгауер А. Полное собрание сочинений Артура Шопенгауэра / Артур Шопенгауэра / Въ переводѣ и подѣ редакціей Ю. И. Айхенвальда. Издание магазина «Книжное дѣло». Москва, 1900 г. Выпуски I-II. – 345 с.
194. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон / Пер. с англ. М.: Издательская группа Прогресс, 1996. – 344 с.
195. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. – М.: «ЦГЛ «РОН», 2001. – 256 с.
196. Якунин В. А. Психология учебной деятельности студентов Текст / В. А. Якунин, М.: Логос, 1994. – 155 с.
197. Ямницький В. М. Життєва компетентність як складова життєтворчості особистості // Інтегративні можливості сучасної психології та шляхи її

розвитку. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (10–12 жовтня 2012 р., м. Запоріжжя) – Запорізький національний університет. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – с. 96–97

198. Ямницький В. М. Професійний розвиток особистості в контексті психології життєтворчості // Освіта регіону. – Психологія, політологія, комунікації. – Університет «Україна». – Київ, 2010. – с. 94–96.

199. Ярмоленко А. В. Анализ динамики военно-профессиональной направленности курсантов ВВМУЗ. // Тезисы научно-практической конференции «Ананьевские чтения – 1999» / Под ред. А. А. Крылова. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 1999. – 264 с.

200. Adler A. Studie über die Minderwertigkeit von Organen / Alfred Adler / Berlin & Wien: Urban and Schwarzenberg, 1907.

201. Bugental, J. F. T. The third force in psychology // Journal of Humanistic Psychology. – 1964. – Vol. 4. – No. 1. – P. 19 – 26.

202. Lewin K. Dynamic Theory of Personality. Selected papers / Kurt Lewin / N. Y.: McGraw-Hill, 1935. – 286 p.

203. Lewin K., Dembo T., Festinger L., Sears P. Level of Aspiration / Kurt Lewin // Personality and the Behavior Disorders // Ed. By J. Mcv. Hunt. Vol 1. N. Y.: Ronald Press, 1944. – pp. 338–378.

204. Lewin Kurt. Time Perspective and Morale / Kurt Lewin // Civilian Morale. Second Yearbook of the Society for the Psychological Study of Social Issues / Ed. By G. Watson N. Y., Harper & Brothers, 1942. – pp. 103–124.

205. Maslow A. Toward Psychology of Being / Abraham Maslow / – N. Y., 1968. – 352 p.

206. Schwartz S. H., Bilsky W. Toward a Universal Psychological Structure of Human Values // Journal of Personality and Social Psychology. – 1987. – Vol. 58. – № 5. – P. 550–562.

207. Sircova A., Mitina O. Zimbardo time perspective inventory: A comparison

across cultures // *International Journal of Psychology*. 2008. Vol. 43. Issue 3/4. P. 43.

208. Skinner B. F. (1988). Behaviorism at fifty postscript / Burrhus Frederic Skinner / In A. C. Catania & S. Harnad (Eds.), *The selection of behavior: The operant behaviorism of B. F. Skinner: Comments and consequences* (pp. 292). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

209. Skinner, B. F. (1988d). BFS: Reply to William S. Verplank / Burrhus Frederic Skinner / In A. C. Catania & S. Harnad (Eds.), *The selection of behavior: The operant behaviorism of B.F. Skinner: Comments and consequences* (p. 274). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

210. Zimbardo P. G., Boyd J. N. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, Vol. 77, No. 6, P. 1271–1288.

ДОДАТКИ

Додаток А
Коефіцієнти кореляції між показниками
самоствердження та самоствавлення

	CS	CI	СII	СIII	CIV	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	CCC
CS	1,000	,649 [*] ,016	,736 ^{**} ,004	-,765 ^{**} ,002	,211 ,490	,648 [*] ,017	-,391 ,186	,841 ^{**} ,000	,792 ^{**} ,001	-,188 ,538	-,154 ,616	,766 ^{**} ,002	,948 ^{**} ,000
CI	,649 [*] ,016	1,000	,729 ^{**} ,005	-,686 ^{**} ,010	,547 ,053	,617 [*] ,025	-,415 ,159	,581 [*] ,037	,889 ^{**} ,000	-,293 ,331	-,041 ,894	,409 ,166	,680 [*] ,011
СII	,736 ^{**} ,004	,729 ^{**} ,005	1,000	-,651 [*] ,016	,583 [*] ,037	,793 ^{**} ,001	-,292 ,334	,762 ^{**} ,002	,746 ^{**} ,003	-,339 ,257	,076 ,805	,504 ,079	,728 ^{**} ,005
СIII	-,765 ^{**} ,002 13	-,686 ^{**} ,010 13	-,651 [*] ,016 13	1,000	-,359 ,228 13	-,434 ,138 13	,499 ,083 13	-,676 [*] ,011 13	-,750 ^{**} ,003 13	,487 ,091 13	,405 ,170 13	-,594 [*] ,032 13	-,610 [*] ,027 13
CIV	,211 ,490	,547 ,053	,583 [*] ,037	-,359 ,228	1,000	,245 ,420	-,465 ,110	,206 ,499	,333 ,267	-,315 ,294	-,070 ,820	,066 ,832	,230 ,450
C1	,648 [*] ,017	,617 [*] ,025	,793 ^{**} ,001	-,434 ,138	,245 ,420	1,000	-,077 ,802	,629 [*] ,021	,699 ^{**} ,008	-,080 ,795	-,011 ,972	,207 ,497	,761 ^{**} ,003

C2	-,391 ,186	-,415 ,159	-,292 ,334	,499 ,083	-,465 ,110	-,077 ,802	1,000 .	-,195 ,524	-,499 ,082	,243 ,424	,423 ,150	-,534 ,060	-,378 ,203
C3	,841** ,000	,581* ,037	,762** ,002	-,676* ,011	,206 ,499	,629* ,021	-,195 ,524	1,000 .	,673* ,012	-,104 ,736	-,123 ,690	,630* ,021	,750** ,003
C4	,792** ,001	,889** ,000	,746** ,003	-,750** ,003	,333 ,267	,699** ,008	-,499 ,082	,673* ,012	1,000 .	-,213 ,485	-,032 ,917	,627* ,022	,829** ,000
C5	-,188 ,538	-,293 ,331	-,339 ,257	,487 ,091	-,315 ,294	-,080 ,795	,243 ,424	-,104 ,736	-,213 ,485	1,000 .	,251 ,408	-,308 ,306	-,066 ,831
C6	-,154 ,616	-,041 ,894	,076 ,805	,405 ,170	-,070 ,820	-,011 ,972	,423 ,150	-,123 ,690	-,032 ,917	,251 ,408	1,000 .	,051 ,870	-,041 ,894
C7	,766** ,002	,409 ,166	,504 ,079	-,594* ,032	,066 ,832	,207 ,497	-,534 ,060	,630* ,021	,627* ,022	-,308 ,306	,051 ,870	1,000 .	,669* ,012
CCC	,948** ,000 13	,680* ,011 13	,728** ,005 13	-,610* ,027 13	,230 ,450 13	,761** ,003 13	-,378 ,203 13	,750** ,003 13	,829** ,000 13	-,066 ,831 13	-,041 ,894 13	,669* ,012 13	1,000 . 13

	CS	CI	CII	CIII	CIV	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	CKC	
CS	1,000	,444*	,756**	-	,445*	,437*	-,315	,731**	,596**	-	,300	,651**	,783**	
	.	,039	,000	,476*	,025	,038	,042	,154	,000	,003	,000	,175	,001	,000
CI	,444*	1,000	,745**	-,358	,105	,597**	-	,538**	,622**	-	,062	,755**	,765**	
	,039	.	,000	,102	,641	,003	,525*	,012	,010	,002	,022	,784	,000	,000
CII	,756**	,745**	1,000	-,414	,367	,452*	-	,706**	,654**	-	,293	,755**	,900**	
	,000	,000	.	,056	,093	,035	,484*	,023	,000	,001	,002	,185	,000	,000
CIII	-	-,358	-,414	1,000	-,223	-	,429*	-	-	,415	-,112	-	-	
	,476*	,102	,056	.	,319	,025	,477*	,498*	,787**	,055	,620	,026	,580**	
	,025	,102	,056	.	,319	,025	,046	,018	,000	,055	,620	,026	,005	
CIV	,445*	,105	,367	-,223	1,000	,171	-,076	,256	,443*	-,412	,757**	,221	,454*	
	,038	,641	,093	,319	.	,445	,738	,250	,039	,057	,000	,322	,034	
C1	,437*	,597**	,452*	-	,171	1,000	-,137	,347	,589**	-,315	-,090	,570**	,530*	
	,042	,003	,035	,477*	,025	,445	.	,544	,114	,004	,154	,692	,006	,011
	,042	,003	,035	,025	,445	.	,544	,114	,004	,154	,692	,006	,011	
C2	-,315	-	-	,429*	-,076	-,137	1,000	-,397	-	,372	,018	-,316	-	
		,525*	,484*						,517*				,494*	
	,154	,012	,023	,046	,738	,544	.	,067	,014	,088	,936	,152	,019	
C3	,731**	,538**	,706**	-	,256	,347	-,397	1,000	,633**	-	,311	,741**	,808**	
	,000	,010	,000	,498*	,018	,250	,114	,067	.	,002	,000	,159	,000	,000
	,000	,010	,000	,018	,250	,114	,067	.	,002	,000	,159	,000	,000	

	CS	CI	CII	CIII	CIV	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	СДС
CS	1,000 .	,733** ,000	,728** ,000	-,128 ,532	,798** ,000	,714** ,000	-,362 ,069	,596** ,001	,818** ,000	-,726** ,000	,721** ,000	,733** ,000	,783** ,000
CI	,733** ,000	1,000 .	,828** ,000	-,224 ,272	,711** ,000	,717** ,000	-,510** ,008	,523** ,006	,806** ,000	-,603** ,001	,746** ,000	,717** ,000	,848** ,000
CII	,728** ,000	,828** ,000	1,000 .	-,303 ,132	,696** ,000	,704** ,000	-,356 ,075	,502** ,009	,802** ,000	-,612** ,001	,784** ,000	,615** ,001	,831** ,000
CIII	-,128 ,532	-,224 ,272	-,303 ,132	1,000 .	,070 ,734	-,109 ,595	,410* ,037	,078 ,705	-,063 ,758	-,020 ,925	-,138 ,500	-,397* ,045	-,217 ,286
CIV	,798** ,000	,711** ,000	,696** ,000	,070 ,734	1,000 .	,684** ,000	-,253 ,213	,710** ,000	,813** ,000	-,825** ,000	,795** ,000	,646** ,000	,737** ,000
C1	,714** ,000	,717** ,000	,704** ,000	-,109 ,595	,684** ,000	1,000 .	-,344 ,085	,390* ,049	,781** ,000	-,654** ,000	,729** ,000	,755** ,000	,799** ,000
C2	-,362 ,069	-,510** ,008	-,356 ,075	,410* ,037	-,253 ,213	-,344 ,085	1,000 .	-,163 ,426	-,411* ,037	,433* ,027	-,235 ,249	-,566** ,003	-,589** ,002
C3	,596** ,001	,523** ,006	,502** ,009	,078 ,705	,710** ,000	,390* ,049	-,163 ,426	1,000 .	,549** ,004	-,603** ,001	,538** ,005	,352 ,078	,472* ,015
C4	,818**	,806**	,802**	-,063	,813**	,781**	-,411*	,549**	1,000	-,733**	,844**	,739**	,879**

Додаток Б
Коефіцієнти кореляцій між показниками й формами агресії
та показниками стратегій самоствердження

	АФ	АВ	АНп	АН	АР	АП	АО	АПп	ІА	ІВ	ССС
АФ	1,000	,347	,447	,539	,459	-,586*	,357	,391	,718**	,094	-,581*
	.	,246	,126	,057	,114	,035	,231	,187	,006	,761	,037
АВ	,347	1,000	,819**	,904**	,876**	-,899**	,899**	,884**	,836**	,643*	-,812**
	,246	.	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,018	,001
АНп	,447	,819**	1,000	,893**	,972**	-,876**	,876**	,780**	,878**	,644*	-,829**
	,126	,001	.	,000	,000	,000	,000	,002	,000	,017	,000
АН	,539	,904**	,893**	1,000	,919**	-,956**	,956**	,909**	,905**	,740**	-,928**
	,057	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,004	,000
АР	,459	,876**	,972**	,919**	1,000	-,901**	,901**	,803**	,853**	,663*	-,852**
	,114	,000	,000	,000	.	,000	,000	,001	,000	,014	,000
АП	-,586*	-,899**	-,876**	-,956**	-,901**	1,000	-,900**	-,887**	-,923**	-,533	,945**
	,035	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,061	,000
АО	,357	,899**	,876**	,956**	,901**	-,900**	1,000	,887**	,817**	,827**	-,839**
	,231	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,001	,000	,000

	АФ	АВ	АНП	АН	АР	АП	АО	АПП	ІА	ІВ	СКС
АФ	1,000 .	,426* ,048	-,500* ,018	-,517* ,014	-,642** ,001	-,338 ,123	-,353 ,107	-,424* ,050	,585** ,004	-,326 ,139	,520* ,013
АВ	,426* ,048	1,000 .	-,693** ,000	-,386 ,076	-,441* ,040	-,432* ,045	-,672** ,001	-,343 ,118	,438* ,042	-,490* ,021	,734** ,000
АНП	-,500* ,018	-,693** ,000	1,000 .	,329 ,135	,651** ,001	,296 ,181	,412 ,057	,345 ,116	,094 ,677	,274 ,217	-,926** ,000
АН	-,517* ,014	-,386 ,076	,329 ,135	1,000 .	,590** ,004	,711** ,000	,770** ,000	,450* ,036	-,464* ,030	,768** ,000	-,298 ,177
АР	-,642** ,001	-,441* ,040	,651** ,001	,590** ,004	1,000 .	,415 ,055	,430* ,046	,250 ,262	-,211 ,347	,398 ,067	-,724** ,000
АП	-,338 ,123	-,432* ,045	,296 ,181	,711** ,000	,415 ,055	1,000 .	,756** ,000	,609** ,003	-,411 ,057	,972** ,000	-,361 ,098
АО	-,353 ,107	-,672** ,001	,412 ,057	,770** ,000	,430* ,046	,756** ,000	1,000 .	,519* ,013	-,405 ,062	,866** ,000	-,400 ,065
АПП	-,424* ,050	-,343 ,118	,345 ,116	,450* ,036	,250 ,262	,609** ,003	,519* ,013	1,000 .	-,273 ,218	,605** ,003	-,344 ,117
ІА	,585** ,004	,438* ,042	,094 ,677	-,464* ,030	-,211 ,347	-,411 ,057	-,405 ,062	-,273 ,218	1,000 .	-,455* ,034	,045 ,842
ІВ	-,326 ,139	-,490* ,021	,274 ,217	,768** ,000	,398 ,067	,972** ,000	,866** ,000	,605** ,003	-,455* ,034	1,000 .	-,318 ,149
СКС	,520* ,013 22	,734** ,000 22	-,926** ,000 22	-,298 ,177 22	-,724** ,000 22	-,361 ,098 22	-,400 ,065 22	-,344 ,117 22	,045 ,842 22	-,318 ,149 22	1,000 . 22

	АФ	АВ	АНП	АН	АР	АП	АО	АПП	ІА	ІВ	СДС
АФ	1,000 .	,037 ,857	,180 ,379	,248 ,223	,184 ,369	-,134 ,514	,043 ,836	,173 ,398	,637** ,000	-,111 ,588	-,175 ,391
АВ	,037 ,857	1,000 .	,473* ,015	,411* ,037	-,550** ,004	-,385 ,052	,354 ,076	,513** ,007	,584** ,002	,022 ,916	-,577** ,002
АНП	,180 ,379	,473* ,015	1,000 .	,707** ,000	-,493* ,011	-,355 ,075	,715** ,000	,509** ,008	,765** ,000	,273 ,177	-,919** ,000
АН	,248 ,223	,411* ,037	,707** ,000	1,000 .	-,345 ,085	-,253 ,212	,418* ,034	,462* ,017	,572** ,002	,041 ,841	-,676** ,000
АР	,184 ,369	-,550** ,004	-,493* ,011	-,345 ,085	1,000 .	,321 ,110	-,343 ,086	-,150 ,465	-,308 ,125	-,086 ,678	,536** ,005
АП	-,134 ,514	-,385 ,052	-,355 ,075	-,253 ,212	,321 ,110	1,000 .	-,190 ,353	-,109 ,596	-,375 ,059	,486* ,012	,403* ,041
АО	,043 ,836	,354 ,076	,715** ,000	,418* ,034	-,343 ,086	-,190 ,353	1,000 .	,405* ,040	,478* ,014	,706** ,000	-,693** ,000
АПП	,173 ,398	,513** ,007	,509** ,008	,462* ,017	-,150 ,465	-,109 ,596	,405* ,040	1,000 .	,445* ,023	,167 ,415	-,681** ,000
ІА	,637** ,000	,584** ,002	,765** ,000	,572** ,002	-,308 ,125	-,375 ,059	,478* ,014	,445* ,023	1,000 .	,105 ,610	-,700** ,000
ІВ	-,111 ,588	,022 ,916	,273 ,177	,041 ,841	-,086 ,678	,486* ,012	,706** ,000	,167 ,415	,105 ,610	1,000 .	-,217 ,286
СДС	-,175 ,391	-,577** ,002	-,919** ,000	-,676** ,000	,536** ,005	,403* ,041	-,693** ,000	-,681** ,000	-,700** ,000	-,217 ,286	1,000 .

Додаток В
Коефіцієнти кореляцій між показниками
самоствердження та рівнем суб'єктивного контролю

	ІЗ	ІД	ІН	ІС	ІВ	ІМ	ІХ	ССС
ІЗ	1,000 .	,715** ,006	,757** ,003	-,151 ,621	,033 ,915	-,418 ,155	,688** ,009	-,921** ,000
ІД	,715** ,006	1,000 .	,626* ,022	-,147 ,632	,200 ,513	,015 ,962	,772** ,002	-,785** ,001
ІН	,757** ,003	,626* ,022	1,000 .	-,125 ,684	,167 ,585	-,276 ,361	,699** ,008	-,849** ,000
ІС	-,151 ,621	-,147 ,632	-,125 ,684	1,000 .	,075 ,807	,357 ,232	-,418 ,156	-,002 ,996
ІВ	,033 ,915	,200 ,513	,167 ,585	,075 ,807	1,000 .	,174 ,570	,308 ,306	,002 ,996
ІМ	-,418 ,155	,015 ,962	-,276 ,361	,357 ,232	,174 ,570	1,000 .	-,341 ,254	,365 ,219
ІХ	,688** ,009	,772** ,002	,699** ,008	-,418 ,156	,308 ,306	-,341 ,254	1,000 .	-,726** ,005
ССС	-,921**	-,785**	-,849**	-,002	,002	,365	-,726**	1,000

	,000	,001	,000	,996	,996	,219	,005	.
--	------	------	------	------	------	------	------	---

	IЗ	ИД	ИН	IC	IB	IM	IX	CKC
IЗ	1,000 .	,784** ,000	-,524* ,012	-,096 ,670	,757** ,000	,231 ,302	,614** ,002	,643** ,001
ИД	,784** ,000	1,000 .	-,615** ,002	-,233 ,296	,576** ,005	,350 ,110	,736** ,000	,757** ,000
ИН	-,524* ,012	-,615** ,002	1,000 .	,264 ,234	-,453* ,034	-,264 ,235	-,618** ,002	-,644** ,001
IC	-,096 ,670	-,233 ,296	,264 ,234	1,000 .	-,063 ,780	-,640** ,001	-,610** ,003	-,549** ,008
IB	,757** ,000	,576** ,005	-,453* ,034	-,063 ,780	1,000 .	,280 ,207	,624** ,002	,592** ,004
IM	,231 ,302	,350 ,110	-,264 ,235	-,640** ,001	,280 ,207	1,000 .	,460* ,031	,361 ,099
IX	,614** ,002	,736** ,000	-,618** ,002	-,610** ,003	,624** ,002	,460* ,031	1,000 .	,920** ,000
CKC	,643** ,001 22	,757** ,000 22	-,644** ,001 22	-,549** ,008 22	,592** ,004 22	,361 ,099 22	,920** ,000 22	1,000 . 22

	ІЗ	ІД	ІН	ІС	ІВ	ІМ	ІХ	СДС
ІЗ	1,000 .	,709** ,000	-,141 ,491	,297 ,140	,495* ,010	,388 ,050	,712** ,000	,639** ,000
ІД	,709** ,000	1,000 .	-,151 ,463	,556** ,003	,728** ,000	,460* ,018	,599** ,001	,559** ,003
ІН	-,141 ,491	-,151 ,463	1,000 .	-,269 ,184	-,306 ,129	-,330 ,100	-,265 ,191	-,475* ,014
ІС	,297 ,140	,556** ,003	-,269 ,184	1,000 .	,419* ,033	,159 ,437	,038 ,855	,291 ,149
ІВ	,495* ,010	,728** ,000	-,306 ,129	,419* ,033	1,000 .	,381 ,055	,614** ,001	,494* ,010
ІМ	,388 ,050	,460* ,018	-,330 ,100	,159 ,437	,381 ,055	1,000 .	,579** ,002	,500** ,009
ІХ	,712** ,000	,599** ,001	-,265 ,191	,038 ,855	,614** ,001	,579** ,002	1,000 .	,702** ,000
СДС	,639** ,000 26	,559** ,003 26	-,475* ,014 26	,291 ,149 26	,494* ,010 26	,500** ,009 26	,702** ,000 26	1,000 . 26

Додаток Д
Коефіцієнти кореляцій між показниками
самоствердження та часової перспективи особистості

	PAST-	PRES H	FUTURE	PAST+	PRES F	CCC
PASTN	1,000 .	,332 ,267	-,712** ,006	-,776** ,002	,673* ,012	-,884** ,000
PRESH	,332 ,267	1,000 .	-,578* ,039	-,402 ,174	,591* ,033	-,285 ,345
FUTURE	-,712** ,006	-,578* ,039	1,000 .	,876** ,000	-,561* ,046	,760** ,003
PASTP	-,776** ,002	-,402 ,174	,876** ,000	1,000 .	-,657* ,015	,867** ,000
PRESF	,673* ,012	,591* ,033	-,561* ,046	-,657* ,015	1,000 .	-,771** ,002
CCC	-,884** ,000 13	-,285 ,345 13	,760** ,003 13	,867** ,000 13	-,771** ,002 13	1,000 . 13

	PAST-	PRES H	FUTURE	PAST+	PRES F	CKC
PASTN	1,000	-,075	-,627**	-,607**	,544**	-,547**
	.	,738	,002	,003	,009	,008
PRESH	-,075	1,000	,283	,498*	-,013	,475*
	,738	.	,201	,018	,954	,025
FUTURE	-,627**	,283	1,000	,376	-,259	,722**
	,002	,201	.	,085	,245	,000
PASTP	-,607**	,498*	,376	1,000	-,270	,647**
	,003	,018	,085	.	,225	,001
PRESF	,544**	-,013	-,259	-,270	1,000	-,302
	,009	,954	,245	,225	.	,172
CKC	-,547**	,475*	,722**	,647**	-,302	1,000
	,008	,025	,000	,001	,172	.

	PAST-	PRES H	FUTURE	PAST+	PRES F	СДС
PASTN	1,000 .	,211 ,301	-,588** ,002	-,201 ,326	,109 ,597	-,670** ,000
PRESH	,211 ,301	1,000 .	-,206 ,313	,563** ,003	,244 ,230	-,258 ,203
FUTURE	-,588** ,002	-,206 ,313	1,000 .	,245 ,229	-,504** ,009	,840** ,000
PASTP	-,201 ,326	,563** ,003	,245 ,229	1,000 .	-,164 ,423	,139 ,500
PRESF	,109 ,597	,244 ,230	-,504** ,009	-,164 ,423	1,000 .	-,555** ,003
СДС	-,670** ,000 26	-,258 ,203 26	,840** ,000 26	,139 ,500 26	-,555** ,003 26	1,000 . 26

Додаток Е

**Коефіцієнти кореляцій між показниками
самоствердження та базисними переконаннями особистості**

	BW	J	SW	L	SC	CCC
BW	1,000	,849**	-,414	,778**	,348	-,514
	.	,000	,159	,002	,245	,072
J	,849**	1,000	-,487	,688**	,165	-,361
	,000	.	,091	,009	,589	,226
SW	-,414	-,487	1,000	-,268	-,575*	,597*
	,159	,091	.	,375	,040	,031
L	,778**	,688**	-,268	1,000	-,084	-,481
	,002	,009	,375	.	,785	,096
SC	,348	,165	-,575*	-,084	1,000	-,563*
	,245	,589	,040	,785	.	,045
CCC	-,514	-,361	,597*	-,481	-,563*	1,000
	,072	,226	,031	,096	,045	.
	13	13	13	13	13	13

	BW	J	SW	L	SC	CKC
BW	1,000 .	-,376 ,085	-,232 ,298	-,264 ,234	-,434* ,044	-,142 ,528
J	-,376 ,085	1,000 .	,540** ,010	,559** ,007	,653** ,001	,483* ,023
SW	-,232 ,298	,540** ,010	1,000 .	,399 ,066	,458* ,032	,787** ,000
L	-,264 ,234	,559** ,007	,399 ,066	1,000 .	,807** ,000	,467* ,028
SC	-,434* ,044	,653** ,001	,458* ,032	,807** ,000	1,000 .	,433* ,044
CKC	-,142 ,528 22	,483* ,023 22	,787** ,000 22	,467* ,028 22	,433* ,044 22	1,000 . 22

	BW	J	SW	L	SC	СДС
BW	1,000 .	,364 ,067	,036 ,860	,512** ,007	,338 ,091	-,319 ,112
J	,364 ,067	1,000 .	-,571** ,002	,769** ,000	,187 ,360	-,916** ,000
SW	,036 ,860	-,571** ,002	1,000 .	-,469* ,016	,194 ,342	,641** ,000
L	,512** ,007	,769** ,000	-,469* ,016	1,000 .	,238 ,241	-,810** ,000
SC	,338 ,091	,187 ,360	,194 ,342	,238 ,241	1,000 .	-,044 ,831
СДС	-,319 ,112 26	-,916** ,000 26	,641** ,000 26	-,810** ,000 26	-,044 ,831 26	1,000 . 26

Додаток Ж

Коефіцієнти кореляцій між показниками

самоствердження та соціально-психологічними установками особистості в мотиваційно-потребовій сфері

	процес	результат	альтруїзм	егоїзм	праця	свобода	влада	гроші	ССС
процес	1,000	-,890**	-,868**	,872**	-,854**	-,872**	,214	,053	-,873**
	.	,000	,000	,000	,000	,000	,484	,863	,000
результат	-,890**	1,000	,720**	-,834**	,765**	,739**	,000	,141	,806**
т	,000	.	,006	,000	,002	,004	1,000	,646	,001
альтруїзм	-,868**	,720**	1,000	-,737**	,859**	,986**	-,384	-,414	,792**
м	,000	,006	.	,004	,000	,000	,196	,160	,001
егоїзм	,872**	-,834**	-,737**	1,000	-,827**	-,754**	,076	-,069	-,928**
	,000	,000	,004	.	,000	,003	,806	,822	,000
праця	-,854**	,765**	,859**	-,827**	1,000	,864**	-,314	-,268	,785**
	,000	,002	,000	,000	.	,000	,296	,376	,001
свобода	-,872**	,739**	,986**	-,754**	,864**	1,000	-,379	-,433	,805**
	,000	,004	,000	,003	,000	.	,201	,139	,001
влада	,214	,000	-,384	,076	-,314	-,379	1,000	,462	-,113
	,484	1,000	,196	,806	,296	,201	.	,112	,714
гроші	,053	,141	-,414	-,069	-,268	-,433	,462	1,000	-,013
	,863	,646	,160	,822	,376	,139	,112	.	,965
	13	13	13	13	13	13	13	13	13
ССС	-,873**	,806**	,792**	-,928**	,785**	,805**	-,113	-,013	1,000

	процес	результат	альтруїзм	егоїзм	праця	свобода	влада	гроші	СКС
процес	1,000 .	-,458* ,032	,778** ,000	-,239 ,285	-,051 ,823	-,427* ,048	-,485* ,022	-,575** ,005	-,383 ,079
результат	-,458* ,032	1,000 .	-,364 ,096	,249 ,263	-,021 ,926	,443* ,039	,377 ,084	,421 ,051	,322 ,144
альтруїзм	,778** ,000	-,364 ,096	1,000 .	-,340 ,121	-,007 ,974	-,489* ,021	-,445* ,038	-,571** ,006	-,458* ,032
егоїзм	-,239 ,285	,249 ,263	-,340 ,121	1,000 .	,540** ,009	,655** ,001	,173 ,441	-,011 ,961	,435* ,043
праця	-,051 ,823	-,021 ,926	-,007 ,974	,540** ,009	1,000 .	,287 ,196	,311 ,159	,009 ,968	,137 ,543
свобода	-,427* ,048	,443* ,039	-,489* ,021	,655** ,001	,287 ,196	1,000 .	,527* ,012	,377 ,084	,554** ,008
влада	-,485* ,022	,377 ,084	-,445* ,038	,173 ,441	,311 ,159	,527* ,012	1,000 .	,794** ,000	,337 ,125
гроші	-,575** ,005	,421 ,051	-,571** ,006	-,011 ,961	,009 ,968	,377 ,084	,794** ,000	1,000 .	,388 ,074
СКС	-,383 ,079 22	,322 ,144 22	-,458* ,032 22	,435* ,043 22	,137 ,543 22	,554** ,008 22	,337 ,125 22	,388 ,074 22	1,000 . 22

	процес	результат	альтруїзм	егоїзм	праця	свобода	влада	гроші	СДС
процес	1,000 .	-,700** ,000	,255 ,208	-,590** ,002	,104 ,615	-,560** ,003	-,666** ,000	-,270 ,182	-,639** ,000
результат	-,700** ,000	1,000 .	-,579** ,002	,646** ,000	-,285 ,158	,633** ,001	,879** ,000	,365 ,066	,901** ,000
альтруїзм	,255 ,208	-,579** ,002	1,000 .	-,333 ,096	,427* ,030	-,278 ,170	-,664** ,000	-,431* ,028	-,666** ,000
егоїзм	-,590** ,002	,646** ,000	-,333 ,096	1,000 .	-,053 ,796	,563** ,003	,674** ,000	,513** ,007	,719** ,000
праця	,104 ,615	-,285 ,158	,427* ,030	-,053 ,796	1,000 .	,178 ,384	-,191 ,350	-,256 ,208	-,274 ,175
свобода	-,560** ,003	,633** ,001	-,278 ,170	,563** ,003	,178 ,384	1,000 .	,597** ,001	,158 ,440	,597** ,001
влада	-,666** ,000	,879** ,000	-,664** ,000	,674** ,000	-,191 ,350	,597** ,001	1,000 .	,450* ,021	,861** ,000
гроші	-,270 ,182	,365 ,066	-,431* ,028	,513** ,007	-,256 ,208	,158 ,440	,450* ,021	1,000 .	,615** ,001
СДС	-,639** ,000	,901** ,000	-,666** ,000	,719** ,000	-,274 ,175	,597** ,001	,861** ,000	,615** ,001	1,000 .

Додаток З
коефіцієнти кореляцій між показниками
самоствердження та рисами особистості
за методикою багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла

	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD	CCC
A	1,000	,607*	,840**	,885**	,851**	-,935**	,929**	-,420	,721**	,742**	,861**	-,843**	,949**	,827**	,911**	,829**	,879**	,960**
		,028	,000	,000	,000	,000	,000	,154	,005	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
B	,607*	1,000	,339	,406	,410	-,528	,485	,003	,595*	,199	,247	-,454	,564*	,546	,633*	,479	,474	,726**
	,028		,258	,169	,164	,064	,093	,992	,032	,514	,417	,119	,045	,053	,020	,098	,101	,005
C	,840**	,339	1,000	,785**	,811**	-,795**	,807**	-,664*	,515	,795**	,828**	-,752**	,918**	,739**	,843**	,732**	,884**	,794**
	,000	,258		,001	,001	,001	,001	,013	,072	,001	,000	,003	,000	,004	,000	,004	,000	,001
E	,885**	,406	,785**	1,000	,798**	-,898**	,864**	-,521	,598*	,788**	,915**	-,896**	,884**	,867**	,832**	,840**	,876**	,814**
	,000	,169	,001		,001	,000	,000	,068	,031	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001
F	,851**	,410	,811**	,798**	1,000	-,809**	,878**	-,476	,667*	,856**	,796**	-,869**	,842**	,921**	,788**	,928**	,840**	,800**
	,000	,164	,001	,001		,001	,000	,100	,013	,000	,001	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,001
G	-,935**	-,528	-,795**	-,898**	-,809**	1,000	-,867**	,277	-,725**	-,808**	-,862**	,817**	-,903**	-,817**	-,857**	-,854**	-,899**	-,885**
	,000	,064	,001	,000	,001		,000	,360	,005	,001	,000	,001	,000	,001	,000	,000	,000	,000
H	,929**	,485	,807**	,864**	,878**	-,867**	1,000	-,401	,674*	,784**	,872**	-,936**	,879**	,848**	,762**	,777**	,832**	,877**
	,000	,093	,001	,000	,000	,000		,174	,012	,002	,000	,000	,000	,000	,002	,002	,000	,000
I	-,420	,003	-,664*	-,521	-,476	,277	-,401	1,000	-,261	-,473	-,513	,441	-,497	-,413	-,489	-,430	-,552	-,417
	,154	,992	,013	,068	,100	,360	,174		,388	,102	,073	,132	,084	,161	,090	,142	,050	,157
L	,721**	,595*	,515	,598*	,667*	-,725**	,674*	-,261	1,000	,536	,508	-,685**	,599*	,618*	,587*	,766**	,688**	,738**
	,005	,032	,072	,031	,013	,005	,012	,388		,059	,076	,010	,031	,024	,035	,002	,009	,004
M	,742**	,199	,795**	,788**	,856**	-,808**	,784**	-,473	,536	1,000	,862**	-,759**	,739**	,817**	,703**	,806**	,899**	,711**

	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD	CKC
A	1,000 .025	,478* .025	,228 .306	,389 .073	,487* .022	,459* .032	,404 .063	-,455* .033	-,393 .070	,060 .791	,396 .068	-,441* .040	,435* .043	,460* .031	,665** .001	-,613** .002	,589** .004	,516* .014
B	,478* .025	1,000 .025	,246 .271	,267 .229	,744** .000	,390 .072	,524* .012	-,563** .006	-,270 .224	,113 .616	,018 .938	-,534* .011	,597** .003	,384 .077	,406 .061	-,616** .002	,285 .199	,392 .072
C	,228 .306	,246 .271	1,000 .002	,633** .015	,513* .589	,122 .138	,326 .138	-,365 .095	-,469* .028	,361 .099	,484* .022	-,177 .431	,286 .197	,530* .011	,098 .665	-,497* .019	,101 .655	,441* .040
E	,389 .073	,267 .229	,633** .002	1,000 .087	,373 .041	,438* .182	,295 .182	-,358 .102	-,336 .126	,415 .055	,454* .034	-,302 .172	,473* .026	,293 .186	,385 .077	-,455* .033	,464* .029	,352 .109
F	,487* .022	,744** .000	,513* .015	,373 .087	1,000 .250	,256 .043	,435* .043	-,382 .080	-,298 .178	,143 .527	,181 .419	-,507* .016	,565** .006	,616** .002	,450* .035	-,518* .013	,423* .050	,543** .009
G	,459* .032	,390 .072	,122 .589	,438* .041	,256 .250	1,000 .083	,378 .083	-,619** .002	-,032 .886	,174 .439	,296 .181	-,437* .042	,411 .057	,541** .009	,636** .001	-,396 .068	,304 .169	,608** .003
H	,404 .063	,524* .012	,326 .138	,295 .182	,435* .043	,378 .083	1,000 .083	-,593** .004	-,352 .108	,549** .008	,466* .029	-,526* .012	,645** .001	,532* .011	,625** .002	-,552** .008	,297 .179	,505* .016
I	-,455* .033	-,563** .006	-,365 .095	-,358 .102	-,382 .080	-,619** .002	-,593** .004	1,000 .004	,180 .423	-,248 .266	-,439* .041	,485* .022	-,602** .003	-,650** .001	-,415 .055	,607** .003	-,347 .114	-,640** .001
L	-,393 .070	-,270 .224	-,469* .028	-,336 .126	-,298 .178	-,032 .886	-,352 .108	,180 .423	1,000 .004	-,440* .040	-,665** .001	,468* .028	-,226 .312	-,460* .031	-,315 .153	,351 .110	-,453* .034	-,500* .018
M	,060	,113	,361	,415	,143	,174	,549**	-,248	-,440*	1,000	,455*	-,429*	,419	,334	,429*	-,097	,244	,401

	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD	СДС
A	1,000 .	,398* ,044	,717** ,000	,515** ,007	,484* ,012	-,533** ,005	,659** ,000	-,684** ,000	,287 ,155	-,476* ,014	,631** ,001	-,416* ,034	,750** ,000	,672** ,000	,555** ,003	-,633** ,001	,504** ,009	,840** ,000
B	,398* ,044	1,000 .	,536** ,005	,243 ,233	,400* ,043	-,010 ,962	,211 ,301	-,481* ,013	,272 ,178	-,379 ,056	,259 ,201	-,079 ,702	,266 ,189	,259 ,202	,546** ,004	-,103 ,617	,160 ,435	,409* ,038
C	,717** ,000	,536** ,005	1,000 .	,716** ,000	,650** ,000	-,626** ,001	,614** ,001	-,751** ,000	,239 ,240	-,481* ,013	,735** ,000	-,489* ,011	,780** ,000	,650** ,000	,674** ,000	-,589** ,002	,683** ,000	,878** ,000
E	,515** ,007	,243 ,233	,716** ,000	1,000 .	,470* ,015	-,487* ,012	,283 ,161	-,665** ,000	-,129 ,529	-,392* ,047	,687** ,000	-,404* ,040	,555** ,003	,504** ,009	,406* ,040	-,591** ,001	,742** ,000	,692** ,000
F	,484* ,012	,400* ,043	,650** ,000	,470* ,015	1,000 .	-,327 ,103	,368 ,064	-,547** ,004	,126 ,538	-,250 ,217	,465* ,017	-,130 ,527	,379 ,056	,299 ,138	,346 ,083	-,403* ,041	,402* ,042	,544** ,004
G	-,533** ,005	-,010 ,962	-,626** ,001	-,487* ,012	-,327 ,103	1,000 .	-,472* ,015	,448* ,022	,085 ,678	,159 ,438	-,508** ,008	,525** ,006	-,615** ,001	-,579** ,002	-,509** ,008	,619** ,001	-,454* ,020	-,757** ,000
H	,659** ,000	,211 ,301	,614** ,001	,283 ,161	,368 ,064	-,472* ,015	1,000 .	-,573** ,002	,361 ,070	-,388 ,050	,670** ,000	-,498** ,010	,701** ,000	,542** ,004	,504** ,009	-,539** ,004	,358 ,073	,678** ,000
I	-,684** ,000	-,481* ,013	-,751** ,000	-,665** ,000	-,547** ,004	,448* ,022	-,573** ,002	1,000 .	-,160 ,436	,346 ,084	-,572** ,002	,434* ,027	-,676** ,000	-,589** ,002	-,720** ,000	,607** ,001	-,540** ,004	-,738** ,000
L	,287 ,155	,272 ,178	,239 ,240	-,129 ,529	,126 ,538	,085 ,678	,361 ,070	-,160 ,436	1,000 .	-,102 ,619	,277 ,171	-,126 ,539	,241 ,235	,176 ,391	,214 ,293	-,149 ,469	,015 ,943	,242 ,233
M	-,476* .	-,379 .	-,481* .	-,392* .	-,250 .	,159 .	-,388 .	,346 .	-,102 .	1,000 .	-,440* .	,452* .	-,486* .	-,580** .	-,577** .	,192 .	-,479* .	-,531** .

