

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри
Світайло Н.Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«» 2020 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Бабич Катерини Ігорівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Конструкти образів «Я» та «Інший» у студентів із різними
індивідуально-психологічними особливостями»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук,
доцент
(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Іванова Т.В.
(підпис) (прізвище, ім'я, по батькові)

« » червня 2021 р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ КОНСТРУКТІВ ОБРАЗІВ «Я» ТА «ІНШИЙ».....	6
1.1. Поняття конструктів. Конструкти «Я» та «Інший».....	6
1.2. Вплив самосприйняття та сприйняття образу іншої людини.....	8
1.3. Вплив тривожності на побудову конструктів «Я» та «Інший».....	11
Висновки до розділу I.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ КОНСТРУКТІВ ОБРАЗІВ «Я» ТА «ІНШИЙ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ.....	16
2.1. Методичні основи дослідження.....	16
2.2. Дослідження рівня тривожності.....	19
2.3. Вивчення само відношення.....	21
2.4. Результати дослідження сприйняття образів «Я» та «Інший».....	27
2.5. Оцінка комунікативних якостей та образів «Я» та «Інший».....	35
2.6. Особливості сприйняття образів «Я» та «Інший».....	38
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО САМОВІДНОШЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	48
3.1. Позитивне самовідношення як психотерапевтичне поняття.....	48
3.2. Метод когнітивно-поведінкової терапії.....	51
3.3. Програма розвитку позитивного самосприйняття та самовідношення у студентів.....	54
3.4. Апробація програми розвитку позитивного самовідношення.....	64
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	76

Анотація

Бакалаврська робота присвячена вивченню особливостей сприйняття образів «Я» та «Інший» у студентів закладів вищої освіти із різними індивідуально-психологічними особливостями. Були проаналізовані особливості самосприйняття та сприйняття іншої людини, а також вплив різних індивідуальних особливостей, таких як тривожність, аутосимпатія, самоповага. Визначені поняття самооцінки, самовідношення та тривожності, описані структурні компоненти сприйняття образу «Я» та «Інший».

Підібрано методики для дослідження самовідношення, тривожності та сприйняття образу «Я» та «Інший». Обґрунтовано та здійснено дослідження. Визначено найбільш ефективні психологічні техніки для розвитку позитивного самовідношення у студентів закладів вищої освіти. Пояснено використання когнітивно-поведінкового напрямку для розвитку позитивного самовідношення.

Розроблено програму розвитку позитивного самовідношення студентів методами когнітивно-поведінкового напрямку психології. Проведено часткову апробацію програми розвитку, описано особливості її реалізації у онлайн-режимі, проаналізовано етапи та результати її впровадження.

Ключові слова: самовідношення, сприйняття, самосприйняття, аутосимпатія, самоповага, когнітивно-поведінкова терапія, соціально-психологічний тренінг.

Abstract

The bachelor's thesis is devoted to the study of the peculiarities of the perception of the images "I" and "Ishshiy" in students of higher education institutions with different individual psychological characteristics. Peculiarities of self-perception and perception of another person were analyzed, as well as the influence of various individual characteristics, such as anxiety, autosympathy, self-esteem. The concepts of self-esteem, self-attitude and anxiety are defined, the structural components of the perception of the image "I" and "Other" are described. The research is substantiated and carried out. The most effective psychological techniques for the development of positive self-attitude in

students of higher education institutions are identified. The use of cognitive-behavioral direction for the development of positive self-attitude is explained.

The program of development of positive self-attitude in students by methods of cognitive-behavioral direction of psychology is developed. A partial approbation of the development program is carried out, the peculiarities of its implementation in the online mode are described, the stages of the results of its implementation are analyzed.

Key words: self-attitude, perception, self-perception, autosympathy, self-esteem, cognitive-behavioral therapy, socio-psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самосприйняття та сприйняття людиною інших людей належить до числа проблем глобального характеру, до того ж актуальність його дослідження з часом зростає. Водночас потрібно зазначити недостатню вивченість чималої кількості аспектів самосприйняття, сприйняття іншої людини та особливостей побудови конструктів образів «Я» та «Інший». Також можна говорити про недостатню вивченість впливу когнітивних процесів на самосприйняття та сприйняття іншого. В даному випадку ми розглядаємо вплив індивідуальних особливостей, а саме тривожність, аутосимпаті, самоповага на сприйняття на побудову конструктів образів «Я» та «Інший». Саме тому дане дослідження має не лише теоретичний, але й практичний інтерес, адже отримані дані можуть слугувати основою для подальшого глибинного дослідження даного питання.

Мета дослідження: дослідити особливості побудови конструктів образів «Я» та «Інший» у студентів із різними індивідуально психологічними особливостями.

Об'єкт дослідження: конструкти образів «Я» та «Інший».

Предмет дослідження: конструкти образів «Я» та «Інший» у студентів із різними індивідуально психологічними особливостями.

Згідно мети наукової роботи були висунуті наступні **завдання:**

1) визначити теоретичні засади особливостей взаємозв'язку самосприйняття та сприйняття образу іншої людини, а також особливості побудови конструктів образів «Я» та «Інший»;

2) експериментально дослідити особливості сприйняття та самовідношення студентів з різним рівнем індивідуально психологічними особливостями;

3) розробити програму розвитку позитивного самовідношення.

Гіпотеза: індивіди, які мають позитивне самовідношення та низький рівень тривожності, сприймають образи «Я» та «Інший» більш позитивно.

Методи дослідження. Для розв'язання першого завдання використовувалися такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, за допомогою яких проведені аналіз та систематизація літературних джерел, узагальнені теоретичні та практичні дані з проблеми дослідження, визначений стан її розробленості. Для розв'язання другого завдання нами були використані експериментальні методи: порівняльний метод, анкетування та опитування. Одержані під час дослідження дані оброблялися методами математичної статистики. Для розв'язання другого завдання були використані такі методики: методика «Шкала особистісної тривожності» Ч. Спілберга (адаптація Ю. Ханіна), тест-опитувальник самоствалення (В. Столін, С. Пантелеев), методика «Особистісний диференціал» (Е. Бажин, А. Еткінд).

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що поглиблено уявлення про сутність поняття сприйняття, самосприйняття, самовідношення та тривожності. Адаптовано психодіагностичний інструментарій для дослідження особливостей сприйняття образу «Я» та «Інший» у студентів та методики когнітивно-поведінкової терапії для розвитку самооцінки та позитивного самовідношення у студентів закладів вищої освіти.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що було розроблено програму розвитку позитивного самосприйняття та самовідношення у студентів закладів вищої освіти, яка може бути використана в практиці роботи психологів та психологічних служб закладів вищої освіти.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Було проведено 5 онлайн занять зі студентами першого курсу із спеціальності «Сестринська справа» Сумського фахового медичного коледжу відповідно до розробленої нами програми розвитку.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (40 найменувань) та додатків (на 2 сторінки). Основний текст викладений на 68 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить 34 таблиці.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ КОНСТРУКТИВ ОБРАЗІВ «Я» ТА «ІНШИЙ»

1.1. Поняття конструктив. Конструкти образів «Я» та «Інший»

Проблема особистісних конструктив широко розкрита у напрацюваннях американського психолога Дж. Келлі [17]. Поняття конструктив в його теорії є одним із фундаментальних положень. Основна ціль теорії особистісних конструктив полягає в тому, щоб зрозуміти та обґрунтувати яким чином людина інтерпретує та прогнозує свій життєвий досвід з точки зору схожостей та відмінностей. Яким чином відбувається побудова картини світу та завдяки чому відбувається ця побудова образу світу.

Говорячи про поняття конструктив з точки зору Дж. Келлі можна сказати, що вона полягає в тому, що людина дивиться на світ через прозорі шаблони, які вона сама собі створює та постійно удосконалює. Згідно з цього людина сприймає поведінку інших людей шаблонно, що допомагає їй не тільки пояснювати чужу, а й проектувати власну поведінку, тому що конструкт задає фактично програму такої поведінки. Іншими словами конструкти – це спосіб тлумачення всього, що відбувається в світі.

Конструкт – це відношення, в якому якісь речі тлумачаться як подібні і, крім того, відмінні від інших. Згідно з даного поняття Дж. Келлі говорить про те, що кожний конструкт особистості має біполярний характер. І. Шкуратов аналізуючи теорію особистісних конструктив виділив наступні категорії [40]:

1. Ставлення до інших людей. Це найпоширеніша категорія конструктив. До неї відносяться конструкти, що описують позицію людини по відношенню до інших людей, її поведінка в процесі спілкування (наприклад, «товариські – замкнуті»). В даній категорії конструктив відображаються особливості побудови образу «Іншої» людини, а також формування ставлення та поведінка людини до оточуючих. На основі сприйнятого образу «Іншого». За великим рахунком, це

створення певних патернів поведінки стосовно того образу, який людина побудувала.

2. Ставлення до себе. Конструкти, що описують прийняття чи неприйняття себе, впевненість або невпевненість в собі і своїх здібностях, егоїстичність (наприклад, «люблять тільки себе – думають про інтереси інших людей»).

3. Ставлення до професійної та інших видів діяльності. Конструкти, що описують стиль роботи, її якість, успішність, задоволеність роботою, ступінь активності в ній, самостійність, ініціативність і подібні до них характеристики.

4. Ставлення до матеріальних предметів. Конструкти, що характеризують взаємодію людини з предметним світом: її акуратність, любов до речей, ощадливість, інтерес до їх влаштування, любов до порядку в світі речей або протилежні характеристики.

5. Ставлення до явищ культури, науки і ідеології. Конструкти, пов'язані з відображенням етичних, естетичних, релігійних, політичних, партійних, етнічних і інших поглядів і переконань. Інтерес або його відсутність до явищ мистецтва і науки.

6. Світоглядні відносини. Конструкти, що характеризують загальний настрій людини, її життєве кредо (наприклад, «оптиміст – песиміст», «після мене хоч потоп – думає про майбутнє»).

Конструкт образу «Я» являє собою когнітивно-емоційний комплекс самоконтролю та самопізнання особистості. В структурі образу «Я» Х. Маркус виділяє «Я-схеми» – когнітивні структури узагальнень стосовно себе, що формуються на основі минулого досвіду, та направляють і впорядковують процес переробки інформації стосовно образу «Я» [19].

Дж. Ліхберг [39] розглядав образ «Я», як схему, що складається із чотирьох ступенів відповідно до розвитку в усвідомленні власного образу. Перший елемент являє собою розвиток усвідомлення до рівня самоіндифікації, а саме формування первинного досвіду у людини. Наступний, другий елемент представляє собою об'днання та впорядкування груп уявлень про себе. Третім елементом є інтеграція

в «зв'язне Я», тобто поєднання тілесних уявлень про себе з фантазіями або ідеальними образами «Я». Четвертий елемент представляє собою впорядкування «зв'язного Я» в психічному житті особистості.

Сприйняття іншої людини являє собою поєднання сприймання фізичних і поведінкових характеристик об'єкта, формування уявлення про його наміри, думки, здібності, емоції. На думку А. Бодалєєва [2], В. Барабанщикова [1], сприйняття іншої людини - це взаємопроникнення партнерів по спілкуванню один в одного, яке охоплює індивідуально-психологічні, емоційні, етнічні, гендерні та інші характеристики. На основі цієї інформації комуніканти будують свою поведінку щодо партнера по спілкуванню.

На основі спілкування з іншими у людини виникає можливість проникнути у особистість «Іншого» та через неї в себе. Бажання досягнути «Іншого» супроводжується зазвичай розширенням власної свідомості і рефлексії свого існування. Під час взаємодії з «Іншими» людина стає більш відкритою до себе. Отже, як висновок, існує взаємозв'язок та констатація єдності сприйняття образу «Я» та «Іншого».

1.2. Вплив самосприйняття на сприйняття образу іншої людини.

Проблема самовідношення та самосприйняття в психології вивчається вже багато років, як зарубіжними так і вітчизняними психологами. За цей час було накопичено багато теоретичного та емпіричного матеріалу. При цьому єдиного підходу вивчення даної проблеми так і не було знайдено. В дослідженні самовідношення зустрічаються, як термінологічні, так і змістовні відмінності. Вчені досліджували механізми формування самовідношення, його особливості функціонування і будови. Але найбільш значимою проблемою для психології є вплив самовідношення на поведінку та пізнавальні процеси, як самої людини так і її оточуючих.

Самовідношення – це цілісне, відносно постійне емоційне ставлення до себе, міра прийняття чи неприйняття індивідом самого себе [24]. Для описання даного

феномена у відчизняній психології використовують зазвичай як синоніми, такі поняття, як «глобальна самооцінка», «самоповага», «самоприйняття», «емоційно-ціннісне ставлення до себе», «самовідношення», «аутосимпатія», «емоційний компонент самооцінки».

Сучасна психологія трактує поняття самовідношення, як усвідомлення людиною своїх життєво необхідних потреб та усвідомлення свого соціального статусу [22]. Як найвищий рівень розвитку свідомості, основа формування розумової активності і самостійності особистості в її судженнях і діях (Я-концепція) [3]. Самовідношення коротко визначається як відношення до себе і образ самого себе. Ставлення і образ взаємопов'язані з самовдосконаленням і бажанням до змін самого себе. Головний функціонал самовідношення, тобто основна його функція – це самопізнання, формування «образу Я», пошук сенсу життя і самовдосконалення.

Оцінка людиною самої себе, цінностей, що приписуються собі або якихось конкретних своїх якостей, можливостей, та власного місця серед людей, все це є процесом формування самоставлення. Так самовідношення – є важливим регулятором поведінки. Адже від поведінки, та вміння нею контролювати залежать будь-які взаємини людини з оточуючими, її життєві успіхи та невдачі, критичність, вимогливість до себе. Таким чином, відбувається вплив на подальший розвиток особистості та ефективність її діяльності.

Вчені А. Лазурський та В. М'ясищевий, що працювали в рамках розробленої ними теорії відношень, розуміють самовідношення як ступінь усвідомлення і якість емоційно-ціннісного прийняття себе, як ініціативного та відповідального учасника соціальної активності. Тобто вони розглядали даний конструкт, як складне емоційно-афективне утворення, що утворюється з двох компонентів: «категоріального Я» (раціональне відношення до себе, як до суб'єкту соціальної активності) і «рефлексивного Я» (переживання і оцінки значимості власного «Я», як суб'єкту соціальної активності), які взаємодіють з потребами та мотивами, беруть участь в процесі саморегуляції особистості. Таким чином,

представники даного підходу роблять акцент на участі феномена самовідношення саморегуляції особистості. Дослідження в даній області направлені в основному на вивчення впливу самовідношення особистості на її соціальну активність, та на особливості її самосприйняття і сприйняття інших людей.

Питання про вплив самовідношення на відношення до інших багаторазово досліджувалось, як в психології так і в інших гуманітарних науках. Емпіричне дослідження по даній темі дається неабияк складно, адже результат залежить від багатьох різних факторів, перш за все, що саме розуміється під відношенням до себе та відношенням до інших. За даними Р. Уайлі [34] у більшості емпіричних дослідженнях, в яких вивчався зв'язок між самовідношенням та відношенням до узагальненого образу «Іншого», було виявлено позитивну залежність між цими перемінними. Самовідношення та відношення до інших взаємопов'язані протягом всього життя людини. Джерелом самовідношення виступає відношення оточуючих людей до дитини з перших днів її життя. С. Рубінштейн [27] говорить про те, що своє справжнє людське існування людина знайде тільки тоді коли, отримавши любов та увагу зі сторони оточуючих людей, починає жити для інших. Тобто тільки в результаті догляду за дитиною, у неї розвивається потреба у іншій людині, а саме спілкування, її увага, підтримка. І від того як задоволені дані потреби, в майбутньому буде залежати самовідношення людини. За період дорослішання людини структура самовідношення та відношення до інших ускладнюється та збагачується, а також встановлюється індивідуальний баланс.

Сприйняття іншої людини являє собою сприйняття фізичних та поведінкових характеристик об'єкта, формування уявлення про його наміри, думки, можливості, емоції, установки. Пізнання і взаємодія з іншими людьми будується на основі розвитку самовідношення особистості. В процесі сприйняття іншої людини завжди присутня свідомість, яка впливає на формування того або іншого ставлення до неї.

На думку В. Століна [12], самовідношення особистості і сприйняття іншої людини взаємопов'язані та мають спільну точку дотику. В самовідношенні

проявляється емоційно – оціночне ставлення особистості до інших людей. А сприйняття іншої людини та формування образу цієї людини відбувається через призму відношення до себе.

Тобто отримуючи протягом всього життя певне уявлення про себе, особистість починає співвідносити оточуючих з собою і поступово виробляє своєрідне емоційне ставлення до інших людей. Таким чином, виникає емоційно – оцінне ставлення до інших, яке завжди узгоджено і залежить від ставлення людини до себе. Отже, за результатом сприйняття оточуючих в позитивному чи негативному аспекті можна говорити про самовідношення самої людини до себе та навпаки.

1.3. Вплив тривожності на побудову конструктів «Я» та «Інший»

Тривожність, як індивідуальна психологічна особливість, є предметом дослідження багатьох наукових робіт. Це пов'язано з тим, що вона негативно впливає на велику кількість психічних процесів і є одним із факторів зниження соціалізації. Емоційна специфіка і предметний зміст будь-якої дії особистості безпосередньо пов'язаний з індивідуально психологічними особливостями.

Одним із перших хто почав вивчати тривожність, був З. Фрейд. Він вважав, що тривожність має наступні ознаки: специфічним почуттям неприємного, відповідними соматичними реакціями, перш за все це посилення серцебиття, усвідомлення цього переживання. Тривожність, на думку З. Фрейда, виникає в результаті протиріч між біологічними потребами особистості та соціальними заборонами. Автор виділяє три основних види тривожності [33]: 1) об'єктивну, викликану реальною зовнішньою небезпекою; 2) невротичну, викликану невідомою та невизначеною небезпекою; 3) моральну, визначається як «тривожність совісті».

Згідно концепції тривоги К. Хорні, Г. Саліванна, Е. Фрома, причиною виникнення тривожності є міжособистісні відношення, які приносять людині серйозні психічні проблеми та неврози. Е. Фром вважає, що всі люди відчувають

тривогу в зв'язку із самотністю [35]. На думку Г. Саліванна, походження тривоги викликано не соціальним середовищем взагалі, що подавляє індивіда, як говорив Є. Фром, а конкретними патернами міжособистісних відношень. Тривожність за Г. Саліванна викликається несхваленням зі сторони інших. Тим самим таке несхвалення говорить про загрозу інтересам та потребам індивіда і сприймається в формі тривожності [10].

Таким чином, якщо Фрейд розглядав тривожність, як у більшій мірі індивідуально-психологічну характеристику, то неофрейдисти починають аналізувати її з позиції зовнішніх, соціальних факторів, у контексті існування яких вона породжується та існує.

У подальшому тривожність починає розглядатись на різних рівнях функціонування особистості, зокрема В. Зінченко і Б. Мещеряков під тривожністю розуміють : «індивідуальну психологічну особливість, яка виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Розглядається як особистісне утворення або як властивість темпераменту, обумовлене слабкістю нервових процесів» [20].

Таким чином, тривожність може існувати на різних рівнях та породжуватись різноманітними соціально-психологічними факторами, і тому можна погодитись з думкою, що тривожність – це інтегральна якість особистості, що характеризується певною ознакою психічного стану, яка проявляється в суб'єктивному відчутті напруги та хвилювання [9].

Тривожність пов'язана з певними поведінковими характеристиками та відношенням людини до себе. Зокрема, Тейлор вважав, що люди з різним рівнем тривожності відрізняються такими особливостями [11]:

1) для людей з низьким рівнем тривожності характерний яскраво виражений спокій, вони не сприймають загрозу власному соціальному статусу чи самооцінці, навіть якщо вона реально існує. Такі люди вважають, що в них немає приводу, причин, щоб хвилюватись за своє життя, репутацію, поведінку і діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, афективних спалахів у них дуже мала.

2) людям із середнім рівнем тривожності властива врівноваженість, зібраність та впевненість у своїх силах. Вони сприймають загрозу своєму життю, репутації, діяльності тільки тоді коли вона дійсно існує. Такі люди адекватно сприймають зауваження, поради на свою адресу. Тривожність у них виникає лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях.

3) для людей з високим рівнем тривожності характерно сприймати складні ситуації, як загрозливі, катастрофічні. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту, захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради та прохання. Особливо велика можливість виникнення нервових зривів, афективних реакцій в ситуаціях, де мова йде про їх компетенції в тих чи інших питаннях. До високо тривожних особистостей не можна пред'являти категорично високі вимоги, адже неадекватна реакція на такі вимоги може затримати, а то й взагалі відсунути на довгий час виконання необхідного результату.

Тривожність має зв'язок з різними індивідуально-психологічними процесами особистості. Одним із таких процесів являється самовідношення та самооцінка. Серед вчених, які вивчали питання зв'язку самовідношення та рівня тривожності був І. Чайковський [21]. За результатами його дослідження люди з високим рівнем тривожності відчують негативний емоційний стан. Постійно знаходяться в очікуванні не визначеної небезпеки, неблагополучного розвитку подій або невдач в соціальній взаємодії, що може проявлятися в низькій самооцінці і невпевненості в своїх силах, а також в постійному очікуванні негативного відношення до себе зі сторони оточуючих людей. Люди з низьким рівнем тривожності навпаки демонструють високий рівень самовпевненості, самоприйняття та низький рівень самообвинувачення, отже сприймають себе більш позитивно, в порівнянні з тривожними особистостями. А от люди з високим рівнем тривожності мають низьку самооцінку та негативне самовідношення.

Факторами, що впливають на рівні тривожності можуть бути не тільки індивідуально-психологічні особливості, як вважав Тейлор, але й зовнішні, соціальні чинники. Наприклад, на думку О. Білобрикіної, високий рівень тривожності виникає в наслідок високих стандартів поведінки в суспільстві. Окрім соціальних очікувань, високий рівень тривожності також може бути спричинений невдачами в різних сферах діяльності, особистими конфліктами, або порушеннями в розвитку самооцінки [7].

Висновки до розділу 1

1. Конструкт образу «Я» являє собою когнітивно-емоційний комплекс самопізнання та самоконтролю особистості. Образ іншої людини являє собою поєднання сприйнятих фізичних і поведінкових характеристик об'єкта, формування уявлення про його наміри, думки, здібності, емоції.

2. Самовідношення – це цілісне, відносно постійне емоційне ставлення до себе, міра прийняття чи неприйняття індивідом самого себе, усвідомлення людиною своїх життєво необхідних потреб та усвідомлення свого соціального статусу. Пізнання і взаємодія з іншими людьми будується на основі розвитку самовідношення особистості.

3. Сприйняття іншої людини та формування образу цієї людини відбувається через призму відношення до себе. Тобто отримуючи протягом всього життя певне уявлення про себе, особистість починає співвідносити оточуючих з собою і поступово виробляє своєрідне емоційне ставлення до інших людей. Таким чином, виникає емоційно – оцінне ставлення до інших, яке завжди узгоджено і залежить від ставлення людини до себе.

4. Тривожність може існувати на різних рівнях та породжуватись різноманітними соціально-психологічними факторами. Тривожність – це інтегральна якість особистості, що характеризується у суб'єктивному відчутті напруги та хвилювання. Тривожність пов'язана з певними поведінковими характеристиками та відношенням людини до себе, має зв'язок з різними

індивідуально-психологічними процесами особистості. Одним із таких процесів являється самовідношення та самооцінка.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ КОНСТРУКТІВ ОБРАЗІВ «Я» ТА «ІНШИЙ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ІНДИВІДУАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ

2.1. Вибірка та методи дослідження

У дослідженні прийняло участь 210 респондентів, серед них 127 осіб юного віку (15-21 рік) (у таблицях позначено як основна група (ОГ)) та 84 особи середнього зрілого віку (22-40 років) (у таблицях позначено як контрольна група (КГ)). 97 (46%) респондентів проживають у столиці, 78 (37%) з іншого міста, 35 (17%) у селах. 99 (47%) опитаних навчаються у вищих закладах освіти, 71 (34%) людина працює по найму та 13 (6%) мають сезонну роботу. Більшість, а саме 122 (55%) особи не одружені, 52 (24%) особи одружені та 27 (12%) мають не зареєстрований шлюб.

Для виконання поставлених завдань були використані наступні методики: «Тест-опитувальник самоствавлення» В. Столін, С. Пантелеєв [8] для дослідження самовідношення, «Шкала особистісної тривожності» Ч. Спілберга (адаптація Ю. Ханіна) [12], для виявлення рівня особистісної тривожності та метод «Особистісного диференціалу» (Е. Бажин, А. Еткінд) [23] – для порівняння особливостей сприйняття образу «Я» та «Інший».

1) «Тест-опитувальник самоствавлення» В. Столін, С. Пантелеєв. Тест дозволяє визначити особливості самовідношення та рівень самооцінки. З даної методики було використано дві шкали:

1. «Самоповага». Шкала складається з 15 тверджень, що об'єднують такі питання, як: «внутрішня послідовність», «саморозуміння», «самовпевненість», тобто ті аспекти самовідношення, що висвітлюють питання віри в свої сили, можливості, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контроль власного життя, розуміння самого себе.
2. «Аутосимпатія». Шкала складається із 16 тверджень, що діагностують рівень дружелюбності – ворожості до власного «Я». Сюди входять питання, що стосуються «самоприйняття», «самообвинувачення». Якщо результати методики знаходяться в позитивному полюсі то це свідчить про задоволеність собою в цілому, довіра до себе та адекватна самооцінка досліджуваного. Якщо результати знаходяться в негативному полюсі, то це свідчить про задоволеність собою в цілому, довіру до себе та адекватну самооцінку досліджуваного. Якщо

результат знаходиться в негативному полюсі, то це свідчить про те, що людина бачить в собі найчастіше тільки недоліки та має низьку самооцінку.

На виконання опитувальника відводиться 5-10 хвилин. Досліджуваному пропонується 31 твердження (див. Додаток А). Обробка та інтерпретація результатів проводиться за допомогою ключа. За кожну правильну відповідь нараховувався 1 бал. Відповідно до набраної суми балів визначаються рівні самооцінки особистості. Чим вища сума набраних балів, тим вищим є рівень самооцінки. Підраховується сумарна кількість балів по кожній із шкал. Потім сирі бали переводяться в частоти та порівнюється з рівнями самооцінки. При інтерпретації показників можна використати наступні орієнтовні оцінки:

40 – 45 частот – занижений рівень самооцінки

46 – 55 частот – середня самооцінка

56 – 70 частот – завищена самооцінка

2) «Шкала особистісної тривожності» Ч. Спілберга (адаптація Ю. Ханіна), яка досліджує рівень особистісної тривожності. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденцій сприймати більшість ситуацій, як загрозові. Тест складається з 20 висловлювань (див. Додаток Б) на які респондент повинен дати оцінку відповідно до запропонованої шкали: 4 бали – «цілком вірно», 3 бали – «швидше вірно»; 2 бали – «швидше невірно»; 1 бал – «невірно». Обробка результатів проводиться за допомогою ключа. При інтерпретації результатів можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

До 30 балів – низька;

31 – 44 – помірна;

45 і більше – висока.

3) «Метод особистісного диференціалу» Е. Бажин, А. Еткінд. Метод адаптований співробітниками психоневрологічного інституту ім. В. Бехтерева. Метою його розробки було створення компактного і

валідного інструменту вивчення властивостей особистості, її самосвідомості, міжособистісних відносин. Особистісний диференціал сформований шляхом репрезентативної вибірки слів, що описують риси особистості. Для подальшого вивчення внутрішньої структури, своєрідної «моделі особистості», яка існує в культурі і розвивається у кожної людини в результаті засвоєння соціального і мовного досвіду.

У дослідженні ми використали особистісний диференціал, який складався з 21 прикметника (див. Додаток В), якими можна описати особистість людини. Досліджуваним потрібно було оцінити кожну якість від 1 до 7, де 1 – найбільш негативне значення, а 7 – найбільш позитивне значення. Під час обробки результатів 21 критерій оцінки було об'єднано в 3 групи: «Оцінка», «Сила», «Активність». Опитування проходило в онлайн форматі, було створено гул-форму.

Метою використання даного методу було – вивчення особливостей сприйняття респондентами образу «Я» та «Інший». А також дослідження впливу самовідношення та самооцінки на сприйняття. Семантичний диференціал є комбінацією методу контрольованих асоціацій процедури шкалювання, так як коло словесних асоціативних реакцій індивіда на стимул обмежується і направляється заданими оціночною шкалою. Таким чином, шкали допомагають випробуваному вербалізувати свою реакцію. В якості стимульного матеріалу було використано список з 21 твердженнями представлених прикметниками.

Обробка результатів проводиться за допомогою ключа. Підраховується сумарна кількість балів по кожній виділеній категорії: «Оцінка», «Сила», «Активність» та порівнюються між собою.

2.2. Дослідження рівня тривожності

Отримані результати дослідження тривожності було розподілено на групи за рівнями (низький, середній, високий), а також підраховано відсоткове співвідношення кількості людей, що входять у виділені. Результати представлені у таблицях.

Таблиця 2.2.1

Розподілення рівня тривожності у вікових групах(%)

	Загальні по вибірці	Основна група	Контрольна група
Високий	0	0	0
Середній	86	87	87
Низький	14	13	13

За результатами представленими в таблиці 2.2.1, ми можемо бачити, що більшість 86% всіх опитаних мають середній рівень тривожності, 14% мають низький рівень. Респондентів з високим рівнем тривожності не виявлено.

Також нами було проаналізовано вікові особливості прояву тривожності. Та було виявлено, наступне: 87% опитаних респондентів основної групи мають середній рівень, 13% має низький рівень тривожності, високого рівня не виявлено. Щодо респондентів групи 2 то 87% має середній рівень, 13% мають низький рівень та високого рівня не виявлено.

Отже, серед всіх опитаних переважає середній рівень тривожності. А високий рівень взагалі відсутній. Між двома досліджуваними віковим групами значимих відмінностей не виявлено.

Таблиця 2.2.2

Рівень тривожності у чоловіків та жінок(%)

	Загальні по вибірці		Основна група		Контрольна група	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Високий	0	0	0	0	0	0
Середній	69	98	70	100	67	96
Низький	31	2	30	0	33	4

Також нами було проаналізовано гендерні особливості розподілення рівнів тривожності у досліджуваних вікових групах, та представлених у таблиці 2.2.2. За

результатами було виявлено, що 69% всіх опитаних чоловіків наявний середній рівень тривожності, 31% має низький рівень, високого рівня не виявлено. Серед всіх опитаних жінок, виявлено, що 98% мають середній рівень, 2% має низький рівень тривожності та високого рівня не виявлено. Отже, аналізуючи загальні результати по вибірці можна зробити висновок, що чоловіки в середньому мають нижчий рівень тривожності в порівнянні з опитаними жінками. Хоча як і в чоловіків так і у жінок домінує середній рівень тривожності та взагалі відсутній високий рівень.

Аналізуючи результати основної групи було виявлено, що 70% чоловіків мають середній рівень, 30% респондентів властивий низький рівень та взагалі відсутній високий рівень тривожності. Якщо аналізувати результати розподілення рівнів тривожності у жінок то виявлено, що 100% має середній рівень тривожності, ні високого ні низького рівня не виявлено. Отже, з результатів розподілення рівнів тривожності в основній групі можна зробити висновок, що серед жінок та чоловіків юного віку домінує середній рівень тривожності. У третини опитаних чоловіків виявлено низький рівень тривожності, на відмінно від жінок. А також респондентів основної групи взагалі не виявлено високого рівня тривожності.

Також нами було проаналізовано гендерні особливості прояву тривожності у досліджуваних контрольної групи. Та було виявлено, що 67% опитаних чоловіків мають середній рівень та 33% низький рівень тривожності високого рівня серед досліджуваних чоловіків не виявлено. 96% жінок контрольної групи мають середній рівень та 4% низький рівень тривожності. Отже, серед опитаних контрольної групи домінує середній рівень тривожності. Серед чоловіків виявлено нижчий рівень, в порівнянні з жінками. Та не виявлено високого рівня тривожності взагалі.

Порівнюючи результати дослідження розподілення рівнів тривожності, можна сказати, що як у основній групі та і у контрольній групі домінує середній рівень тривожності. Серед чоловіків та жінок двох груп дослідження більшість має

середній рівень. Але в порівнянні з жінками чоловіки мають нижчий рівень тривожності.

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження рівня тривожності

Показники	Загальні по вибірці	Основна група	Контрольна група
\bar{x}	34,11±0,59	34,06±0,66	34,19±0,62
σ	3,49	3,58	3,37
V_x (%)	10,2	10,5	9,9

За даними представленими в таблиці 2.2.3, ми можемо зробити наступні висновки: середнє значення рівня тривожності по всій вибірці знаходиться на середньому рівні, тобто серед опитаних респондентів домінує середній рівень. Також виявлено не великий рівень розкиду даних та однорідну вибірку. Значимих відмінностей між досліджуваними групами не виявлено.

2.3. Вивчення самовідношення

Обробка результатів проводилась наступним чином: показники по кожній шкалі підраховувались шляхом додавання тверджень з якими досліджуваний погоджується. Отримані «сірі бали» по кожній шкалі переводяться в накопичені частоти (%). Результати дослідження розподілено на групи за рівнями (низький, середній, високий), а також підраховано відсоткове співвідношення кількості людей, що входять у виділені. Результати представлені у таблицях.

Таблиця 2.3.1

Результати дослідження рівнів самовідношення за шкалою

«Самоповага»(%)

	Загальні по вибірці	Основна група	Контрольна група
Високий	54	51	58

Середній	25	26	23
Низький	21	23	19

Як свідчать результати таблиці 2.3.1, що 54% всіх опитаних мають високий рівень самоповаги, 25% – середній та 21% – низький рівень. Також нами проаналізовано вікові особливості самовідношення та виявлено, що 51% респондентів основної групи мають високий рівень самоповаги, 26% має середній рівень та 23% опитаних мають низький рівень самоповаги. Якщо аналізувати контрольної групи то 58% респондентів мають високий рівень, 23% має середній рівень та 19% мають низький рівень самоповаги. Таким чином, трохи більше 50 відсотків опитаних мають високий рівень самоповаги, а трохи менше чверті – знижений.

Таблиця 2.3.2

**Результати дослідження рівнів самовідношення за шкалою
«Самоповага» серед чоловіків та жінок (%)**

	Загальні по вибірці		Основна група		Контрольна група	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Високий	18	78	18	79	19	77
Середній	38	16	40	14	33	18
Низький	44	6	42	7	48	5

Також було проаналізовано гендерні прояви самоповаги у респондентів досліджуваних груп. Та виявлено, що 78% всіх опитаних жінок мають високий рівень самоповаги, 16% мають середній рівень та 6% – мають низький рівень. У 44% чоловіків – низький рівень самоповаги, у 38% – середній рівень та 18% – високий рівень самоповаги. Отже, аналізуючи загальні результати по вибірці можна сказати, що серед чоловіків домінує низький рівень самоповаги, а серед жінок високий рівень.

Аналізуючи результати дослідження рівня самовідношення у респондентів основної групи було виявлено, що 79% жінок мають високий рівень самоповаги, 14% мають середній та 7% мають низький рівень самоповаги. Щодо чоловіків основної групи то 42% мають низький рівень самоповаги, 40% мають середній рівень та 18% мають високий рівень самоповаги. З даних результатів можна зробити наступні висновки: серед жінок основної групи домінує високий рівень самоповаги, серед чоловіків домінує низький рівень. Це означає, що жінки юного віку більш позитивно відносяться до себе, мають більшу повагу стосовно себе, в порівнянні з опитаними чоловіками юного віку.

Аналізуючи результат дослідження рівня самоповаги серед респондентів контрольної групи було виявлено, що 77% опитаних жінок мають високий рівень самоповаги, 18% мають середній рівень та 5% має низький рівень самоповаги. Щодо чоловіків то 48% мають низький рівень, 33% мають середній рівень та 19% мають високий рівень самоповаги. Порівнюючи результати дослідження рівня самоповаги у чоловіків та жінок контрольної групи, було виявлено, що чоловіки мають значно нижчий рівень самоповаги, ніж жінки. Тобто, можемо припустити, що чоловіки середньо зрілого віку мають більш негативне відношення до себе, ніж досліджувані жінки цього ж віку.

Також, якщо порівняти результати дослідження самоповаги у двох вікових групах, то можна виявити, наступне: у чоловіків обох вікових груп домінує низький рівень самоповаги, серед жінок групи домінує високий рівень самоповаги.

Таблиця 2.3.3

Результати дослідження самовідношення за шкалою «Самоповага»

Показники	Загальні по вибірці	Основна група	Контрольна група
\bar{x}	63,48±3,21	62,6±8,44*	64,8±6,55*
σ	25,64	25,33	26,20
V_x (%)	40,39	40,41	40,43

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

Відповідно до результатів наведених у таблиці 2.3.3, ми можемо зробити висновок: середній показник самоповаги у респондентів обох досліджуваних груп знаходиться на середньому рівні. Також виявлено значимі відмінності на рівні $p \leq 0,5$ між рівнем самоповаги у досліджуваних вікових групах. А саме у респондентів основної групи нижчий показник рівня самоповаги в порівнянні з контрольною групою. За результатом коефіцієнта варіації ми також можемо бачити, що досліджувані групи не є однорідними.

Таблиця 2.3.4

Результати дослідження рівнів самовідношення за шкалою «Аутосимпатія» (%)

	Загальні по вибірці	Основна група	Контрольна група
Високий	56	54	58
Середній	29	29	30
Низький	15	17	12

Як можна бачити з таблиці 2.3.4, 56% респондентів мають високий рівень аутосимпатії, 29% – середній рівень та 15% – низький рівень. Отже, серед всіх опитаних респондентів домінує високий рівень аутосимпатії.

Також нами було проаналізовано вікові особливості прояву самовідношення та було виявлено, що 54% опитаних респондентів основної групи мають високий рівень аутосимпатії, 29% – середній рівень та 17% – низький рівень. Серед опитаних контрольної групи 58% мають високий рівень аутосимпатії, 30% – середній рівень та 12% маю низький рівень. Порівнюючи результати дослідження двох досліджуваних груп, можна сказати, що у респондентів обох груп домінує високий рівень аутосимпатії, значущих відмінностей між групами не виявлено.

Таблиця 2.3.5

**Результати дослідження рівнів самовідношення за шкалою
«Аутосимпатія» серед чоловіків та жінок (%)**

	Загальні по вибірці		Основна група		Контрольна група	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Високий	21	79	23	80	19	77
Середній	47	18	40	17	50	16
Низький	32	3	27	3	22	7

Також нами було проаналізовано гендерні особливості прояву аутосимпатії у різних вікових групах. Та виявлено, що 47% чоловіків мають середній рівень аутосимпатії, 32% – низький рівень та 21% – високий рівень. 79% жінок мають високий рівень аутосимпатії, 18% – середній рівень та 3% – низький рівень. Отже, серед опитаних чоловіків домінує середній рівень аутосимпатії, а серед жінок – високий рівень. Також можна сказати, що чоловіки мають нижчий рівень аутосимпатії в порівнянні з опитаними жінками.

Аналіз результатів дослідження рівня аутосимпатії показав, що у основній групі 80% мають високий рівень аутосимпатії, 17% – середній рівень та 3% –

низький рівень. 40% чоловіків мають середній рівень аутосимпатії, 27% – низький та 23% – високий рівень аутосимпатії. Отже, серед опитаних чоловіків основної групи домінує середній рівень аутосимпатії, а серед жінок високий рівень. Також ми можемо припустити, що жінки юного віку більшою мірою задоволені собою, та мають більш позитивне самовідношення в порівнянні з чоловіками.

Аналіз результати рівня аутосимпатії респондентів контрольної групи показав, що 77% опитаних жінок мають високий рівень аутосимпатії, 16% – середній рівень та 7% – низький рівень. У 50% чоловіків був виявлений середній рівень аутосимпатії, у 22% – низький рівень та 19% – високий рівень. Отже, серед опитаних чоловіків контрольної групи домінує середній рівень аутосимпатії, а серед жінок високий. Це може свідчити про те, що жінки більш позитивно налаштовані на себе в порівнянні з чоловіками. Порівнюючи результати дослідження двох досліджуваних груп можна сказати, що значимих відмінностей між віковими групами не знайдено.

Таблиця 2.3.6

Результати дослідження самовідношення за шкалою «Аутосимпатія»

Показники	Загальні по вибірці	Вікові категорії	
		Основна група	Контрольна група
\bar{x}	64,49±3,02	62,2±12,09*	67,9±8,02*
σ	24,25	24,20	24,06
V_x (%)	37,6	38,9	35,5

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За результатами представленими в таблиці 2.3.6ми можемо побачити, що рівень аутосимпатії респондентів основної групи знаходяться на середньому рівні, а показник аутосимпатії контрольної групи знаходиться на високому рівні. Також виявлено значимі відмінності на рівні $p \leq 0,5$ між проявами аутосимпатії у досліджуваних вікових групах: у респондентів основної групи показник рівня аутосимпатії є нижчим порівняно з контрольною групою. За результатом коефіцієнта варіації ми також можемо зробити висновок, що досліджувані групи не є однорідними.

2.4. Результати дослідження сприйняття образу «Я» та «Інший»

Отримані результати дослідження особливостей сприйняття образів «Я» та «Інший» було розподілено на групи, а також підраховано відсоткове співвідношення кількості людей, що входять у виділені . Результати представлені у таблицях.

Таблиця 2.4.1

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Я»

	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	39,93±0,84*	35,49±1,05*	35,42±1,07
σ	5,29	6,29	6,42
V_x (%)	13,25	17,72	18,13

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За даними представленими в таблиці 2.4.1 ми бачимо, що середнє значення оцінки образу «Я» становить 39,93, щодо оцінки сили власного образу становить 35,42. Середнє значення оцінки активності образу «Я» дорівнює 35,42. Також виявлено значимі відмінності на рівні $p \leq 0,5$ між оцінкою та силою, це говорить про те що респонденти схильні оцінювати власний образ більш позитивно ніж власну силу. Значимих відмінностей між результатами оцінювання «Сили» та «Активності» не виявлено. Також ми можемо бачити, що досліджувані групи є однорідними. Тобто респонденти відповідають приблизно однаково.

За результатами наведеними в таблиці 2.4.2 ми бачимо, що середнє значення категорії «Оцінка» становить 39,25, «Сила» – 35,13 та «Активність» – 35,27. Також виявлено значимі відмінності на рівні $p \leq 0,5$ між результатами оцінки образу «Я» у різних вікових групах та виявлено, що респонденти середнього зрілого віку більш позитивно оцінюють власний образ в порівнянні з опитуваними юного віку. За отриманим результатом коефіцієнта варіації можна сказати, що вибірка є однорідною.

Таблиця 2.4.2

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Я» в основній та контрольних групах

	Основна група			Контрольна група		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	39,25±0,86*	35,13±0,99*	35,27±1,09	40,97±0,78*	36,04±1,13*	35,66±1,06

σ	5,41	5,92	6,51	4,97	6,81	6,32
V_x (%)	13,8	15,4	18,5	12,1	18,9	17,7

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За результатами дослідження особливостей сприйняття образу «Я» респондентів контрольної групи, наведеними в таблиці 2.4.2 ми можемо бачити, що середнє значення категорії «Оцінки» становить 40,97, «Сила» – 36,04 та «Активність» – 35,66. Мають місце значимі відмінності на рівні $p \leq 0,5$ між результатами оцінювання «Сили» власного образу, та виявлено, що респонденти юного віку оцінюють силу образу «Я» нижче в порівнянні з опитуваними середньо зрілого віку. За отриманим результатом коефіцієнта варіації можна сказати, що вибірка є однорідною.

Таблиця 2.4.3

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Я» у чоловіків та жінок

	Чоловіки	Жінки
Оцінка	40,17±0,82	39,78±0,85
Сила	34,36±1,02*	36,25±1,06*
Активність	34,86±0,98*	35,08±1,14*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За наведеною таблицею ми бачимо, що середнє значення за шкалою «Оцінка» у чоловіків становить – 40,17, а у жінок – 39,78. Показник «Сили» у чоловіків становить 34,36, у жінок – 36,25. За шкалою «Активності» - середнє значення у чоловіків становить 34,86, у жінок – 35,08.

Мають місце значимі відмінності на рівні $p \leq 0,5$ між результатами сприйняття образу «Я» у чоловіків та жінок. У жінок такі параметри образу «Я» як «Сила» та «Активність» мали значно вищі показники.

Таблиця 2.4.4

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Я» у чоловіків та жінок

	Основна група		Контрольна група	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Оцінка	39,47±0,81	39,07±0,91	41,63±0,80*	40,66±0,77*
Сила	33,70±0,96*	36,3±0,99*	35,74±1,12	36,18±1,15
Активність	34,37±0,94*	36±1,19*	35,89±1,06	35,55±1,07

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За даними таблиці 2.4.4 було виявлено значимі відмінності на рівні значущості $p \leq 0,5$ між сприйняттям образу «Я» у чоловіками та жінками двох вікових груп. У чоловіків основної групи такі параметри образу «Я» як «Сила» та «Активність» мають значно нижчі показники ніж у жінок. А по шкалі «Оцінка» у чоловіків показники значно вищі.

Порівнюючи результати дослідження двох вікових груп можна сказати, що жінки основної групи мають нижчі показники «Оцінки» в порівнянні з жінками

контрольної групи. Чоловіки основної групи мають нижчі оцінки по шкалам «Сили», «Активності» в порівнянні з чоловіками контрольної групи.

Таблиця 2.4.5

Оцінка кількості друзів (%)

	Разом	Чоловіки	Жінки
Ні одного	5	6	4
1 – 2	47	46	47
3 – 5	31	30	32
6 – 10	13	14	13
11 і більше	4	4%	4

Аналізуючи дані таблиці 2.4.20 ми бачимо, що 47% респондентів мають 1 – 2 друзів, 31% має 3 – 5 друзів, 13% опитаних 6 – 10 друзів, 5% ні одного друга не мають та 4% опитаних має 11 і більше друзів. Отже, з даних результатів можна зробити висновки: більшість опитаних респондентів надають перевагу 1 – 2 друзям. Якщо порівняти результати чоловіків та жінок то значимих відмінностей не виявлено, як чоловіки так і жінки надають перевагу 1 – 2 друзям.

Таблиця 2.4.6

Дослідження кількості друзів в досліджуваних групах (%)

	Основна група			Контрольна група		
	Разом	Чоловіки	Жінки	Разом	Чоловіки	Жінки
Ні одного	4	5	3	6	14	5
1 – 2	42	40	43	55	7	53
3 – 5	33	32	34	28	52	29

6 – 10	17	19	16	7	24	9
11 і більше	4	4	4	4	3	4

За даними представленими в таблиці 2.4.5 ми можемо бачити, що значимих відмінностей між досліджуваними віковими групами не виявлено.

Таблиця 2.4.7

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Інший»

	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	41,29±0,86*	36,79±1,03*	36,94±1,11
σ	5,49	6,09	6,77
V_x (%)	13,2	16,6	18,3

При сприйнятті образу «Іншого» більш високі бали отримав параметр «Оцінка» (41,29). Цей параметр достовірно відрізняється від параметрів «Сила», «Активність». У свою чергу, параметр «Сила» та «Активність» дещо нижчі (відповідно, 36,79 та 36,94) та істотно не відрізняються за рівнем значимості. Коефіцієнт варіації по всім трьом параметрам не перевищує 30%, що свідчить про певну однорідність оцінювання.

Таблиця 2.4.8

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Інший» у досліджуваних групах

	Основна група			Контрольна група		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність

\bar{x}	40,66±0,89*	36,35±0,95*	36,75±1,13	42,24±0,79*	37,47±1,08*	37,24±1,09
σ	5,67	5,69	6,85	5,12	6,62	6,67
V_x (%)	13,9	15,6	18,6	12,1	17,7	17,9

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

У таблиці 2.4.8 ми можемо бачити особливості сприйняття образу іншої людини у різних вікових групах. При сприйнятті образу «Іншого» у респондентів основної групи більш високі бали отримав параметр «Оцінка» (40,66). Цей параметр достовірно відрізняється від параметрів «Сила», «Активність». У свою чергу, параметр «Сила» та «Активність» дещо нижчі (відповідно, 36,35 та 36,75) та істотно не відрізняються за рівнем значимості.

При сприйнятті образу «Іншого» у респондентів контрольної групи більш високі бали отримав параметр «Оцінка» (42,24). Цей параметр достовірно відрізняється від параметрів «Сила», «Активність». У свою чергу, параметр «Сила» та «Активність» дещо нижчі (відповідно, 37,47 та 37,24) та істотно не відрізняються за рівнем значимості. Коефіцієнт варіації по всім трьом параметрам не перевищує 30%, що свідчить про певну однорідність оцінювання.

Порівнюючи результати дослідження сприйняття образу «Іншого» у респондентів двох вікових груп. Було виявлено, що респонденти основної групи мають значно нижчі показники за параметрами «Оцінка», «Сила» та «Активність», ніж респонденти контрольної групи.

Таблиця 2.4.9

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Інший» у чоловіків та жінок

	Чоловіки	Жінки
--	----------	-------

Оцінка	41,51±0,85	41,13±0,86
Сила	35,79±0,97*	37,45±1,01*
Активність	36,24±1,01*	37,41±1,18*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

У таблиці 2.4.9 представлені результати дослідження особливостей сприйняття іншої людини серед чоловіків та жінок. Серед жінок параметр «Оцінка» отримав значно більші бали (41,13). Цей параметр достовірно відрізняється від параметрів «Сила», «Активність». У свою чергу, параметр «Сила» та «Активність» дещо нижчі (відповідно, 37,45 та 37,41) та істотно не відрізняються за рівнем значимості. У чоловіків при оцінці образу «Іншого» найбільші бали отримав параметр «Оцінка».

Порівнюючи результати дослідження гендерних особливостей сприйняття образу «Іншого», виявлено, що жінки маю значно більш бали по параметрам «Сила» та «Активність» ніж чоловіки.

Таблиця 2.4.10

Результати дослідження особливостей сприйняття образу «Інший» у чоловіків та жінок

	Основна група		Контрольна група	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Оцінка	40,86±0,84	40,5±0,93	42,89±0,85*	41,93±0,76*
Сила	35,07±0,91	37,39±0,94	37,33±1,06	37,54±1,1

Активність	35,72±0,96	37,59±1,24	37,33±1,09	37,19±1,1
------------	------------	------------	------------	-----------

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За результатами таблиці 2.4.10 ми можемо бачити, що респонденти контрольної групи при оцінці образу «Інший» дають значно більші бали по параметрам «Оцінка», «Сила», «Активність», ніж респонденти основної групи. Порівнюючи результати можемо бачити, що чоловіки та жінки обох вікових груп оцінюють значно більшими балами параметр «Оцінка», ніж «Силу» та «Активність».

2.5. Оцінка комунікативних якостей і образів «Я» та «Інший»

За результатами представленими в таблиці 2.5.1 ми можемо бачити, що більшість опитаних респондентів (44%) є товариськими, 39% – більш товариські, ніж замкнуті, 14% – більш замкнуті та лише 3% вважають себе замкнутими.

Таблиця 2.5.1

Дослідження комунікативних якостей (%)

	Загальні по вибірці	Чоловіки	Жінки
Товариський	44	36	49
Більш товариський, ніж замкнутий	39	39	39
Більш замкнутий, ніж товариський	14	21	10

Замкнутий	3	4	2
-----------	---	---	---

Також нами було проаналізовано гендерні особливості прояву комунікативних якостей та виявлено, що чоловіки більш замкнуті, ніж опитані жінки.

Таблиця 2.5.2

Дослідження комунікативних якостей у респондентів основної групи (%)

	Загальні по вибірці	Чоловіки	Жінки
Товариський	40	32	47
Більш товариський, ніж замкнутий	42	42	42
Більш замкнутий, ніж товариський	15	21	10
Замкнутий	3	5	1

За результатами дослідження представленими в таблиці 2.5.2 ми можемо бачити, що більшість опитаних респондентів (42%) вважають себе більш товариськими, ніж замкнутими. 40% всіх опитаних є товариськими, 15% – більш замкнуті ніж товариські та 3% вважають себе замкнутими. Також нами було проаналізовано гендерні особливості прояву комунікативних якостей, та виявлено, що чоловіки більш замкнуті в порівнянні з опитаними жінками.

Таблиця 2.5.3

Дослідження комунікативних якостей у респондентів контрольної групи (%)

	Загальні по вибірці	Чоловіки	Жінки
Товариський	49	45	52
Більш товариський, ніж замкнутий	35	33	36

Більш замкнутий, ніж товариський	13	22	9
Замкнутий	3	0	3

За результатами представленими в таблиці 2.5.3 ми можемо бачити, що більшість опитаних респондентів є товариськими, 35% – є більш товариськими, ніж замкнутими, 13% – більш замкнуті та 3% опитаних респондентів вважають себе замкнутими. Аналізуючи гендерні особливості було виявлено, що жінки є більш товариськими, ніж чоловіки.

Таблиця 2.5.4

Особливості сприйняття образу «Я» у людей з різними комунікативними якостями

	Товариські			Замкнуті		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	41,45±0,76	37,25±0,91*	38,44±0,81*	41±0,88	33,33±1,2*	26,5±1,39*
σ	4,89	5,57	5,05	5,66	6,95	7,15
V_x (%)	11,79	14,95	13,13	13,80	20,85	26,98

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

У таблиці 2.5.4 наведені результати дослідження особливостей сприйняття образу «Я» у досліджуваних з різними комунікативними якостями. За результатами ми можемо бачити, що товариські люди значно більші бали надають параметру «Оцінка» (41,45). Цей параметр достовірно відрізняється від параметрів «Сила», «Активність». У свою чергу, параметр «Сила» та «Активність» дещо нижчі (відповідно, 37,25 та 38,44) та мають значимі відмінності між собою. Замкнуті люди найбільшими балами оцінюють параметр «Оцінка» (41). Цей параметр значимо

відрізняється від параметрів «Сила» та «Активність». В свою чергу дані параметри є значно нижчими (відповідно, 33,33 та 26,5) та значимо відрізняються між собою. За результатами коефіцієнта варіації ми можемо бачити, що вибірка однорідна. Також за результатами таблиці 2.3.4 ми можемо бачити, що товариські люди більш позитивно оцінюють параметри «Сила» та «Активність».

Таблиця 2.5.5

Особливості сприйняття образу «Інший» у людей з різними комунікативними якостями

	Товариські			Замкнуті		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	42,66±0,77	38,02±0,92*	40,66±0,79*	42±0,97	34,83±1,28*	28,33±1,29*
σ	5,03	5,68	5,06	6,29	6,62	6,67
V_x (%)	11,79	14,93	12,44	14,97	19	23,54

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За даними представленими в таблиці 2.5.5 ми можемо бачити, що товариські люди оцінюють найбільшими балами параметр «Оцінка» (42,66). Цей параметр достовірно відрізняється від параметрів «Сила» та «Активність». У свою чергу, параметр «Сила» та «Активність» дещо нижчі (відповідно, 38,02 та 40,66) та мають значимі відмінності між собою. Замкнуті люди найбільшими балами оцінюють параметр «Оцінка» (41). Цей параметр значимо відрізняється від параметрів «Сила» та «Активність». В свою чергу дані параметри є значно нижчими (відповідно, 33,33 та 26,5) та значимо відрізняються між собою. За результатами коефіцієнта варіації ми можемо бачити, що вибірка є однорідною, це свідчить про те що респонденти оцінюють образ іншої людини приблизно однаково.

Також за результатами таблиці 2.5.5 ми можемо бачити, що товариські люди більш позитивно оцінюють параметри «Сила» та «Активність».

2.6. Особливості сприйняття образів «Я» та «Інший»

Таблиця 2.6.1

Особливості сприйняття образів «Я» та «Інший»

	Образ «Я»			Образ «Інший»		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	39,93±0,84*	35,49±1,05*	35,42±1,08*	41,29±0,86*	36,79±1*	36,94±1,11*
σ	5,29	6,28	6,42	5,49	6,09	6,77
V_x (%)	13,24	17,69	18,12	13,29	16,55	18,32

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За даними таблиці 2.6.1 ми можемо бачити, що образ іншої людини респонденти оцінюють більшими балами, що є достовірно значимими. При сприйнятті образів «Я» та «Інший» опитані більшими балами оцінюють параметр «Оцінка».

Таблиця 2.6.2

Особливості сприйняття образів «Я» та «Інший» у основній групі

	Образ «Я»			Образ «Інший»		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	39,25±0,86*	35,13±1,05*	35,26±1,09*	40,66±0,89*	36,35±0,95*	36,74±1,13*
σ	5,40	5,92	6,51	5,67	5,69	6,85

V_x (%)	13,76	16,85	18,46	13,94	15,65	37,39
-----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За результатами представленими в таблиці 2.6.2 ми можемо бачити, що опитані схильні більш позитивними балами оцінювати образ іншої людини. При сприйнятті образів «Я» та «Інший» опитані більшими балами оцінюють параметр «Оцінка». Також ми можемо бачити, що при сприйнятті образу «Іншого», за параметром «Активність» коефіцієнт варіації більший за 30%, що свідчить про різноманітність оцінок.

Таблиця 2.6.3

Особливості сприйняття образів «Я» та «Інший» у контрольній групі

	Образ «Я»			Образ «Інший»		
	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
\bar{x}	40,98±0,78 *	36,04±1,13*	35,66±1,06*	42,24±0,78*	37,46±1,08*	37,24±1,09*
σ	4,97	6,81	6,32	5,12	6,62	6,67
V_x (%)	12,12	18,89	17,72	12,12	17,68	17,91

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За даними таблиці 2.6.3 ми можемо бачити, що образ іншої людини респонденти оцінюють більшими балами, що є достовірно значимими. При сприйнятті образів «Я» та «Інший» опитані більшими балами оцінюють параметр «Оцінка». За результатом коефіцієнта варіації можемо бачити, що вибірка однорідна та образи оцінюються приблизно однаковими балами.

Таблиця 2.6.4

Результати кореляційного аналізу сприйняття образів «Я» та «Інший»

		Образ «Я»			Образ «Інший»		
		Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність
Образ «Я»	Оцінка	1					
	Сила	0,63	1				
	Активність	0,67	0,63	1			
Образ «Інший»	Оцінка	0,98	0,64	0,68	1		
	Сила	0,60	0,98	0,57	0,60	1	
	Активність	0,63	0,61	0,98	0,66	0,54	1

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

За результатами кореляційного аналізу представленого в таблиці 2.6.4 ми можемо бачити, що сприйняття образу іншої людини напряму залежить від сприйняття власного образу. Тобто можна зробити висновок, що людина оцінює іншу людину через призму власного самоприйняття. А саме, якщо у респондента позитивне самоприйняття то то він схильний оцінювати образ іншої людини більшими балами, ніж людина з негативним самоприйняттям.

Таблиця 2.6.5

Сприйняття образу «Я» у осіб з різним рівнем тривожності

	Рівень тривожності	
	Низький	Середній
Оцінка	40,68±0,73*	39,80±0,85*
Сила	38,86±0,82*	35,89±1,06*
Активність	33,75±0,95*	35,68±1,14*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

Аналізуючи результати дослідження представлені на таблиці 2.6.5 було виявлено, що люди із низьким рівнем тривожності більш позитивно оцінюють образ «Я», а саме по параметрам «Оцінка» та «Сила», порівнюючи з опитаними в яких середній рівень тривожності. А от люди з середнім рівнем позитивніше оцінюють параметр «Активність». Підсумовуючи дані результати можна припустити, що люди з низьким рівнем тривожності є більш впевненими в собі, сприймають себе сильною, як фізично так і психологічно, адже людина з низьким рівнем тривожності впевнена в своїх силах, не має сильних переживань стосовно конкретних ситуацій і в результаті не буде прикладати так багато сил для вирішення даної ситуації. З людьми у яких середній рівень тривожності навпаки, вони менш впевнені в собі, в своїх силах та будуть більше прикладати своїх сил для виконання поставлених завдань.

Таблиця 2.6.6

Сприйняття образу «Інший» у осіб з різним рівнем тривожності

	Низький	Середній
Оцінка	42,25±0,75*	41,14±0,87*
Сила	34,25±0,82*	37,18±1,01*
Активність	34,96±0,96*	37,24±1,12*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

Також нами проаналізовано особливості сприйняття образу «Іншого» у людей з різним рівнем тривожності, представлених у таблиці 2.6.6 та виявлено, що люди з низьким рівнем тривожності оцінюють образ іншої людини більш позитивно, але параметри «Сили» та «Активності» оцінюють значимо меншими балами ніж опитувані з середнім рівнем тривожності. Результатом отриманих даних, може бути, те що люди з вищим рівнем тривожності сприймають все як загрозу, в тому числі і іншу особистість, та саме тому вони будуть оцінювати активність та силу іншої особистості вище. А людина з низьким рівнем тривожності буде навпаки сприймати іншу особистість більш позитивно, не сприймаючи її як загрозу.

Таблиця 2.6.7

Сприйняття образу «Я» у осіб з різним рівнем самоповаги

	Рівень самоповаги		
	Низький	Середній	Високий
Оцінка	39,71±0,89	40,09±0,70	39,94±0,88
Сила	34,93±1,09	34,17±1,03	36,32±1,03*
Активність	34,44±1,21	35,29±0,92	35,88±1,09

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

Аналізуючи результати дослідження впливу самоповаги на сприйняття образу «Я», представлені в таблиці 2.6.7 було виявлено, що особистість з високим рівнем самоповаги оцінює власну силу значимо більшими балами ніж респонденти з низьким та середнім рівнем. Це може свідчити про те що людина з високим рівнем більш впевнена в собі та перевищує власні можливості. Значимих відмінностей між

іншими параметрами сприйняття образу «Я» у людей з різним рівнем самоповаги не виявлено.

Таблиця 2.6.8

Сприйняття образу «Інший» у осіб з різним рівнем самоповаги

	Рівень самоповаги		
	Низький	Середній	Високий
Оцінка	41,11±0,93	41,42±0,72	41,29±0,89
Сила	36,4±1,04	35,40±0,97	37,58±1,99*
Активність	35,73±1,23	35,90±0,96	37,44±1,13*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

Також нами було проаналізовано вплив самоповаги на сприйняття образу «Іншого», представлені в таблиці 2.6.8 та виявлено, що люди з високим рівнем самоповаги оцінюють «Силу» та «Активність» іншої людини значимо більшими балами в порівнянні з іншими опитуваними. В даному випадку ми можемо бачити наступну тенденцію, чим вище рівень самоповаги тим позитивніше вона буде сприймати образ «Іншого». Ми можемо припустити, що отримані дані є результатом того, що людина оцінюючи оцінюючи образ «Іншого» використовує власний образ.

Таблиця 2.6.9

Сприйняття образу «Я» у осіб з різним рівнем аутосимпатії

	Рівень аутосимпатії		
	Низький	Середній	Високий
Оцінка	39,09±0,86	39,77±0,81	40,24±0,85
Сила	32,81±1,11	34,69±1,13	36,62±0,96*

Активність	32,84±1,1	34,48±1,17	36,61±0,98*
------------	-----------	------------	-------------

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

Аналізуючи результати представлені в таблиці 2.6.9 було виявлено, що люди з високим рівнем аутосимпатії оцінюють власний образ значимо більшими балами. Ніж респонденти з нижчим рівнем аутосимпатії. З даних результатів ми можемо говорити про те що, людина яка дружелюбно до себе відноситься та повністю приймає себе буде більш позитивно сприймати образ «Я», і навпаки.

Таблиця 2.6.10

Сприйняття образу «Інший» у осіб з різним рівнем аутосимпатії

	Рівень аутосимпатії		
	Низький	Середній	Високий
Оцінка	40,19±0,91	41,11±0,84	41,67±0,85*
Сила	34,39±1,05	36±1,05	37,84±0,92*
Активність	34,32±1,12	36±1,21	38,14±1,02*

Примітка:

* – наявність статистично значущих відмінностей ($p \leq 0,5$)

Аналізуючи результати дослідження впливу аутосимпатії на сприйняття образу «Іншого», представлені в таблиці 2.6.10 було виявлено, що люди з високим рівнем аутосимпатії оцінюють образ іншої людини значимо більшими балами ніж респонденти з низьким та середнім рівнем аутосимпатії. З даних результатів ми можемо бачити наступну тенденцію, чим вищий рівень аутосимпатії тим позитивніше сприймається образ іншої людини.

Висновки до розділу 2

1. У більшості опитаних діагностований середній або низький рівень тривожності, респондентів, що мають високий рівень не було взагалі. При цьому, рівень тривожності чоловіків був нижчий в порівнянні з рівнем тривожності жінок. Відмінностей у рівні тривожності між різними віковими групами виявлено не було.

2. Люди із низьким рівнем тривожності більш позитивно оцінюють образ «Я». З іншого боку, респонденти з високим рівнем тривожності більш позитивно оцінюють образ іншої людини. Можна стверджувати, що рівень тривожності людини має певний зв'язок із побудовою конструктів образів «Я» та «Інший».

3. Більшість респондентів мають високий рівень «Самоповаги» та «Аутосимпатії». Якщо говорити, про вікові особливості прояву самовідношення, то значимих відмінностей виявлено не було. Чоловіки, у порівнянні з жінками, мають значно нижчий рівень окремих складових самовідношення, зокрема, «Самоповаги» та «Аутосимпатії».

4. Рівень самоповаги значимо не впливає на сприйняття власного образу. З іншого боку, рівень самоповаги впливає на сприйняття іншої людини. Зокрема, було виявлено – чим вище рівень самоповаги у людини, тим позитивніше вона сприймає образ «Іншого».

5. Людина яка дружелюбно до себе відноситься та повністю приймає себе, буде більш позитивно сприймати образ «Я», і навпаки. Також виявлено, що чим вищий рівень аутосимпатії, тим позитивніше сприймається образ іншої людини.

6. Виявлено, що чим позитивніше людина сприймає себе, тим позитивніше вона буде сприймати іншого, тобто можна стверджувати, що особистість оцінює образ іншої людини через призму власного самоприйняття.

РОЗДІЛ III
КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО
САМОВІДНОШЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Самосприйняття та самовідношення як психотерапевтичні поняття

При аналізі робіт, присвячених вивченню ставлення людини до себе, виникає велика різноманітність психологічних категорій, що використовується для опису поняття самовідношення. Слід назвати такі поняття як узагальнена самооцінка,

самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, власне самоставлення, самовпевненість, почуття власної гідності, самозадоволення, аутосимпатія, самоцінність.

До найбільш уживаних категорій, що розкривають поняття ставлення людини до себе, можна віднести чотири: 1) «загальна» чи «глобальна самооцінка»; 2) «самоповага»; 3) «самовідношення» і 4) «емоційно-ціннісне ставлення до себе».

1. «Глобальна самооцінка» є найбільш використовуваним в західній психології з кінця XIX до 60-х років XX століття, а потім був витіснений терміном «Самоповага». У вітчизняній психології початок фундаментальних досліджень феномена ставлення людини до себе було покладено завдяки працям А. Леонтьєва [18], С. Рубінштейна [28], А. Спіркін [32], Є. Шорохової [27] і теоретичних робіт І. Кона [14] і І. Чеснокова [38].

У вітчизняній психології під глобальною самооцінкою розуміють особливий афективний стан особистості, який є результатом інтеграції самопізнання та емоційно-ціннісного самовідношення [37]. Також відношення до себе визначається, як загальне почуття «за» або «проти» себе, як сукупність позитивних і негативних моментів самоставлення [30].

У процесі формування глобальної самооцінки психологи виявляють такі механізми, як проекція усвідомлюваних якостей на внутрішній еталон [25]; порівняння реального «Я» з ідеальним «Я» [27]; відображення суб'єктом інформації про себе з точки зору певної системи цінностей [5]; особистісне судження про власну цінність, що відображає суб'єктивну значимість «Я» [4]; оцінка своїх характеристик які сприяють або перешкоджають самореалізації [31]. З урахуванням відмінностей в розумінні змісту глобальної самооцінки можна сказати, що вона відображає таку сторону відносин людини до себе як його почуття «за» або «проти» себе. Це почуття характеризується відносною стійкістю, і мало залежить від актуального самоприйняття. При цьому почуття «за» або «проти» себе традиційно розглядається як стійка особистісна риса (властивість), яка складається поступово і набуває звичний характер. Так, людина з високим рівнем

самоповаги вірить в себе, вважає, що може подолати свої недоліки. Людина з низькою самоповагою – це людина із стійким почуттям неповноцінності [15], ранимою, чутливістю до зовнішніх впливів, відірваністю від реального взаємодії з іншими людьми.

2. «Самоповага» найчастіше розглядається західними психологами як система соціальних установок [16]. Серед вчених які досліджували поняття самоповаги, є: В. Ядова та Д. Узнадзе [29]. Самоповагу як емоційний компонент «образу Я» розглядає І. Кон [13], який зазначає, що ціннісне судження, виражене в установках індивіда до себе (схвалення або несхвалення), вказує в якій мірі індивід вважає себе здатним, значним, гідним.

3. «Самовідношення» визначається як установче утворення представниками школи Д. Узнадзе. Вперше поняття самовідношення в науковий обіг було введено Н. Сарджвеладзе, класифікуючи його, як підклас соціальної установки. На його думку, самоствавлення визначається як відношення потреби суб'єкта до ситуації її задоволення, яке направлено на самого себе.

Р. Бернс під поняттям самовідношення розумів сукупність установок «про себе». Та виділяв три елемента установок (когнітивний, емоційний та поведінковий):

1. Образ «Я» – уявлення індивідом про себе.
2. Самооцінка – афективна оцінка цього уявлення, яка може бути різної інтенсивності. Оскільки образ «Я» може викликати більш або менш сильні емоції.
3. Потенціальна поведінкова реакція, конкретні дії, які можуть бути викликані образом «Я» або самооцінкою.

Ставлення особистості до себе впливає на прояв соціальної активності особистості, обумовлює її адекватність і диференційованість. Воно виступає мотивом саморегуляції поведінки і актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акту. Починаючи з його мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки. Також бере участь в механізмах

регуляції поведінки від рівня конкретної ситуації діяльності до рівня тривалої реалізації ідейних задумів.

Позитивне стійке самовідношення лежить в основі віри людини в свої можливості, самостійність, енергійність, пов'язане з його готовністю до ризику, обумовлює оптимізм щодо очікування успішності своїх дій в ситуації невизначеності. Люди з позитивним самостваленням менш поглинені своїми внутрішніми проблемами, набагато рідше страждають на психосоматичні розлади.

У той же час негативний самовідношення є джерелом різних труднощів у спілкуванні. Оскільки людина з таким ставленням до себе заздалегідь впевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Негативне, конфліктне ставлення особистості до себе обумовлює вчинення правопорушень, наркоманію, алкоголізм, агресивну і суїцидальну поведінку. Воно пов'язане з неадаптивними, асоціальними формами поведінки і є однією з причин девіації. Крім цього, негативний ставлення особистості до себе позитивно корелює з депресією.

4. «Емоційно-ціннісне ставлення до себе» є найбільш поширеним поняттям, за допомогою якого описується емоційний компонент самосвідомості. Теоретичні основи розуміння самовідношення, як компонента самосвідомості були закладені І. Чесноковою, яка ввела в науковий обіг поняття «емоційно-ціннісного самоствалення». Вона визначила емоційно-ціннісне самоствалення як специфічний вид емоційного переживання. В якому відбивається власне ставлення особистості до того, що вона дізнається про себе, розуміє та «відкриває». Тут самовідношення не базується на оцінці соціальної бажаності, і не є прямим наслідком знання про себе, хоча феноменологічно виходить з нього. В основу такого підходу покладено ідею про те, що в основі самоствалення лежить оцінка особистістю свого «Я», власних рис по відношенню до мотивів, які висловлюють її потреби в самореалізації.

Отже з даних досліджень ми можемо прийти до висновку, що розвиток позитивного самовідношення вимагає комплексного підходу та поділу на структурні компоненти під час формування програми розвитку.

Серед способів розвитку позитивного само відношення виділяють соціально-психологічний тренінг. При цьому соціально-психологічний тренінг включає в себе застосування методик: групову дискусію, консультування, рольові ігри та бесіди з психологом.

Перевагою групової роботи є можливість обміну досвідом учасників групи, розуміння того, що ти не один із такою проблемою, зворотній зв'язок від учасників групи, погляд на ситуації з різних ракурсів (розширення перспективи бачення) можливість набуття та практикування нових навичок у безпечному середовищі, підтримка.

3.2. Метод когнітивно-поведінкової терапії

Когнітивно-поведінкова терапія – метод психотерапії та психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами, а також тривалими негативними емоційними станами. Когнітивно-поведінкова терапія є комплексним підходом, що виник і став популярним в світі в другій половині двадцятого сторіччя біхевіоральної (поведінкової) терапії, що базується на формуванні поведінкових змін задля вирішення психологічних проблем, і більш пізньої когнітивної терапії, що сповідує усвідомлення та зміну значень, які людина надає подіям.

Метою когнітивно-поведінкової терапії є надання клієнтові якісної психотерапевтичної допомоги у вирішенні їх реальних життєвих проблем і навчити їх можливостям змінювати викривлене мислення та дисфункціональну поведінку. Тобто головним завданням є навчити клієнта самостійно, за допомогою різних технік, виявити помилки власного мислення та усунути їх на шляху вирішення повсякденних проблем та завдань.

Основними цілями когнітивно-поведінкової терапії можна виділити:

1. Зміна самостворення (прийняття можливості допускати помилки і надалі їх виправляти без деструктивної самокритики)

2. Навчання клієнта управління своїми дисфункціональними автоматичними думками, позбавлення від них, зокрема за допомогою різних технік.
3. Навчання клієнта самостійності, а саме вмінню надалі самому знаходити зв'язок між думками та поведінкою.
4. Аналізувати та об'єктивно інтерпретувати нову інформацію.
5. Самостійне прийняття рішення по заміні дисфункціональних автоматичних думок на більш конструктивні
6. Розбір і вивчення дезадаптивних стереотипів поведінки з наступною відмовою від них.
7. Навчання новим адаптивним формам поведінки.

Застосування когнітивної психотерапії є ефективним для вирішення психологічних, психіатричних і соматичних розладів. Когнітивно-поведінкова психотерапія ефективна у вирішенні широкого спектра проблем починаючи від посттравматичного стресового розладу до obsесивно-компульсивного, різних фобій, депресій, підвищеної тривожності, заниженої самооцінки та інших.

Негативне самоствалення з точки зору когнітивно-поведінкового підходу – це негативне переконання стосовно себе. Ці переконання можуть бути виражені відкрито: "Я не потрібен", "Я нічого не значу", "Я невдаха". Або це може бути приховане почуття неадекватності або нікчемності, яке важко висловити словами.

Методи когнітивно-поведінкової терапії дозволяють контролювати свої емоційні стани, ставлячи між подіями і нашими емоційними реакціями на них додатковий етап – думки. Когнітивно-поведінкова терапія передбачає роботу з думками з приводу ставлення до себе. Найчастіше думки виникають автоматично, на підсвідомому рівні аналізуються і далі сприймаються, як факт.

Низька самооцінка з точки зору когнітивно-поведінкового підходу – це негативне самопереконня. В її основі лежать негативні переконання про себе. Ці переконання можуть бути виражені відкрито: "Я не потрібен", "Я нічого не значу", "Я невдаха". Або це може бути приховане почуття неадекватності або нікчемності, яке важко висловити словами.

Вона не є ні емоційним розладом, ні розладом особистості, скоріше елементом багатьох різних труднощів і проблем. Зв'язок між низькою самооцінкою і труднощами може бути різна [6]:

- низька самооцінка може бути одним з аспектів проблеми, яка виникає після успішного її вирішення.

- може бути наслідком інших проблем. Наприклад, загальна втрата впевненості в собі в результаті тривалої тривоги. Знову ж, допомога у вирішенні основної проблеми часто відновлює самооцінку.

- низька самооцінка може виступати в якості фактора уразливості для інших проблем (наприклад, депресії, розладів харчової поведінки, соціальної тривоги). У цих випадках рішення існуючої проблеми без урахування лежить в основі цього негативного почуття власного «Я» може зробити людей уразливими для майбутніх труднощів. Тут важливо, щоб вирішувалася саме проблема низької самооцінки.

Завдяки когнітивно-поведінкової терапії ми можемо скоректувати такі компоненти самоствалення, як оцінка власних якостей, можливостей, здібностей та підвищити самооцінку особистості.

3.3. Програма розвитку позитивного самовідношення студентів закладів вищої освіти.

Для розвитку самовідношення у студентів закладів вищої освіти пропонується програма соціального-психологічного тренінгу. Вона розрахована на 7 занять по 80 хвилин та передбачена для реалізації практичним психологом. Якісно проведена програма може забезпечити позитивні особистісні зміни, а саме зробити самовідношення клієнта більш позитивним.

Актуальність даної програми розвитку зумовлена малою увагою до розвитку самовідношення саме серед студентів закладів вищої освіти.

Мета програми: формування позитивного самовідношення у студентів.

Завдання програми:

1. Систематизувати знання щодо:

- поняття «самовідношення»
- причини негативного самовідношення та його наслідки
- методи розвитку самовідношення

2. Сформувані вміння (навички):

- здорового, позитивного відношення до себе

Тривалість програми: 7 занять по 80 хвилин

Кількість учасників: 15 учасників

Заняття 1

Мета: знайомство учасників групи один з одним, прийняття правил за якими буде функціонувати група, виявлення очікувань та командоутворення.

Вправа: «**Ритуал привітання**»

Мета: зняття емоційної напруги в групі і створення сприятливих умов для подальшої роботи.

Тривалість: 5 хв.

Хід вправи: у всьому світі прийнято вітати один одного. Я пропоную привітати один одного так, щоб всім сподобалося, і дана вправа стане традиційним для наступних зустрічей. (Проводиться дискусія, після вибирається єдиний варіант).

Вправа «**Прийняття правил**»

Мета: прийняття правил групової роботи.

Тривалість: 10 хв.

1. Не критикувати інших.
2. Якщо потрібно вийти- тихо, не заважаючи іншим виходимо.
3. Не користуватися мобільним телефоном без потреби використання в цілях заняття.
4. Бути щирим та доброзичливим до інших.
5. Конфіденційність.
6. Бути активним.

7. Мати можливість сказати «ні».
8. Давати зворотній зв'язок за потреби.
9. Мати право отримувати підтримку з боку групи.
10. Не говорити про присутніх у 3 обличчі.
11. Не запізнюватися на заняття.

Вправа «Снігова куля».

Мета: познайомитися один з одним, розрядити обстановку.

Тривалість: 20 хв.

Хід вправи: учасники по черзі називають своє ім'я разом з яким-небудь прикметником, яким вони можуть себе охарактеризувати, що починається на першу букву імені. Наступний по колу повинен назвати попередніх учасників, а потім себе. Таким чином, чим далі по колу, тим більше доведеться називати імен з прикметниками. Це потренується пам'ять і розрядить обстановку.

Вправа: **Малюнок на тему «Моє ім'я».**

Мета: подальше знайомство учасників, зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Тривалість: 25-30 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується подумати і намалювати своє ім'я, у вигляді символів, образів.

Обговорення:

- Що зображено на Вашому малюнку?
- Чому саме Ви вирішили зобразити...?
- Що Ви відчували, виконуючи завдання?

Вправа: «**Дві правди і одна брехня**»

Мета: налагодження командної взаємодії і контактів між членами групи.

Тривалість: 15-20 хв.

Хід виконання: усі учасники називають про себе три твердження, два з яких є правдиві, а одне – брехнею. Потім вони спілкуються з різними членами групи та намагаються вгадати, яке з тверджень є неправдивим.

Обговорення:

- Які були почуття у групи при проведенні?
- Чи важко було придумувати правду або брехню?
- Що заважало відгадувати?

Вправа: «**Ритуал прощання**»

Мета: створення сприятливих умов для подальшої роботи.

Тривалість: 5 хв.

Хід вправи: я пропоную попрощатись один з одним так, щоб всім сподобалося, і дана вправа стане традиційною для завершення наступних зустрічей. (Проводиться дискусія, після вибирається єдиний варіант).

Заняття 2

Мета: формування в учасників тренінгу навички групової взаємодії та налаштування на ефективну групову роботу, визначення понять «самовідношення».

Вправа «**Ритуал привітання**»

Учасники кожного заняття використовують ритуал привітання, який узгодили на першому занятті.

Дискусія на тему «**Що таке самовідношення. Та як самовідношення впливає на життя людини**»

Мета: формування в учасників заняття поняття «самовідношення», визначення прояву самоставлення та його впливу на життя людини.

Тривалість: 20 хв.

Хід виконання: учасникам на обговорення виносяться наступні питання:

1. Що таке самооцінка?
2. Як на вашу думку формується самооцінка?
3. Які фактори впливають на формування високої, середньої, низької самооцінки?
4. Як проявляється у людини низька, середня та висока самооцінка?

Вправа «Квадрат самоствалення»

Мета: визначити вплив самовідношення на різні сфери життя людини

Тривалість: 25-30 хв.

Хід виконання: учасники діляться на 4 групи, кожній групі надається завдання описати вплив самоствалення на чотири фактори життя людини, а саме: 1)зовнішність,тіло; 2)думки; 3)почуття та емоції; 4)дії. На виконання 10 хвилин. Після чого групи демонструють свої напрацювання, та обговорюють результати.

Вправа: Сходи.

Мета: дізнатися самооцінку кожного учасника

Тривалість: 15 хв.

Хід виконання: учасники беруть аркуш паперу та малюють на ньому 10 сходинок. На будь-якій сходинці учасник малює умовну людину.Потім проводиться роз'яснення, кожної сходинки відповідно до самооцінки.

Роз'яснення: від 1 до 3 сходинки – самооцінка занижена; від 4 до 7 – оптимальна; від 8 до 10 – завищена.

Обговорення:

1. Що саме спонукало намалювати людину на даній сходинці?
2. Чи погоджуєтесь ви з отриманим результатом?

Вправа «Дерево зворотного зв'язку»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників тренінгу.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: ватман з намальованим деревом, стікери та кулькові ручки.

Хід виконання: учасники на стікерах пишуть відповідь на наступне питання: «На вашу думку чим сьогоднішнє заняття було корисним для вас, які були інсайти та чому сьогоднішнє заняття було корисним для нашої подальшої роботи?» після цього учасники демонструють свої стікери.

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 3

Мета: самопізнання учасників, відкриття в собі нових здібностей.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа: «Подарунок»

Мета: підвищує самооцінки учасників, стимулює їх роботу над собою. Покращує настрій учасників і атмосферу в групі.

Тривалість : 15-20 хв.

Хід виконання: кожен учасник по черзі робить подарунок будь-якому учаснику. Подарунок треба зробити мовчки (невербально), але так, щоб учасник зрозумів, що йому дарують. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися зрозуміти, що йому дарують. Поки всі не отримають подарунки, говорити нічого не треба. Коли все отримають подарунки (коло замкнеться), тренер звертається до того учаснику групи, який отримав подарунок останнім, і питає його про те, який подарунок він отримав. Після того як той відповість, тренер звертається до учасника, який вручав подарунок, і питає про те, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, потрібно з'ясувати, з чим конкретно пов'язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна запитати про це у групи.

Вправа: «Комісійний магазин»

Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння і самокритики; поглиблення знань один про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Тривалість: 25-30 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується пограти в комісійний магазин. Товари, які приймає продавець - це людські якості, наприклад: доброта, дурість, відкритість. Учасники записують на картку риси свого характеру, як позитивні, так і негативні. Потім пропонується здійснити торг, в якому кожен з учасників може позбутися якогось непотрібного якості, або його частини, і придбати що-небудь необхідне. Наприклад, комусь не вистачає для ефективної життя красномовства, і він може запропонувати за нього якусь частину свого спокою і врівноваженості.

Після закінчення завдання підводяться підсумки і обговорюються враження.

Вправа: «Автопортрет»

Мета: формування навичок самоаналізу, самокритичність, рефлексії та вміння розповісти про себе

Тривалість: 25 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується уявити собі, що вам має бути зустріч з незнайомою людиною і потрібно, щоб він дізнався вас. Опишіть себе. Знайдіть такі ознаки, які виділяють вас з натовпу. Опишіть свій зовнішній вигляд, ходу, манеру говорити, одягатися; може бути вам властиві звертають на себе увагу жести

Робота відбувається в парах. В процесі виступу одного з партнерів інший може ставити уточнюючі питання, для того, щоб "автопортрет" був більш повним. По закінченню завдання учасники діляться враженнями.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язок від заняття.

Тривалість: 15 хв.

Хід виконання: учасники по черзі відповідають на питання: «Чим сьогоднішнє заняття допомогло мені? Що сподобалось та що було корисно?», потім передають слово іншому учаснику, роблячи йому комплімент.

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 4

Мета: самопізнання учасників, пізнання учасниками своїх позитивних та негативних якостей, розвиток позитивного самосприйняття.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Хто Я»

Мета: усвідомити важливість прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

Тривалість: 35хв.

Хід виконання:

1. Учасники повинні дати відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я».

2. Потім учасникам потрібно зробити розподіл відповідей на «+» і «—». Замінити негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості. Після цього проводиться робота з одержаними відповідями.

3. Кожний учасник розповідає про себе

4. Обговорення вправи

Вправа «**Моє Я**»

Мета: усвідомлення важливості прийняття свого «Я», виокремлення позитивних та негативних якостей

Тривалість: 35хв.

Хід виконання:

1. Кожному учаснику психолог пропонує зобразити своє «Я» у вигляді дерева з різними гілочками та глибоким корінням. Одна з верхніх гілочок — зовнішнє «Я» (можна зобразити символом вербальним чи графічним, намалювати маляночок), інші гілочки — «Я в сім'ї», «Я в колі друзів чи знайомих», «Я — університеті».

2. Далі потрібно зобразити коріння, виписуючи на ньому свої позитивні та негативні риси. Малюнки вивішують на видному місці.

3. Обговорення вправи

Вправа «**Рефлексія**»

Мета: отримання зворотного зв'язок від заняття.

Тривалість: 15 хв.

Хід виконання: учасники по черзі відповідають на питання: «Чим сьогоднішнє заняття допомогло мені? Що сподобалось та що було корисно?», потім передають слово іншому учаснику, роблячи йому комплімент.

Вправа «**Ритуал прощання**»

Заняття 5

Мета: формування в учасників позитивного самовідношення, формування навичок рефлексії.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа: «Герб свого Я»

Мета: розкриття свого «Я», формування прагнення до самовдосконалення.

Тривалість: 30 хв.

Хід виконання: на аркушах паперу за допомогою фломастерів учасникам потрібно буде зобразити свій особистий герб. Учасникам потрібно максимально відобразити себе на гербі. Намалюйте контур герба, в будь-якій формі, але при цьому дотримуйтесь одне правило: контур повинен бути розділений на декілька областей.

Обговорення:

1. Легко або важко було малювати свій герб?
2. Наскільки повно, на вашу думку, вам вдалося відбити свої особливості?
3. Як ви думаєте, змогли б ваші близькі та друзі зрозуміти, що це саме ваш герб?
4. Які труднощі виникли при створенні герба?
5. Що ви намагалися відобразити в першу чергу?
6. Чи представлені в гербі недоліки? Чому?

Вправа «Я люблю самого себе»

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, вміння любити себе.

Тривалість: 25хв

Хід виконання: письмово учасники повинні проаналізувати, як часто вони відчуваються незадоволеними собою і коли відчувають любов до себе. Яке ставлення до себе переважає частіше. Кожен учасник, проаналізувавши запитання, вголос говорить: «Я люблю себе за.....»

Обговорення вправи: Чи легко сказати: «Я люблю себе»?; Чи часто ви говорите це собі?

Вправа: «Мій портрет у променях сонця»

Мета: формування здатності до позитивного прийняття себе.

Тривалість: 15 хв.

Хід виконання: намалюйте сонце, в центрі сонячного кола напишіть своє ім'я або намалюйте свій портрет. Потім уздовж променів напишіть усі свої достоїнства, все гарне, що ви про себе знаєте. Постарайтеся, щоб було якомога більше променів.

Це буде відповідь на питання: «Чому я вартий поваги?». Збережіть цей малюнок, і коли вам буде сумно, дивіться на нього і згадуйте, що вас є за що шанувати і любити.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язок від заняття.

Тривалість: 15 хв.

Хід виконання: учасники по черзі відповідають на питання: «Чим сьогоднішнє заняття допомогло мені? Що сподобалось та що було корисно?», потім передають слово іншому учаснику, роблячи йому комплімент.

Заняття 6

Мета: розвинути в учасників впевненість в собі.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Правила впевненої людини»

Мета: знайомство і обговорення правил впевненої людини. Визначення необхідності та можливості життя за даними правилами.

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура

Правила впевненої людини.

- Я маю право оцінювати власну поведінку, думки і емоції і відповідати за їх наслідки.
- Я маю право не вибачатися і не пояснювати свою поведінку.
- Я маю право самостійно обмірковувати, чи відповідаю я взагалі або в певній мірі за вирішення проблем інших людей.
- Я маю право змінити свою думку.
- Я маю право помилятися і відповідати за свої помилки.
- Я маю право сказати: «Я не знаю».
- Я маю право бути незалежним від доброзичливості і від гарного ставлення до мене.
- Я маю право приймати нелогічні рішення.
- Я маю право сказати: «Я тебе не розумію».
- Я маю право сказати: «Мене це не цікавить».

Обговорення:

1. Які правила ви використовуєте у своєму житті?
2. Які правила вам здаються непотрібними?
3. Чому складно стати впевненою людиною?

Вправа «**Усвідомлення своїх позитивних якостей, талантів і досягнень**»

Мета: підвищити впевненість в собі, спираючись на розуміння свого потенціалу.

Тривалість: 35хв

Хід виконання: учасникам потрібно розділити лист на 3 стовпчика. Перший стовпчик: «Мої позитивні якості». Другий стовпчик: «У чому я можу себе добре проявити». Третій стовпчик: «Мої досягнення». Відповідно, в першому стовпчику потрібно перерахувати ті якості свого характеру, які їм подобаються, якими вони пишаються, наявність яких приємно усвідомлювати. У другому стовпчику написати життєві сфери, в яких вони могли б себе добре проявити; проявити свої таланти і здібності. Наприклад, танці, наука, ведення блогу в Інтернеті. Ну, а в третьому стовпчику прописати свої досягнення, які у них вже є і якими пишаються.

Вправа: «**Оголошення в газету**».

Мета: формування навичок саморозкриття, самопрезентації та впевненості в собі.

Тривалість: 30 хв.

Хід виконання: учасникам пропонується спробувати дати оголошення про себе в газету. Оголошення повинні бути короткими, але інформативними. Подумайте, що б ви хотіли написати про себе в першу чергу? Потім оголошення зачитуються і обговорюються. Важливо відзначити, що в більшій мірі знайшло відображення в оголошеннях учасників: риси їх характери, бажання, мрії і т.д.

Обговорення:

1. Що вас зацікавило в оголошеннях інших?
2. Чи легко було писати оголошення?
3. Що намагалися відобразити в першу чергу?
4. Чому ви думаєте, що саме це важливо?

Вправа «**Ритуал прощання**»

Заняття 7

Мета: рефлексія, закріплення знань, навичок. Отримання зворотнього зв'язку від учасників стосовно їх враження від розвивальної програми.

Вправа: «**Маніфест вільної людини**».

Мета: формування уявлення про можливі шляхи саморозвитку.

Тривалість: 25 хв.

Хід виконання: протягом наших занять ви багато дізнавалися про себе, свої можливості, ресурси, вчилися аналізувати свої вчинки і вчинки інших людей. Я сподіваюся, ви навчилися любити і цінувати себе, знайшли внутрішню свободу. Зараз я пропоную вам самотійно виконати вправу «Маніфест вільної людини. Ви знаєте, що таке маніфест? (Відповіді учнів). Маніфест (від позднелат. Manifestum - заклик. Зараз я пропоную вам написати маніфест вільної людини.

Заклик до себе самим жити так, як вам хочеться, любити себе і оточуючих, цінувати миті, які є у вас в житті. Маніфест повинен містити мінімум 10 положень . Приклади: «я люблю себе таким, який я є», «я підтримую прояв свободи в інших і поважаю чужу думку» і т.д.

Обговорення:

1. які труднощі у вас виникли при написанні маніфесту?
2. Що ви хотіли відобразити в першу чергу і чому?
3. Які почуття ви відчували при написанні маніфесту?

Вправа «**Валіза**».

Мета: усвідомлення особистісних ресурсів, можливостей.

Тривалість: 25 хв.

Хід виконання: ми завершуємо нашу роботу. І, щоб не забути все, чим ми займалися протягом наших занять, я пропоную кожному зібрати валізу в життя з новими знаннями. У кожного з вас аркуш паперу, намалуйте на ньому валізу, який вам хочеться. Підпишіть свою валізу. А зараз, ви будете передавати свої валізи по колу, і кожен учасник групи повинен написати в ній одну якість. При цьому треба пам'ятати, що називати слід ті якості, які проявилися в ході роботи групи або недостатньо розвинені у конкретної людини. В кінці вправи кожному учаснику збирається «валіза» з тими якостями, які є його особистісним ресурсом.

Вправа «**Рефлексія**»

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників про корекційну програму в цілому.

Тривалість: 30 хв.

Процедура

Відбувається заключне обговорення програми, закріплення отриманих знань, умінь і навичок. Учасники відповідають на питання:

- Які вправи з нашого курсу ви запам'ятали і які сподобались?
- Як ти оцінюєш зміни власної особистості?

- Які вправи вплинули на зміну в кращу сторону?
- Які висновки з'явилися у вас в процесі реалізації програми?
- Як це може вплинути на ваше життя?
- Чи змінилися у вас стосунки з оточуючими?
- Чи змогли ви краще зрозуміти себе за час занять?
- Що нового ви дізналися про власну особистість?
- Чи збираєтеся ви працювати над собою і далі?
- Що вам у цьому може допомогти, а що перешкодити?

3.4. Апробація програми розвитку позитивного самовідношення у студентів

З метою апробації програми нами було проведено 5 онлайн-занять розвитку позитивного самовідношення у студентів. Тривалість занять була 80 хвилин кожне. Заняття були проведені для 15 студентів першого курсу Сумського фахового медичного коледжу спеціальності «Медсестринська справа».

Перше заняття було спрямоване на краще знайомство учасників між собою, командоутворення. Було визначено правила тренінгу. Та налаштовано учасників на подальшу ефективну роботу. Під час заняття було використано наступні методи роботи: обговорення, дискусія, робота в парах, робота в групах, індивідуальна робота та рольова гра. Протягом заняття учасники активно приймали участь в різних видах роботи, особливо активно брали участь в обговоренні, були зацікавлені.

Під час другого заняття було із учасниками тренінгу було визначено поняття самовідношення, виявлено вплив позитивного та негативного самовідношення на всі сфери життя людини. У рамках проведення даного заняття були використані наступні методи роботи: міні-лекції, дискусії, індивідуальна робота, робота в групах та мозковий штурм. Учасники тренінгу активно працювали на всіх етапах заняття. Аналізуючи результати даного заняття, можна прийти до висновку, що при

проведенні даного заняття наступного разу рекомендовано збільшити тривалість даного заняття з 80 хв. до 120, для більш глибокого розкриття тематики.

На третьому занятті учасники мали змогу визначити ознаки позитивного та негативного самосприйняття. Також вправи тренінгового заняття були спрямовані на самопізнання та саморозвиток учасників, а саме виявлення в собі позитивних вмінь та якостей. В ході заняття було використано наступні методи роботи: обговорення, дискусія, індивідуальна робота та робота в парах. Учасники активно працювали на всіх етапах, заняття, були зацікавлені в роботі.

Четверте заняття було присвячене формуванню впевненості в собі. Та сприяти позитивному самосприйняттю учасників тренінгового заняття. Було використано наступні методи роботи: обговорення, дискусія, робота в парах та індивідуальна робота, мозковий штурм. Учасники були зацікавлені в роботі над собою. Аналізуючи результати даного заняття, можна прийти до висновку, що при проведенні даного заняття наступного разу рекомендовано збільшити тривалість даного заняття з 80 хв. до 120, для більш глибокого розкриття учасників.

На останньому п'ятому занятті, яке було присвячене підведенню підсумку проведеної програми розвитку позитивного самовідношення. Було проведено аналіз засвоєного матеріалу, та отримано зворотній зв'язок від учасників. На занятті було використано такі методи роботи, як обговорення, та групові форми роботи.

Отже нами було проведено 5 онлайн-занять по 80 хв. Для розвитку позитивного самовідношення у студентів, на яких розбирались поняття самовідношення, його вплив на життя людини, визначено особливості позитивного та негативного самосприйняття. Всі заняття проводилися у онлайн-форматі, за відсутності можливості проведення офлайн. В цілому, результати даних занять оцінюю як задовільні: учасники отримали не тільки теоретичні знання, а й практичні вміння, відпрацювали їх під час занять, проаналізували власні індивідуальні особливості; тренеру вдалося реалізувати заплановану програму без значних змін в рамках запланованого часу.

Для покращення занять рекомендується залишити офлайн формат проведення, онлайн формат також може використовуватися з деякими корективами, та збільшити кількість часу для проведення занять з 80 хв. до 120 хв., що дасть можливість глибше ознайомитися з темою занять та краще відпрацювати практичну частину.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена програма спрямована на розвиток позитивного самовідношення у студентів у закладах вищої освіти. Серед методів розвитку позитивного самовідношення з основних є соціально-психологічний тренінг (СПТ). Програма включає в себе інформаційно-пізнавальний та розвивальні компоненти.

2. З метою апробації програми було проведено 5 онлайн заняття по 120 хв. для розвитку позитивного самовідношення у студентів закладів вищої освіти, на яких аналізувались наступні поняття: само відношення, позитивне самосприйняття, особливості формування та прояву. Детально обговорювались етапи формування позитивного самовідношення. Були визначені правила впевненої людини та механізми формування позитивного самовідношення.

4. Проведення даної програми розвитку є ефективним інструментом для розвитку самооцінки та позитивного самовідношення студентів у закладах вищої освіти за умови вмотивованості студентів та активної роботи над собою. Це стосується різноманітних аспектів СПТ від дослідження та вивчення нової інформації до здобуття нових вмінь та навичок. Якісно реалізована програма зможе забезпечити позитивні особистісні зміни.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню особливостей побудови конструктів образів «Я» та «Інший», дослідженню факторів впливу на сприйняття себе та іншої людини. Також роботою передбачено написання програми розвитку самооцінки та позитивного самовідношення у студентів закладів вищої освіти методами когнітивно-поведінкової терапії.

У процесі вивчення означеної теми був проведений комплекс теоретичних розвідок, пошуково-експериментальне дослідження та прикладна апробація результатів дослідження, що дало можливість зробити наступні висновки.

1. Конструкт образу «Я» нами визначається як когнітивно-емоційний комплекс самоконтролю та самопізнання особистості. Сприйняття іншої людини являє собою поєднання сприймання фізичних і поведінкових характеристик об'єкта, формування уявлення про його наміри, думки, здібності, емоції.

Особистість під час взаємодії з «Іншим» стає більш відкритою до себе. Отже як висновок існує взаємозв'язок та констатація єдності сприйняття образу «Я» та «Іншого».

2. Для дослідження особливостей побудови конструктів образів «Я» та «Інший» у рамках другого завдання, нами були використані наступні методики: «Тест-опитувальник самоствавлення» В. Столін, С. Пантелеєв для дослідження самовідношення, «Шкала особистісної тривожності» Ч. Спілберга (адаптація Ю. Ханіна), для виявлення рівня особистісної тривожності та метод «Особистісного диференціалу» (Е. Бажин, А. Еткінд) – для порівняння особливостей сприйняття образу «Я» та «Інший».

3. Нами було виявлено, що у опитаних респондентів домінує середній рівень тривожності, відсутній високий рівень. Відмінностей між віковими проявами тривожності не виявлено. У чоловіків значно нижчий рівень тривожності ніж у жінок. Також виявлений взаємозв'язок між тривожністю та структурою конструктів образів «Я» та «Інший».

4. Рівень самоповаги значимо не впливає на сприйняття власного образу. З іншого боку, рівень самоповаги впливає на сприйняття іншої людини. Зокрема, було виявлено – чим вище рівень самоповаги у людини, тим позитивніше вона сприймає образ «Іншого». Людина яка дружелюбно до себе відноситься та повністю приймає себе, буде більш позитивно сприймати образ «Я», і навпаки, низький рівень самосприйняття корелює з низькими оцінками окремих компонентів образу «Я». Також виявлено, що чим вищий рівень аутосимпатії, тим позитивніше сприймається образ іншої людини.

5. Також ми виявили вплив сприйняття образу «Я» на сприйняття образу «Іншого». Таким чином ми можемо говорити про те що на сприйняття образу іншої людини впливає ціла низка факторів, зокрема: тривожність, самовідношення та аутосимпатія. Тобто, образ «Іншого» сприймається через призму образу власного «Я», самоприйняття та самовідношення.

6. Результати дослідження показали, що самооцінка та позитивне самовідношення вимагає ціленаправленого та спрямованого розвитку, тому нами було розроблено програму розвитку самооцінки та позитивного самовідношення у студентів закладів вищої освіти. Вона складається із 7 занять по 120 хвилин та базується на використанні методів когнітивно-поведінкової терапії. Часткова апробація даної програми показала успішність її застосування: учасники засвоїли отриману інформацію про особливості самооцінки, позитивне самовідношення та розвиток впевненості в собі.

7. Гіпотеза покладена у основу кваліфікаційного дослідження була підтверджена, а саме: виявлено взаємозв'язок тривожності та само відношення зі структурою конструктів образів «Я» та «Інший», а також зв'язок між самосприйняттям та сприйняттям образу іншої людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барабанщиков В. А. Психология восприятия: организация и развитие перцептивного процесса. Москва : Когито-Центр, 2006. 240 с.
2. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком: учеб. пособие. Москва : Энциклопедист-Максимум, 1982. 200 с.
3. Бороздина Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я – концепцией. Вестник Московского университета. 2011. № 1. С. 54 – 56.
4. Бороздина Л.В. Что такое самооценка. *Психологический журнал*. 1992. № 4. С. 99 – 100.
5. Вилицкас Г. К. Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей. Вопросы психологии. 1989. № 1. С. 45 – 62.

6. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Интегративная психотерапия тревожных, депрессивных и соматоформных расстройств на основе когнитивной модели. *Московский психотерапевтический журнал*. 1996. № 3. С. 112 – 140.
7. Гендерная специфика самооценка личности / под ред. А. С. Умарова, А. А. Билобрикина. Москва : ФГБОУ НГПУ, 2014. С. 191 – 195.
8. Глуханюк Н. С. Практикум по психодиагностике : учеб. пособие. Москва : МПСИ, 2005. 216 с.
9. Головин С. Ю. Словарь практического психолога: учеб. пособие. Минск : Харвест, 1998. 800 с.
10. Изард К. Э. Страх и виды тревожности. Тревога и тревожность: учеб пособие. / Под ред. К. Э. Изард, В. М. Астапова. Питер : ПЕР ЭС, 2001. С. 194 – 199.
11. Imedadze N.V. To the method of studying the level of anxiety. Tbilisi, 1971. С. 154.
12. Карелин А. А. Большая энциклопедия психологических тестов : учеб. пособие. Москва : ЭКСМО, 2007. С. 220 – 222.
13. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание : учеб. пособие. Москва : Политиздат, 1984. 335 с.
14. Кон И. С. Открытие «Я» : учеб. пособие. Москва : Политиздат, 1978. 367 с.
15. Кон И. С. Психология ранней юности : учеб. пособие. Москва : Политиздат, 1989. 254 с
16. Кордуэлл М. Психология А – Я : словарь – справочник. Москва : ФАИР-ПРЕС, 1999. 448 с.
17. Левицька І. А. Теорія особистісних конструктів Дж. Келлі : на шляху когнітивної філософії освіти. Серія : Соціальні науки, 2013. № 2. С. 114 – 119.
18. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособие. Москва : Политиздат, 1975. 304 с.
19. Лисина М. И. Проблема онтогенеза общения : учеб. пособие. Москва : Педагогика, 1986. С. 121 – 134.

20. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности. Тревога и тревожность. Питер : ПЕР ЭС, 2001. 218 с.
21. Пантилеев С. Г. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. Москва : изд-во Московского университета, 1991. 110 с.
22. Поменарков В. А., Ксьонда О. Г. Психологія особистості. Київ : Науковий світ, 2015. 128 с.
23. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / под ред. Д. Я. Райгородский. Самара : издательский дом «БАХРАХ», 1998. С. 465 – 469.
24. Психологічний словник / за ред. Побірченко Н. А. Київ : Науковий світ, 2007. С. 268.
25. Различенко Н. А. Особенности самооценки старших школьников при овладении способами учебной работы : учеб. пособие. Москва : Смысл, 2006. С. 35 – 44.
26. Раустефон В. О. Образ «Я» як підструктура особистості. *Проблеми психології особистості*. 1982. № 14. С. 104 – 111.
27. Рубинштейн Л. С. Основы общей психологии: учеб. пособие. Питер : ПЕР ЭС, 2002. 720 с.
28. Редина Н. К. Изучение самопринятия у детей, воспитывающихся в закрытых детских учреждениях и в семье. Вопросы психологии. 2004. № 3. 23 – 33 с.
29. Sardzhveladze NI Personality and its interaction with the social environment: textbook. way. Tbilisi, 1989. 206 с.
30. Сафин В. Ф. Устойчивость самооценки и механизмы ее сохранения : учеб. пособие. Москва : МГУ, 2005. С. 62–73.
31. Соколова Е. Т. Самосвідомість і самооцінка при аномаліях особистості : навч. посіб. Москва : МГУ, 1989. 215 с.
32. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание : учеб. пособие. Москва : Политиздат, 1972. 303 с.
33. Столин В.В. Самосознание личности : учеб. пособие. Москва : ИПРАН, 1983. 284 с.

34. Wiley V. A. I-concept: textbook. way. Lincoln, 1979. 326 p.
35. Фрейд З. Запрещение, симптомы и страх. Тревога и тревожность / под ред. В. М. Астанова. Питер, 2001. С. 18 – 28.
36. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва : Биг-Прес, 2011. 288 с.
37. Чеснокова И. И. Проблемы самосознания в психологии: учеб. пособие. Москва : Наука, 1977. 144 с.
38. Шишкина И. А. Особенности самоотношения и восприятие других людей подростками с различными разным уровнем интеллекта. Психологические исследования интеллекта и творчества: сб. материалов науч. конф. памяти Пономарева А. Я, Дружинина В. Н. Москва : Ин-т психол РАН, 2010. С. 269 – 271.
39. Шкуратова И. П. Личностные конструкты, как критерии построения образа мира. Психология субъективной семантики в фундаментальных и прикладных исследованиях : учеб. пособие. Москва : Смысл, 2000. С. 31 – 34.
40. Шорохова Е. В. Проблема сознания в психологии и естествознании. Москва : Соцэкгиз, 1961. 363 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв)

1. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

Да Нет

2. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.

Да Нет

3. Я считаю что иногда не грех пожалеть самого себя.

Да Нет

4. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был очень близок.

Да Нет

5. Бывало и не раз что я сам себя остро ненавидел.

Да Нет

6. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

Да Нет

7. Я сам хотел себя во многом переделать.

Да Нет

8.Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.

Да Нет

9.Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.

Да Нет

10.Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.

Да Нет

11.У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

Да Нет

12.Часто я не без издевки подшучиваю над собою.

Да Нет

13.Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.

Да Нет

14.К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что это именно так и буду поступать.

Да Нет

15.Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.

Да Нет

16.Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

Да Нет

17. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.

Да Нет

18.Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.

Да Нет

19. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

Да Нет

20. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.

Да Нет

21. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.

Да Нет

22. Иногда я сам себя плохо понимаю.

Да Нет

23. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

Да Нет

24. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.

Да Нет

25. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

Да Нет

26. В целом, меня устраивает то, какой я есть.

Да Нет

27. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.

Да Нет

28. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.

Да Нет

29. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

Да Нет

30. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: "И поделом тебе".

Да Нет

31. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу

Да Нет

Шкала особистісної тривожності (Ч. Спілберга)

1. У меня бывает приподнятое настроение

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

2. Я бываю раздражительным

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

3. Я легко могу расстроиться

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

4. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

5. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

6. Я чувствую прилив сил, желание работать

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

7. Я спокоен, хладнокровен и собран

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

8. Меня тревожат возможные трудности

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

9. Я слишком переживаю из-за пустяков

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

10. Я бываю вполне счастлив

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

11. Я всё принимаю близко к сердцу

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

12. Мне не хватает уверенности в себе

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

13. Я чувствую себя незащищённым

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

15. У меня бывает хандра

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

16.Я бываю доволен

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

17.Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

18.Бывает, что я чувствую себя неудачником

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

19.Я уравновешенный человек

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

20.Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах

Нет, это не так

Пожалуй так

Верно

Совершенно так

Особистісний диференціал (Е. Бажин, А. Еткінд)

Обаятельный	1	2	3	4	5	6	7
Сильный	1	2	3	4	5	6	7
Разговорчивый	1	2	3	4	5	6	7
Ответственный	1	2	3	4	5	6	7
Упрямый	1	2	3	4	5	6	7
Открытый	1	2	3	4	5	6	7
Добрый	1	2	3	4	5	6	7
Независимый	1	2	3	4	5	6	7
Активный	1	2	3	4	5	6	7
Отзывчивый	1	2	3	4	5	6	7
Решительный	1	2	3	4	5	6	7
Энергичный	1	2	3	4	5	6	7
Справедливый	1	2	3	4	5	6	7
Собранный	1	2	3	4	5	6	7
Спокойный	1	2	3	4	5	6	7
Дружелюбный	1	2	3	4	5	6	7

Уверенный	1	2	3	4	5	6	7
Общительный	1	2	3	4	5	6	7
Честный	1	2	3	4	5	6	7
Самостоятельный	1	2	3	4	5	6	7
Невозмутимый	1	2	3	4	5	6	7