

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Психолого-педагогічний факультет

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему:

«ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП»

Виконала:

магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Мягкова Наталія Романівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

Ляховець Лариса Олексіївна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів – 2020

Студент (ка) _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від «_____» _____ 20__ року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ.....	6
1.1. Я-концепція як предмет дослідження в зарубіжній та вітчизняній психології.....	6
1.2. Самоставлення як важливий параметр Я-концепції особистості	12
1.3. Деформація «Я-образу» під впливом соціальних та психологічних факторів.....	12
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1 Опис вибірки.....	23
2.2. Методи та методики дослідження.....	23
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	24
2.4. Розробка корекційного заняття.....	34
Висновки до другого розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічне сьогодення висуває підвищені вимоги до психологічної зрілості людини та її здатності вирішувати складні, а часто й стресогенні проблеми, якими наповнене сучасне життя. Водночас, процес становлення зрілої особистості нероздільно пов'язаний із формуванням її Я-концепції, що й актуалізує увагу дослідників до проблеми її розвитку, яка, будучи ядром особистості, здійснює регулюючий вплив на всі сторони життєдіяльності людини.

Загальна проблематика Я-концепції особистості досліджується у працях Р. Бернса, У. Джеймса, І.С. Кона, К. Роджерса, С.Л. Рубінштейна, В.В. Століна, І.І. Чеснокової, Т. Шибутані, К. Юнга, В.О. Ядова та ін.

У роботах Е. Берна, Е. Еріксона, Ф. Перлза, З. Фрейда, К. Хорні, К.-Г. Юнга та ін., розглядаються питання співвідношення свідомих і несвідомих компонентів в процесах розвитку Я-концепції особистості, динамічних взаємодій між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», «Я-образом», «Я-концепцією» і «Самістю». У наукових працях Б. Г. Ананьєва, Л.І. Божович, Л.С. Виготського, З.С. Карпенко, І.С. Кона, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, О.Г. Спіркіна, П.Р. Чамати, Є.В. Шорохової та ін., у загальнотеоретичному й методологічному аспектах проаналізовано питання становлення Я-концепції в контексті загальної проблеми розвитку особистості.

Об'єкт дослідження – феномен Я-концепції.

Предмет дослідження – Я-концепція жінок різних вікових груп.

Мета дослідження – дослідити особливості самоставлення у жінок різних вікових груп.

Згідно з поставленою метою було визначено основні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності та структури Я-концепції особистості.
2. Розкрити особливості формування Я-образу.

3. Проаналізувати особливості деформації Я-образу під дією соціальних та психологічних факторів.

4. Провести емпіричне дослідження особливостей самоставлення у жінок різних вікових груп.

У дослідженні для досягнення мети і реалізації завдань було використано комплекс **методів дослідження**: теоретичні: аналіз психологічної та педагогічної літератури, порівняння, класифікація, узагальнення вихідних даних для з'ясування змісту базових понять дослідження; емпіричні: проведення дослідження на базі психодіагностичних методик; методи математико-статистичної обробки емпіричних даних: методи математичної статистики для узагальнення результатів дослідження та перевірки гіпотези із подальшою їхньою якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

Наукове та практичне значення результатів полягає в тому, що отримані дані дозволили поглибити наукове розуміння змістової сутності Я-концепції жінок різних вікових груп.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ Я- КОНЦЕПЦІЇ ТА ЇЇ ФОРМУВАННЯ

1.1. Я-концепція як предмет дослідження в зарубіжній та вітчизняній психології

Внутрішній світ людини є об'єктом вивчення багатьох міждисциплінарних студій. Зокрема, даний феномен досліджується психологією, психіатрією, нейрофізіологією, біологією, теологією, антропологією, філософією тощо. Кожна з цих наукових дисциплін розвиває свій підхід до дослідження цього феномену, досліджуючи його в контексті таких конструктів як свідомість та самосвідомість. Зауважимо, що наразі ні у вітчизняній, ні у зарубіжній науковій літературі не існує напрацьовано універсального визначення поняття Я-концепції, а зазначений феномен доволі часто розглядається як «самість», «ідентичність», «Его» та «Я».

Здійснивши ґрунтовний аналіз як вітчизняної, так і зарубіжної літератури, Т.В. Дмитрова [9] виділила такі підходи до вивчення категорії «Я» у науковому дискурсі:

- логіко-гносеологічний: спрямований на аналіз змістовної сутності поняття «Я», досліджує психологічні передумови формування Я-концепції та особливості її розвитку на різних етапах онтогенезу;
- конкретно-історичний та змістовний: аналізує особливості становлення Я-концепції в певних історичних умовах, у певному суспільстві, в умовах конкретної життєдіяльності особистості;
- структурно-психологічний: присвячений аналізу структури та компонентів Я-концепції;

Зауважимо, що більшість наукових шкіл тлумачать Я-концепцію як синтетичне утворення, що функціонує на межі свідомості, самосвідомості, Я-образу. Найбільш загальним значенням «Я» при цьому вважається «самість» (self) [17; 22], тобто інтегральна цілісність індивіда, єдність його реальної ідентичності та індивідуальної самосвідомості. Г.В. Чайка зазначає, що Я-

концепція фактично добудовує ідентичність і суб'єктність особистості й водночас коригує її поведінку [32, с. 29].

В. Джеймс став першим дослідником, який виділив і спробував охарактеризувати Я-концепцію особистості. У «Принципах психології» (1890) дослідник зазначив, що «Я» людини – це певна загальна сума всього, що людина може назвати «своїм», це її фізичні дані і можливості, психічні здібності, будь-які об'єкти навколишнього світу та навіть інші люди. Вчений умовно виділяв два аспекти Я: емпіричне «Я» (об'єктивна частина, що є пізнаваною) та чисте «Его» (суб'єктивна частина, що пізнає). Зокрема, в емпіричному «Я» дослідник виділяв: матеріальне «Я» (material self) – це тіло, одяг, речі особистості; соціальне «Я» (social self) – формується через визнання іншими людьми, духовне «Я» (spiritual self) – саморефлексія [18, с. 80]. Всі ці складові «Я» і формують цілісну особистість.

У першій половині XX століття проблема Я-концепції стала об'єктом вивчення Ч. Кулі і Дж. Міда. Ч. Кулі ввів у науковий дискурс поняття «дзеркального Я» (the looking-glass self). Сутність цього явища полягає у здатності людини зрозуміти, як її «Я» (або будь-яка ідея, яку вона вважає власною) сприймається іншою свідомістю. Те, як сприймає (на суб'єктивний погляд людини) інша свідомість цю ідею, впливає на відчуття та емоційний стан особистості. Дзеркальне «Я» умовно можна поділити на: 1) уявлення про те, як інша людина сприймає нас, як ми виглядаємо в її очах; 2) уявлення про її судження щодо нашого образу; 3) відчуття, викликані уявленням.

На думку Ч. Кулі, ми будуємо наше власне «Я», спираючись на реакції та ставлення інших [8, с. 80].

Розвиваючи ідеї Ч. Кулі про дзеркальне «Я», Дж. Мід ввів поняття «узагальнений Інший» (the generalized other). Людина сприймає себе опосередковано через узагальнене бачення себе іншими. Соціолог розглядав структуру «Я» в контексті теорії символічної взаємодії. «Я», на думку дослідника, охоплює дві підсистеми: «І» (реакція на сприйняття оточуючих) і

«Ме» (структурований набір всіх ставлень інших, основа для формування самосвідомості) [12, с. 111].

3. Фрейд розглядав «Я» як певний взаємозв'язок між свідомим і несвідомим, що відповідає за прийняття рішень [30].

Американський психолог М. Розенберг, аналізуючи структуру Я-концепції, виділив у ній: «Я»-реальне і «Я»-ідеальне, «Я»-фантастичне (те, якою людина прагне стати, своєрідний омріяний образ); «Я»-динамічне (ціль людини, вона заради цього прикладає зусилля), «Я»-належне (те, якою людина повинна бути), «Я»-зображуване (те, як людина себе презентує себе світу) [18, с. 82].

Е. Еріксон аналізував Я-концепцію у контексті «его-ідентичності» особистості. У книзі «Ідентичність, юність та криза» (1968) вчений зазначав, що ідентичність індивіда ґрунтується на відчутті тотожності собі і безперервності власного існування у часі та просторі, а також на усвідомленні, що це визнається іншими, тобто, власне на Я-концепції особистості [34, с. 58-59].

Автор теорії клієнт-центрованої терапії, К. Роджерс Я-концепцію досліджує в контексті уявлень людини про себе. «Я», на його думку, визначає прояви активності особистості, її поведінкові патерни та способи задоволення потреб [21, с. 56]. Структура «Я», на думку К. Роджерса, формується внаслідок взаємодії із соціумом. Поведінка ж особистості – це своєрідний спосіб досягти узгодженості Я-концепції. Метою ж клієнт-центрованої терапії стало досягнення відповідності між реальною Я-концепцією клієнта та ідеальною [21, с. 228].

К. Хорні відзначала, що конфлікт між «Я»-реальним та «Я»-ідеальним є причиною більшості невротичних розладів [31].

Г. Олпорт стверджує, що ідеальне «Я» відображає цілі, які індивід пов'язує із власним майбутнім [18, с. 83]. Такої думки дотримуються і А. Комбс і Д. Сьюпер, які розглядають ідеальне «Я», як образ людини, якою індивід бажає стати. На думку цих дослідників, ідеальне «Я» пов'язане з

засвоєнням культурних ідеалів, уявлень і норм поведінки, що стають особистими ідеалами завдяки механізмам соціального підкріплення. Ідеальний образ – це своєрідний регулятор поведінки індивіда [18, с.83].

Дослідник Р. Бернс трактує Я-концепцію як сукупність усіх уявлень індивіда про себе, що поєднана з їх оцінкою. У праці «Розвиток Я-концепції та виховання» вчений виділяє такі її елементи: образ «Я» – уявлення особистості про саму себе; самооцінку – афективну оцінку цього уявлення; потенційну поведінкову реакцію, тобто ті конкретні дії, що можуть бути викликані образом «Я» і самооцінкою [2]. Відзначимо, що на думку вченого, механізми психологічного захисту покликані оберігати Я-концепцію особистості [2, с. 117].

Х. Ремшмідт аналізує Я-концепцію як особливе психічне утворення, що формується внаслідок первинної соціалізації в родині і є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників [20, с. 123-125].

Таким чином, у західній психологічній науці Я-концепція розглядається у контексті розвитку самосвідомості особистості, як динамічна система всіх уявлень індивіда про себе, у якій можна умовно виділити три компонента: когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий.

У вітчизняному науковому дискурсі Я-концепція розглядають як відносну стабільну, усвідомлену систему уявлень особистості про себе, на основі якої вона вибудовує свої стосунки зі світом та іншими людьми (М.Й. Боришевський, Н.І. Жигайло, Р.В. Каламаж, І.С. Кон, С.Д. Максименко, І.Д. Пасічник, А.В.Петровський, П.Р. Чамата, М.Г. Ярошевський).

А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський відносять Я-концепцію до структури особистості. Як найважливіше утворення особистості, вона є сутністю людини, її самістю. На їхню думку, Я-концепція – це результат і продукт особистісного розвитку. Це система самоставлення, самоприйняття, самовизначення. А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський вважають, що Я-концепція розвивається у процесі самоактуалізації особистості і ґрунтується на позитивному ставленні до себе [19, с. 19].

На думку В.В. Століна, Я-концепція та самосвідомість є органічно взаємопов'язаними поняттями. Під самосвідомістю дослідник розуміє процес, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до себе; при цьому самосвідомість характеризується своїм продуктом – тобто «Я-образом» (Я-концепцією) [25, с. 56].

Вчений вважає, що зміст «Я-концепції» – це знання, отримані людиною у процесі самопізнання, проте ці знання мають емоційний відтінок, оскільки «переживаються» особистістю, а отже, ці знання є базою для формування її самоставлення. Деякі аспекти «Я-образу», на думку дослідника, є неусвідомлюваними, оскільки особистість не може до кінця досягнути свою природу [25].

Я-концепція створює в людини відчуття своєї визначеності, самототожності.

А.Б. Орлов розглядає Я-концепцію через існування «Я» у вигляді програми для певного типу поведінки. Зокрема, він наголошує, що Я-концепція частково не усвідомлюється людиною [17, с. 123].

На думку О.Є. Гуменюка Я-концепція наповнена історично мінливим соціально-культурним досвідом індивіда, який постійно доповнюється та оновлюється в процесі соціальної взаємодії індивідів. Соціокультурне замовлення розвитку Я-концепції залишається непізнаним людиною. У структурі ж Я-концепції дослідник виділяє: когнітивний (Я-образ), емоційно-оціночний (Я-ставлення), поведінковий (Я-вчинок), спонтанно-креативний (Я-духовне) компонент [7].

Особливості становлення Я-концепції та розвиненість її компонентів – це індикатор зрілості та адаптованості особистості, показник її внутрішньої готовності до активної поведінки, продуктивної діяльності, ефективного спілкування, самореалізації.

Ю.І. Матвеев [16] тлумачить Я-концепцію як уявлення особистості про свій реальний, можливий і необхідний соціальний статус, соціальну роль, про потреби, інтереси, ідеали та цінності. На думку дослідника, Я-концепція

регулює будь-які усвідомлені дії особистості. Ядро Я-концепції – сукупність настанов індивіда щодо себе. Її параметри визначаються трьома компонентами, когнітивним – набуває вигляду сукупності переконань, обґрунтованих або ні, але таких, в яких людина впевнена; емоційним – оцінно-емоційним ставленням індивіда до себе; поведінковим – спрямованістю поведінкових реакцій індивіда [16, с. 56].

На думку І.С. Кона, у структурі «Я» варто виділяти декілька рівнів: нижчий рівень – неусвідомлювані настанови, пов'язані з самопочуттям і емоційним ставленням до себе; середній рівень – усвідомлення і самооцінка окремих властивостей і якостей; вищий рівень – цілісний образ «Я» [13, с. 26].

М.Й. Боришевський [5] досліджує образ «Я», аналізуючи його горизонтальну структуру, як систему, елементами якої виступають самооцінка, рівень домагань та соціально-психологічні очікування, а також система оціночних ставлень до оточення, або так званих фундаментальних життєвих ставлень індивіда як особистості.

Цікавими є розвідки В.Ф. Сафіна, який зосередився на вивченні основних функцій Я-концепції, а саме: самоствердження, самосхвалення, самооцінку, саморегуляцію, самоспонування [23]. Тобто «Я», на думку дослідника, – це своєрідний баланс між «хочу», «можу», «маю», «повинен».

А.Г. Спіркін [24] зазначає, що образ «Я» – це та база, на якій відбувається визначення свого місця у житті і місці у цьому світі.

М.Р. Бітянова [3] наголошує, що «Я-концепція» особистості включає такі компоненти: пізнавальний, емоційно-оціночний, мотиваційно-поведінковий.

Проте інші вітчизняні вчені, такі, як С.Л. Рубінштейн [22], О.П. Таран [26] вважають, що Я-концепція складається з трьох типів ставлень: до себе, до інших та очікування ставлення інших до себе. Іншими словами, в структуру Я-концепції включаються взаємини між особистістю й іншою людиною, вона охоплює специфіку відношення «Я» – інший.

Г.В. Чайка у своєму дисертаційному дослідженні зазначає, що система Я-концепції може мати дві рівнозначні форми – статичну й динамічну, що характеризують її з різних боків: перша – з позиції системності, структури, її внутрішнього змісту, а друга – з позиції її функціонування й розвитку. Статична форма Я-концепції – це сума її головних характеристик. Динамічний аспект Я-концепції – це шлях її розвитку і становлення [32].

Я-концепція – це динамічне складне утворення, яке постійно взаємодіє з оточуючим середовищем шляхом обміну інформацією, при цьому ця структура є неусталеною (нелінійною) – процес її еволюції характеризується змінами станів порядку й хаосу. Вона утворюється, змінюється і розвивається під впливом соціокультурного оточення, в якому перебуває особистість від народження до смерті.

Таким чином, вітчизняні дослідники розглядають Я-концепцію як важливу психологічну категорію, яка тісно пов'язана із самосвідомістю особистості та займає провідне місце у психологічній регуляції діяльності та поведінки особистості. Як стрижнева індивідуальна характеристика, Я-концепція є невід'ємним фактором формування особистості, що визначає специфіку її психічної активності та особливості поведінкових патернів.

Отже, аналіз теоретичних концепцій зарубіжних і вітчизняних дослідників свідчить, що Я-концепція – складна, ієрархічна система, яка постійно взаємодіє з оточуючим середовищем та забезпечує адекватне відображення і регулювання; а кожен елемент має специфічну функцію.

1.2. Самоставлення як важливий параметр Я-концепції особистості

Як вже зазначалося, на думку більшості дослідників, Я-концепція особистості складається із трьох компонентів: когнітивного, емоційно-оціночного та поведінкового. «Я-образ» – це когнітивний, власне описовий компонент «Я-концепції», що вміщує уявлення особистості про свій зовнішній вигляд, характер, можливості, здібності, місце у соціальній групі. Це насамперед фізичний, психічний та соціальний образ.

О.Б. Басюк пише про те, що Я-образ, як вияв Я-концепції, функціонує на межі стосунків Я – значущий інший. Запропонована ним теоретична модель Я-образу вміщує: периферійну частину Я-образу, ядро, зону об'єктного впливу, невротичність, генезис під впливом стосунків, стійкість Я [2, с. 15].

До ядерної частини Я-образу дослідник відносить все те, що властиве усім людям і є потенціалом розвитку (залежно від напрямку психологічної теорії – це максимізація задоволення інстинктів за одночасної мінімізації покарання та вини за З. Фрейдом, тенденція до самоактуалізації у клієнт-центрованій терапії К. Роджерса, прагнення до влади за А. Адлером) та ті вроджені характеристики, які у психологічній літературі називають вродженою конституцією, «схемою тіла», базові уявлення про себе, які формуються внаслідок оцінки своїх фізичних потенцій на ранніх етапах онтогенезу.

В.В. Столін [30], К. Роджерс [25] відзначають, що ядро Я-образу майже не зазнає змін протягом життя особистості, проте є критерієм психічного та психологічного здоров'я людини. Коли ядро є інтегрованим, «гармонійно сформованим», це найкраща база для психічного здоров'я, це ресурс психологічної стійкості. Якщо ж ядро формувалося в умовах депривації, дезінтеграції, то постає питання про психічне нездоров'я за О. Кернбергом [14, с. 25].

Інформація про себе, яка міститься у ядрі є важко доступною для усвідомлення, про те, саме ця частина Я є джерелом базового самовідчуття та особистісної інтеграції. Це той стержень навколо у подальшому відбувається формування особистості.

Периферична частина Я (К. Юнг називає цю частину – персоною, Дж. Келлі – сукупністю ролей) містить ті уявлення про себе, через які особистість у конкретний момент часу виходить на рівень взаємодії з іншими. Я-образ в його периферійній частині є сприятливим до змін та корекції, оскільки знаходиться на контакт-межі із зовнішнім світом. Існує певний механізм надходження нового досвіду на периферію та проникнення його у вже існуючі

уявлення про себе. Як зазначає Б.В. Кайгородов, якщо новий досвід узгоджується з існуючими уявленнями про себе, він легко асимілюється, входить всередину деякої умовної оболонки, якою обмежена Я-концепція. Якщо ж новий досвід не «вписується» в існуючі уявлення, протирічить існуючій Я-концепції, то ця оболонка спрацьовує як захисний екран. Коли ж відмінності нового досвіду від вже існуючих уявлень про себе не принципові, він може вкорінитися в структуру Я-концепції настільки, наскільки дозволяють адаптаційні можливості її установок [11, с. 48]. Тобто фактично, периферія відповідає за психологічне здоров'я особистості. Окрім того, це і зона адаптації, що дозволяє залучити компенсаторні механізми та розмежовувати «новий» досвід від «старого».

Таким чином, під периферійною частиною Я-образу дослідники розуміють своєрідну зону, яка оточує ядро Я (як джерело базового самовідчуття та особистісної інтеграції) і знаходиться на контакт-межі із соціальним середовищем та відповідає за творчу адаптацію в референтних стосунках.

Зона об'єктного впливу у Я-образі – це зона потенційно можливих змін. «Потрапляючи» сюди, значущий інший отримує змогу впливати на особистість. Зона об'єктного впливу залежить від того, до яких впливів досліджуваний є чутливим та від кого він готовий отримати цей вплив («значущий інший»).

Значущий інший – це та особа, близькість з якою характеризується виключно позитивним емоційним фоном, здатністю суттєво впливати на мотиваційну, емоційну та інші сфери особистості, а також задовольняє потребу особистості у захисті та підтримці.

Зародження і розвиток власного Я відбувається в тісному стосунку з об'єктом. Завдяки ранній інтерналізації об'єктних стосунків відбувається формування ядра Я. Підтвердженням цього є ідея Д. Віннікот про те, що немовляти як такого не існує. Там, де йдеться про немовля, мало б ітися про материнську опіку [8]. Розвиток Я відбувається від тотальної

недиференційованості (де не існує межі між Я та об'єктом) до зрілої автономії та диференціації, коли людина має сформований константний Я-образ, достатньо гнучку периферію, а в зону об'єктного впливу попадають референтні стосунки, які добре асимілюються і суттєво не конфронтують із Я-концепцією особистості.

Коли значущий інший попадає в зону об'єктного впливу, він може призвести до змін у периферійній частині Я-образу. Чи асимілює периферійна частина Я-образу новий досвід, залежить від того, наскільки він узгоджується з існуючими уявленнями про себе та якими особистісними характеристиками володіє особистість.

Таким чином, Я-образ – це емоційно заряджене уявлення людини про саму себе, яке резюмує її Я-концепцію і проявляє її в конкретних стосунках та життєвих обставинах та самостваренні.

І.Д. Бех зазначає, що самостварення – це ключовий концепт за допомогою якого розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, тобто її буттєвості [4, с. 52-56]. Це складний психічний процес, змістовна сутність якого полягає у сприйнятті особистістю своєї унікальності, себе самої в різних ситуаціях життєдіяльності та в усіх формах та проявах взаємодії з іншими оточуючими людьми. Це своєрідне синтетичне поєднання цих образів в єдине цілісне та гармонійне утворення, а потім і в поняття свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших людей.

Н.І. Сарджвеладзе зазначає, що самостварення – це багатоаспектна система оцінки, яку умовно можна поділити на два блоки: об'єктивний («Я», як об'єкт) та суб'єктивний («Я», як суб'єкт). Обидва ці блоки, або ж форми самостварення реалізуються завдяки когнітивній активності суб'єкта, його емоційним реакціям і системам дій відносно до себе або ж готовності до таких дій. На думку дослідника, самостварення є однією зі структурних одиниць диспозиційного ядра особистості, що дозволяє їй певним чином регулювати взаємодію між собою та оточуючим світом [27].

Згідно з думкою Б.Г. Ананьєва, самоставлення є тим ключовим фактором, що зумовлює гармонійний розвиток особистості [1, с. 183-184].

Л.М. Попов розглядає самоставлення як когнітивно-ефективне утворення, зрілість та гармонійність якого опосередковується якістю взаємозв'язку його елементів. У його структурі Л. Попов виділяє два компоненти: раціональне ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності та емоційно-ціннісного ставлення до себе. Ставлення до себе визначає здатність особистості до саморегуляції, стимулює розвиток пізнавальної та особистісної суб'єктності людини [23, с. 112].

У зарубіжному науковому дискурсі феномен самоставлення розглядають в контексті «глобальної самооцінки». Р. Бернс відзначає, що власне самооцінка і є відрображенням ставлення людини до себе і відповідно самоставлення, оскільки знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і завжди викликають у неї певні оцінки та емоційні реакції. Таким чином, на думку вченого, самоставлення – це емоційний компонент установки на себе, афективна складова Я-образу [3].

С. Куперсміт та М. Розенберг наголошують, що самоставлення має особливу природу та виконує специфічні функції в загальній системі самосвідомості. На думку цих дослідників, самоставлення – це константна особистісна риса, яка практично не залежить ні від віку людини, ні від соціальної ситуації, у якій вона знаходиться. Дослідники акцентують увагу на тому факті, що саме мотив самоповаги та потреба в стійкому образі «Я» гарантують особистості незмінне позитивне ставлення до себе, а отже позитивне самоставлення [23, с. 113].

Самоставлення реалізується через афективну складову самосвідомості, органічно поєднуючись з когнітивним компонентом, оскільки саме на базі знань про себе у людини виникає певне відношення до власної особистості, яке може бути позитивним, адекватним чи негативним.

Розглядаючи самоставлення як складну систему, О.В. Камінська виділила у ньому такі складові елементи:

- структурні: самоповагу, аутосимпатію, прагнення та очікування позитивного ставлення від інших, цікавість до власної особистості, самовпевненість, самоприйняття, саморозуміння, самокерування, самопослідовність, самозвинування;

- змістові – модальність, адекватність самоставлення, ступінь вираженості (повнота) його складових елементів, наявність або ж навпаки відсутність суперечливих самохарактеристик;

- динамічні – ступінь стабільності та лабільності самоставлення, тобто, здатність особистості пристосовуватись до умов оточуючого середовища [13].

Цікавою є і концепція В. Століна, в якій самоставлення розглядається як відображення у свідомості особистісного смислу Я. Тобто самоставлення на думку вченого, це безпосередньо-феноменологічне вираження особистісного смислу Я для особистості [30, с. 217]. Таким чином, на думку дослідника, самоставлення відіграє провідну роль не лише у системі саморегуляції особистості, а й є компонентом Я-образу, який виступає мотивом саморегуляції поведінки особистості.

Тобто самоставлення – це складний спав елементів, які зумовлюють його специфічні функції:

- відображення себе (як на зовнішньому рівні, так і на внутрішньому плані);

- самовираження та самореалізація;

- підтримка внутрішньої стабільності та континуальності Я (його узгодженості);

- саморегуляції та самоконтролю;

- психологічного захисту [23, с. 113].

Отже, саме завдяки самоставленню як компоненту Я-образу, відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного Я особистістю.

1.3. Деформація «Я-образу» під впливом соціальних та психологічних факторів

Деформація «Я-образу» являє собою спотворення нормального формування «Я» особистості. Зауважимо, що деформація Я-образу є зворотнім процесом, певним проміжним станом між нормою та патологією. Дефіцит особистісних потенціалів сприяє виникненню кризових ситуацій соціального функціонування особистості, неможливості впоратися з важкою ситуацією, деструктивній емоційній напрузі у вигляді соціальної фрустрації. А соціальна фрустрованість виступає механізмом деформації образу «Я», який спрямовує розвиток особистості. У цій схемі особливе значення мають: інтенсивна інтеріоризація і почуття відповідальності, що породжують ситуативну або особистісну тривогу, розчарування в собі. Прояви тривоги і депресії перешкоджають адаптації та самоактуалізації особистості: самоорганізації, самопізнанню, саморегуляції, саморозвиткові [16, с. 89]. А, отже, і таким видам активності, як: самооцінка, актуалізація, реалізація (самоствердження), тобто ціннісно-смисловому коду поведінки та діяльності. Ступінь викривлення оцінного компоненту «Я», що виникає на основі переживань, включених у раціональні моменти самосвідомості, зумовлює більшу чи меншу адекватність і диференційованість. У згорнутому вигляді така самооцінка переходить в сферу неусвідомлюваного і деформує внутрішні можливості, емоційні резерви, потенції, які актуалізується за певних умов [21, с. 234].

Ознаками деформації Я-образу є:

- наявність фрустрації соціогенних потреб;
- низький рівень розвитку вольової регуляції, що зумовлює прагнення уникнути актуальних проблем соціального функціонування;
- дефіцит соціальної регуляції культурогенезу особистості, неприйняття цінностей культури і можливість девіантної чи адиктивної компенсації, емоційного дискомфорту;
- прийняття ідентичності без процесу самоаналізу;
- розпливчастість і невизначеність образу «Я»;
- формування системи відносин під впливом ззовні або за готовим стандартам;

- відсутність ціннісних орієнтацій і гнучкості в поведінці;
- слабка рефлексивність;
- низька самооцінка і незначний ступінь її стійкості за шкалами самоповаги і самоприйняття;
- екзистенційні протиріччя особистості [25, с. 119].

Таким чином, певні несприятливі соціальні ситуації провокують виникнення деформацій Я-образу та сприяють активізації механізмів психологічного захисту. А. Фрейд зазначала, що «це діяльність «Я», яка починається, коли «Я» перебуває під дією надмірно активних спонукань або відповідних афектів, які становлять загрозу для нього. Вони функціонують автоматично, не узгоджуючись зі свідомістю» [30, с. 56].

Науковиця поділила механізми захисту на групи і виділила перцептивні, інтелектуальні й рухові автоматизми. Вони забезпечують послідовне викривлення образу реальної ситуації з метою послаблення травмуючої емоційної напруги. При цьому уявлення про середовище викривляється мінімально, тобто відповідає реальності. У результаті небажана інформація може ігноруватися (не сприйматися); будучи сприйнятою – забувається, а у разі допуску в систему запам'ятовування – інтерпретуватися так, як буде зручно людині.

На сьогодні вчені дотримуються думки, що однією з основних функцій психологічного захисту є «відсторонення» сфери свідомості від негативних травмуючих особистісних переживань.

Д.С. Тітаренко наголошує, що «психологічний захист – це система механізмів, спрямованих на мінімізацію негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, які ставлять під загрозу цілісність особистості [27, с. 45]. Подібні конфлікти можуть провокуватися як суперечливими настановами в самій особистості, так і неузгодженістю зовнішньої інформації та сформованого в особистості образу світу та образу «Я». Н. Мак-Вільямс виділяє два рівні захисних механізмів за мірою їх «примітивності», тобто в залежності від того, наскільки відчутно і сильно їх застосування перешкоджає людині адекватно

сприймати реальність, тобто деформує Я-образ: первинні та вторинні захисні механізми.

В.І. Шебанова [33] стверджує, що психологічний захист не можна однозначно розглядати як корисне або шкідливе явище і наводить його позитивні та негативні наслідки.

Позитивні наслідки: захисні механізми особистості несвідомо оберігають психіку від травм. Дозволяють зберегти стійкість особистості на фоні дестабілізуючих переживань і домогтися більш-менш успішної адаптації. Корисний (адаптивний) ефект психологічного захисту більшою мірою проявляється, коли масштаб конфлікту, який загрожує цілісності особистості, відносно невеликий [33, с. 341].

Негативні наслідки: заважають людині усвідомити свої омани щодо власних рис характеру й мотивів поведінки, що часто ускладнює ефективне вирішення особистісних проблем. Перекручується зміст подій та переживань, щоб не завдати травми психіці, що позбавляє людину можливості активно впливати на ситуацію й усувати джерело переживань [33, с. 342].

Загалом, сучасні уявлення про «нормальний» розвиток системи психологічного захисту припускають оцінку таких характеристик:

- 1) адекватність захисту: наприклад, людина може відновитися після тієї або іншої несвідомої захисної реакції, після цього обговорювати її;
- 2) гнучкість захисту: наприклад, людина може використовувати різні види захисних реакцій у якійсь певній, типовій для неї ситуації погрози, тобто «репертуар» її захисної поведінки не сформований занадто жорстко;
- 3) зрілість захисту: відносно більш зрілими вважаються механізми інтелектуальності, сублімації, придушення, раціоналізації, зміщення без частого використання більш примітивних форм проекції, заперечення, інтроекції [33, с. 342].

Таким чином, під деформацією Я-образу розуміється зміна структури, і головних характеристик його змісту, які призводить до його неадекватності реальній дійсності. Деформація Я-образу перешкоджає саморозкриттю,

саморозвитку і самоактуалізації особистості. Деформація Я-образу відбувається внаслідок певних соціальних труднощів особистості, психологічних травм, дії механізмів психологічного захисту.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми Я-концепції та особливостей її формування засвідчило:

Я-концепція – це певна відкрита, максимально індивідуалізована, відносна стійка, але динамічна, складно ієрархічна система. Це найвище утворення самосвідомості та результат її розвитку, певна система уявлень особистості про саму себе, система ціннісних уявлень і уявлень про цілі або ідеї, що можуть мати позитивну або негативну спрямованість, що містить такі взаємопов'язані компоненти: 1) когнітивний (самопізнання, самоусвідомлення), 2) емоційно-ціннісний (самооцінка, самоставлення), 3) регулятивний (Я-поведінка, саморегуляція). Оскільки Я-концепція як складне психічне утворення включає в себе як модальне, реальне, так і ідеальне «Я», до якого додаються соціальні «Я», що виявляються у різних актах взаємодії і відносинах з іншими, Я-концепція здатна змінюватися протягом життя особистості.

На формування Я-концепції особистості впливають як внутрішні (особливості функціонуванні психічної діяльності людини), так і зовнішні (особливості процесу соціалізації) чинники. Базовим механізмом формування Я-образу виступає механізм порівняння. Соціальний досвід, соціальна ситуація є визначальними чинниками формування Я-концепції особистості.

Становлення Я-концепції відбувається паралельно з віковими етапами психічного розвитку людини. Умовно в розвитку Я-образу виділяють такі головні онтогенетичні стадії: від народження до одного року; від одного до трьох років; від трьох до семи років; від 7 до 12 років; від 12 до 14 років; від 14 до 18 років тощо.

Психологічна ситуація, що може призвести до деформації Я-концепції і може спричинити появу особистісної дезадаптованості є ситуацією невизначеності, неспокою, апатії, відчуження, неприязні, антипатії, непорозуміння, недовіри, несприйняття, осуду, конфліктності, зневаги, ненависті, агресивності, жорстокості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ У ЖІНОК РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

2.1 Опис вибірки

У дослідженні взяли участь 40 жінок: 20 – у віці 20–30 років та 20 у віці 40–50 років. 40% від загального числа займаються педагогічною діяльністю в школі і ВЗО, 60% – займають керівні посади.

Подібний підбір випробовуваних обумовлений тим, що їх професійна діяльність передбачає постійне спілкування і перебування в центрі уваги, що робить самоставлення цих жінок важливим компонентом їх діяльності.

Професійні характеристики вибірки дають нам можливість порівняти особливості самоставлення жінок-керівників і жінок-педагогів.

Для дослідження значущою є можливість дослідження вікових особливостей ставлення до себе жінок. Для цього вибірку було розділено на дві вікові категорії.

Першу групу складають жінки 20–30 років, вік яких відповідає періоду «ранньої дорослості».

У другу групу увійшли жінки старше 40–50 років (період «середньої дорослості»), переступили рубіж «середини життя».

2.2. Методи та методики дослідження

Використано наступні методи дослідження: пошуковий по наявній методичній та науковій літературі із аналізом знайденого матеріалу, індукція та дедукція, порівняння, класифікація, з'ясування причинно-наслідкових зв'язків, систематизація, абстрагування та конкретизація, тестування, аналіз документації та результатів діяльності дослідників з проблеми проведеного дослідження.

Аналіз сучасного стану проблеми самоставлення у жінок різних вікових груп дозволяє виявити ряд його аспектів, що не є розробленими в достатній мірі. До них відносяться, перш за все, вивчення провідних компонентів

самоставлення у жінок різних вікових груп. Механізми самоставлення у жінок в даний час також слабо вивчені.

Дослідження проводиться в двох напрямках: об'єктивному і суб'єктивному. В рамках об'єктивного напрямку проводиться оцінка змін особистості жінок в ході вікового становлення, визначається їх гендерна специфіка, залежність самосприйняття від віку жінок.

В рамках суб'єктивного напрямку в ході роботи з кожним з респондентів виявляються рівні розвитку обраних критеріїв їх власної оцінки самосприйняття, ці критерії групуються з метою створення моделі самооцінки різновікових жінок, потім на підставі отриманих результатів будується програма корекції самосприйняття жінок різного рівня.

Основним принципом вибору методологічного апарату для вирішення поставлених завдань був комплексний підхід до досліджуваної проблеми.

У роботі використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження. Основними методами для збору і фіксації матеріалу були якісні і кількісні методи соціально-психологічного дослідження: тест «Незакінчені речення» (Сакса-Леві), опитувальник самоставлення В. Століна (тільки шкала Аутосимпатії і Самоповаги) та методика «Хто Я?» Кун-Макпартленда.

Для дослідження особливостей самоставлення ми використовували «Опитувальник самоставлення», розроблений В. В. Століним і С. Р. Пантелєєвим. В основу опитувальника покладено уявлення про самовідношення як про переживання, відносно стійке почуття «за» або «проти» себе, основою якого стає потреба в самоактуалізації. Тут власне «Я», власні риси і якості оцінюються в ставленні до мотивів, що виражає потребу в самореалізації, і розглядаються як її умову.

Згідно з концепцією авторів методики, самовідношення представляє собою складно-структурний ієрархічне утворення. Опитувальник дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняється за ступенем узагальненості:

- глобальне самоствавлення, під яким автори розуміють внутрішньо недиференційоване почуття «за» і «проти» самого себе;
- самовідношення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуваному відношенню до себе;
- рівень конкретних дій (готовності до них) у відношенні до свого «Я».

Кожен рівень самоствавлення представлений в опитувальнику певною кількістю шкал, яким відповідають різні його пункти. Всього в методиці містить 57 тверджень, які стосуються емоційній оцінці власного «Я».

Перший рівень відображений в шкалі «глобального самоствавлення», на яку працюють 23 пункти опитувальника. Другий рівень представлений чотирма шкалами.

Шкала «самоповага» складається з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про такий аспект самовідношення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей контролювати власне життя і бути самопослідовним, розуміти самого себе.

Шкала «аутосимпатія» – шкала з 16 пунктів, що об'єднує затвердження, в яких відбиваються дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття» і «самозвинуваченню». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самовирок.

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

Шкала «очікуване ставлення від інших» – шкала з 13 пунктів, відображає очікування позитивного або негативного ставлення до себе оточуючих.

Третій рівень самоставлення представлений сімома шкалами, кожна з яких є складовою тієї чи іншої шкали другого рівня самоставлення. Це шкали «самовпевненість», «ставлення до інших», «самоприйняття», «самокерівництво», «самопослідовність», «самозвинувачення», «самоінтерес», «саморозуміння». Вони спрямовані на вимір виразності установок на ті чи інші внутрішні дії в адресу «Я» випробуваного.

Згідно з інструкцією, випробуваним потрібно погодитися або не погодитися з кожним із 57 тверджень, позначивши своє ставлення знаками «+» або «-». При виконанні опитувальника не передбачається використання спеціального бланка. Випробуваний може давати відповіді на листку паперу, де повинен зазначити номер затвердження і висловити своє згоду або незгоду з ним.

Обробка первинних результатів здійснюється за допомогою спеціальних ключів. Підрахунок показників по кожній з 12 шкал проводиться шляхом порівняння вихідних даних з ключем. За кожний збіг нараховується один бал. Потім отримані «сірі бали» по кожному фактору переводяться в накопичені частоти (у %) згідно з таблицями перекладу. Остаточні результати (накопичені частоти), що відображають вираженість самоставлення на різних його рівнях, інтерпретуються наступним чином.

При значенні показника менше 50 – ознака не виражена; в інтервалі від 50 до 74 – ознака виражена; при значенні більше 74 – ознака яскраво виражена. При цьому 40–45 балів відповідають заниженому рівні самовідношення; 45–55 балів – середньостатистична норма (людина адекватно себе сприймає і правильно оцінює свою поведінку); 55–70 балів – завищеного рівня самоставлення. Більше 80 і менше 40 балів інтерпретувати не рекомендується, так як вважається, що такі дані отримані під впливом другорядних умов, наприклад, під впливом соціальної бажаності.

Методика «Незакінчені речення» (Сакс і Леві) включає 60 незакінчених пропозицій, які можуть бути розділені на 15 груп, що характеризують в тій чи іншій мірі систему відносин обстежуваного до сім'ї, до представників своєї

або протилежної статі, до сексуальних відносин, до вищих по службовому становищу і підлеглим. Деякі групи пропозицій мають відношення до випробовуваним людиною страхам і побоюванням, до наявного у неї почуття усвідомлення власної провини, свідчать про ставлення до минулого і майбутнього, зачіпають взаємини з батьками і друзями, власні життєві цілі. Даний тест був модифікований під жіночий варіант.

Для кожної групи пропозицій виводиться характеристика, що визначає дану систему відносин як позитивну, негативну або байдужу. Від +2 до – 2 відповідно така кількісна оцінка полегшує виявлення у обстежуваного дисгармонійну систему відносин. Але більш важливо, звичайно, якісне вивчення додаткових пропозицій.

Тест «Хто Я?». був розроблений і запропонований в 1954 році М. Куном і Т. Мак-Партландом. Дана методика є проективною і, як правило, використовується для вивчення і аналізу змістовних характеристик ідентичності особистості.

Випробуваному пропонується відповісти протягом обмеженого часу (12 хвилин) на питання «Хто Я?» двадцятьма твердженнями у вільній формі, а потім оцінити їх з точки зору суб'єктивної привабливості і емоційного забарвлення.

Для оцінки уявлень про себе, досліджуваним пропонувалися такі варіанти:

«+» – означає, що дана характеристика подобається респонденту.

«-» – означає, що дана характеристика не подобається респонденту.

«±» – даний знак ставиться, за умови, що характеристика респондента і подобається, і не подобається одночасно;

«?» – означає, що у респондента немає певної оцінки, тобто він зазнає труднощів у визначення емоційного забарвлення даної характеристики.

Тест на меті визначення наступних категорій уявлень особистості про самого себе:

- «Соціальне Я», в яку включені статево-вікова ідентичність, сімейна ідентичність, професійна ідентичність, національна ідентичність, громадянська ідентичність, групова ідентичність;

- «Комунікативне Я» яке передбачає ідентифікацію випробуваного як члена групи друзів і як суб'єкта спілкування;

- «Матеріальне Я»;

- «Фізичне Я»;

- «Діяльне Я», яке включає такі показники як позначення занять, діяльності, інтересів, хобі та самооцінки своєї діяльності, навичок і умінь;

- «Перспективне Я», яке має на увазі професійну, сімейну, групову, комунікативну, матеріальну, фізичну, діяльнісну, персональну перспективи, а також оцінку потенційних прагнень.

Перевага методики в тому, що вона дозволяє здійснити як кількісний аналіз (частота народження певних ідентичностей, їх диференційованість, рівень самооцінки) так і якісний аналіз (виділення ідентичностей в групі, виділення ролей, особливості ставлення до них).

2.3. Аналіз отриманих результатів

Уявімо результати якісного аналізу первинних статистик, отриманих завдяки обробці сирих даних трьох використаних нами методик і підрахунку заходів центральної тенденції (середніх арифметичних) для всіх груп випробовуваних по всіх значимих для нас параметрам.

У таблиці 2.1 представлені основні показники за методикою В. Століна для всієї вибірки і різних вікових груп.

Таблиця 2.1

Середні значення показників методики по визначенню особливостей самоставлення В. Століна для всіх груп жінок, у %

Категорія	Самоприйняття	Аутосимпатія
Всі	95	70

Жінки 20–30 років	95	80
Старше 40	90	65

Ми бачимо, що середні показники майже за обраними компонентами самоставлення у всіх групах яскраво виражені і потрапляють в область завищеного самоставлення. Настільки високі значення прийнято не інтерпретувати, оскільки вважається, що вони отримані завдяки другорядним факторам, наприклад, фактору соціальної бажаності. Але не виключено, що вони є і характеристикою самої вибірки, яку складають жінки, що займають керівні посади, у віці 40 і більше років. Вони досягли значного результату в своїй професії, що може позначатися на їх позитивному ставленні до себе.

Крім того, існують дані, згідно з якими, жінки, особливо в період кризи середини життя, схильні високо оцінювати себе по соціально бажаним критеріям і демонструвати симпатію до себе внаслідок використання гіперкомпенсаторних механізмів психологічного захисту, вдавання до яких обумовлено незадоволеністю певними життєвими аспектами, не розглянутими в даному дослідженні. Показники аутосимпатії нижчі у респондентів старших 40 років, проте вони не є за межею середніх показників, тому не можуть бути оцінені, як негативні.

Згідно з отриманими результатами, показники за обраними компонентами самоставлення незначно вище у жінок, що займають керівні посади, ніж у педагогів і у групи молодих жінок в порівнянні з групою жінок старше 40 років.

Детально розглянемо результати за методикою Тест «Хто Я?».

Таблиця 2.2

Порівняльна таблиця рангових ідентичностей у жінок різних вікових груп

Соціальне Я			
Ранг	Жінки 20–30 років	Жінки 40–50 років	%

1	Групова ідентичність	Родинна ідентичність	35%	40%
2	Статєво-рольова ідентичність	Професійна ідентичність	20%	25%
3	Сімейна ідентичність	Громадянська ідентичність	20%	10%
4	Професійна ідентичність	Національна ідентичність	15%	10%
5	Національна	Групова ідентичність	5%	10%
6	Громадянська	Статєво-рольова ідентичність	5%	5%

На першому місці в першій групі зустрічаються висловлювання, що відносяться до групової ідентичності («блогерка», «вчитель»). У другій групі (старше 40 років) на першому місці за частими зустрічами затвердження, що стосуються сімейної ідентичності. У більшості випадків, що складає 60% всієї пропозиції, зустрічається, хоча один показник сімейної ідентичності, і, як правило, дані підтвердження зустрічей у серединному загальному списку (з 3–4 позицій по 9–10 позицій) («господарка», «турботлива і любляча сестра», «кохана дружина»).

На другому місці по частоті в основній групі зустрічаються затвердження, що відносяться до статєво-рольової ідентичності, і, в більшості випадків, розташовані в початковій списку (1–3 позиції) («дівчина», «жінка»). На другому місці в другій групі розміщуються твердження, що стосуються професійної ідентичності, які включають навчальну діяльність. («вчителька», «працюю в школі»).

На третьому місці в групі жінок 20–30 років зустрічається сімейна ідентичність. У більшості випадків, 65% усього вибору даний показник ідентичності повідомлень не представлений. У викладених позиціях зустрічаються в середньому списку загальних затверджених, а саме 4–13 пунктів («сестра», «донька»). На третьому місці в групі жінок 40–50 років зустрічаються показники громадянської ідентичності («Живу в Україні», «Громадянка»).

На четвертому місці в основній групі зустрічаються затвердження, що відносяться до професійної (навчальної) ідентичності. («колега, «вчителька»). Національна ідентичність зустрічі знаходиться на четвертому місці в групі 40–50 років («Я жила 10 років в Харкові»).

На п'ятому місці найчастіше зустрічається національна ідентичність в групі 20–30 річних («українка»), а в групі 40–50-річних групової ідентичності («активістка», «громадянка»).

На останньому місці в групі 20–30-річних зустрічаються показники громадянської ідентичності, і в групі 40–50-річних статево-рольової ідентичності.

За підведеними підсумками, видно, що показники «Комунікативного Я» зустрічаються в групі 20–30-річних, однак, ні в кількості, ні в змісті особистих відмінностей («подруга» «конфліктна»).

В основному «Матеріальне Я» та «Фізичне Я» рідко зустрічаються в обох групах. Показники, які відносяться до «Матеріального Я», зустрічались лише в групі 40–50-річних. Показники, відносяться до «Фізичного Я», частіше зустрічаються в групі 20–30-річних («шатенка», «блондинка», «гарна»).

«Діяльнісне Я» у два рази частіше зустрічається в групі 40–50-річних («я люблю малювати», «я люблю читати фантастику», «люблю слухати музику» «розумна» «мені легко вивчати нову мову»), ніж в 40–50-річних («розумна», «працелюбна», «люблю слухати музику і сумувати»).

Показники «Перспективного Я» зустрічаються в обох групах. Причому в групі 20–30-річних зустрічаються в основному показники, що стосуються перспективної професійної ідентичності («Я сподіваюся, що не помилилася з вибором професій» «майбутня вчителька року», «я буду вчителем»), в цій групі щодо майбутньої сім'ї («когось майбутня дружина», «мати»).

Самий великий показник у обох групах – це «Рефлексивне Я».

У групі 20–30-річних він трохи вище, ніж у 40–50-річних. У обох групах домінують твердження, що стосуються персональної ідентичності (індивідуальних особливостей), і менше виражається «Екзистенціальне Я»

(глобальні твердження, які недостатньо виявляють різницю між людьми). Прикладами персональної ідентичності в групі 20–30-річних можуть служити такими твердженнями як «відкрита людина», «терпляча» «принципова» «зла», «обачна», «добра», «розуміюча», «активна».

Прикладами «Екзистенціального Я» можуть бути наступні приклади: «людина», «житель планети Земля», «вінець еволюції», «людина, яка хоче багато чого», «я – сутність».

Прикладом персональної ідентичності в групі 40–50-річних: «принципова», «чуйна», «розуміюча», «добра», «толерантна до різних груп людей», «комунікабельна», «активна» та ін. Приклади «Екзистенціального Я» в групі 40–50-річних: «людина», «особистість».

Проблемна ідентичність майже не зустрічається в групі 40–50-річних. В групі 20–30-річних проблемний цей показник виражений суттєво («Я – це одна буква, а так багато сенсу», «Я це все», «неприємна рівність», «Я – ніщо», «стерва»).

У групі 40–45-річних, на відміну від 20–30-річних, зустрічається і такий показник, як «Ситуативне Я». («Я голодна», «Я спокійна»).

За кількістю написаних затверджених питань «хто Я?» між групами немає суттєвої різниці і дорівнює в середньому 20%.

На основі результатів тесту можна говорити про те, що «Образ Я» жінок у обох групах відрізняється. Особливості «Образ Я» групи 20–30-річних відрізняється тим, що в цій групі у суттєво меншому ступені формується сімейна ідентичність. Особисті презентації мають нейтральну емоційну окраску, на відміну від групи 40–45-річних, де виражається позитивна сімейна ідентичність з домінуванням емоційно-позитивної характеристики тверджень.

У структурі «Образ Я» групи 20–30-річних групової та статево-рольової ідентичності формуються в більшій ступені та в меншій ступені професійна ідентичність в порівнянні з групою 40–45-річних. Це свідчить про те, що для старших жінок у характерному відношенні себе як члена групи, що має ім'я номінативного характеру та в менших ступенях характерна наявність уявлень

про себе як про членів своєї сім'ї. Молодші жінки в більшій мірі схильні описи себе через гендерні та дорослі відмінності та в меншій ступені через професійно-навчальні ролі.

В групі 20–30-річних виявлена менша ступінь відтворення організації як активного суб'єкта громадськості та суб'єкта діяльності. Орієнтованість у майбутньому, що проявляється в ідентифікації себе з потенційними професійними, сімейними, груповими та іншими ролями, а також у вираженості планів, призначених щодо «Майбутнього Я», значно зменшується в порівнянні з групою 40–45-річних.

Крім того, у деяких молодих жінок спостерігається опис проблемної ідентичності, що вказує на неадекватність «Образ Я» цих респондентів. Особистість своїх загальних (характерних для всіх людей) та індивідуальних особливостей складає значну частину структур «Образ Я» в обох групах, що є позитивним аспектом «Образ Я» та пов'язане з високим рівнем рефлексії.

Проаналізуємо результати використання методики «Незакінчені речення» Сакс-Леві в контексті прояву Шкали відношення до себе. Розглянемо результати у жінок 20–30 років. Так, за умови, якщо оточення займає агресивну позицію відносно респондента, то більшість респондентів 40% шукають причину такого ставлення, 25% відчують сум, по 15% не звертають уваги та займають позицію «Я проти них».

Переконані в здатності досягнення поставлених цілей 15%, стати професіоналом – 15%, 25% – прагнуть жити таким життям, яке б їх задовольнило. Якщо проаналізувати якісне наповнення наявних слабкостей, то молоді жінки сумніваються у власних можливостях, багато хвилюються, занадто довіряють іншим, бояться проявити ініціативу. У випадках, коли їм не таланить, то вони відчують сум, зневірюються, зляться, почуваються невдахою, шукають причину, яка призвела до такої ситуації.

Розглянемо результати у жінок 40–50 років у порівнянні з іншою групою. Так, за умови, якщо оточення займає агресивну позицію відносно респондента, то більшість респондентів даної групи також шукають причину такого

ставлення, частина з них прагне змінити ситуацію і менша частина відчуває негативні емоції.

Переконані в здатності досягнення щасливої родини та реалізації себе як професіоналу. При цьому невпевненість в своїх силах та самокритика властива обом групам. У випадках стресової ситуації часто займають споглядальну позицію, чекають та заглиблюються в негативні думки.

2.4. Розробка корекційного заняття

Складено психологічну корекційну програму, яка поділяється на 11 занять. Заняття спрямовані на формування адекватного самосприйняття у жінок різних вікових груп. Заняття доцільно проводити 2 рази на тиждень, кожне заняття розраховано близько на 40–60 хвилин.

Таблиця 2.3.

Тематичне планування психологічної корекційної програми для оптимізації самосприйняття у жінок різних вікових груп

Заняття	Зміст заняття
ЗАНЯТТЯ 1.	Знайомство Вправа «Давайте познайомимось». Мета гри – посилити розвиток групової єдності. Вправа «Рукостискання». Мета вправи – поліпшення взаєморозуміння в групі, а також розуміння учасником гри того, як його сприймають інші люди. Вправа «Негативні почуття». Мета вправи – обговорення травмуючих свідомість «поганих» почуттів по відношенню до інших людей.
ЗАНЯТТЯ 2.	Вправа «Як ти себе відчуваєш?». Мета вправи – розвиток уважності, емпатії, вміння відчувати настрій іншої людини. Вправа «Поділися успіхом». Мета вправи – підвищити самооцінку.
ЗАНЯТТЯ 3.	Вправа «Щотижневий звіт». Мета гри – розвиток можливості аналізувати і регулювати своє повсякденне життя. Вправа «Дякую, що ти є», Вправа «Який я є і яким я хочу бути?» Мета вправи – підвищити самооцінку, позбутися від внутрішнього дискомфорту

ЗАНЯТТЯ 4.	Вправа «Енергетика імені». Мета вправи – підвищити рівень самооцінки Медитативна вправа «Яка я?» Мета – підвищити самооцінку, виявити позитивні якості
ЗАНЯТТЯ 5.	Вправа «Позитивні думки». Мета вправи – розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості. Вправа «Я в своїх очах, я в очах оточуючих». Мета вправи – розвиток більш позитивного ставлення до себе шляхом отримання зворотного зв'язку.
ЗАНЯТТЯ 6.	Вправа «Уява успіху». Мета вправи – розвинути вміння використовувати уяву для поліпшення самосприйняття. Вправа «Поділися успіхом». Мета вправи – підвищити самооцінку.
ЗАНЯТТЯ 7.	Вправу «Компліменти» Мета – підвищити рівень самооцінки Вправа «Казкова історія» Мета – подивитися на всі результати ситуацій з боку
ЗАНЯТТЯ 8.	Психологічна вправа «Зони усвідомлення» Мета – адекватно сприймати навколишнє. Домашнє завдання – список цілей і позитивні якості
ЗАНЯТТЯ 9.	Аналіз домашнього завдання. Вправа «Уява успіху». Мета вправи – розвинути вміння використовувати уяву для поліпшення самосприйняття.
ЗАНЯТТЯ 10.	Вправа «Слова, що описують мене». Мета вправи – розвиток самопізнання, надання допомоги в саморозвитку з використанням зворотного зв'язку. Підведення підсумків про виконану спільну роботу.
ЗАНЯТТЯ 11.	Вправа «Слова, які заподіюють біль» Мета заняття – зменшити почуття самотності і унікальності своїх проблем за допомогою обговорення в групі своїх негативних спогадів; поліпшити уявлення про самого себе. Вправа «Добрі слова» Мета вправи – створення в групі дружелюбного, емоційно теплого настрою.

ЗАНЯТТЯ 1.

Вправа «Давайте познайомимось»

Мета вправи – посилити розвиток групової єдності. Учасники розбиваються на пари і розповідають один одному про себе. Коли обговорення в парах закінчено, кожен учасник пари представляє свого партнера іншим.

Тривалість вправи – 30–40 хв.

Завершення заняття

Як зауважив Р. Бернс, чим більше людина дізнається про себе, тим багатогранніше стає його Я-концепція. Але нерідко те, що засвоюється в процесі психотренінгу, не помічається учасниками, якщо це чітко відбито в його висловлюваннях. Тому в кінці кожного заняття слід попросити учнів записати, що вони про себе дізналися, у вигляді висловлювань:

«Я зрозумів, що я...»

«Я знову зрозумів, що я...»

|Я був здивований, виявивши, що я...»

Тривалість вправи – 10–15 хв.

Вправа «Знайомство»

Мета вправи – посилити розвиток групової єдності. Ведучий, за заздалегідь читає приготовлену інструкцію або переказує питання, що допомагають членам групи більше дізнатися один про одного, перед початком гри варто зробити акцент на тому, що кожен повинен відповідати на питання, уважно слухати один одного, усвідомлюючи важливість і унікальність кожного присутнього.

Тривалість вправи – 30–40 хвилин.

Зразкові питання для ведучого:

Ваша улюблена музична група, виконавець?

Чим би вам хотілося займатися через п'ять років?

Ваш улюблений колір і чому?

Ваша улюблена пора року і чому?

Розкажіть про кращі дні у своєму житті.

На яку тварину ви вважаєте себе схожою і чому?

Який ваш перший дитячий спогад?

Якби у вас було 100 тисяч гривень, що б з ними зробили?

Яка неприємна подія у вашому житті здійснила на вас найсильніше враження?

Якому стилю одягу ви віддаєте перевагу і чому?

Чи є у вас хобі, розкажіть про нього?

Назвіть, будь ласка, одну причину, по якій вам хочеться перебувати в групі, і одну причину, по якій не хочеться бути тут.

Ваш улюблений фільм?

Людина, про яку я дізнався сьогодні найбільше, це...

Людина в цій групі, з якою я б могла б провести багато часу на безлюдному острові, це... Чому?

Сама життєлюбна людина в цій групі – це...

Людина в цій групі, про яку мені хотілося б дізнатися побільше, це...

Чого я чекаю від занять?

Завершення заняття

Група може придумати свій ритуал завершення заняття.

ЗАНЯТТЯ 2. Розвиток вміння пишатися своїми достоїнствами.

Привітання

Вправа «Позитивні думки»

Мета вправи – розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості, підвищення рівня самооцінки.

Учасникам по колу пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те...». Не слід дивуватися, якщо деяким учасникам буде складно говорити про себе позитивно, тому потрібно створити атмосферу, що допоможе стимулювати жінок до такої розмови. Дана вправа направлена на підтримку в жінок наступних проявів:

- більше позитивних думок про себе;
- симпатії до себе;
- здатності ставитися до себе з гумором;
- вираження гордості собою як людиною;

- опису з більшою точністю власних достоїнств і недоліків.

Після того, як кожен учасник виступить, проводиться групова дискусія.

Питання для дискусії можуть бути наступними:

Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш?

Де безпечно говорити про такі речі?

Чи треба процвітати в усьому?

Якими способами інші можуть спонукати тебе до сприятливого самосприйняття? Якими способами ти це можеш зробити сама?

Чи є різниця між підкресленням своїх достоїнств і хвастощами? У чому вона полягає?

Такі дискусії дають гарний привід для того, щоб оцінити свої власні здібності і приховані можливості. Вони починають розуміти, що навіть у самих «сильних» і популярних жінок є свої слабкості. А свої достоїнства є і у найбільш «слабких». Така установка приводить до розвитку більш сприятливого самосприйняття.

Тривалість вправи – 50 хв.

Завершення заняття

ЗАНЯТТЯ 3.

Мета заняття – розвиток більш позитивного ставлення до себе шляхом отримання зворотного зв'язку.

Привітання

Вправа «Я – в своїх очах, Я – в очах оточуючих»

У цій вправі учасники групи складають два коротких особистісні описи, кожне на окремому аркуші паперу. На першому аркуші – опис того, якою бачить себе сама жінка. Опис повинен бути як можна більш точним. На другому – опис того, якою, на її думку, її бачать оточуючі. Папірці не підписуються. Описи того, «якою я бачу себе сама», кладуться в окрему коробку. кожне самоописання зачитується вголос, і учасники намагаються відгадати, кому воно належить. потім автор заявляє про себе, читає другий свій опис (опис того, яким, на її думку, її бачать оточуючі) і отримує після цього

зворотний зв'язок від учасників групи. Цінність цієї вправи полягає в тому, що жінка виявляє, що інші ставляться до неї краще, ніж вона сама.

Тривалість вправи – 50 хв.

Вправа «Поділися успіхом»

Мета вправи – підвищити самооцінку жінки.

Запропонуйте учасникам поділитися своїми успіхами за день. Для деяких – це може бути складно. але, послухавши більш активних учасників, вони зрозуміють, що все не так погано, і їм є чим пишатися.

Тривалість вправи – 20 хв.

Завершення заняття

ЗАНЯТТЯ 4.

Мета заняття – навчитися правильно оцінювати свої негативні почуття.

Привітання

Вправа «Рукоштовання»

Мета вправи – поліпшення взаєморозуміння в групі, а також розуміння учасником гри того, як її сприймають інші люди.

Одному з учасників – добровольцю – зав'язують очі. Інші по черзі тихо підходять до нього і тиснуть руку. Той, у кого зав'язані очі, говорить про враження, яке з'являється після рукоштовання.

Тривалість вправи – 10–15 хв.

Вправа «Негативні почуття»

Мета вправи – корекція рівня самооцінки обговорення травмуючих свідомість «поганих» почуттів по відношенню до інших людей.

Вправа досить хвороблива. Тому необхідно створити обстановку повної довіри і співпереживання. можливість відкрито поговорити про свої почуття надати позитивний вплив на існуючий у жінок образ Я. По-перше, це дозволяє ослабити ці почуття, промовляючи їх в групі. По-друге, коли жінка бачить, що не в неї одної виникає іноді, наприклад, гостра неприязнь до батьків, вона переконується в тому, що це звичайні реакції на схожі емоційні ситуації, в яких опиняються і її однолітки.

Щоб виявити негативні почуття, можна попросити підняти руку тих учасників групи, яким доводилося стикатися з різними проблемами, виникаючими в сім'ї або в оточенні в цілому. Попросіть розповісти про такі випадки.

Тривалість вправи – 40–50 хв.

Завершення заняття

ЗАНЯТТЯ 5.

Мета заняття – розвиток навичок міжособистісного спілкування

Привітання

Вправа «Як ти себе відчуваєш?»

Мета вправи – розвиток уважності, емпатії, розуміння відчувати настрій іншої.

Вправа виконується по колу. Кожен учасник уважно дивиться на свого сусіда зліва і намагається здогадатися, як вона себе відчуває, розповідає про це. Жінка, стан якої описується, слухає і потім погоджується зі сказаним або не погоджується, доповнює.

Тривалість вправи – 15 хв.

Вправа «Дружні стосунки»

Мета вправи – розширити свій репертуар навичок налагодження і розвитку відносин з однолітками, корекція рівня самооцінки.

Обговоріть з групою способи, якими вони користуються, щоб з кимось подружитися, і проведіть практичний тренінг з використанням кращих з них. Попросіть дітей написати абзац, що починається зі слів: «Друг – це людина, яка...»

Проведіть групову дискусію, використовуючи такі питання: «Чи є у тебе найкращий друг? Чи любиш ти займатися тим же, чим він? Чи хотілося тобі коли-небудь здійснити або зробити щось таке, чого не хотів твій друг? Що сталося в результаті? Чи залишилися ви як і раніше друзями?»

Попросіть учасників письмово відповісти на питання: «Що є в тобі такого, за що твої друзі тебе люблять?»

Проведіть колективне обговорення і попросіть учасників відповісти на наступні питання: «Як і з ким ти зблизилася? Якщо по сусідству з тобою живе новий колега, чекаєш ти, коли він зайде до тебе в гості, або йдеш до нього сама? Чи намагаєшся ти коли-небудь допомогти подружитися з іншими?»

Тривалість вправи – вправа може бути розтягнута і на два заняття, все залежить від того, як піде обговорення.

Завершення заняття

ЗАНЯТТЯ 6.

Мета заняття – розвиток самопізнання, надання допомоги в саморозвитку з використанням зворотного зв'язку.

Привітання

Вправа «Слова, що описують мене»

Мета вправи – корекція рівня самооцінки, розвиток самопізнання, надання допомоги в саморозвитку з використанням зворотного зв'язку.

Кожному учаснику роздається листок паперу, на якому його просять написати три слова, які найточніше його характеризують. Потім пропонується перевернути лист і на іншій стороні написати три слова, які передають бажаний опис себе. Потім учасників просять взяти одне слово з другого списку (Бажане описання себе) і описати ту поведінку, яке характерно для людини, що володіє такими якостями. Коли всі виконали завдання, проводиться групова дискусія, в ході якої описується цим словом особистісна якість аналізується як мета, а пропоновані способи поведінки – як засоби досягнення цієї мети. До кінця обговорення у учасників тренінгу виявляється деяка кількість прийнятих цілей і способів їх досягнення.

Тривалість вправи – 50 хв.

Вправа «Уява успіху»

Мета вправи – розвинути вміння використовувати уяву для поліпшення самосприйняття.

Учасників просять уявити собі, як би вони хотіли заново проявити себе в тих ситуаціях, які в минулого виявилися для них невдалими. На цій стадії

акцентується увага на понятті «позитивне мислення». Контролюючи виникають у нас думки, ми здатні переконати себе в тому, що ми можемо, якщо захочемо, стати краще, ніж ми є зараз. Те, як ми себе сприймаємо, має важливе значення, і ми можемо стати саме такими, якими, на наше переконання.

Тривалість вправи – 30 хв.

ЗАНЯТТЯ 7

Мета заняття – допомогти жінкам краще усвідомити можливості регулювати своє повсякденне життя.

Привітання

Вправа «Передача предмета»

Мета вправи – створення в групі дружнєлюбного, емоційно теплого настрою. Який-небудь предмет (іграшка, сувенір, м'яч) передається по колу з додаванням дружніх слів, вітань, компліментів.

Тривалість вправи – 10 хв.

Вправа «Щотижневий звіт»

Мета вправи – розвиток можливості аналізувати і регулювати свою повсякденну життя. Цю вправу бажано використовувати в наприкінці тижня або після циклу занять. Кожному учаснику роздається листок паперу з наступними питаннями:

Яка головна подія цього тижня?

Кого тобі вдалося краще пізнати на цьому тижні?

Що важливого ти дізнався про себе на цьому тижні?

Внесла ти будь-які серйозні зміни в свою життя за цей тиждень?

Чим цей тиждень міг би бути краще для тебе?

Виділи три важливих рішення, зроблені тобою на цьому тижні. Які результати цих рішень?

Чи будувала ти на цьому тижні плани з приводу майбутніх подій?

Потім відбувається колективне обговорення. Жінки діляться своїми успіхами, аналізують свої невдачі і колективно шукають шляхи поліпшення ситуації в майбутньому.

В результаті кожен учасник, проводячи такі щотижневі спостереження, починає краще розуміти самого себе, аналізувати свої вчинки.

Тривалість вправи – 40 хв.

Завершення заняття

ЗАНЯТТЯ 8.

Мета заняття – посилити розвиток групової єдності, збільшити ступінь самосвідомості і знання про інших за допомогою зворотного зв'язку.

Привітання

Форма вітання може бути збережена або змінена за бажанням учасників.

Вправа «Зайвий стілець»

Мета вправи – налаштування групи на відвертість. Група сидить в колі. Ведучий встає, прибирає стілець, на якому сидів, і пояснює умови гри: міняються місцями всі, до кого ставиться висловлене припущення, той, кому не дісталось місця, стає ведучим і отримує можливість запропонувати групі таку умову. Почати ведучий може з таких пропозицій, які свідомо залишають всіх на своїх місцях, наприклад: «Зараз поміняються місцями ті, хто ніколи не спізнювався на заняття».

ЗАНЯТТЯ 9.

Мета заняття – відпрацьовувати навички емпатії, слухаючи партнера; зменшити почуття ізоляції завдяки обміну зворотним зв'язком з членами групи.

Привітання

Вправа «Добрі слова»

Мета вправи – створення в групі дружнього, емоційно теплого настрою. Який-небудь предмет (іграшка, сувенір, м'яч) передається по колу з додаванням дружніх слів, вітань, компліментів.

Тривалість вправи – 10 хвилин.

Вправа «Світлі надії, темні побоювання»

Мета вправи – визначити свої мрії і побоювання, підвищити емпатію до інших членів групи, пояснюючи зміст робочих матеріалів партнера.

Матеріали: робочий бланк «Світлі надії, темні побоювання», олівці або ручки.

Ведучий роздає учасникам робочі матеріали і пропонує їм згадати їхні найзаповітніші мрії і побоювання, виписати на бланк. Після того, як кожен закінчить роботу, учасників розбивають на групи і кожна пара обговорює свої записи, задає один одному питання для більш повного розуміння. Потім збирають всіх учасників, і кожен член групи розповідає про роботу свого партнера в загальному колі.

Група може задавати питання, уточнювати, але тільки у того, хто представляє роботу, а не у автора. Далі автор сам розповідає про свою роботу. Після цього викликають наступного учасника і так по колу.

На закінчення можна поставити кілька запитань і обговорити їх:

Наскільки схожі висловлені сподівання і побоювання?

Важливість розуміння точки зору інших людей.

Тривалість вправи – 50 хв.

Завершення заняття

ЗАНЯТТЯ 10.

Мета заняття – робота над самоідентичністю шляхом створення свого символу за допомогою уяви і методами креативності.

Привітання

Вправа «Віртуоз»

Матеріали: кольорові кухонні йоржики (великі, підібрані в господарських або універсальних магазинах), по одному для кожного учасника; історія, обрана провідним для читання.

Ведучий читає групі історію, в той час як її члени використовують йоржики для створення образу («Автопортрет», «Скульптура», «Символ»), з яким вони можуть себе ототожнити. Історія може мати ставлення до будь-

якого конкретного символу, але символ може бути і не пов'язаним з історією. У кінці історії кожен учасник представляє всім іншим своє «творення» і пояснює його значення.

Ведучому потрібно вибрати історію, яка ілюструє якусь бажану чесноту, таку як чесність, внутрішню цілісність, толерантність, мудрість і т.д. Це може бути казка або розповідь, історія не повинна бути занадто довгою або, навпаки, короткою. Її мета – привернути увагу жінок.

Після закінчення історії кожен учасник представляє свій символ і розповідає про нього.

Закінчити вправу можна обговоренням побаченого. Можна запитати учасників, чи були вони здивовані чийось символом або поясненням.

Тривалість вправи – 40–50 хв.

Завершення заняття

ЗАНЯТТЯ 11.

Мета заняття – зменшити почуття самотності і унікальності своїх проблем за допомогою обговорення в групі своїх хворобливих спогадів; поліпшити уявлення про самому собі.

Привітання

Вправа «Слова, які заподіюють біль»

Матеріали: папір, олівці, ручки, магнітофон, текст релаксації, текст візуалізації.

Групі повідомляється, що події дитинства в безлічі записуються в нашій свідомості, також як звуки записуються на магнітофон. Цей запис в нашому свідомості відтворюється знову і знову протягом усього життя.

Негативні висловлювання можуть бути змінені так само, як може бути змінений запис на диску. Позитивний запис допомагає створити позитивне уявлення про себе.

Щоб надати особливе значення цієї ідеї, можна проілюструвати її за допомогою магнітофона. Запишіть кілька висловлювань і прослухайте їх на занятті. Можна використовувати такі висловлювання:

«Ти, дурепа! Навіщо ти це сказала!»

«Ти думаєш, що ти найрозумніша. Подивися, що ти наробила!»

«Ти що, збираєшся зганьбитися перед усією групою!»

Потім запишіть замість цих негативних висловлювань позитивні, наприклад, такі:

«Твої ідеї хороші і потрібно, щоб їх було більше!»

«Ти не гірша, ніж хтось інша!»

«Просто зроби це! Ти ніколи не дізнаєшся, якщо не спробуєш!»

Далі повідомте групі, що їй належить прийняти участь в візуалізації. Ця вправа допоможе учасникам групи зустрітися з важливими подіями дитинства, які були записані в пам'яті.

Поясніть, що візуалізацію краще проводити в спокійній тихій обстановці. Попросіть учасників сісти зручніше, вимкніть світло і прочитайте вголос текст релаксації (підібрати текст можна в будь-якому посібнику) і текст візуалізації, який наведено нижче.

Після закінчення вправи запропонуйте учасникам записати слова, які приходили їм на розум під час вправи. Потім почніть з кого-небудь і йдіть по колу, опрацьовуючи ці слова з кожним учасником. Коли учасники читають свої списки, пропонуйте їм переробляти висловлювання таким чином, щоб вони залишалися схожими за звучанням, але набували позитивний характер. Наприклад, негативний вислів «Ти егоїстка» може бути перетворено в позитивне «Ти оптимістка» і т. п.

Деяким жінкам може бути складно самим переробляти свої повідомлення, запропонуйте групі допомогти їм. Якщо складнощі виникнуть у багатьох жінок, надайте свою допомогу.

Закінчуючи сесію, нагадайте групі, що то, як ми про собі думаємо, впливає на те, як ми себе відчуваємо. Наслідки минулого болю можуть бути подолані силою позитивного мислення.

Стимулюйте учасників до того, щоб вони використовували ці нові думки до тих пір, поки вони не «запишуться» поверх старих записів. Переконайте їх

виписати свої перероблені висловлювання і помістити їх в ті місця, де вони найчастіше їх бачать.

Текст візуалізації «Слова, які заподіюють біль»

Мені хотілося б представити себе входять у великі, пишні ворота. Це ворота в ваші дитячі спогади. Штовхніть ворота і прислухайтеся до звуку, з яким вони відкриваються. Проходячи ворота, ви чуєте стук замка за вашою спиною. Ви опинилися на стежці, яка веде в будинок вашого дитинства. Тепер ви маєте доступ до цього будинок. (Пауза.) Ви піднімаєтеся по драбинці і дивіться через вікно на сцену з вашого дитинства. (Пауза.) Може бути, це галаслива сцена з проявом гніву, в якій важливий для вас людина з ненавистю кричить на вас; це може бути і безмовна сцена, де присутній тільки малюк, який не погодився із зауваженням, яке доставило йому біль. Що за слова вас так приголомшили? (Довга пауза.) Візьміть ці слова з собою і покиньте місце ваш їх дитячих спогадів. Поверніться по стежці назад до великих і пишних воріт. Пройдіть крізь ворота, почуйте звук клямки у себе за спиною. Поверніться в наш час, в нашу кімнату, поверніться до нас.

Тривалість вправи – 50 хв.

Завершення заняття

Висновки до другого розділу

Досліджувану вибірку відрізняє високий рівень глобального самоставлення і аутосимпатію. Отримані результати можуть бути наслідком, по-перше, успішної професійної діяльності респондентів (управління і педагогічна діяльність), по-друге, наслідком високої значимості фактору «соціальної бажаності», по-третє, наслідком делікатності теми дослідження (ставлення до себе), здатної провокувати захисні реакції (наприклад, гіперкомпенсації) і небажання давати достовірні відповіді.

Припущення про існування відмінностей в самосприйнятті жінок різного віку підтвердилося, проте частково. Оскільки у структурі самовідношення жінок молодше 20–30 років домінують компоненти оціночної системи, що говорить про переважання в їх діяльності мотивів досягнення. У групі жінок старше 40 років переважають мотиви прийняття і схвалення себе, оскільки провідними компонентами їх самоставлення є компоненти емоційної системи. При цьому, ставлення інших для них більш значуще, ніж для молодих жінок.

ВИСНОВКИ

Динамічне сьогодення висуває підвищені вимоги до психологічної зрілості людини та її здатності вирішувати складні, а часто й стресогенні проблеми, якими наповнене сучасне життя. Водночас, процес становлення зрілої особистості нероздільно пов'язаний із формуванням її Я-концепції, що й активізує увагу до проблеми її розвитку. Я-концепція, будучи ядром особистості, здійснює регулюючий вплив на всі сторони життєдіяльності людини.

Базовим механізмом самоствавлення виступає механізм порівняння: оцінюючи себе, індивід свідомо або несвідомо порівнює себе з іншими, враховуючи не тільки свої власні досягнення, але і всю соціальну ситуацію в цілому.

На формування Я-концепції особистості впливають як внутрішні (особливості функціонуванні психічної діяльності людини), так і зовнішні чинники (особливості процесу соціалізації). Базовим механізмом формування Я-образу виступає механізм порівняння: оцінюючи себе, індивід свідомо або несвідомо порівнює себе з іншими, враховуючи не тільки свої власні досягнення, але і всю соціальну ситуацію в цілому. Тобто соціальний досвід, соціальна ситуація є визначальними чинниками формування Я-концепції особистості.

Самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, органічно поєднуючись з когнітивним компонентом, оскільки саме на базі знань про себе у людини виникає певне відношення до власної особистості, яке може бути позитивним, адекватним чи негативним. Саме завдяки самоствавленню як компоненту Я-образу, відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного Я особистістю.

Основними методами для збору і фіксації матеріалу були якісні і кількісні методи соціально-психологічного дослідження: тест «Незакінчені речення»

(Сакса-Леві), опитувальник самоставлення В. Століна (тільки шкала Аутосимпатії і Самоповаги) та методика «Хто Я?» Кун-Макпартленда. У дослідженні взяли участь 40 жінок: 20 – у віці 20–30 років та 20 у віці 40–50 років.

Згідно з отриманими результатами, показники за обраними компонентами самовідношення незначно вище у жінок, що займають керівні посади, ніж у педагогів і у групи молодих жінок в порівнянні з групою жінок старше 40 років. На основі результатів тесту можна говорити про те, що «Образ Я» жінок у обох групах відрізняється. Особливості «Образ Я» групи 20–30-річних відрізняється тим, що в цій групі у суттєво меншому ступені формується сімейна ідентичність. Особисті презентації мають нейтральну емоційну окраску, на відміну від групи 40–45-річних, де виражається позитивна сімейна ідентичність з домінуванням емоційно-позитивної характеристики тверджень.

Було складено психологічну корекційну програму, яка полягає в 11 заняттях. Заняття спрямовані на формування адекватного самосприйняття у жінок різних вікових груп. Заняття доцільно проводити 2 рази на тиждень, кожне заняття розраховано близько на 40–60 хвилин. Детальний зміст програми представлений у роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человековедения : монография. Москва, 1977. 380 с.
2. Басюк О.Б. Теоретична модель функціонування я-образу на межі стосунку я – значущий інший. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2012. Вип. 1. С. 14-22.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : монография. Москва, 1986. 422 с.
4. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 52-56.
5. Битянова М.Р. Социальная психология : учебное пособие. Москва, 2007. – 345 с.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва, 1968. 464 с.
7. Боришевський М. И. Психологические особенности самосознания подростка : монография. Київ, 1980. 168 с.
8. Винникот Д. Искажение Эго в терминах истинного и ложного Я (1960). *Московский психотерапевтический журнал*. 2006. № 1. С. 5-19.
9. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль, 2004. 310 с.
10. Джемс У. Психология : учебное пособие. Москва, 1991. 368 с.
11. Дмитрова Т.В. Образ Я як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 1993. 187 с.
12. Кайгородов Б.В. Самопонимание: миф или реальность : монография. Москва, 2000. 184 с.
13. Камінська О.В. Вплив гендерних стереотипів на формування самоставлення особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Сер. : Психологія і педагогіка. 2009. Вип. 13. С. 134-143.

14. Кернберг О.Ф. Диагностика. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии : учебное пособие. Москва, 2001. 176 с.
15. Кіреєва У. Теоретичні підходи до психологічного вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 111-119.
16. Кон И.С. Категория «Я» в психологии. *Психологический журнал*. 1981. Т.2. №3. С. 25-37.
17. Кондратюк С.М. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. №1. С. 115-19.
18. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика : учебное пособие. Москва, 2005. 314 с.
19. Матвеев Ю.И. Социальная ориентация личности : монография Ростов на-Дону, 1990. 155 с.
20. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека : Парадигмы, проекции, практики : учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов. Москва, 2002. 273 с.
21. Орлова Г.В. Виховання я-концепції особистості у західній психології. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2016. Вип. 20(2). С. 79-88.
22. Петровский А. В. Основы теоретической психологии. – Москва, 1998. 528 с.
23. Радул І.Г. Теоретичні засади дослідження проблеми само ставлення в психології. *Тези III Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень»*. Київ, 2019. С. 110-113 с.
24. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности : монография. Москва , 1994. 320 с.
25. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека : монография. Москва, 1994. 480 с.

26. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии : учебное пособие. Санкт-Петербург, 2000. 712.
27. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой : монография. Тбилиси, 1989. 206 с.
28. Сафин В.Ф. Психология самоопределения личности : монография. Свердловск, 1986. 141 с.
29. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание : монография. Москва, 1972. 303 с.
30. Столин В.В. Самосознание личности : монография. Москва, 1983. 286 с.
31. Таран О.П. Фактори становлення самосвідомості дитини. Вісник психології і педагогіки : зб. наук. праць. Київ, 2010. URL: <http://www.psyh.kiev.ua>
32. Тітаренко Д.С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 44-46.
33. Фельдштейн Д. И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков : монография. Москва, 1982. 224 с.
34. Фрейд З. Психология бессознательного : сб. произведений. Москва, 1990. 448 с.
35. Фрейд А. Эго и механизмы защиты : монография. Москва, 2016. 150 с.
36. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию : монография. Санкт-Петербург, 1997. 316 с.
37. Чайка Г.В. Психологічні особливості Я-концепції комп'ютерних гравців : дис... канд. псих. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 212 с.
38. Шебанова В.І. Феноменологічна специфіка внутрішньої тілесності. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 8. С. 338-343.
39. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис : монография. Москва, 2006. 352 с.