

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. В. Лузік

« _____ » _____ 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Особливості когнітивної та емоційної складових самоцінності
молодої особистості»**

Виконавець: студентка 626 групи Корнєєва Ольга Дмитрівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Демченко Наталія Іванівна

Нормоконтролер: _____ Михєєва Т. О.

(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. В. Лузік

«__» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Корнєєвої Ольги Дмитрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості когнітивної та емоційної складових самоцінності молоді особистості» затверджена наказом ректора від «4» жовтня 2021 р. №2132/ст.

2. Термін виконання роботи: з 11.10.2021 до 16.12.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом ... сторінки, з них обсяг основного тексту 67 сторінок, список використаних джерел нараховує 55 позицій.

4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз наукових уявлень про феномен самоцінності молоді особистості; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молоді особистості; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи формування та розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молоді особистості; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 8 таблиць, 19 рисунків.

Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.10.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.11.2021	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.11.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.11.2021	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	02.12.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедрі	16.12.2021	
9.	Захист кваліфікаційної роботи	24.12.2021	

6. Дата видачі завдання: «11» жовтня 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Демченко Н. І.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Корнєєва О. Д.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості когнітивної та емоційної складових самоцінності молодшої особистості»: 67 сторінок, 55 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – самоцінність молодшої особистості.

Предмет – когнітивні та емоційні особливості самоцінності молодшої особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей стратегій самоствалення молодшої особистості, способів мислення та емоційної переробки життєвих подій, що сприяють розвитку особистісного ціннісного самовідчуття.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття самоцінності молодшої особистості; подано коротку характеристику концептуальних підходів дослідження феномену самоцінності; охарактеризовано окремі компоненти структури особистісної самоцінності, зокрема когнітивний та емоційний аспекти. Описано потенційні чинники формування самоцінності особистості та впливу на її становлення і зміцнення. Крім цього, обґрунтовано методи цілеспрямованого впливу на когнітивну та емоційну складові самоцінності молодшої особистості, запропоновано рекомендації фахівцю та пам'ятки молодим людям щодо розвитку зазначених конструктів.

Практичне значення роботи полягає у перспективному використанні наукових даних для подальшого дослідження самоцінності молодшої особистості, застосуванні тренінгового матеріалу для розвитку ціннісного самовідчуття молодшої особистості та гармонізації її психологічної стійкості. Теоретичне та емпіричне дослідження може бути корисним викладачам старших класів та кураторам студентських груп у їхній навчально-виховній роботі, старшокласникам і студентам для саморозвитку. Результати кваліфікаційної роботи також можуть бути включені у змістове наповнення навчальних курсів у ЗВО «Загальна психологія», «Диференційна психологія», «Психологія амбівалентності особистості», «Когнітивна психологія».

САМОЦІННІСТЬ, ЦІННІСНЕ САМОСТАВЛЕННЯ, КОГНІТИВНИЙ
АСПЕКТ САМОЦІННОСТІ, ПОЧУТЄВО-ЕМОЦІЙНИЙ АСПЕКТ
САМОЦІННОСТІ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ФЕНОМЕН САМОЦІННОСТІ МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	12
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення самоцінності молодого особистості.....	12
1.2. Психологічні особливості прояву когнітивного та емоційного компонентів у структурі самоцінності молодого особистості.....	16
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО АСПЕКТІВ САМОЦІННОСТІ МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	24
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження особливостей когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодого особистості.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту.....	26
2.3. Математична обробка результатів констатувального експерименту.....	41
Висновки до другого розділу.....	47
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО АСПЕКТІВ САМОЦІННОСТІ МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	49
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодого особистості.....	49
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми з розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молодого особистості.....	53
3.3. Практичні рекомендації психологу, юнакам та студентам з розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молодого особистості.....	58
Висновки до третього розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. Соціально-економічні та політичні процеси, що відбуваються у даний час в Україні, є чинниками потреби суспільства у високоефективній, гнучкій особистості. Соціальна реальність накладає відбиток на психічне здоров'я індивідуумів, створюючи специфічні умови для прояву їх особистісного потенціалу. Культурний прогрес спричинив інтенсивне зростання рівня амбіційності особистості, розширив значення рольової самоідентифікації через порівняння та конкуренцію. З огляду на зазначене, все частіше науковці зосереджують свою увагу на явищах дезадаптації рефлексії, зокрема «синдромі самозванця», крайнощах самоприйняття з відторгненням відповідальності та «синдромі відкладеного життя». В умовах пандемії нам доводиться переживати високий рівень стресу через реальну загрозу фізичному здоров'ю та інформаційну небезпеку, вимушену близькість і загострення труднощів у міжособистісних стосунках, соціальну депривацію. З огляду на зазначене набуває актуальності проблема пошуку способів сприяння психоемоційному благополуччю молоді, підвищення її толерантності до викликів сучасності.

Категорія самоцінності має неоднозначне трактування у психологічній літературі. Її пов'язують із аспектом самосвідомості, образом Я, самооцінкою і ціннісним самоствавленням. Дослідженню цих конструктів, їхній сутності, структурі та індивідуально-психологічній значущості присвячені праці зарубіжних вчених, зокрема А. Адлера, Р. Асаджолі, У. Джеймса, Е. Еріксона, С. Куперсмита, Дж. Маккарті, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Розенберга. На теренах вітчизняної та пострадянської психології цій проблемі присвячено ряд теоретичних і експериментальних досліджень у працях Б. Ананьєва, Л. Божович, Л. Виготського, Л. Долинської, З. Карпенко, О. Кізь, І. Кона, Г. Костюка, О. Леонтьєва, В. Мясіщева, С. Пантілеєва, С. Рубінштейна, Н. Сарджвеладзе, В. Століна, Т. Титаренко, М. Зелінського, Л. Сохань тощо). Цікавими є дослідження О. Корнієнко, Є. Калітеєвської, Д. Леонтьєва, Ю. Орлова, В. Петренко, які підкреслюють

значимість духовних, моральних та ціннісно-смислових детермінант для психоемоційного благополуччя особистості та її життєстійкості.

Студіювання психологічних наукових праць з проблем самоцінності особистості показало, що недостатньо дослідженими є зміст особистісної самоцінності та проблематика її розвитку як інструменту психологічної толерантності до життєвих труднощів. Перспективним напрямом реалізації психорозвивальної діяльності вважаємо утвердження ціннісного самоствавлення індивідуума, когнітивного та емоційного аспектів його позитивного модусу. Зазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження: «Особливості когнітивної та емоційної складових самоцінності молоді особистості».

Об'єктом дослідження є самоцінність молоді особистості.

Предметом дослідження виступають когнітивні та емоційні особливості самоцінності молоді особистості.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні стратегій самоствавлення, способів мислення та емоційної переробки життєвих подій, що сприяють розвитку особистісного ціннісного самовідчуття.

Завдання:

1. За результатами теоретичного аналізу концептуальних засад ціннісного самоствавлення особистості, її складових та етапів розвитку визначити стан розробки проблеми методичного забезпечення самоцінності молоді у науковій психологічній літературі, сутність прояву самоцінності молоді.

2. Дібрати комплекс психодіагностичних методик для визначення закономірностей у функціонуванні когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молоді особистості; провести констатувальний етап експерименту.

3. На основі результатів констатувального етапу експерименту розробити та реалізувати програму щодо розвитку когнітивних та емоційних особливостей самоцінності молоді особистості, надати практичні рекомендації щодо застосування технологій саморозвитку особистісної самоцінності.

4. Експериментально перевірити ефективність програми щодо розвитку когнітивних та емоційних особливостей самоцінності молодшої особистості.

Методи дослідження. Використано такі *теоретичні методи*: аналіз літератури, синтез, узагальнення та систематизація наукових знань; *емпіричні методи*: психодіагностичне тестування, анкетування; *інтерпретаційні методи*: аналіз та тлумачення отриманих результатів, їх зіставлення з попередніми даними, наявними в психологічній літературі; *математичні методи*: кореляційний аналіз; *методи статистично-математичної обробки даних*: визначення типу розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смирнова; виявлення ступеня узгодженості змінних за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена; перевірка ефективності впровадженої психокорекційної програми з використанням непараметричного W-критерію Вілкоксона для порівняння показників корекційної групи до та після експерименту. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 28, Google Excel.

Для розв'язання поставлених завдань щодо дослідження когнітивних та емоційних особливостей самоцінності молодшої особистості було використано ряд психодіагностичних методик: авторську анкету, спрямовану на дослідження уявлень сучасної молодшої особистості про самоцінність, тенденції і закономірності прояву її ціннісного самоствавлення; опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва (шкали «Внутрішня чесність», «Самовпевненість», «Віддзеркалене самоствавлення», «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Внутрішня конфліктність», «Самозвинувачення»), що дав можливість визначити вектор самоствавлення особистості, її здатність сприймати власне «Я» як унікальне та неповторне, проявляти турботу про себе, переживати самоемпатію та відчувати власні потреби у життєвих ситуаціях, реалізовувати власні можливості без надмірно критичної оцінки; «Тест емоційного інтелекту Холла» (шкали «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самомотивація»), який дав поняття про рівень усвідомлення та розуміння особистістю власних емоцій, вміння цілеспрямовано регулювати їх вплив на своє самопочуття та самоприйняття; методику «Диференційний тип рефлексії» (Д. Леонтьєв, К. Лаптева, Є. Осін,

А. Саліхова) зі шкалами «Системна рефлексія», «Інтроекція», «Квазірефлексія», направлені на з'ясування вираженості продуктивного і непродуктивного видів самоосмислення; «Когнітивно-емоційний тест» Ю. Орлова для вимірювання міри захисної і саногенної рефлексії, що виникає при переживанні страху невдачі, вини, сорому й образи, визначення типу та спрямованості когнітивних стратегій при переживанні неприємних емоцій, об'єм когнітивних зусиль, необхідних для подолання конкретних їх видів.

Емпірична база дослідження. З метою вивчення тенденцій і закономірностей у побудові стратегій самоставлення молоді було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти НАУ міста Києва віком 16-23 років жіночої та чоловічої статі. Вибірка становить 60 респондентів.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- *поглиблено уявлення* про самоцінність особистості як психічний феномен;
- *розкрито* особливості когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молоді особистості;
- *розроблено* науково обґрунтовану програму розвитку когнітивного та емоційного компонентів молоді особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що наукові дані можуть бути використані для подальшого дослідження самоцінності молоді особистості, як тренінговий матеріал для розвитку ціннісного самовідчуття молоді особистості та гармонізації її психологічної стійкості. Теоретичне та емпіричне дослідження може бути корисним викладачам старших класів та кураторам студентських груп у їхній навчально-виховній роботі, старшокласникам і студентам для саморозвитку. Крім цього, результати кваліфікаційної роботи можуть бути включені у змістове наповнення навчальних курсів у ЗВО «Загальна психологія», «Диференційна психологія», «Психологія амбівалентності особистості», «Когнітивна психологія».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота «Особливості когнітивної та емоційної складових самоцінності молоді особистості» складається зі ступу, трьох розділів, висновків до першого другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань, практичних рекомендацій, 4 додатків. Наукова робота містить 8 таблиць, 19 рисунків. Загальний обсяг роботи – ... сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ФЕНОМЕН САМОЦІННОСТІ МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення самоцінності молоді особистості

Дослідники вводять в психологічну науку різні категорії, які позначають здатність особистості зберігати психологічне благополуччя. І. В. Белашева вважає «толерантність» інтегративною рисою життєвої позиції особистості, яка сприяє збереженню особистісної цілісності у ситуаціях спрямованого негативного впливу [3]. С. К. Нартовою-Бочавер окреслено поняття особистісної суверенності – здатності особистості керувати власним психологічним простором, захищати і удосконалювати його на засадах автономності «Я», зрілості емоційно-психологічного ставлення до світу та самосвідомості [1]. Психічна властивість збереження цілісності всупереч життєвим труднощам розглядається також як психологічна пружність та життєстійкість. Нашу увагу привертає питання, що об'єднує ці феномени і робить людину стійкою або уразливою до реалій оточуючого світу. Ми припускаємо, що таким конструктом є внутрішня позиція особистості, що сприяє психологічній захищеності, характеризується ціннісним відношенням до себе.

Подолання складних ситуацій, пов'язаних із розбалансованістю вимог соціального середовища, індивідуальних мотивів та ресурсних можливостей базується на перебудові уявлень особистості про себе [11; 36]. Центральними компонентами особистісних переконань є Я-концепція та система самоствавлення індивідуума. А. В. Білоножко виокремлює самоствавлення, самодовіру, психоенергетичний потенціал і почуття відповідальності як детермінанти стійкості особистості [4].

Враховуючи ці постулати, вбачаємо доцільність у дослідженні уявлень про особистісне самоствавлення, зокрема самоцінності як феномену гармонійної

самосвідомості особистості. На нашу думку, глибинне відчуття людиною своєї самоцінності допомагає досягнути абсолютної психологічної захищеності на протигагу стану психологічного капсулювання [45], що має компенсаторний характер і легко руйнується при зіткненні з реальним життям.

На передній план життєдіяльності особистості часто виступають потреби інших людей, її інтереси визначальною мірою стосуються тих, хто її оточує. З одного боку це трактується як відсутність егоцентричності та високий рівень моральної культури. З іншого боку, добросердя виявляється неусвідомлено оманливим, бо особистість вважає, що простіше і надійніше бути подібною до інших. Внаслідок цього встановлюються лише досить поверхові відносини з цією незначною часткою рефлексії про саму себе, яка ще зберігається. Такий варіант поведінки виконує регулятивну та захисно-компенсаторну функції. Переживання, пов'язані з усвідомленням власних психологічних особливостей, виникають як результат постійного співвіднесення власних цінностей і настановлень з нормами і вимогами соціального оточення людини.

Досліджуючи самосвідомість як прояв Я-концепції, І. І. Чеснокова трактує її як «особливо складний процес опосередкованого пізнання самого себе... пов'язаний із рухом від одиничних ситуативних образів через інтеграцію подібних численних образів у цілісне утворення – у розуміння свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів» [49, С. 89]. Вона зазначає, що у процесі самоусвідомлення бере участь «специфічний вид емоційних переживань, в яких відображається власне ставлення особистості до того, про що вона дізнається і що розуміє, «відкриває» стосовно самої себе» [49, С. 108-109]. Таким чином робимо висновок про те, ціннісне самоставлення виступає джерелом особистісної цілісності у критичних ситуаціях.

Експериментально досліджуючи структури і механізми формування самоставлення, Є. Т. Соколова доповнює, що інтеріоризовані потреби у самоповазі й створюють систему, що «стабілізує і захищає Я, забезпечуючи «рівновагу» між очікуваними оцінками, власними стандартами і поточними станами і діями» [41].

Варто підкреслити руйнівний вплив усвідомлення свого «Я» у відриві від «не-Я». Він простежується у такому порівнянні себе з іншими, де виникає або

переконаність про власну вищість та виключність, або про недосконалість. Особистості, досконалій духовно, властива внутрішня свобода, яка разом з тим не обмежує свободу інших. Для становлення самоцінності необхідна рефлексивна трансформація вимог «соціального Я» у надбання «морального Я», і згодом «духовного Я». Саме так відбувається ускладнення смислового рівня самосвідомості особистості, при якому людина готова відстоювати і коригувати водночас свої життєві позиції.

Щодо сутності та проявів психічного конструкту, за Л. Г. Терлецькою «самоствалення ... на рівні свідомості виявляється в поведінці та діяльності як загальне, глобальне почуття «за» чи «проти» самого себе у формі самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, близькості до самого себе, очікуваного ставлення» [46, С. 328]. Подібно до своїх колег, С. Куперсміт описує самоствалення як «ставлення індивіда до себе, яке складається поступово і надає звичний характер; воно виявляється як відчуття схвалення, ступінь якого відображає переконаність індивіда в своїй самоцінності, значущості» [51]. Розкриваючи значення системи самоствалення, М. І. Сарджвеладзе [36] наголошує, що вона характеризується поліфункціональністю і слугує також для інтракомунікації, самовираження та самореалізації.

Іноді самоствалення розглядають у категорії «глобальної самооцінки». Положення концепції ґрунтуються на тому, що існує деяка узагальнена самооцінка. Вона виступає цілісним за своєю природою утворенням, що інтегрується із комплексу самооцінок і відображає емоційно-оцінний вектор ставлення індивіда до себе; ця узагальнена самооцінка інтегрується з приватних самооцінок. Так, Р. Бернс [5] узгоджує самоствалення із глобальною самооцінкою і визначає його як афективну складову особистісної самоустановки. На думку М. Розенберга [55], самооцінка відображає ступінь розвитку в особистості почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього того, що входить у сферу «Я». Так само у трактуванні І. Кона [19, С. 71] самооцінка «є спільним знаменником, підсумковим вимірюванням «Я», що виражає міру ухвалення або неприйняття індивідом самого

себе, позитивне або негативне ставлення до себе, похідне від сукупності окремих самооцінок».

При цьому в якості основних механізмів формування глобальної самооцінки вчені виділяють такі: порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальним» (К. Роджерс); оцінка власних характеристик як таких, які сприяють або ж перешкоджають самореалізації (О. Т. Соколова, С. Р. Панталеєв); проектування якостей, які усвідомлюються людиною, на внутрішній еталон (В. Ф. Сафін); відображення суб'єктом інформації про себе з точки зору власної системи цінностей (Г. К. Віліцкас, Ю. Б. Гіппенрейтер) тощо.

Однак, аналізуючи категорію самоцінності молоді особистості, вважаємо необхідним розмежування її від поняття самооцінки, яка втілює сукупність оцінок діяльності людини, її досягнення в окремих сферах життя та рівень особистісних домагань. У кваліфікаційній роботі ми використовуємо розуміння самоцінність як духовно-моральне утворення, що має індивідуальний семантичний сенс для кожної окремої особистості, асоціюється із самоповагою, впевненістю в собі та прихильністю до себе. Важливий внесок у відокремлення самоствавлення і самооцінки вносить О. Б. Старовойтенко, акцентуючи на тому, що предметом самоствавлення є «тіло індивідуума, психічні стани, особистісні якості, вчинки, хронологія та топологія життя, ціннісно-сміслова динаміка буття» [42, С. 8].

Л. Є. Просандеєва визначає самоцінність як «реальне духовне утворення самосвідомості особистості і суспільства», «ядро духовного світу особистості», що є насамперед «продуктом духовно-практичного освоєння світу, результатом самопізнання інтересів і потреб, життєвої мети та ідеалів». На думку психологині, самоцінність людини залежить від «динамічного саморозвитку особистості, її здібностей і творчої індивідуальної самоактуалізації протягом усього життя» [34, С. 283]. У іншому вимірі сучасних досліджень самоцінність розглядається у якості елемента довіри індивідуума до себе. Зокрема, Т. П. Скрипкіна важливе значення в структурі довіри до себе надає двом структурам: когнітивній та афективній, взаємодія яких дозволяє адекватно оцінити ситуацію для вибору оптимального варіанту поведінки [40, С. 101].

Щодо підходів до розвитку самоцінності особистості, посилаємося на екзистенційно-аналітичний підхід В. Франкла та А. Ленгле, гештальт-психологію Ф. Перлза і транзактний аналіз. Перший підхід орієнтований на досягнення внутрішньої згоди через розпізнання особистістю своєї автентичності, переживання цінності власного життєвого проекту в цілому [39, С. 133]. Діалогова модель Ф. Перлза, передбачає «усвідомлення власних кордонів особистості, кордонів контактування з іншими, що забезпечують особистості збереження власної сутності і можливість взаємодіяти з іншими, не розчиняючись у цій взаємодії», а також «активізацію інтересу особистості до нових думок, стратегій поведінки, життєвих перспектив, які виникають у взаємодії». Вона базується на поєднанні закономірностей формування внутрішнього і соціального образу, створенні особистісних уявлень у процесі спілкування та діяльності [39, С. 140-142]. В рамках транзактного аналізу фахівці визначають такі компоненти самоцінності як «любов до себе» і самоповагу, становлення яких пов'язане з успішною побудовою адекватних дитячо-батьківських відносин та закріпленням Его-позицій особистості [44].

1.2. Психологічні особливості прояву когнітивного та емоційного компонентів у структурі самоцінності молоді особистості

Структуру самоцінності як компонента самоствавлення більшість авторів розглядають у єдності двох складників: раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності (образ Я) та емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання/оцінка власної значущості (рефлексивне Я), тобто ставлення включає емоційний і когнітивний компоненти. Когнітивний компонент відображає уявлення індивіда про себе незалежно від того, ґрунтуються вони на суб'єктивних чи об'єктивних оцінках. Однак О. Кікінеджи доповнює: «Ці знання входять у зміст самосвідомості як її серцевина. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе» [16, С. 327].

Емоційний аспект самоствавлення здебільшого визначається індивідуально-суб'єктивними критеріями, через що високий рівень його розвитку може видаватися

ілюзорним. Риси, які особистість вважає непривабливими можуть ігноруватися у самоприрашанні та надмірно впевненому поводженні [43]. При цьому емоційний компонент є відокремленим від характерологічних властивостей суб'єкта. Доведено, що емоційне самоставлення онтологічно обумовлене ступенем безумовної материнської любові (Е. Фромм, К. Роджерс). Саме безумовне прийняття себе є основою повноцінного функціонування особистості, її відкритості внутрішнім переживанням. Воно забезпечує можливість сприймання людиною себе й інших без спотворень і заперечень, взаємодії з іншими без захистів, тоді як умовне прийняття себе спричиняє нестійкість самоставлення, його залежність від оцінок інших людей [35]. О. Соколова стверджує, що для оцінювання «афективного компоненту необхідно визначити психологічну ієрархію емоційних оцінок, з'ясувати, які з них є для суб'єкта центральними, інтегруючими і впливають на глобальне афективне самоставлення..., тобто визначають їх суб'єктивну значущість» [41].

Джерелом емоційно-оцінного ставлення до себе в юності служить зіставлення «Я-реального» та «Я-ідеального», самооцінка результатів своїх дій, у свою чергу, її результатом є формування самоповаги, ціннісного ставлення до себе. Емоційні переживання відносно свого «Я» все частіше набувають характеру усвідомлених і, разом з когнітивним самосприйняттям, виступають значущими корелятами поведінки молодшої людини [18; 31; 36]. У процесі самоосмислення емоційно-ціннісне самоставлення виникає також як результат співвіднесення себе з іншими людьми. В. Дорофєєв зазначає, що результатом побудови бажаного іміджу може виступати самознецінення, неприйняття власних недоліків, породжені недовірою до себе і прагненням компенсувати її прикрашеним образом «Я». Людина не лише прагне діяти, керуючись нереальним уявленням про себе, власні можливості, а й намагається відповідно відчувати і думати. Неузгодженість складових довіри призводить до відчуження особистості від себе [13].

Так, провідними формами самопізнання в рамках порівняння «Я – інший» є самосприйняття і самостереження. На іншому, більш зрілому рівні самопізнання, формування самоставлення здійснюється в рамках порівняння «Я-Я» за допомогою внутрішнього діалогу – рефлексії [15].

Звернемося до поняття рефлексії як основного конструкту когнітивного компонента самоцінності. Рефлексія передбачає пізнання та усвідомлення суб'єктом причин своїх внутрішніх психічних станів, переживань, власних дій [23]. А. В. Петровський та М. Г. Ярошевський розглядають поняття «рефлексія» у двох значеннях: як процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів, який передбачає особливу спрямованість уваги на діяльність власної душі й вимагає достатньої зрілості суб'єкта; осмислення суб'єктом, чому і якими засобами він справив певне враження на партнера [33].

Особистісна рефлексія визначається як спрямування мислення людини на свій внутрішній світ і пов'язується зі смислоціннісною самосвідомістю суб'єкта. Класифікують декілька типів рефлексивного мислення: регулятивне (свідоме регулювання перебігу психічних процесів, внутрішнім об'єктом якого є увага); визначальне (осмислення суб'єктом свого «Я» для оцінки змін у власній внутрішній особистісній структурі); синтезувальне (трансформація сформованих духовних цінностей у цілісне «Я»-духовне); створювальне (об'єктивація самосвідомості). Відповідно до системно-структурного механізму самосвідомості рефлексивно-довільна інтенція переходить у «Я»-«Ти»-детермінацію як альтернативу цілісної его-детермінації. Тоді завершальним етапом є позитивне емоційне підкріплення [7].

За І. М. Семеновим та С. Ю. Степановим розгортання рефлексивних механізмів містить у собі декілька етапів [37, С. 160]:

- актуалізація стереотипів;
- ре-переживання життєвих смислів при у ситуації нового досвіду;
- виявлення суперечностей у змістових структурах Я та їх усунення;
- розвиток самосвідомості та Я-ролей особистості;
- закріплення набутого сенсу шляхом реорганізації життєвого досвіду.

Помічаємо, що сензитивним періодом для продуктивного протікання зазначених процесів є юнацький вік, адже він передбачає актуалізацію ціннісних орієнтацій та світоглядної позиції для особистісного самовизначення і становлення ідентичності. Ці завдання потребують усвідомлення себе як індивідуальності [17]. Вікові зміни у формуванні ставлення особистості до себе, перехід від переважно

емоційно-ціннісної основи до оціночно-сислової яскраво проявляються і в період студентського життя. Осмислення особистістю самої себе як суб'єкта життєвих відношень постає одним з актуальних завдань соціальної ситуації розвитку. У період професійної підготовки у вищому навчальному закладі неминує «виникають біфуркаційні періоди», що спричиняють «суттєві зміни в осмисленні свого життєвого шляху, його цілей і смислу, порушуючи цілісність системи ставлень особистості, позитивного самосприйняття, статусного положення та міжособистісної взаємодії» [38, С. 203].

Розглядаючи аспект самоцінності як варіацію життєвої цінності, звертаємося до покомпонентної процесуальної структури духовно-моральної цінності І. Д. Беґа. На думку автора, вона має вмещувати певний логічний ряд. Представимо його на рисунку 1.2.1, який подаємо нижче.

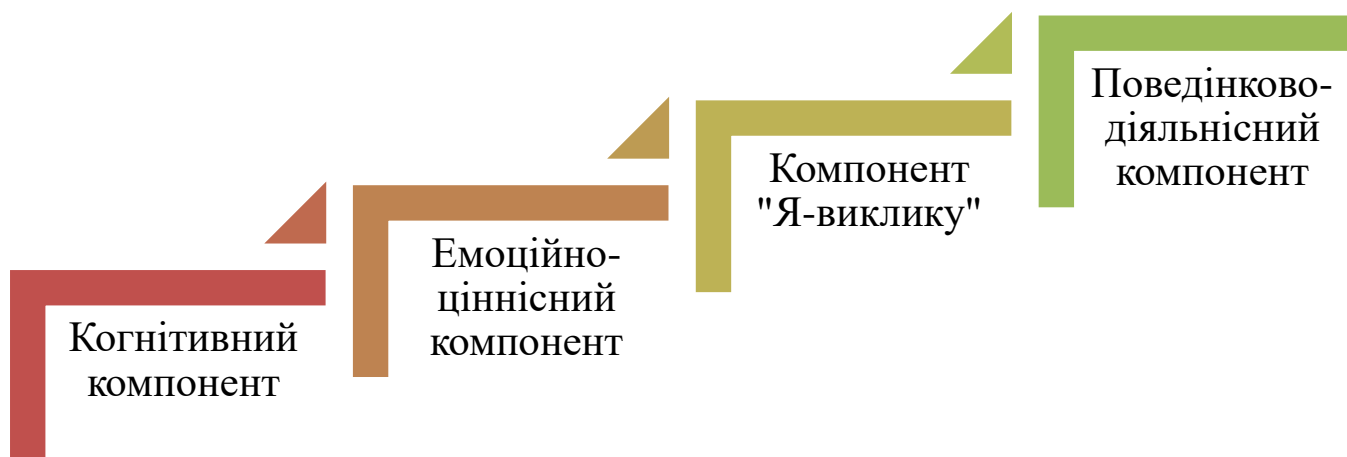


Рис. 1.2.1. Покомпонентна процесуальна структура духовно-моральної цінності

Розглянемо детальніше кожен з компонентів [9]:

1. Когнітивний (пізнавальний) компонент – усвідомлення змісту і сенсу певної духовної цінності як підґрунтя позитивних переживань.
2. Емоційно-ціннісний компонент – емоція бажання стає прямим предметом осмислення й об'єднання із цінністю. Пізнання емоції сприяє розумінню,

яким Я повинен бути згідно сукупності цінностей; з'ясування того, який Я тут і тепер; встановлення розбіжності. Специфікою емоційно-ціннісного компонента є те, що він супроводжує когнітивний компонент у часі.

3. Компонент довільного імпульсу – виявлення рішучості для впровадження ціннісного принципу у поведінку.
4. Поведінково-практичний компонент – втілення цінності у вчинку заради задоволення власної потреби.

Залежно від міри та полюсу розвитку компонентів ціннісного самоствавлення як духовного феномену розрізняють два типи самоціннісних проявів [9]:

- I. Самоздіймання за допомогою самосхвалення, радості та гордості за себе, любові до себе, самоповаги, гідності та вірності власним цінностям.
- II. Духовно руйнівна самоцінність (самоприниження), якій властиві такі діяння: самозверхність, самопихатість, самолюбність, самовпевненість, самовелич, самоспокуса.

Особливістю становлення життєвих цінностей в цілому і самоцінності особистості зокрема є те, що внутрішня психологічна напруженість виявляється різноспрямованою: підсвідоме Я під впливом зовнішніх і внутрішніх наслідків життєвих подій можуть деструктурувати духовні новоутворення. У цьому разі дається взнаки сформована позиція духовно орієнтованого життя, що потребує прийомів активізації, неперервного укріплення внутрішніх бар'єрів конструктами особистісної зрілості [6].

З цього випливає вимога до психоемоційного стану особистості під час формувального впливу з розвитку самоцінності. Щоб протікання корекційної діяльності було продуктивним, людина мусить мати сприятливі внутрішні умови. Перш за все, маєтсья на увазі відсутність емоційного глибокої негативної емоційної насиченості та створення піднесеності почуттєвих надбань індивідуума. До того ж, при розгортанні процесу духовного самопереконавання особистості доводиться звертатися до власної мужності, адже вона має справу й з тіньовою стороною Я-духовного, де шари пережитого можуть бути пов'язані з соромом, відразою й іншими неприємними емоційними переживаннями. Якщо такий процес рефлексії через

підвищену душевну складність стає неможливим, тоді найкращим виходом з такої ситуації буде чесне самовизнання, що особистість боїться своїх думок, оскільки вони вимагають непосильних напружень і тому відмовляється від них [8].

Отже можемо визначити такі когнітивні та емоційні особливості становлення самоцінності молодій особистості як визначальне значення смислового усвідомлення змісту і сенсу самоцінності як підґрунтя психологічної захищеності особистості; пізнавально-емоційна цілісність, що проявляється на кожному етапі формування; складна структура рефлексивної варіативності; обумовленість практичною діяльністю та вольовим зусиллям, конвергенція із зовнішніми детермінантами психологічної напруженості; неперервність актуалізації ціннісних орієнтацій. Підґрунтям для процесу їх спрямованого розвитку є задоволеність базових життєвих та соціальних потреб, стабільний психоемоційний стан, зокрема відсутність глибокої негативної емоційної насиченості та підконтрольність розгортання процесу відреагування, оформлене бажання до розвитку почуття власної цінності.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного аналізу наукових уявлень про феномен самоцінності молодій особистості обумовлюють висновки першого розділу даного дослідження.

1. Виявлено, що самоцінність являється психосоціальним духовно-моральним феноменом. Вона проявляється у сукупності чуттєво-мисленнєвої ресурсності особистості та визначає її психологічну спроможність протистояти зовнішнім негативним впливам.

2. З'ясовано, що сензитивним періодом для розвитку компонентів самоцінності є юнацький вік та рання дорослість у зв'язку з актуальними завданнями життєвого розвитку та психічними новоутвореннями періоду, формуванням ідентичності.

3. Визначено, що основними особливостями становлення самоцінності молодій особистості є визначальне значення смислового усвідомлення змісту і сенсу самоцінності як підґрунтя психологічної захищеності особистості; пізнавально-

емоційна цілісність, що проявляється на кожному етапі формування; складна структура рефлексивної варіативності; обумовленість практичною діяльністю та вольовим зусиллям, конвергенція із зовнішніми детермінантами психологічної напруженості; неперервність актуалізації ціннісних орієнтацій.

4. Досліджено, що чинниками впливу на емоційний аспект самоцінності молоді особистості виступають умови виховання дитини, сила та характер її зв'язку із матір'ю, а також індивідуально-суб'єктивні критерії особистісної свідомості. Вони перебувають у неперервній взаємодії з рефлексивною діяльністю, яка виконує декілька функцій: регулятивну, визначальну, синтезувальну, створювальну та обумовлює самоздіймання чи, на противагу, духовно руйнівну самоцінність.

5. Зафіксовано, що для здійснення психокорекційної діяльності з розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молоді особистості необхідні відсутність актуальної глибоко-негативної емоційної насиченості та створення піднесеності почуттєвих надбань індивідуума, мотиваційна готовність до самовдосконалення. Найефективнішими методологічними напрямками для психологічного впливу щодо заданих конструктів вважаються екзистенційно-аналітичний підхід В. Франкла та А. Ленгле, гештальт-психологія Ф. Перлза і транзактний аналіз.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

КОГНІТИВНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО АСПЕКТІВ САМОЦІННОСТІ

МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження особливостей когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодшої особистості

З метою вивчення тенденцій і закономірностей когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодшої особистості було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти Національного авіаційного університету міста Києва віком 16-23 років жіночої та чоловічої статі. Вибірка становить 60 респондентів.

Вибір учасників дослідження обґрунтований сензитивністю вікового періоду до закріплення особистісної ідентичності, труднощами переживання самотності та ізоляції під час ранньої дорослості через поверхневність соціальних контактів. Ці фактори сприяють психоемоційному напруженню та створюють необхідність міцної внутрішньої опори для вирішення життєвих задач. В юнацькому та ранньому зрілому віці удосконалення рефлексії та розширення рольового досвіду, емоційна зрілість і зацікавленість у побудові успішного життєвого проєкту сензитивними предикторами зміцнення самоцінності особистості.

Проведення констатувального етапу дослідження передбачало реалізацію таких завдань:

- емпірично дослідити структурні та змістові особливості когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодшої особистості;
- здійснити кількісний аналіз та інтерпретацію отриманих даних;
- визначити перспективний напрям корекційних, розвивальних та психопрофілактичних впливів.

Для здійснення поставлених завдань використано такий діагностичний інструментарій: авторську анкету; опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва; «Тест емоційного інтелекту Холла»; методику «Диференційний тип рефлексії» (Д. Леонтєв, К. Лаптева, Є. Осін, А. Саліхова); «Когнітивно-емотивний тест» Ю. Орлова.

Анкета дозволила нам виявити уявлення сучасної молоді про самоцінність, способи її прояву та джерела формування, отримати пряму суб'єктивну оцінку рівня власної самоцінності. До методики увійшли 10 запитань з комбінованими варіантами відповідей (відкриті та закриті).

Перший опитувальник дозволяє провести оцінку параметричних показників самоствавлення особистості, що визначають здатність індивідуума сприймати власне «Я» як унікальне та неповторне, проявляти турботу про себе, переживати самоемпатію та відчувати власні потреби у життєвих ситуаціях, реалізовувати власні можливості без надмірно критичної оцінки. В якості вихідного приймається концептуальне положення про те, що у ході життя людина пізнає себе і накопичує ці знання. Вони виявляються об'єктом її емоцій, оцінок, стають предметом більш-менш стійкого самоствавлення. Методика дослідження самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва містить загальну інструкцію та 57 тверджень, для яких передбачається ствердна або заперечна відповідь. Шкали «Внутрішня чесність», «Самовпевненість», «Віддзеркалене самоствавлення», «Самоцінність», «Самоприйняття», «Самоприв'язаність», «Внутрішня конфліктність», «Самозвинувачення» дали змогу об'єктивно визначити рівень ціннісного самоствавлення респондентів, знайти зв'язки самоцінності із рефлексивно-чуттєвими процесами психічної діяльності особистості завдяки зіставленню із результатами за шкалами «Емоційна обізнаність», «Управління власними емоціями», «Самотивація» тесту емоційного інтелекту Холла», а також зі шкалами «Системна рефлексія», «Інтроспекція», «Квазірефлексія» методики «Диференційний тип рефлексії».

Тест емоційного інтелекту Холла зі шкалами «Емоційна обізнаність» та «Керування власними емоціями» дає поняття про рівень усвідомлення та розуміння

особистістю власних емоцій, вміння цілеспрямовано регулювати їх вплив на своє самопочуття та самосприйняття. Методика побудована на загальнотеоретичних уявленнях про емоційний інтелект як про особистісну характеристику, що дозволяє розпізнавати свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття в кожній конкретній ситуації. Опитувальник складається з 30 пунктів, відповіді на які формуються за 6-бальною шкалою Ліккерта, містить інструкцію щодо алгоритму проходження теста.

Методика диференційний тип рефлексії дозволяє проаналізувати рефлексивні процеси, що направлені особистістю на себе та на зовнішній світ. Основою для методичного інструменту стали ідеї С. Л. Рубінштейна про виникнення рефлексії як процесу усвідомленої побудови життєвих ставлень, Ю. Куля про роль інтроспективної діяльності, А. Ленгле про інтероцептивну спрямованість у вирішенні «подвійної задачі» співвіднесення індивідуума зі світом та У. Джеймса про «Я, що пізнає» та «Я, яке можливо пізнати». Тест окреслюється 30 твердженнями, які групуються у три шкали, містить загальну інструкцію.

«Когнітивно-емотивний тест» Ю. Орлова дозволив виміряти захисну і саногенну рефлексію при переживанні страху невдачі, вини, сорому й образи, визначити об'єм когнітивних зусиль, необхідних для подолання негативних емоцій. Він складений на основі поведінкового підходу до розуміння мислення як розумової поведінки, функцією якої є орієнтування та прийняття рішень у певній життєвій ситуації, що передбачає вирішення певного життєвого завдання. Коли йдеться про емоціогенні ситуації, то ціль рефлексії зводиться до зменшення страждання від переживання відповідної емоції. Рефлексія набуває захисного характеру. Таким чином ми дослідити емоційні вектори психологічних труднощів у становленні самоцінності молодшої особистості. До методики увійшли 180 тверджень, які висвітлюють можливі думки при переживанні невдачі, вини, сорому і образи. Відповідно, вони поділені на чотири блоки, кожен з яких містить додаткову інструкцію, окрім загальної.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, під час якого було виявлено психологічні особливості когнітивного та емоційного компоненту самоцінності молоді особистості, дає можливість узагальнити результати його прояву.

За допомогою обробки авторської анкети (додаток А) було з'ясовано уявлення молодих осіб про зміст поняття «особистісна самоцінність», типові мисленнєві паттерни самоцінної людини та характеристики її емоційно-чуттєвого простору, а також чинники впливу на розвиток почуття власної цінності.

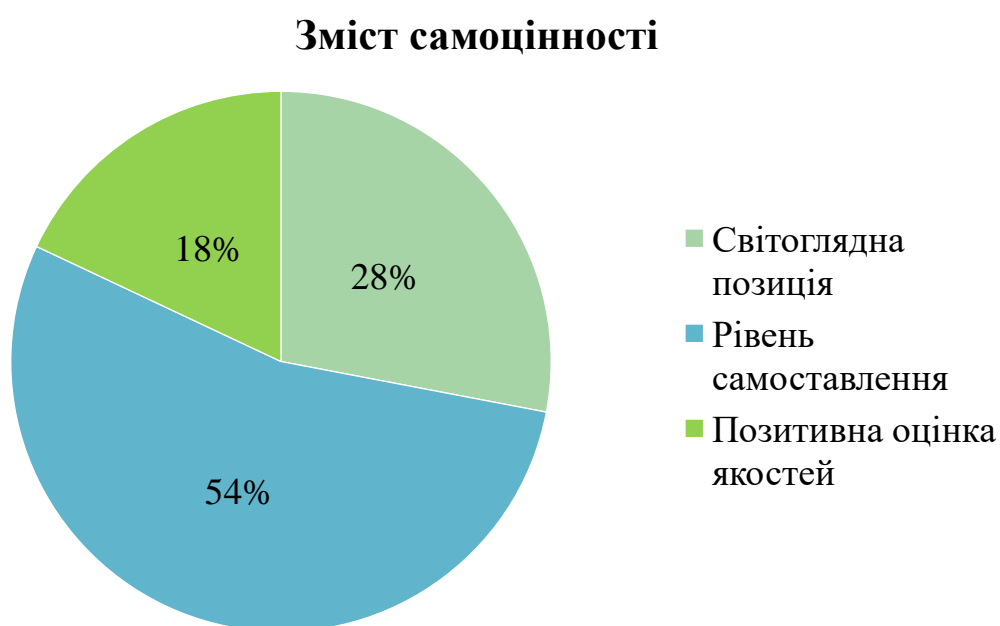


Рис. 2.2.1. Групи асоціативних значень поняття «Самоцінність»

Аналіз відповідей респондентів, поданий на рис. 2.2.1, дозволяє стверджувати, що самоцінність особистості трактується респондентами здебільшого як характеристика самоствавлення, що описується як «відчуття унікальності», «впевненість у собі та гідність», «контакт із собою, любов до свого тіла та внутрішнього світу», «бережне ставлення до себе, свого часу, праці, особистих кодонів», «піклування про своє ментальне і фізичне здоров'я», «увага до власних переживань». Частина опитаних виводить семантичні межі самоцінності на новий рівень, утверджуючи її місце у життєвій позиції особистості: «вірність своїм цілям та цінностям попри негаразди», «вміння не піддаватися впливу та витратити час на

справді важливе», «розуміння власної сили, впливу на навколишнє середовище, оточення, життя інших людей та своє життя». Деякі молоді люди вважають поняття самоцінності синонімічним до самооцінки, а саме «оцінки своїх якостей» та «адекватного розуміння своїх можливостей». Отримані дані дозволяють нам провести оцінку самоцінності через вимірювання компонентів самоставлення особистості. При цьому варто розглядати самоцінність в умовах її полімодальності. Так, вона вміщує в собі сукупність об'єктивних логічних оцінок, ціннісно-орієнтаційну спрямованість діяльності та безумовно-позитивну емоційну наповненість.

Емоційно-чуттєвий аспект

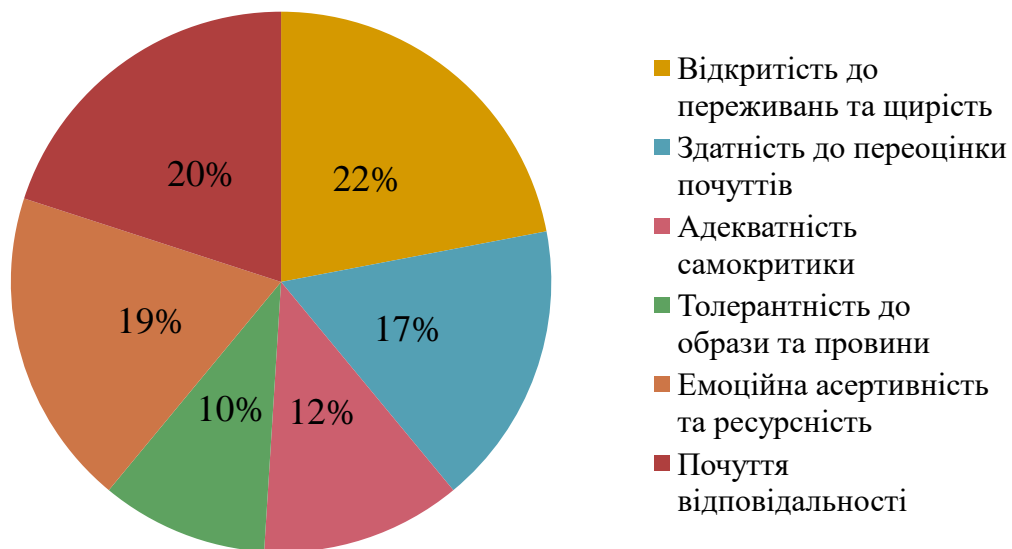


Рис. 2.2.2. Характеристики почуттєво-емоційного компоненту самоцінності

У процесі прицільного дослідження почуттєво-емоційного компоненту самоцінності молоді особистості нами було виявлено шість основних його характеристик, кількісний розподіл яких зображено на рис. 2.2.2. Визначальними для переживань самоцінної особистості, на думку респондентів, є «уміння почути і зрозуміти себе, вміння розпізнавати дійсні бажання», «відсутність страху виявляти власні емоції», «вміння абстрагуватися від негативу». Варто зазначити, що одні респонденти схильні позбавляти самоцінну особистість сильних переживань, додавати в її психологічний портрет деяку холодність («якщо людина має певні

переживання стосовно себе, можливо вона не на сто відсотків і цінує себе»), тоді як інші акцентували на почуттях збентеженості і страху («людина хвилюється, чи достатньо вона унікальна та всесильна»). Така суперечливість наводить на думку про те, що самоцінність асоціюється з пропагандою ідеології здорової ментальності, перетворюється у сучасну вимогу замість пропозиції щодо покращення власного буття.



Рис. 2.2.3. Розподіл уявлень про типові мисленнєві шаблони самоцінної особистості

Результати дослідження, подані на рис. 2.2.3, дають змогу виявити життєве кредо, яким керується людина, яка вважає себе цінною, на думку молоді. Бачимо, що когнітивна реальність самоцінного індивідуума будується на засадах унікальності («це єдине життя, яким я володію і я єдина людина, хто володіє цим життям, я можу зробити цей світ кращим»), оптимістичного погляду на життя («без мене світ буде гіршим», «я можу бути в гармонії з собою, оточуючими і всесвітом»), деякого егоцентризму та амбіційності («моє життя тільки для мене, а я тільки для себе», «я варта ліпшого»), а також самодостатності («завжди покладатися лише на себе»). У більшій мірі ми не знаходимо свідчення потягу самоцінної особистості до відокремлення її від інших. Самоцінність характеризується у дозвіл поставити свої

потреби у пріоритет, виявити незалежність, виокремити час на дослідження свого внутрішнього світу та побудову стратегій омріяного життя.

Вираженість ціннісного самовідчуття

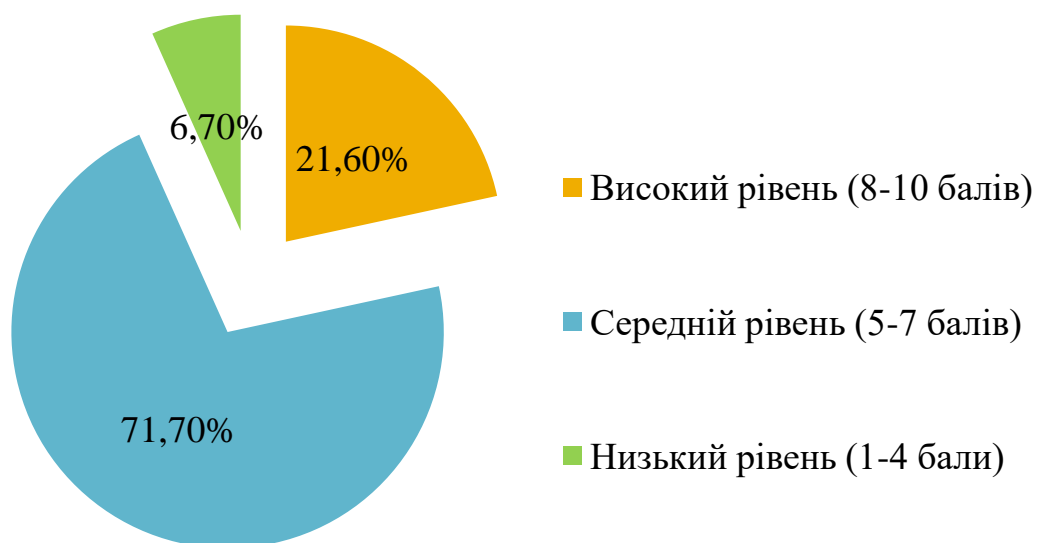


Рис. 2.2.4. Розподіл бального шкалювання ціннісного самовідчуття респондентів

Щодо суб'єктивних оцінок респондентами власної самоцінності фіксуємо достатній рівень психологічного благополуччя молоді. 71,7% опитаних із середнім рівнем усвідомлення особистісної самоцінності відчують себе значущими, особливими та вільними у своїх проявах. 21,6% людей характеризують власну самоцінність як глибоко вкорінену, непорушну та протяжну у всіх сферах життя. Лише 6,7% відповідей свідчать низький рівень ціннісного самовідчуття, що може проявлятися як невпевненість та нерішучість, емоційна напруженість та поведінкова дифузність (рис. 2.2.4).

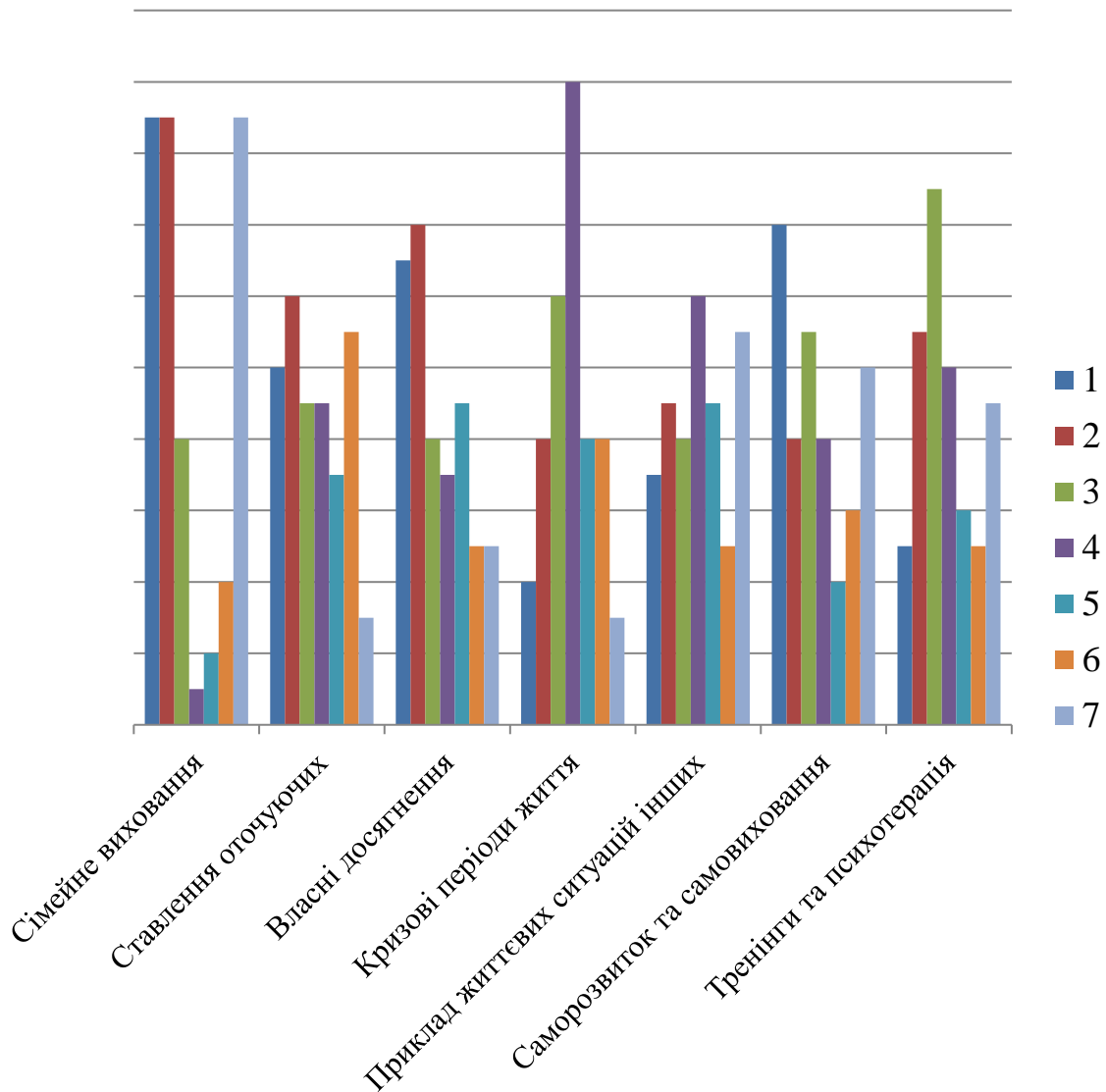


Рис. 2.2.5. Ранжування джерел самоцінності за значимістю

Як показано на гістограмі 2.2.5, учасники анкетування мають розбіжні думки щодо джерел формування самоцінності. Ранжування категорій за загальною кількістю набраних балів дозволяє визначити силу впливу в такому порядку зростання: власні досягнення, ставлення оточуючих, саморозвиток та самовиховання, сімейне виховання, тренінги та психотерапія, кризові періоди життя, приклад життєвих ситуацій інших людей. Разом з тим, найбільш полярні оцінки отримали категорії «Сімейне виховання» та «Ставлення оточуючий». Це наштовхує нас на думку про те, що утвердження самоцінної позиції може бути пов'язане зі стилем виховання, формами педагогічного спілкування у навчальних закладах та особливостями культури соціального оточення.

Сфери ціннісної самодетермінації

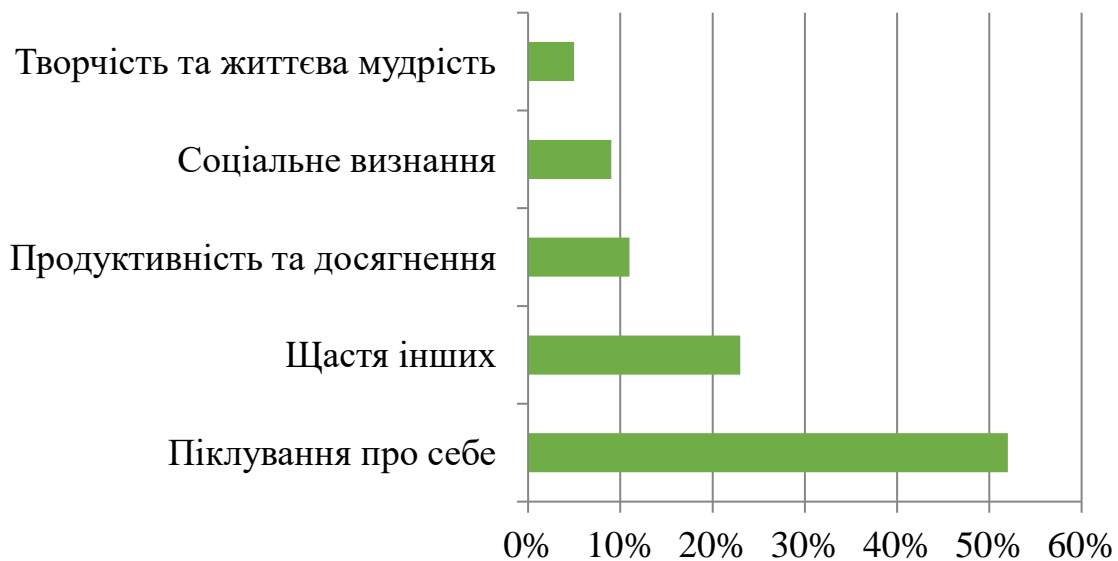


Рис. 2.2.6. Структура самоцінності за сферами її прояву

На рис. 2.2.6 простежуються тенденції до прояву самоцінності особистості у ритуалах піклування про себе: «повага до себе», «турбота про самопочуття, зовнішній вигляд та вибір кола спілкування». Серед іншого, почуття самоцінності є деякою мірою віддзеркаленим, тобто таким, що інтеріоризується із оцінок оточуючих про користь індивідуума і потребу в ньому. Зокрема, про це свідчать такі відповіді як «людина, яка дарує позитивні емоції оточуючим», «бажання та здатність допомагати людям». У деяких випадках власна цінність поєднується зі смисложиттєвими орієнтаціями досягнень, визнання та мудрості («я хочу залишити відбиток в історії», «моя цінність – у моїх досягненнях», «це моє мислення, поведінка, принципи»). Ймовірно, саме такі кореляти допомагають відрізнити самоцінність від самооцінки, позаяк у структуру першої влітаються термінальні та інструментальні цінності особистості.

Спрямованість самокритики

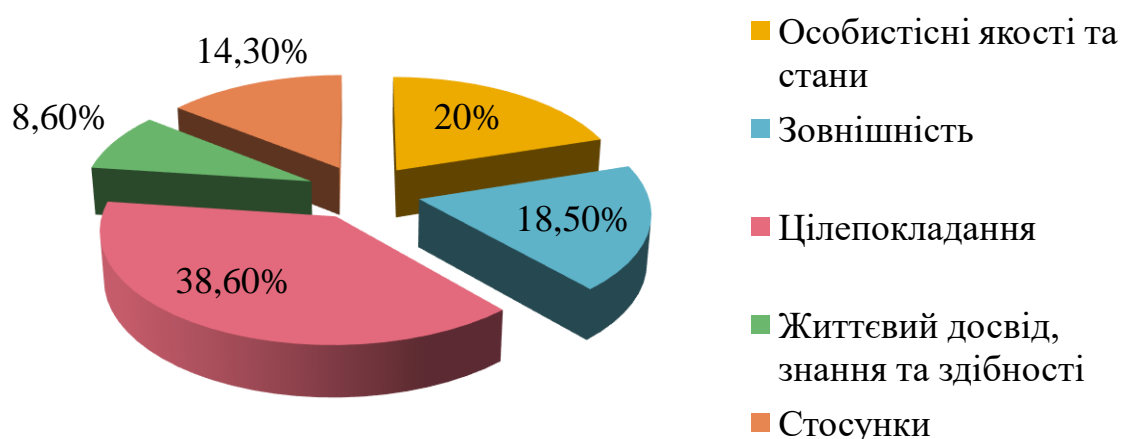


Рис. 2.2.7. Категоріальний розподіл предметів самокритики

На діаграмі 2.2.7 візуалізовано узагальнений розподіл причин самокритики молодих осіб. Культура досягнень та конкретності, загострена потреба самореалізації виступають основними предикторами знецінення особистістю власної значущості. «Лінь та неідеальність у виконанні якихось речей», «нерішучість та бездіяльність», «бажання багато встигнути і заклопотаність через безліч одночасних справ» покликані бути умовами для неповаги себе, на думку 38,6% опитуваних. Вагому частку займає догматичне ставлення особистості до власних якостей та станів, а отже безпосередньо природних індикаторів самопрояву. Це свідчить про знижений рівень допитливості щодо своєї особистості, деформовані стратегії самопізнання, порівняльний характер рефлексії. Критика власної зовнішності, що посідає друге місце за частотою повторюваних самозвинувачень, стимулює почуття безпорадності у зміні себе та пригнічує захоплення власною неповторністю. Менш поширеними причинами для самокритики є рольова поведінка у стосунках та надбання життєвого досвіду. При цьому критика «нездатності показати себе другом», «помилка у минулому», «прив'язаності до інших» та «відкритості у почуттях і їх вербальному прояві» є доволі сумними показниками самоставлення особистості, адже вони

сигналізують про актуальні тригери вторинної психічної травматизації, депривацію соціальних потреб.

Фрустраційні чинники самоцінності

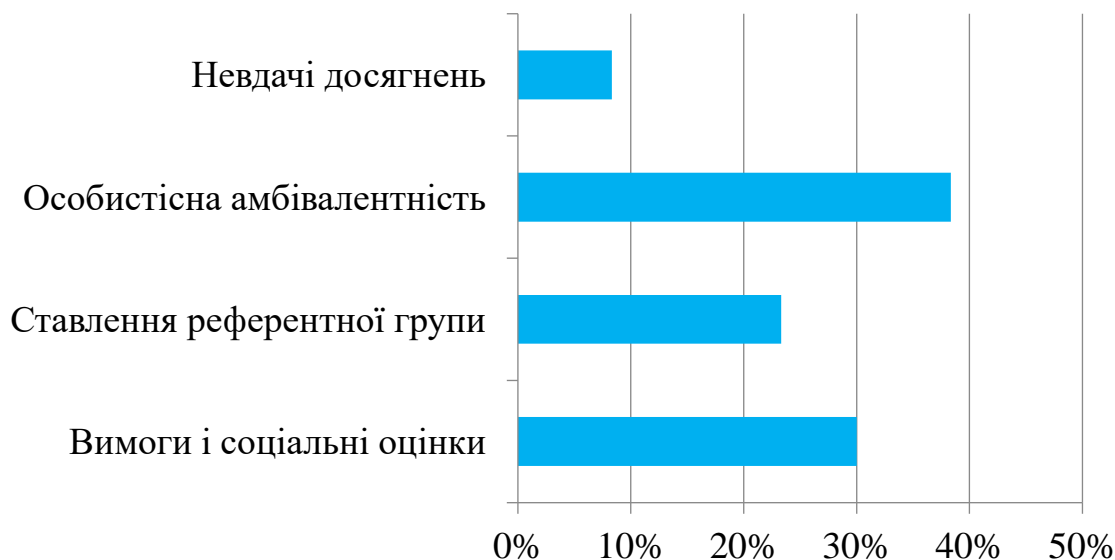


Рис. 2.2.8. Чинники, що знижують самоціннісне відчуття молоді особистості

Дослідивши негативні чинники впливу на самоцінність особистості (рис. 2.2.8), ми маємо змогу підтвердити судження про те, що самоцінність особистості у молодому віці потерпає від ідентифікаційної кризи у професійному та міжособистісному житті, дезадаптації рефлексивного захисту у домінуванні стереотипно-логічних шаблонів мислення. Аналіз відповідей респондентів продукує інтерес до вивчення ірраціональних упереджень молодих людей, зв'язку між активуючими подіями та переконаннями з огляду їх об'єктивності. У семантичному матеріалі результатів анкетування простежуються установки самоприниження і повинності, негативна каузальна атрибуція.

Фасилітаційні чинники самоцінності

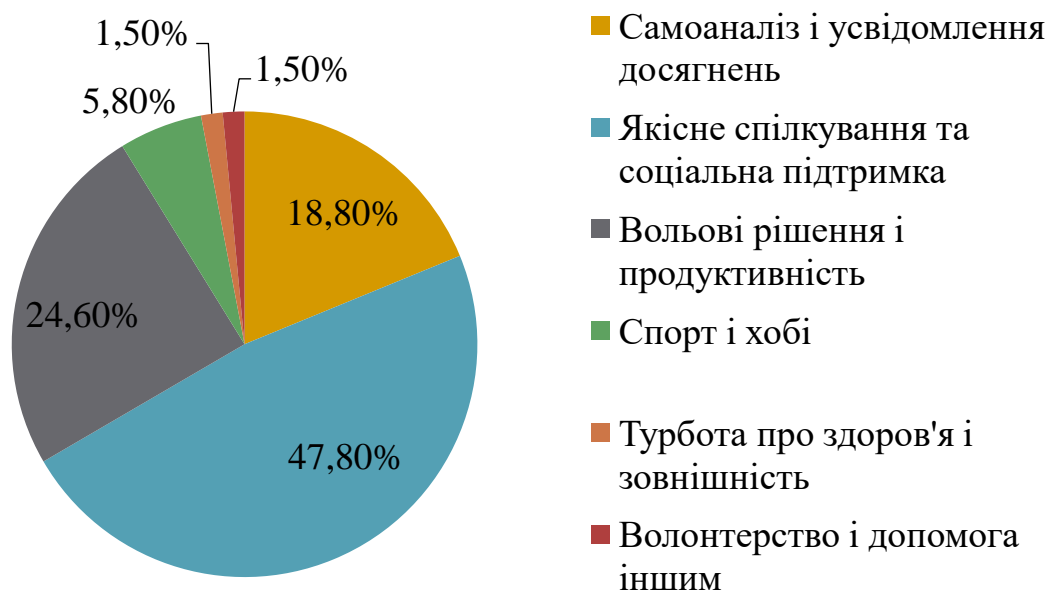


Рис. 2.2.9. Чинники, що зміцнюють почуття особистісної самоцінності

У пошуку шляхів, які молода особистість використовує для нівелювання, заміщення чи сублімації фрустраційних чинників самоцінності нами було встановлено, що найсильніший терапевтичний ефект мають якісне спілкування та соціальна підтримка, що вкотре доводить психосоціальну природу даного феномену. Друге місце посідають продуктивність і вольові рішення, отже поведінковий компонент самоцінності виступає перспективним напрямом розвитку даного дослідження. Самоаналіз і усвідомлення досягнень зустрічаються у п'ятій частині отриманих відповідей. З одного боку, можемо розглядати це як свідчення низької ефективності даного конструкту для розвитку самоцінності, а з іншого – як необхідність для уточнення типових стратегій рефлексії (рис. 2.2.9).

Емпіричне дослідження показників самоставлення молодих осіб за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва демонструє рівні вираженості деяких його показників.

Показники самоствавлення

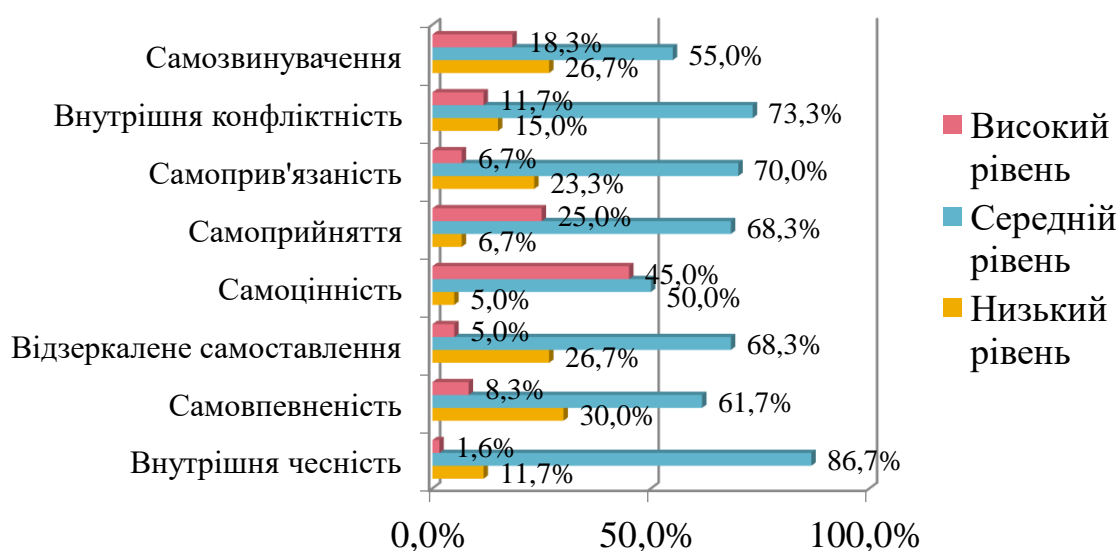


Рис. 2.2.10. Розподіл рівнів вираженості показників самоствавлення

З'ясовано, що самоцінність респондентів має здебільшого високі показники, що представлено на рис. 2.2.10. Цікаво, що з високого рівня вираженості самоцінності виявляються знижені показники віддзеркаленого самоствавлення, самовпевненості та самоприв'язаності. Таким чином інтерес до власної особистості, зростання потреби у вияві любові до себе, розвитку власної духовності відбувається із наростанням невдоволеності власними можливостями, зниженням почуття розуміння іншими, тяжінням до ідеальних уявлень особистості про саму себе та готовністю до удосконалення. Ймовірно, кризові події соціального життя сприяли формуванню відчуття самоцінності як захисної реакції, що може хибно виявлятися у свідомості особистості.

Таблиця 2.2.1

Рівень розвитку внутрішнього емоційного інтелекту

Шкала	Розподіл у за рівнями (у %)		
	Низький	Середній	Високий
Емоційна обізнаність	8,33%	48,33%	43,33%

Шкала	Розподіл у за рівнями (у %)		
	Низький	Середній	Високий
Управління своїми емоціями	71,7%	23,3%	5%
Самомотивація	46,7%	41,7%	11%

Результати тесту емоційного інтелекту Холла дозволяють стверджувати, що більшість респондентів не мають проблем з усвідомленням та вербалізацією власних емоцій. Вони чітко розрізняють відтінки власних переживань, розуміють потреби, що криються за ними, можуть пояснити причинно-наслідковий зв'язок почуттів та подій, що їх викликали. Однак, домінує низький рівень управління емоціями та знижений рівень самомотивації. Це означає, що використання оцінної властивості емоцій в ухваленні раціональних рішень супроводжується труднощами, адже молоді люди не володіють достатньою емоційною гнучкістю. Одним із симптомів такого явища є порушення контролю інтенсивності емоцій та їх зовнішніх проявів. Необхідним є розвиток здатності абстрагуватися від емоційного стану, що не несе користі, зосереджуватися у стресових обставинах. Підвищення здатності до самомотивації передбачає навчання використанню емоційних станів для підвищення продуктивності, підтримку реалістичних позитивних установок (табл. 2.2.1).

Типи рефлексії

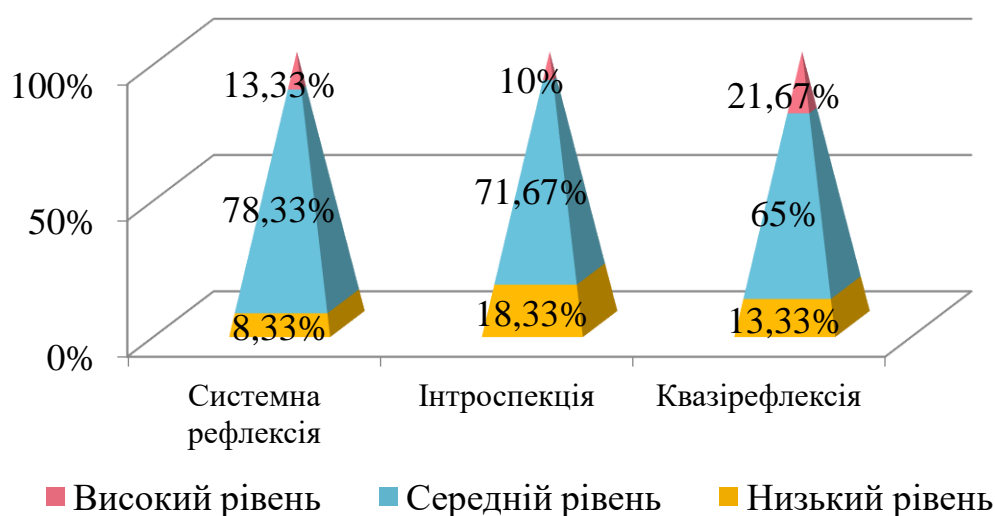


Рис. 2.2.11. Вираженість розвитку різних типів рефлексії

Розглядаючи діагностичні дані за диференційним тестом рефлексії (рис. 2.2.11), з'ясуємо, що загальний рівень рефлексивності молодих осіб виявляється помірно. Найбільшу частку високого рівня вираженості спостерігаємо за показниками квазірефлексії, що пов'язана з осмисленням минулих та майбутніх життєвих ситуацій. Цілеспрямованого розвитку потребує насамперед інтроспекція, а саме зосередженість молодої особистості на власних станах і переживаннях. Системна рефлексія охоплює найбільший діапазон середнього рівня розвитку. Це означає, що для респондентів є звичним самодистанціювання і погляд на себе збоку.

Помічаємо, що когнітивні зусилля учасників тестування у життєвих ситуаціях мають зовнішньо-орієнтаційну спрямованість. Це підводить нас до гіпотези про те, що емоційний копінг розвинений слабо. Відтак, нами було використано «Когнітивно-емотивний тест» для дослідження цього феномену.

Об'єм захисної рефлексії при негативних емоціях

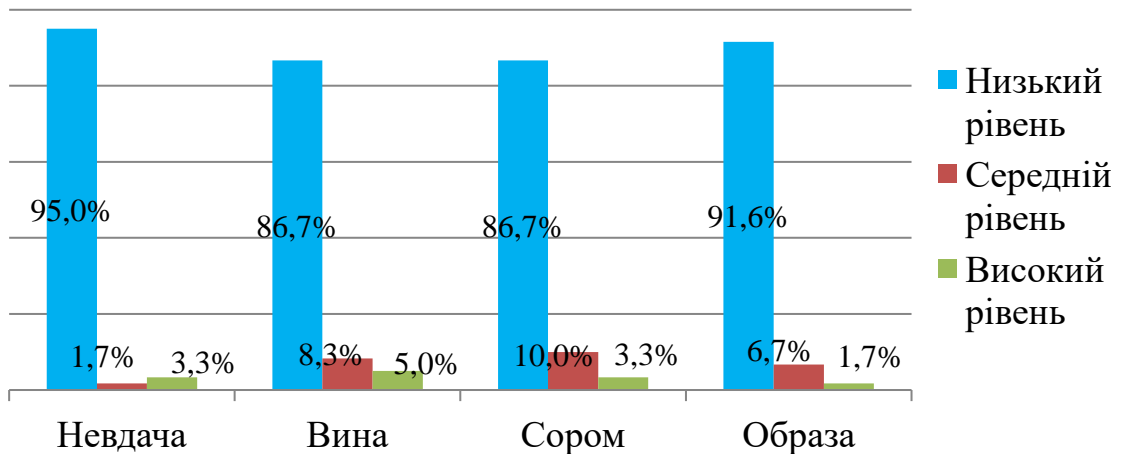


Рис. 2.2.12. Рівні вираженості когнітивних захисних зусиль при переживанні негативних емоцій

З рисунку 2.2.12 видно, що майже усі респонденти володіють низьким рівнем захисних зусиль до таких негативних емоцій, як невдача, вина, сором та образа. Ми робимо висновок про те, що очікування молодих людей та їхні досягнення не перебувають у конфлікті, тож не створюють психоемоційне напруження. Актуальний рівень ресурсності респондентів дозволяє зменшити бурхливе переживання провини від гіперболізованих соціальних вимог до особистості. При цьому, потреба у соціальній підтримці не змушує особистість приймати жорсткі умови, поставлені оточенням. Сором можемо описати як результат порушення узгодженості між вчинками особистості та «обов'язковою поведінкою, закріпленою у «Я-концепції». Результати свідчать про відсутність ригідності особистісної варіативності, наявності внутрішніх заборон на прояв інакшості. Особистісна толератність до образи, ймовірно, пов'язана із адекватним рівнем домагань до себе та до інших, що проєціюються відповідно до сформованої картини світу особистості.

Захисні механізми

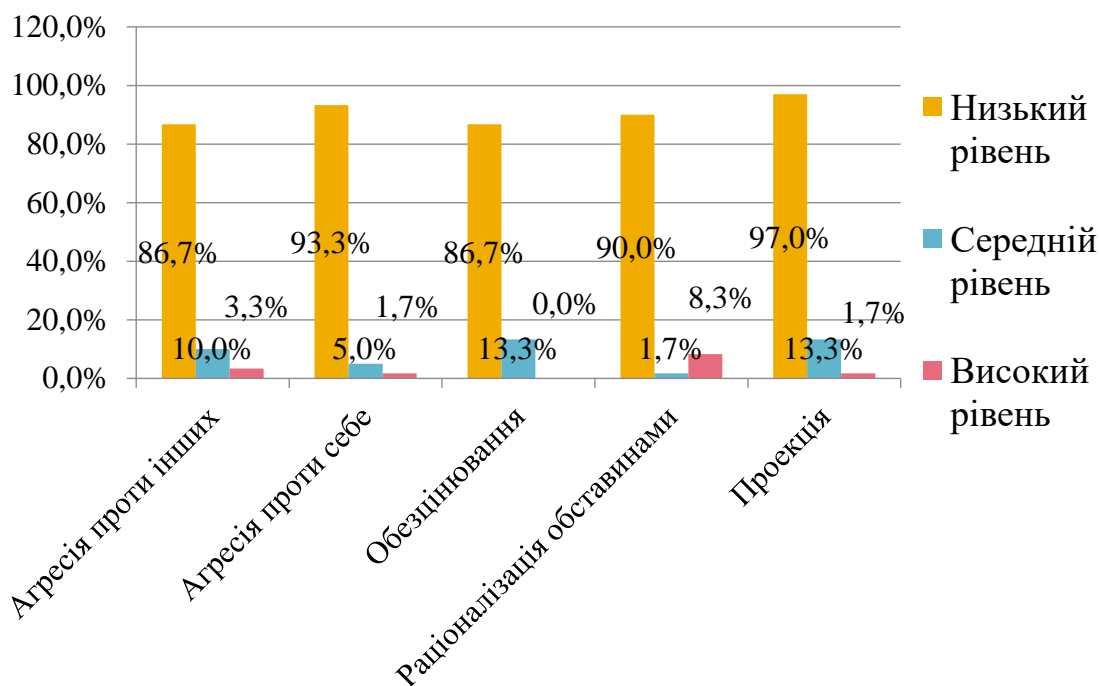


Рис. 2.2.13. Розподіл стратегій копіngu при переживанні життєвих труднощів за рівнями

Позитивним у подоланні емоційних труднощів є те, що індивідуум не набуває цинічності, не схильний відмовлятися відповідальності за своє життя, не вдається до саморуйнування та заміщення емоційної енергії на суб'єктах свого соціуму (рис. 2.2.13). Можливо, загострене переживання негативних емоцій виступає деяким джерелом життєвого досвіду в юному віці. У зв'язку з цим вважаємо необхідним забезпечити особистість засобами його адекватного переосмислення.

Інструментальне мислення

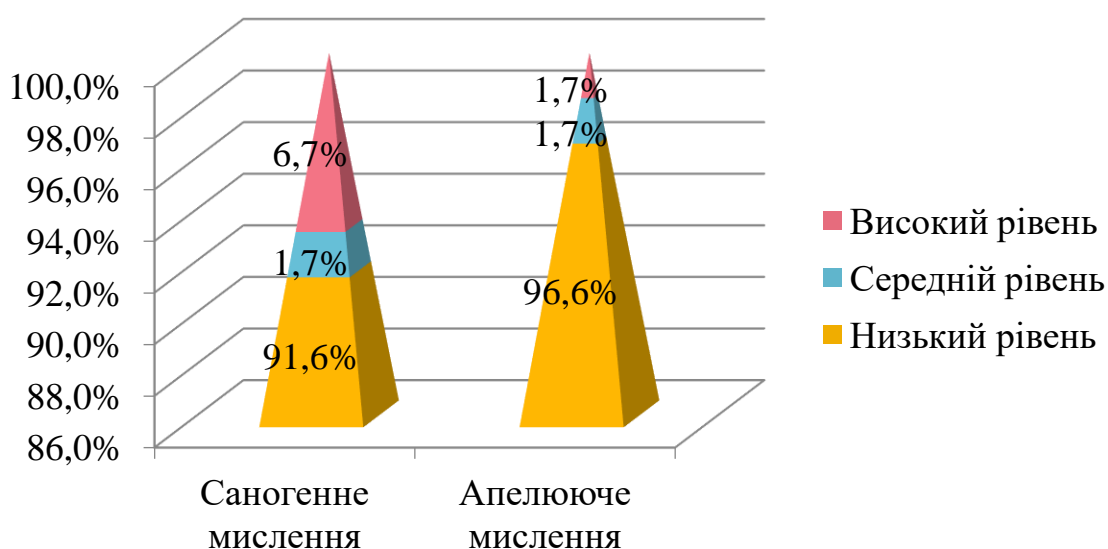


Рис. 2.2.14. Вираженість об'єктивного сприйняття емоціогенних ситуації респондентами

Аналіз тестування, поданий на рис. 2.2.14, дозволяє виявити рівні розвитку саногенного та апелюючого мислення. Отримані результати демонструють, що когнітивні конструкти респондентів мають дещо викривлений, позбавлений об'єктивності характер. Молоді люди мають слабо розвинену здатність до швидкого різнобічного усвідомлення емоціогенної ситуації, не схильні до застосування уявного та реального арбітражу при прийнятті рішень.

2.3. Математична обробка результатів констатувального експерименту

З'ясуємо, які зв'язки між змінними є найбільш значимими. За допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смирнова визначено, що для змінних опитувальника у нашому випадку характерним є розподіл, що відхиляється від нормального (див. додаток В). Отож, для здійснення кореляційного аналізу використовуємо критерій Спірмена. Дані зі значимими зв'язками приводимо у таблиці 2.2.1.

Значимі кореляції між компонентами самоствавлення та ВЕІ

		УпрВлЕмоц	Самомотив	ЕмоцОбізн
Кореляція Спірмена	Внутрішня чесність	,313*	,353**	,255*
Знч. (2-сторон)		,015	,006	,050
Кореляція Спірмена	Самовпевненість	,326*	,500**	—
Знч. (2-сторон)		,011	<,001	
Кореляція Спірмена	Відзеркалене самоствавлення	,380**	,460**	,254*
Знч. (2-сторон)		,003	<,001	,050
Кореляція Спірмена	Самоцінність	,300*	,264*	—
Знч. (2-сторон)		,020	,042	
Кореляція Спірмена	Самоприйняття	,257*	—	—
Знч. (2-сторон)		,047		
Кореляція Спірмена	Внутрішня конфліктність	-,346**	-,408**	—
Знч. (2-сторон)		,007	,001	
Кореляція Спірмена	Самозвинувачування	—	-,259*	—
Знч. (2-сторон)			,046	

Примітка: у цій та наступних таблицях кореляції, позначені двома зірочками вказують на значимість $\rho \leq 0,01$; з однією – $\rho \leq 0,05$.

З таблиці 2.2.2. видно, що основними важелями впливу на самоцінність молоді особистості є управління власними емоціями та здатність до самомотивації. Можемо описати цю тенденцію у парадигмі використання заданих конструктів для здійснення вольових намірів щодо самовдосконалення, цілепокладання і здобуття досягнень. Ймовірно, здатність керувати власними емоційними станами дозволяє відмежовувати їх тимчасовий вплив на мисленнєві процеси, що сприяє непорушності Я-образу.

Беремо до уваги, що компоненти самоствавлення корелюють між собою, а отже доцільно розглядати чинники впливу на усі варіанти самоствавлення особистості. Відтак, високі показники самомотивації сприяють саморозкриттю, впевненості у собі, позитивним очікуванням щодо намірів інших людей у спілкуванні та взаємодії, а також гармонізують відчуття психологічного благополуччя через зменшення внутрішньої конфліктності. Вважаємо, що самомотивація є вищим рівнем управління емоціями, забезпечує імунітет до зовнішніх негараздів та виступає деякою інтродекцією цінності особистості в очах її найближчого соціуму.

Таблиця 2.2.3

Значимі кореляції між компонентами самоствавлення та типами рефлексії

		Системна рефлексія	Внутр. рефлексія	Квазі-рефлексія
Кореляція Спірмена	Внутрішня чесність	—	-,412**	-,339**
Знч. (2-сторон)			,001	,008
Кореляція Спірмена	Самовпевненість	,385**	-,402**	—
Знч. (2-сторон)		,002	,001	
Кореляція Спірмена	Віддзеркалене самоствавлення	,286*	-,442**	—
Знч. (2-сторон)		,027	<,001	
Кореляція Спірмена	Самоцінність	,326*	—	—
Знч. (2-сторон)		,011		
Кореляція Спірмена	Внутрішня конфліктність	—	,534**	—
Знч. (2-сторон)			<,001	
Кореляція Спірмена	Самозвинувачування	—	,364**	,310*
Знч. (2-сторон)			,004	,016

На таблиці 2.2.3 простежуються позитивні кореляції між самоцінністю і системною рефлексією. Це характеризує здатність до самодистанціювання як інструмент для об'єктивної оцінки себе та збереження усвідомлення безумовної

значущості особистості. Стратегія виходу за межі власного «Я» та спрямованість на цілі та інші цінні для індивідуума об'єкти зокрема підвищує рівень його впевненості у собі та своїх силах.

Цікаво, що інтроспекція має виражену кореляцію із такими джерелами психологічних труднощів як закритість, невпевненість, внутрішня конфліктність і самозвинувачування. Ми висуваємо припущення про те, що неефективність самоаналізу визначається застряганням на ірраціональних установках у процесі пошуку коренів проблеми. Це підводить нас до необхідності навчити респондентів розпізнавати згубні тактики внутрішнього самоспостереження та автоматичні думки.

Квазірефлексія, що передбачає відсутність фіксації на «тут і тепер» деструктивно впливає на рівень внутрішньої чесності. Це можна пояснити тим, що роздумування над минулим і майбутнім трансформується у відхід у мрії як форму захисту від болісних переживань, відповідальності за теперішнє та уявне наближення до ідеального Я.

Таблиця 2.2.4

Значимі кореляції між компонентами самоствавлення та захисною рефлексією щодо негативних емоцій

		Рефлексія вини	Рефлексія сорому	Рефлексія образи	Рефлексія невдачі
Кореляція Спірмена	Внутрішня чесність	-,410**	-,327*	-,349**	-,373**
Знч. (2-сторон)		,001	,011	,006	,003
Кореляція Спірмена	Самовпевненість	—	—	-,307*	-,331**
Знч. (2-сторон)		—	—	,017	,010
Кореляція Спірмена	Віддзеркалене самоствавлення	-,278*	—	-,265*	-,322*
Знч. (2-сторон)		,032	—	,041	,012
Кореляція Спірмена	Самоприв'язаність	-,294*	—	—	—
Знч. (2-сторон)		,023	—	—	—
Кореляція	Внутрішня	,346**	—	,307*	,378**

		Рефлексія вини	Рефлексія сорому	Рефлексія образи	Рефлексія невдачі
Спірмена	конфліктність				
Знч. (2-сторон)		,007		,017	,003
Кореляція Спірмена	Самозвинувачування	,294*	—	—	,341**
Знч. (2-сторон)		,023			,008

Дані на таблиці 2.2.4 демонструють, що найбільший вплив на ціннісне самоставлення особистості зумовлюють об'єм рефлексії проти вини та невдачі. Вірогідно, вони пов'язані з переживанням страху через нездатність змінити помилки в минулому та повторити їх у майбутньому. Чим більший об'єм рефлексії, пов'язаний з емоцією, тим вищий рівень самокритичності та відчуття розгубленості індивідуума.

Таблиця 2.2.5

Значимі кореляції між компонентами самоставлення
та захисними механізмами

		Агресія проти інших	Агресія проти себе	Рац-я обставин.	Проекція
Кореляція Спірмена	Внутрішня чесність	—	-,344**	-,282*	-,301*
Знч. (2-сторон)			,007	,029	,019
Кореляція Спірмена	Самовпевненість	-,317*	-,315*	—	—
Знч. (2-сторон)		,014	,014		
Кореляція Спірмена	Віддзеркалене самоставлення	—	-,325*	—	—
Знч. (2-сторон)				,011	
Кореляція Спірмена	Самоцінність	—	-,414**	—	—
Знч. (2-сторон)				<,001	
Кореляція Спірмена	Внутрішня конфліктність	—	,415**	—	—
Знч. (2-сторон)				<,001	

		Агресія проти інших	Агресія проти себе	Рац-я обставин.	Проекція
Кореляція Спірмена	Самозвинувачування	—	,427**	—	—
Знч. (2-сторон)			<,001		

Характер отриманих зв'язків (табл. 2.2.5) свідчить про те, що головним чинником нівелювання самоцінності особистості є її агресія проти себе. Отже, пошук шляхів зменшення внутрішньої агресивності є одним із головних завдань нашої корекційної програми.

Висновки до другого розділу

Результати констатувального етапу експерименту обумовлюють висновки другого розділу даного дослідження.

1. У процесі пошуку методологічної основи для дослідження когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молоді особистості було з'ясовано, що самоцінність детермінується рефлексивно-логічною системою оцінок особистості щодо себе, ціннісно-орієнтаційною спрямованістю діяльності та безумовно-позитивною емоційною наповненістю. Отже, при проведенні психологічної діагностики ми використали авторську анкету; опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва; «Тест емоційного інтелекту Холла»; методику «Диференційний тип рефлексії» Д. Леонтєва, К. Лаптева, Є. Осін, А. Саліхова); «Когнітивно-емотивний тест» Ю. Орлова.

2. Кількісний та якісний аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє констатувати особливості прояву когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молоді віком 16-23 років. В цілому картина світу самоцінної особистості утверджує принципи унікальності та самодостатності, оптимістичного сприйняття оточуючого світу, здорового егоцентризму та амбіційності. Емоційна сфера індивідуума із почуттям власної цінності

характеризується високим рівнем чутливості до внутрішніх сигналів, здатністю відкрито їх проявляти, керувати негативними стимулами мислення та спрямовувати пізнавальну активність на їхню переоцінку. Так, нами зафіксовано достатньо високі показники позитивного самоствавлення та емоційної обізнаності молоді. В свою чергу, для оптимізації гармонійної життєдіяльності особистості низький рівень управління власними емоціями за здатністю до емоційної самопідтримки та високі показники квазірефлексії, виявлені у респондентів, потребують корекційних, розвивальних та психопрофілактичних впливів для зміцнення самоцінності молоді особистості.

3. Доведено, що існують значимі кореляційні зв'язки між вираженістю почуття самоцінності молоді особистості та емоційною довільністю, комплексним характером рефлексивності, а також об'ємом її спрямованості проти вини та невдачі. При цьому, інтроспекція негативно корелює із закритістю, невпевненістю, внутрішньою конфліктністю і самозвинувачуванням, що свідчить про наявність деструктивних установок.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОГНІТИВНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО АСПЕКТІВ САМОЦІННОСТІ МОЛОДОЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодшої особистості

Зважаючи на результати констатувального експерименту, ми окреслили такі завдання формульованого етапу емпіричного дослідження:

- розробити психокорекційну програму з розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молодшої особистості;
- дослідити ступінь ефективності впроваджені психокорекційної програми;
- надати практичні рекомендації молоді щодо зміцнення почуття особистісної самоцінності.

Упорядкована корекційна програма має на *мети* підвищити рівень рефлексивно-чуттєвого усвідомлення молоддю власної особистісної самоцінності.

Відповідно до мети були виділені *завдання* програми:

1. Формувати особистісну самобутність через процеси самопізнання.
2. Структурувати набутий життєвий досвід і спонукати до його ціннісного переосмислення задля зменшення агресії особистості щодо себе.
3. Розвивати адаптивні рефлексивні стратегії щодо невдач і травматичних епізодів, сприяти закріпленню позитивних самоустановок, системної оцінки подій і явищ.
4. Виробити уявлення про спектр можливих способів подолання життєвих труднощів та методів ефективного ухвалення рішень, цілепокладання.
5. Збагачувати внутрішньоособистісний емоційний інтелект (ВЕІ) шляхом здійснення просвітницької діяльності та практичного застосування

конкретних психологічних прийомів з управління переживаннями та самомотивації.

Перелік методів і форм роботи: міні-лекції в аудіо-форматі; груповий чат взаємопідтримки; індивідуальні чати із кожним учасником для зворотнього зв'язку щодо завдань; анонімні сесії «Запитання-відповідь»; медитативні техніки; афірмації; вільне письмо та есе; техніки для самоаналізу.

Обладнання: щоденник; А4; ручка; олівці; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері; стільці; дзеркало у повний зріст.

Очікувані результати:

1. Підвищення показників позитивного самоствавлення, зменшення рівня внутрішньої агресії, усвідомлення себе як цінності.
2. Опанування адаптивних рефлексивних стратегій мислення.
3. Досягнення психоемоційної стійкості особистості у вирішенні ситуацій життєвих труднощів, здатності керувати переживаннями.

Організація занять: програма розрахована на 9 занять та 3 сесії запитання-відповідь. Тривалість лекційних уроків – до 40 хвилин, обсяг самостійної роботи не фіксований, орієнтовне завантаження – 2 години на одне заняття. Порядок виконання завдань рекомендується зберігати, проте допускається гнучкий, довільний графік разі психологічного супротиву до окремих блоків програми. Заняття проводяться 3 рази на тиждень.

Кількість учасників: 23 учасника

Форма: індивідуальна

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Лекція-бесіда «Самоцінність по полицях». Інструкції до завдань. Афірмації. Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів). ТЕД-відео «Хто ти насправді?». Есе «Не здаватися, а бути»	Щоденник; ручка; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.	25 хв 10 хв 15 хв 15 хв 15 хв 30 хв
Лекція-бесіда «Рестарт. Минуле – в минулому». Інструкції до завдань.	Щоденник; А4; ручка; гаджет для доступу до	30 хв

<p>Техніка-лист «Машина часу». Медитація на прийняття внутрішньої дитини. Афірмації. TED-відео «Моя ідентичність – суперсила». Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів).</p>	<p>матеріалів у месенджері.</p>	<p>50 хв 5 хв 10 хв 15 хв 15 хв 15 хв</p>
<p>Міні-лекція «Під контролем: принципи гарячої плити». Афірмації. Вправа «Внутрішній спостерігач» Техніка «Крок назад». Техніка «7П». Техніки управління диханням. TED-підбірка «Емоційна допомога». Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів).</p>	<p>Щоденник; ручка; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.</p>	<p>15 хв 10 хв 10 хв 5 хв 5 хв 5 хв 40 хв 15 хв 10 хв</p>
<p>Лекція-бесіда «Знайомство із внутрішнім критиком». Інструкції до завдань. Вправа «Малюнок свого критика». Вправа «Злови думку». TED-відео «Синдром самозванця». Техніка «Управління діалогом». Медитація на прийняття внутрішньої дитини. Афірмації. Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів).</p>	<p>Щоденник; ручка; А4; олівці; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.</p>	<p>35 хв 20 хв 15 хв 5 хв 20 хв 5 хв 10 хв 10 хв 10 хв</p>
<p>Сесія «Є запитання...»</p>	<p>Гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.</p>	<p>50 хв</p>
<p>Лекція-бесіда «Я собі друг. Обійми себе словами». Інструкції до завдань. Афірмації. Техніка «Я собі друг». Техніка «Управління діалогом». Ігрова репрезентація «Розмова Я-позицій». Щоденник досягнень (5 пунктів). TED-відео «Як ти визначаєш себе?». Відео до найважливішої людини – до себе. Щоденник вдячності (5 пунктів).</p>	<p>Щоденник; ручка; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.; стільці.</p>	<p>35 хв 10 хв 20 хв 15 хв 30 хв 15 хв 10 хв 5 хв 10 хв</p>
<p>Лекція-бесіда «Магія саботажу». Інструкції до завдань. Відео до найважливішої людини – до себе. Афірмації. Вправа «Емоційний щоденник». Вправа «Я-переконання»</p>	<p>Щоденник; ручка; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.</p>	<p>20 хв 5 хв 10 хв 15 хв 30 хв</p>

Техніка «Управління діалогом». TED-відео «Яку реальність ти створюєш для себе?». Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів).		15 хв 10 хв 10 хв 10 хв
Лекція-бесіда «У гармонії з тілом». Інструкції до завдань. Афірмації. Техніка «Управління діалогом». Техніка «Дзеркало». Вправа «Рефреймінг». TED-відео «Перфекціонізм». Техніка «Дякую». Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів). Відео до найважливішої людини – до себе.	Щоденник; ручка; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері; дзеркало у повний зріст.	20 хв 10 хв 15 хв 15 хв 30 хв 15 хв 25 хв 10 хв 5 хв 5 хв
Сесія «Є запитання...».	Гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.	50 хв
Лекція-бесіда «Грані моєї неповторності». Інструкції до завдань. Афірмації. TED-відео «Сила різноманіття всередині мене». Вправа «Колесо самооцінки («Я-ролі»)» Техніка «Управління діалогом». Техніка «Дзеркальне відображення». Техніка «100 проявів любові до себе». Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів). Медитація на прийняття внутрішньої дитини.	Щоденник; ручка; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.	20 хв 10 хв 10 хв 30 хв 15 хв 15 хв 40 хв 5 хв 5 хв 5 хв
Лекція-бесіда «Ритуали для стосунків». Афірмації. Вправа «Асоціації». Вправа «Діалог установок». Техніка «Мапа стосунків». Вправа «Моя модель». Щоденник досягнень (5 пунктів). Щоденник вдячності (5 пунктів). Відео у майбутнє до найважливішої людини – до себе. TED-відео «Сила вразливості».	Щоденник; ручка; гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.	15 хв 10 хв 10 хв 15 хв 10 хв 15 хв 5 хв 5 хв 5 хв 20 хв
Сесія «Є запитання...».	Гаджет для доступу до матеріалів у месенджері.	50 хв

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми з розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молоді особистості

З метою доведення ефективності впровадженої нами корекційної програми з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молоді було проведено контрольний зріз.

Таблиця 3.2.1

Результати психокорекції
за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва

Рівень	Корекційна група															
	Показники за шкалами до експерименту (у %)								Показники за шкалами після експерименту (у %)							
	Внутр. чесність	Самовпевненість	Віддзеркал. самоставл.	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутр. конфл.	Самозвинувачення	Внутр. чесність	Самовпевненість	Віддзеркал. самоставл.	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутр. конфл.	Самозвинувачення
Н	—	—	4,3	13	8,7	21,7	17,4	21,7	—	—	—	—	—	34,8	21,7	34,8
С	82,6	60,9	60,9	34,8	69,6	73,9	73,9	60,9	87	73,9	78,3	47,8	65,2	65,2	78,3	56,5
В	17,4	39,1	34,8	52,2	21,7	4,4	8,7	17,4	13	26,1	21,7	52,2	34,8	—	—	—

Примітка: у цій та наступних таблицях Н – низький рівень вираженості властивості, С – середній рівень та В – високий рівень.

Так, за методикою самоствавлення було виявлено якісну динаміку у зростанні рівня віддзеркаленого самоствавлення, самоцінності та самоприйняття. Разом з тим, спостерігаємо зниження рівнів самокритичності та внутрішньої конфліктності, що свідчить про досягнення стану психологічного благополуччя особистості Молоді люди стали відчувати себе більш вартісними, гідними поваги і схвалення. Порівняльні показники до та після впровадження корекційної програми подано в таблиці 3.2.1.

Результати психокорекції за методикою «Тест емоційного інтелекту Холла»

Шкала	Корекційна група					
	Показники за рівнями до експерименту (у %)			Показники за рівнями після експерименту (у %)		
	Н	С	В	Н	С	В
Емоційна обізнаність	8,7	60,9	30,4	4,3	56,6	39,1
Управл. власними емоціями	82,6	17,4	—	39,1	60,9	—
Самомотивація	60,9	30,4	8,7	30,4	43,6	26

Показники таблиці свідчать про те, що після проведення корекційної програми значно покращилися показники управління своїми емоціями та здатність до самомотивації у респондентів, що демонстрували низький рівень розвитку цих психічних компонентів. При чому, відзначаємо також зростання об'єму показників високого рівня самомотивації. На нашу думку, це свідчить про ентузіазм корекційної групи у процесі розвитку любові до себе та самопідтримки.

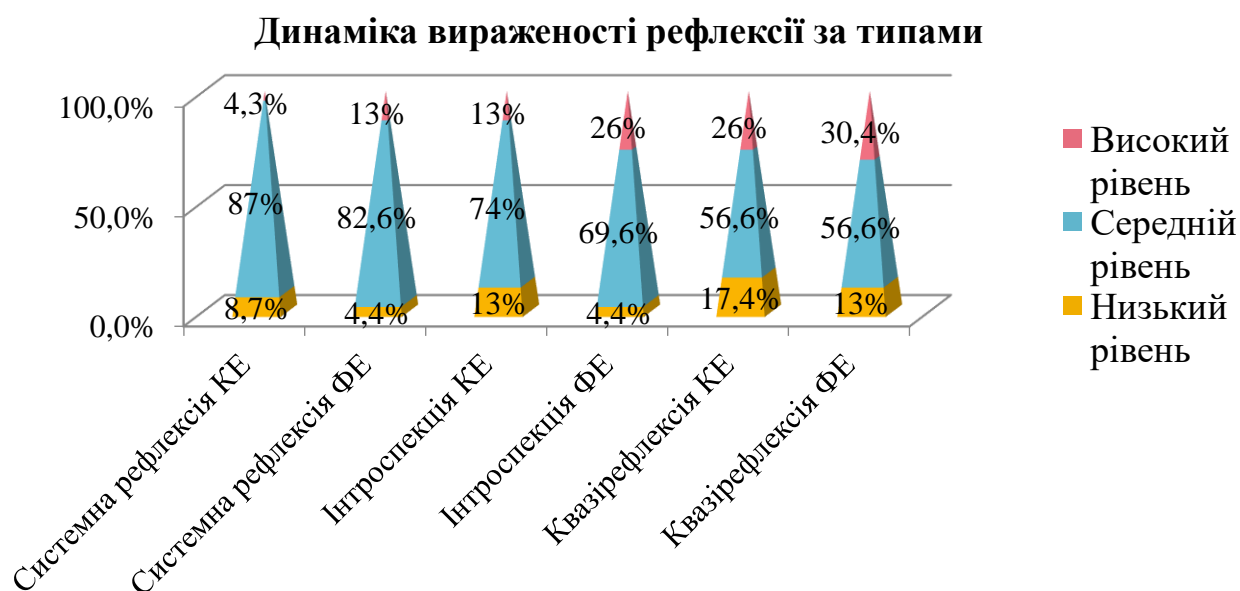


Рис. 3.2.1. Результати психокорекції за методикою «Диференційний тип рефлексії»

Примітка: КЕ – показники констатувального етапу експерименту, ФЕ – показники формувального етапу експерименту.

Найбільш явні зсуви у розвиненості окремих типів рефлексії респондентів спостерігаємо стосовно внутрішнього самоспостереження (рис. 3.2.1). Очевидно, учасники корекційної групи виявляють більше уваги до своїх переживань, думок і вчинків, що являється типовим для успішного процесу змін. Дещо зріс відсоток високого рівня системної рефлексії. Таким чином когнітивні процеси індивідуумів набувають комплексного характеру вибіркової та аналізу.

Співставивши результати за методикою «Когнітивно-емотивний тест» Ю. Орлова, можемо оцінити валідність впровадженої корекційної програми щодо таких значимих корелятивів самоцінності як об'єм захисної рефлексії при негативних емоціях.

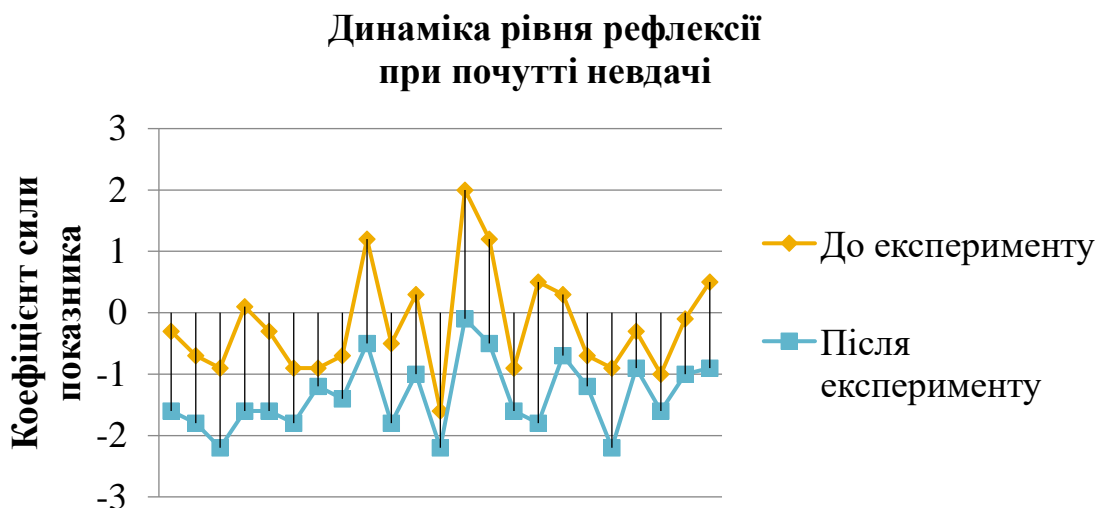


Рис. 3.2.2. Результати психокорекції щодо об'єму захисної рефлексії при невдачі

Зокрема, спогади про невдачу викликають менш бурхливий виклик автоматичних думок у респондентів, аніж до проходження психологічного курсу, згідно із рис. 3.2.2. Усвідомлене ставлення до власних емоцій сприяє їх об'єктивному сприйняттю та раціональному використанню у життєвому цілепокладанні.

Динаміка рівня рефлексії при почутті вини

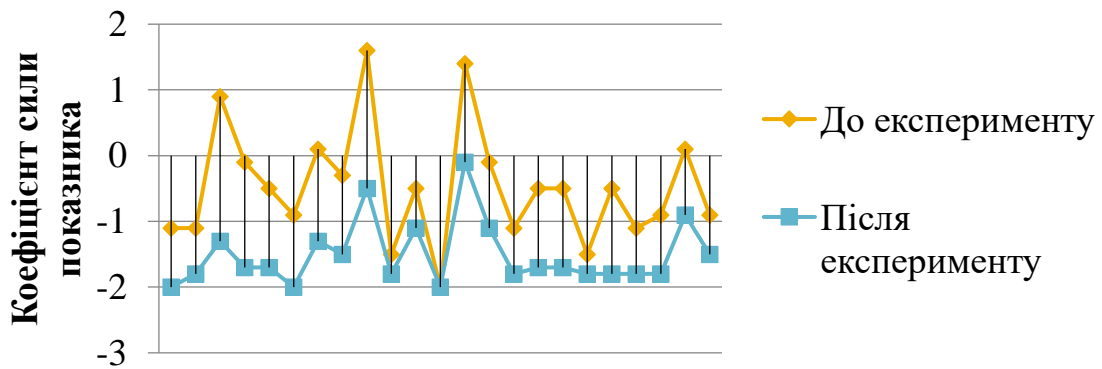


Рис. 3.2.3. Результати психокорекції щодо об'єму захисної рефлексії при почутті вини

Як показано на гістограмі 3.2.3, піки переживання провини респондентів знизилися до нормативного рівня. Вважаємо, що такій тенденції могло слугувати переосмислення минулого досвіду, відвертість у спілкуванні між учасниками корекційної групи, а також катарсичне звільнення від сильних емоцій. Прийняття дозволу на власну помилку, безперечно, є умовою укріплення самоцінності особистості.

Агресія проти себе КЕ

- Дуже низький рівень
- Низький рівень
- Середній рівень
- Підвищений рівень

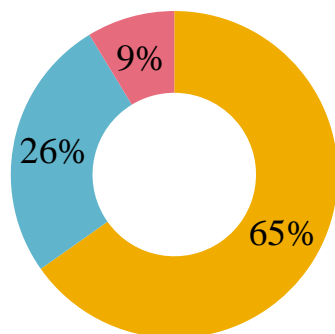


Рис. 3.2.4. Показники самоагресивності за рівнями до експерименту

Агресія проти себе ФЕ

- Дуже низький рівень
- Низький рівень
- Середній рівень
- Підвищений рівень

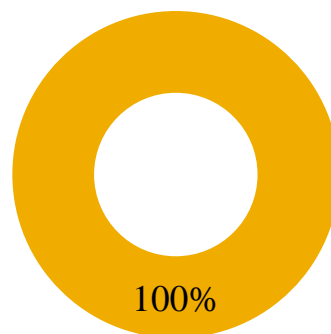


Рис. 3.2.5. Показники самоагресивності за рівнями після експерименту

Щодо зміни рівня агресивності молодих осіб щодо себе як головного чинника впливу на самоцінність особистості, фіксуємо її нівелювання в усіх учасників групи. На нашу думку, доцільно було б провести додатковий тест через деякий час після завершення участі у програмі. Це дозволило б встановити міру довготривалості отриманого ефекту.

Для перевірки надійності розвивальної програми була виконана математична обробка за допомогою W-критерію Вілкоксона для залежних вибірок. Відповідно до результату обчислення знайдені статистично значущі відмінності, що свідчить про ефективність запропонованого набору практичних технік для розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молоді особистості, в чому ми впевнені на 99%. Результати статистичної обробки зображено у таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3

Результати статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми за W-критерієм Вілкоксона

Змінна	Z	Знч. (2-сторон)
Самоцінність	-3,143	,002
Управління власними емоціями	-4,210	<,001
Самомотивація	-3,956	<,001
Системна рефлексія	-4,125	<,001
Рефлексія невдачі	-4,208	<,001
Рефлексія вини	-4,112	<,001
Агресія проти себе	-4,125	<,001

Отримані результати обумовлюють розробку практичних рекомендацій молоді щодо розвитку почуття особистісної самоцінності.

3.3. Практичні рекомендації психологу, юнакам та студентам з розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності молоді особистості

Розвитку позитивного ціннісного самовідчуття молодих людей сприяють розширення уявлень про значущість власної особистості, пошук і усвідомлення унікальних сторін свого Я, переосмислення власних надбань рольової поведінки. Перебудова рефлексивних алгоритмів допомагає особистості усвідомити та видозмінити автоматичні мисленнєві конструкції, сформувати самоінтерес. При цьому емоційна глибинність визначає ціннісні межі та виступає головним двигуном самоспівчуття, що утворює нагальність системного розвитку обох аспектів.

Необхідно враховувати, що психорозвивальний вплив на самоцінність молоді особистості вимагає задоволеності базових життєвих та соціальних потреб, достатнього рівня управління емоціями та сформованої мотивації до самовдосконалення. Саме ці конструкції є первинними предметами для прицільного розвитку в укріпленні самоцінності. Фахівцеві слід спрямовувати корекційну діяльність таким чином, щоб перетворити антагоністичну залежність мислення та почуттів у взаємодоповнювані відносини самопідтримки. У результаті індивідуум набуває особливої навички самооб'єктивізації.

Таким чином, можемо окреслити такі етапи психокорекційної діяльності:

- I. Створення мотивації до розвитку через самоінтерес, актуалізацію особистісних потреб, позитивного мислення.
- II. Проективне моделювання «Я-реального» та «Я-ідеального», стимулювання самоспостереження та інтроспективного аналізу.
- III. Просвітницько-інструктивна діяльність, з'ясування індивідуальних пускових механізмів емоційних пошкоджень.
- IV. Сприяння квазірефлексії задля катарсичного вивільнення та опанування технік управління переживаннями.
- V. Пошук індивідуальних інтроспективних критеріїв самоцінності, реструктуризація когнітивного стилю оцінки власної особистості через

виявлення ірраціональних установок і їх довільне осмислення, розвиток самоспівчуття.

- VI. Типологізація блоків учасників програми до психокорекції, розробка стратегій пом'якшення психологічного супротиву.
- VII. Застосування технік і створення звичок, спрямованих на прийняття особистістю власного зовнішнього фізичного образу.
- VIII. Включення фантазування та креативного мозкового штурму щодо нових поведінкових паттернів, які утверджуватимуть особистісну самоцінність.
- IX. Профілактична діяльність щодо способів поведінки у міжособистісній взаємодії для переоцінки шляхів захисту особистістю власних кордонів.

У тренінговій роботі практичного психолога як спеціальні форми роботи пропонується застосовувати:

- вільне письмо («Сторінки шуму») для підвищення рівня самоусвідомлення;
- складання тематичних списків та есе;
- метафоричні карти;
- терапевтичні листи;
- екстеріоризація внутрішнього діалогу (відео-щоденник, техніки із дзеркалом, саморозмова);
- практика управління внутрішнім діалогом і позитивної переоцінки;
- створення асоціативних мап, таблиць для аналізу психологічних установок;
- рефреймінг змісту та контенту щодо сторін особистості, які вона вважає недоліками;
- техніки наскрізної рефлексії «Підтримка-позитивний внесок-опори» (пункти вдячності, досягнень та утвердження власних якостей та характеристик, які сприяли цим досягненням);
- самонавіювання тощо.

Важливо регулярно повторювати цикл вправ. Для цього варто встановити правила зворотнього зв'язку та погодити їх процесуальну значущість із членами корекційної групи. Ціннісне самоставлення вимагає неперервного самостійного опрацювання життєвих подій за допомогою отриманих знань і вмінь. З огляду на те, що одним з пріоритетних джерел впливу на самоцінність респонденти визначили ставлення оточуючих, тобто соціальну складову, вважаємо істотним для індивідуальної психокорекції когнітивного та емоційного компонентів самоцінності особистості забезпечити процес психологічних впливів окремими каналами комунікації. Такими можуть бути індивідуальні та групові чати, аудіо- та відео-конференції, періодичні «one-to-one» неформальні зустрічі тощо. Прагнення молодих людей до досягнень створює сприятливий простір для виходу за межі звичних для індивідуумів уявлень про себе та свої можливості, амбіційних «ризиків» самовдосконалення.

Щодо рефлексивного компоненту самоцінності нами було розроблено поради молодим людям для уникнення застрягання на негативному досвіді:

1. Визнай думки та почуття, навіть якщо вони видаються тобі невідповідними власним уявленням про себе і те, що правильно. Дозволь їм існувати і пам'ятай, що кожний твій прояв – суттєвий і важливий. Подумай про складні емоції та думки як про дані. Вони можуть надати тобі цінну інформацію про те, що насправді має значення.

2. Нагадування: ти вільний обирати, змінювати цілі і властиву манеру поведінки, якщо того вимагають твої мрії, якщо тобі з цим комфортно. Ти завжди можеш повернутися до себе. Іноді варто знайти в собі сміливість засумніватися у власних цінностях і переконаннях, а потім переконатися, що твої дії відповідають намірам.

3. Звертай увагу на свої почуття, пов'язані з певною думкою, не опирайся емоціям, використовуй безпечні для актуальної ситуації техніки розрядки (тренування, антистресово-розважальні центри, щоденник, дихання тощо).

4. Уяви, що допомагаєш вирішити складну ситуацію другові. Будь допитливим і уважним до себе, подумай, що спонукало такі думки й емоції саме в конкретній

ситуації/життєвий період/поряд з конкретними людьми. Оперуй фактами, використовуй запитання «Що?» замість «Чому?».

5. Цілеспрямовано повертай свої думки в русло самоспівчуття, коли починаєш вдаватися до порівнянь: «Це для мене важливо, і я зроблю все, що в моїх силах, але це мене не визначає». Це непростий процес, і він потребуватиме часу й зусиль, як і будь-яка навичка. Відділи свою цінність від власних здібностей, досягнень, соціальних позицій і речей, які можна досягнути. Ти заслуговуєш бути оточеним піклуванням без умов.

6. Використовуй розмову із собою, якщо це допомагає тобі вгадувати потік думок. При цьому, науково доведено, що люди, які звертаються до себе використовуючи власне ім'я або займенник «ти», – краще регулюють свою поведінку у ситуаціях психологічного напруження. Самодистанціювання та зосередження на собі перспективи третьої особи дає можливість емоційно абстрагуватися та залишатися об'єктивним, думати більш чітко, не упереджено.

7. Проаналізуй, що в поведінці інших людей, не обов'язково близьких, відгукується у тобі яскравими емоціями? Що це говорить про тебе? Де в твоєму житті знайдеться місце подібному?

8. Фантазуй. Метод перший – щоденниковий. Розділи поля записника на дві рівні частини. В одній опиши усе, що відбувалося протягом дня. Інша половина – місце для твоєї альтернативної реальності, де ти врешті засинаєш із солодкою посмішкою. Яка ця інша історія? Які конкретні відмінності між розповідями можна знайти? Що зникло? Що з'явилося? Що можна вже перенести у твій наступний день? Метод другий – кінематографічний. Уяви, що ти помінявся із кимось тілами, поглянь на своє життя очима іншої людини. Де ти? Що робиш? Хто поруч з тобою? Ти б обрав би це, якщо б міг обирати? Що ти можеш обрати прямо зараз?

Безперечно, важливим елементом зміцнення самоцінності є також *робота із почуттєвим компонентом*, тож нами була складена пам'ятка самоцінного ставлення:

1. Візьми на себе відповідальність за те, що ти відчуваєш. Емоції мимовільні, і вони не варті того, щоб бути проігнорованими. Але ти можеш їх впорядкувати. Ти

можеш перебудувати себе без кінця. У цьому твоя краса. Немає неправильного місця чи моменту для нового маленького початку.

2. Пробач собі. Ти не повинен боротися за те, щоб почувати себе гідним. Помилки минулого приносять достатньо болю. Визнай те, що вже сталося, запиши, чому ти навчився, і тоді скажи собі «Я прощаю тебе».

3. Коли ти будеш уважним до внутрішнього діалогу, то можеш помітити, що у самокритиці є щось знайоме щодо слів, тону чи ставлення. Чи нагадують вони тобі когось – родича, вчителя, тренера? Запиши один з типових рядків, що уособлюють твою самокритику і знайти три спростування. Уяви, що ти сам собі адвокат на судовому процесі: «Ця критика має зерно правди, але ... перебільшене або неправдиве»; «це те, що мені говорили раніше, але це не мало прямого стосунку до мене, і зараз не має»; «це не допомагає мені, і я не зобов'язаний прислухатися до цього, накладаю право вето». Можеш уявити внутрішнього критика як щось, що не має довіри, смішного персонажа, наприклад.

4. Знайди свої джерела деструктивної поведінки. Що б тобі хотілося робити не так часто як ти звик, у ситуаціях невдачі/гніву/образи/сорому? Що ти робиш, щоб тобі стало краще? Наскільки це виправдано? За що дразнять тебе твої друзі? Зверни увагу, не обов'язково це буде торт чи комп'ютерна гра. Як щодо сну, надмірних розваг чи позаурочної праці? Якими корисними ритуалами турботи про себе ти хочеш це замінити? Можливо, це косметичні процедури, масаж, хобі, листівки вдячності. Ні в якому разі не починай картати себе. Повтори: «Ти подобаєшся мені таким, як є. Я вдячний тобі, що ти приділяєш цьому час зараз».

5. Вигадай ритуали любові до себе, склади перелік. Вкладайся у дрібнички, які роблять тебе щасливим, розумно плануючи час і бюджет. Плануй час для себе. «Заклопотаний» – не означає важливий, за це не дають орден в кінці життя. Що ти колись робив, а потім «виріс» з цього? Чого шаленого прагнув і досі не міг втнути? Як хочеш починати свій день? Якими речами і звичками оточити себе? Що ти готовий робити незалежно від видимого результату?

6. Створи простір самопідтримки. Додай туди згадку про усі твої джерела впевненості, речі, які дарують спокій і оптимізм, відчуття власної вартісності. Запиши

принципи, що слугують тобі вірними дороговказами. Запиши туди, що хочеш чути про себе прямою мовою. Додай у «Збережені» матеріали, як звеселяють і надихають тебе, щоб завжди змогу відволіктися на приємне.

7. Сприймай себе всерйоз. Дозволь собі мати мрію і бути їй здійсненою. Присвяти себе улюбленій справі і жени думки «А що з цього вийде?» і «Я не зможу» геть. Ти зможеш, якщо хочеш. Крок за кроком. Плануй і шукай допомогу, роби і аналізуй. Тобі не потрібно точно знати – «воно чи не воно», достатньо стати ближче до чогось, цікавого для тебе.

8. Оточи себе людьми, поруч з якими ти відчуваєш піднесення, добрими до тебе, впевненими, свідомими та зацікавленими у чомусь, у яких не сумніваєшся. Перебірливим бути нормально. Дзвонити батькам у другу чергу, коли потрібно поділитися чимось – нормально. Відмовлятися від «добрих намірів» інших щодо тебе – нормально. Не виправдовувати очікування – нормально. Ти заслуговуєш на коло спілкування, в якому твоє серце переповнюється радістю, захватом, вдячністю і ніжністю.

9. Припини сприймати поведінку інших особисто. Перерахуй людей і випадки, коли здавалося, що тебе критикували/засуджували/знецінювали. Як ти почувався? Відторгненим? Безнадійним? Самотнім? Схвильованим? Ображеним? Якими фізичними почуттями супроводжувався цей стан? Створи хмару з усіх слів, що спадають на думку. Поруч яскравим кольором занотуй контраргументи, як кожна частина хмари не є твоєю провиною. Як ти можеш захиститися від цього надалі?

Висновки до третього розділу

Результати формувального етапу експерименту обумовлюють висновки третього розділу даного дослідження.

1. На основі отриманих результатів констатувального етапу дослідження нами створено корекційну програму, що розрахована на 9 занять, з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодшої особистості.

2. З метою виявлення ефективності впровадженої психокорекційної програми нами було проведено контрольний зріз, результати якого продемонстрували якісну динаміку у зростанні рівня самоцінності та самоприйняття разом зі зниженням рівнів внутрішньої конфліктності та агресії проти себе, підвищення загального рівня управління емоціями та самомотивації, системної рефлексії.

3. Здійснено математичну обробку результатів за допомогою W-критерію Вілкоксона для залежних вибірок та доведено ефективність корекційної програми з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодшої особистості.

4. Розроблено практичні рекомендації психологу, юнакам і студентам щодо розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молодшої особистості. Дані рекомендації містять в собі умови та етапів психокорекційної діяльності, орієнтовний перелік психотехнік. Нами запропоновані дві пам'ятки молодим людям щодо розвитку, зміцнення та збереження почуття власної самоцінності.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного експерименту було зроблено ряд висновків.

1) Теоретичний огляд літератури дозволив виявити, що самоцінність являється психосоціальним духовно-моральним феноменом. Порівнюючи власні надбання з вимогами соціального оточення, індивідуум може захистити межі свого «Я», спираючись на часову перспективу суб'єктивного досвіду. Проаналізувавши джерела, ми виявили, що усвідомлення індивідуумом змісту і сенсу власної самоцінності, ускладнення рефлексії та мотиваційних установок, сприяння емоційному дозріванню особистості посилює її почуття власної значущості та утверджує демократичність у побудові міжособистісних стосунків. Разом з цим досліджено, що важливими чинниками впливу на емоційний аспект самоцінності молоді особистості виступають умови виховання дитини, сила та характер її зв'язку із матір'ю, а також індивідуально-суб'єктивні критерії. Рефлексивна діяльність покликана неперервно здійснювати обробку емоційних сигналів та підтримувати гомеостаз особистісної цілісності.

2) Проаналізувавши джерела, ми виявили, що юнацький вік та рання дорослість є сензитивними періодами для розвитку емоційного та когнітивного аспектів самоцінності, оскільки супроводжуються формувальним процесом особистісної ідентичності разом із труднощами переживання самотності та ізоляції під час ранньої дорослості через поверхневність соціальних контактів. Психоемоційне напруження зумовлює необхідність міцної внутрішньої опори для вирішення життєвих задач, а удосконалення рефлексії та емоційна зрілість створюють передумови для розвитку ціннісного самоствавлення особистості. При виборі методологічної основи для діяльності фахівця найчастіше використовуються екзистенційно-аналітичний підхід, гештальт-психологія і транзактний аналіз.

3) Проведено діагностику векторів самоствавлення особистості, типів рефлексії, рівня розвитку внутрішнього емоційного інтелекту, провідних способів подолання труднощів у емоціогенних ситуаціях при переживанні страху невдачі, вини, сорому й образи у вибірці респондентів віком 16-23 років, обсягом 60 осіб за допомогою

опитувальника самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва; «Тесту емоційного інтелекту Холла»; методики «Диференційний тип рефлексії» (Д. Леонт'єв, К. Лаптева, Є. Осін, А. Саліхова); «Когнітивно-емотивного тесту» Ю. Орлова. Авторська анкета дозволила констатувати, що самоцінність особистості трактується респондентами як характеристика самоствавлення; компонент життєвої позиції особистості; позитивна характеристика самооцінки. Самоцінній особистості приписуються самодостатність, оптимізм, здоровий егоцентризм та амбіційність. Емоційна сфера індивідуума із почуттям власної цінності характеризується високим рівнем чутливості до внутрішніх сигналів, здатністю відкрито їх проявляти, керувати негативними стимулами мислення та спрямовувати пізнавальну активність на їхню переоцінку. Так, нами зафіксовано достатньо високі показники позитивного самоствавлення та емоційної обізнаності молоді. В свою чергу, для оптимізації гармонійної життєдіяльності особистості низький рівень управління власними емоціями за здатністю до емоційної самопідтримки та високі показники квазірефлексії, виявлені у респондентів, потребують корекційних, розвивальних та психопрофілактичних впливів для зміцнення самоцінності молоді особистості.

4) Доведено, що існують значимі зв'язки між вираженістю почуття самоцінності молоді особистості та емоційною довільністю, об'ємом психічного захисту проти вини та невдачі. Позитивні кореляції між самоцінністю і системною рефлексією характеризують здатність до самодистанціювання як інструмент для об'єктивної оцінки себе та збереження усвідомлення безумовної значущості особистості. Стратегія виходу за межі власного «Я» та спрямованість на цілі та інші цінні для індивідуума об'єкти зокрема підвищує рівень його впевненості у собі та своїх силах. При цьому, інтроспекція негативно корелює із закритістю, невпевненістю, внутрішньою конфліктністю і самозвинувачуванням, що свідчить про наявність деструктивних установок.

5) Відповідно до результатів констатувального дослідження розроблено корекційну програму з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молоді особистості. Її основними завданнями стали формування особистісної самобутності через самопізнання та самоусвідомлення; ціннісне переосмислення

життєвого досвіду; розвиток адаптивних рефлексивних стратегій оцінки життєвих перспектив та закріплення позитивних самоустановок; розширення уявлень про способи подолання життєвих труднощів та методів ефективного ухвалення рішень, цілепокладання; збагачення внутрішньоособистісного емоційного інтелекту шляхом здійснення просвітницької діяльності та застосування психологічних прийомів.

4) Здійснено контрольний зріз, у ході якого виявлено позитивну динаміку у зростанні рівня самоцінності та самоприйняття разом зі зниженням рівнів внутрішньої конфліктності та агресії проти себе, самокритичності та внутрішньої конфліктності. Відбулося підвищення показників загального рівня управління емоціями та здатності до самомотивації у респондентів, що демонстрували низький рівень розвитку цих психічних компонентів. Найбільш явні зсуви у розвитку рефлексії респондентів зафіксовані стосовно внутрішнього самоспостереження, зріс відсоток високого рівня системної рефлексії. Таким чином когнітивні процеси індивідуумів набувають комплексного характеру вибіркової та аналізу. Крім цього, результатом корекційної діяльності є зниження кількості деструктивних автоматичних думок при переживанні невдачі та провини, нівелювання самоагресії.

5) Доведено ефективність психокорекційної програми з розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності молоді особистості за допомогою W-критерію Вілкоксона для залежних вибірок.

6) Створено практичні рекомендації психологу, юнакам і студентам щодо розвитку когнітивного та емоційного аспектів самоцінності. Вони описують такі умови психокорекційної діяльності як комплексність, неперервність, відкритість джерел комунікації, врахування психологічного опору, створення джерел психоемоційної розрядки, включення елемента «маленьких досягнень». У третьому розділі окреслені етапи проведення психокорекційної програми та орієнтовний перелік психотехнік для використання спеціалістами. Нами запропоновані дві пам'ятки молодим людям щодо розвитку, зміцнення та збереження почуття власної самоцінності, її когнітивної та емоційної складових.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Андреева И. Н. Психологические особенности индивидов с рефлексивными и нерефлексивными видами эмоционального интеллекта. *Вестник Полоцкого государственного университета. Педагогические науки*. 2017. Вип. 7. С. 94-101.
3. Белашева И. В. Толерантное поведение как критерий психологического здоровья личности. *Мир науки, культуры, образования*. 2014. Вип. 6 (49). С. 243-245.
4. Белоношко А. В. Исследование структурных компонентов и личностных детерминант психологического здоровья. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Вип. 1 (46). С. 23-30.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 424 с.
6. Бех І. Д. Духовний шлях зростаючої особистості: обґрунтування орієнтирів. *Рідна школа*. 2016. Вип. 11-12. С. 3.
7. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. Вип. 1-2. С. 9-10.
8. Бех І. Д. Духовно розвинена особистість у психовиховному вимірі. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики*. 2017. С. 33-38.
9. Бех І. Д. Компонентна модель сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. *Інноватика у вихованні*. 2017. Вип. 6. С. 6-16.
10. Блинова О. В. Роль соціальних стереотипів у становленні світоглядних орієнтацій особистості. *Психологія і особистість*, 2015. Вип. 2 (8). С. 58-68.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
12. Дифференциальный тип рефлексии, ДТР. URL: <https://psytests.org/result?v=rflD9846> (дата звернення: 04.11.2021).

13. Достовалов С. Г. Операциональный и рефлексивный уровни доверия к себе. *Материалы Сибирского психологического форума «Методологические проблемы современной психологии: иллюзии и реальность» (16-18 сент. 2004 г. г. Томск)*. Томск, 2004. С. 121-126.
14. Е. П. Ильин. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.
15. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики. *Психол. журн.*, 2003. № 5. С. 68-69.
16. Кікінежді О. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: Монографія. Тернопіль, 2011. 400 с.
17. Климишин О. І. Психологічні особливості розвитку духовності старшокласників у процесі навчання. *Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07, педагогічна та вікова психологія*. Івано-Франківськ, 2004. 20 с.
18. Колышко А. М. Психология самоотношения : учеб. пособие. Гродно : ГрГУ, 2004. 102 с.
19. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984. 335 с.
20. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. № 4. С. 110-135.
21. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25782> (дата звернення: 15.11.2021).
22. Методика дослідження самоотношення, МІС. URL: <https://psytests.org/result?v=mistkESy4oo3y> (дата звернення: 04.11.2021).
23. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/30> (дата звернення 08.11.2021).
24. Непомнящая Н. И. Ценность как личностное основание: Типы. Диагностика. Формирование. Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. М. : МПСИ ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 170 с.

25. Орлов Ю. М. Вина. Серия: Исцеление размышлением. М., 1997-2020. 47 с.
26. Орлов Ю. М. Зависть. Серия: Исцеление размышлением. М., 1997-2021. 43 с.
27. Орлов Ю. М. Обида. Серия: Исцеление размышлением. М., 1997-2020. 61 с.
28. Орлов Ю. М. Постыжение переживания. Серия: Исцеление размышлением. М., 1997-2021. 63 с.
29. Орлов Ю. М. СаноГенное (оздоравливающее) Мышление (СГМ) и патогенное мышление. Серия: Управление Поведением. М., 1997-2020. 73 с.
30. Орлов Ю. М. Стыд. Серия: Исцеление размышлением. М., 1997-2020. 72 с.
31. Пантелеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во МГУ, 1991. 110 с.
32. Пантелеев С. Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.
33. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. С. 490.
34. Просандеева Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 7. Вип. 13. К., 2007. С. 282-288.
35. Роджерс К. К науке о личности. История зарубежной психологии. Тексты. М., МГУ, 1996. С. 200-231.
36. Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности. Психология самосознания : хрестоматия по социал. психологии личности. Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», 2007. С. 174-194.
37. Семёнов И. Н., Степанов С. Ю. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии. *Исследования проблемы психологии творчества*, №1 (9), 1983. С. 152-182.
38. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців: системно-синергетичний підхід : монографія. К.: Університет «Україна», 2012. 323 с.
39. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Психологічні технології самодетермінації розвитку

- особистості: монографія. К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с
40. Скрипкина Т. П. Доверие к себе как условие развития личности. *Вопросы психологии*. 2002. № 1. С. 95-103.
41. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М. : Изд-во МГУ, 1989. 215 с.
42. Старовойтенко Е. Б. Отношение к себе от культурогенеза к индивидуальному развитию. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2011. Т. 8. № 4. С. 3-28.
43. Столин В. В. Уровни и единицы самосознания. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. С. 123-155.
44. Стюарт И., Джоинс В. Современный транзактный анализ. Санкт-Петербург : Метанойя, 2017. 444 с.
45. Таций М. Розвиток психологічної захищеності як базової потреби особистості. *Наука і освіта*, 2011. № 11. С. 167.
46. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 6. Вип. 7. К.: ГНОЗІС, 2004. С. 326-330.
47. Тест емоціонального інтелекта Холла. URL: https://psytests.org/result?v=eqh_qHKYd (дата звернення: 04.11.2021).
48. Харламенкова Н. Е. Сущность и механизмы ценности «Я». *Ценностные основания психологической науки и психология ценностей*. М.: Изд-во ИП РАН, 2008. С. 148-165.
49. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М. : Наука, 1977. 144 с.
50. Шаповал И. А., Фоминых Е. С. Самоотношение как феноменологическое поле диагностики психологических границ личности и ее здоровья. *Клиническая и специальная психология*, 2018. Т. 7. № 1. С. 13-27. URL: <https://doi.org/10.17759/psyclin.2018070102> (дата звернення: 05.11.2021).
51. Coopersmith S. The antecedents of self-esteem. San Francisco, 1967. 216 p.

52. Harari D., Swider B. W., Steed L. B. & Breidenthal A. P. Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 2018. Vol. 103, No. 10, P. 1121-1144. URL: <https://doi.org/10.1037/apl0000324> (дата звернення: 06.11.2021).
53. Nixon J. G. & Swann W. B. Self-reflection, self-insight, and interpersonal choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993. Vol. 64, No. 1, P. 35-43. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.35> (дата звернення: 06.11.2021).
54. Limburg K., Watson H. J., Hagger M. S. & Egan S. J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 2016. Vol. 73, No. 10, P. 1301-1326. URL: <https://doi.org/10.1002/jclp.22435> (дата звернення: 06.11.2021).
55. Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York, 1979. 350 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методики дослідження

Авторська анкета для дослідження уявлень молоді про самоцінність, тенденції і закономірності її прояву

Інструкція. Шановний учаснику! Національний авіаційний університет запрошує Вас взяти участь в опитуванні. Будь-ласка, попередньо заповніть поля з ідентифікаційними даними. Ми зберігаємо конфіденційність персональної інформації учасників: імена, контакти, дані дослідження. Отримані результати будуть узагальнені за допомогою статистичної обробки.

Прізвище та ім'я: _____

Соцмережі для зв'язку (нікнейм з назвою соцмережі або посилання): _____

Вік: _____

Стать: _____

Чи хотіли б ви взяти участь у безкоштовному практичному курсі з розвитку власної самоцінності? _____

До Вашої уваги пропонується перелік запитань. Уважно прочитайте запитання і дайте відповідь на кожне з них. Розгорнуті обдумані відповіді стануть дуже корисними для нашого дослідження.

Запитання анкети:

1. Як ви розумієте поняття «особистісна самоцінність»?
2. Як би Ви описали переживання людини, що цінує себе? Які її почуття стосовно себе?
3. Сформулюйте кредо, яким керується людина, яка вважає себе цінною. Яке твердження могло б найточніше відобразити її думку про себе?
4. Продовжіть твердження: «Моя цінність виявляється у ...».
5. Оцініть в балах, наскільки сильне Ваше почуття власної цінності як особистості, де 1 – «Я посередній(я), не гідний(а) отримувати найкраще, допоки я є тим(ою), хто я є, не заслуговую поблажливого ставлення до себе», а 10 – Я відчуваю себе унікальним(ою), важливим(ою) і потрібним(ою), уважний(а) себе, не сварю себе за помилки і недосконалості.
6. Що, на Вашу думку, впливає на розвиток ціннісного ставлення до себе і почуття власної значущості? Розмістіть фактори за значимістю, де 1 – найбільший рівень впливу, а 7 – найменший (сімейне виховання, ставлення оточуючих до мене, власні досягнення, кризові періоди життя, приклад життєвих ситуацій інших людей, саморозвиток та самовиховання (книги, подкасти, ведення щоденника і вправи), спеціалізована допомога (тренінги і психотерапія).
7. Що Ви найчастіше критикуєте у собі? З приводу чого часто відчуваєте сором чи провину?
8. Продовжіть твердження: «Мою впевненість у власній цінності підривають ...».
9. Продовжіть твердження: «Мое почуття власної цінності зміцнюється завдяки ...».
10. Продовжіть твердження: «Якби я більше цінував би/цінувала б себе, я б зміг/змогла...».

Методика самоствалення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

Інструкція. Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо Ви погоджені з даним твердженням ставте знак «+», якщо не погоджені то знак «-».

Текст опросника самоотношения (В. В. Столина, С. Р. Пантелеева)

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себе, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Обработка результатов. Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится в стены.

Ключ.

Шкала	Баллы для перевода в стены									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Внутренняя честность	–	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11	12	13	14
Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
Внутренняя конфликтность	–	0	1-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	–	10

Методика «Тест эмоционального интеллекта Холла»

Инструкция. Ниже предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Оцените каждое высказывание баллом, по шкале:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Текст теста

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к методике Холла на эмоциональный интеллект.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» - пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» - пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» - пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» - пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Управление эмоциями других людей» - пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Подсчет результатов теста EQ и интерпретация.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление. Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более — высокий;

8–13 — средний;

7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий;

40–69 — средний;

39 и менее — низкий.

Методика «Дифференциальный тип рефлексии»

Инструкция. Пожалуйста, оцените предложенные утверждения, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение, по шкале:

- Нет (1 балл).
- Скорее нет, чем да (2 балла).
- Скорее да, чем нет (3 балла).
- Нет (4 балла).

Текст методики

1. Я обычно задумываюсь о причинах того, что со мной происходит.
2. Иногда внимание к собственным переживаниям отвлекает меня от дел.
3. Я люблю мечтать о том, чего в моей жизни нет.
4. Анализируя собственные действия, я узнаю о себе что-то новое.
5. Я склонен долго переживать по поводу происходящего.
6. Я могу замечтаться и забыть обо всем.
7. Изучение других людей помогает мне лучше понимать самого себя.
8. Когда у меня что-то идет не так, мне трудно от этого отвлечься.
9. Я люблю пофантазировать.
10. Часто полезно остановиться, чтобы лучше понять ситуацию в целом.
11. Мне бывает трудно перейти от размышлений к действию.
12. Мне интересно представлять себя в разных ситуациях.
13. В случае конфликта полезно попытаться увидеть ситуацию глазами оппонента.
14. Приступая к какому-либо делу, я долго беспокоюсь о том, что получится в результате.
15. Я люблю представлять в своем воображении случайные встречи.
16. Самопознание помогает понимать других людей.
17. Когда я замечаю, что тревожусь о чем-то, я начинаю переживать еще сильнее.
18. Занимаясь чем-то, я нередко мысленно переношусь совсем в другое место.
19. Чтобы понять ситуацию, нужно уметь соотносить свои чувства с тем, что их вызывает.
20. Нередко я не могу отделаться от мыслей о моих текущих проблемах.
21. Мне нравится мысленно путешествовать по местам, где я еще не был.
22. Больше всего я узнаю о себе, когда я анализирую то, что я сделал или делаю.
23. Порой я настолько сильно переживаю свои ошибки, что не в состоянии ничего сделать, чтобы их исправить.

24. Я часто фантазирую о том, как моя жизнь могла бы сложиться иначе.
25. Расхождение взглядов других людей с моими служит для меня источником ценной информации.
26. Я постоянно думаю о своих неудачах.
27. Мне легко увлечься посторонними мыслями.
28. Я обращаю внимание на то, как я реагирую на людей и события.
29. Когда в моей жизни происходит что-то необычное, я вижу в этом повод задуматься.
30. Во многих ситуациях бывает полезно сначала разобраться в собственных желаниях и чувствах.

Ключ. Значение шкалы равно сумме баллов пунктов, в неё входящих:

Шкала	Пункты	М	σ
Системная рефлексия	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 29, 30	39,58	5,15
Интроспекция	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26	25,11	5,68
Квазирефлексия	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27	27,39	5,69

Методика «Когнитивно-эмотивный тест»

Инструкция. Вам нужно представить ситуации из прошлого и воспроизвести переживания. Выберите фразы, которые более всего похожи на мысли, которые возникают у Вас сейчас в связи с представлением конкретной ситуации. Для ответа достаточно отметить фразы галочкой слева.

В списке даны типичные фразы, возникающие в нашем сознании в подобных ситуациях. Вам нужно будет отметить те из них, которые более всего похожи на Ваши мысли. Не старайтесь быть точными, ведь мысли сейчас протекают смутно и их не всегда можно точно определить. Выражайте своё мнение свободно. Ваши ответы не могут быть ни верными, ни неверными. Для нас правильно всё то, что Вы пометили.

Текст опросника

Состояние страха неудачи возникает в ситуациях, когда мы предвидим, что результат действий может оказаться ниже наших ожиданий. Чем сильнее мы стремимся к успеху, чем больше неопределённости в ситуации, тем больше страх неудачи. Этот страх усиливается от значимости результата, а также от отношения других к успеху.

Вернитесь в воображении в ситуацию, когда Вы потерпели неудачу (на экзамене, в ожидаемом качестве выполненной работы, в достижении социального положения, признания, оценки другими ваших результатов). Представьте отчетливо эту ситуацию, обстоятельства, людей, вовлеченных в нее, общение с ними. Отметьте в приведенном ниже списке мысли, похожие на те, которые обычно у Вас возникают в подобных ситуациях.

1. Думаю, как бы мне скрыть неудачу от других и не показать виду, что меня это трогает.
2. Возникают мысли, похожие на «виноград-то зелен».
3. А как я буду об этом говорить с отцом или матерью, с близкими?
4. Как я об этом скажу тому, кто меня любит?
5. Что будут говорить об этом те, кого радует моя неудача?
6. Интересно, кто же из моих знакомых по этому поводу будет злорадствовать?
7. Как мне извлечь пользу из своей неудачи?
8. Они, наверное, теперь от меня откажутся, не пожелают со мною иметь дела, будут считать неудачником.
9. Изменяют мнение обо мне в плохую сторону.
10. Им, вероятно, будет стыдно за меня.
11. Они не захотят иметь со мной дела.
12. Я неудачник.
13. Впереди мне ничего не светит.
14. Я буду еще раз пробовать достичь успеха.
15. Я ни на что не способен.
16. Этот успех был мне ни к чему.
17. Неудача случайна: стечение обстоятельств.
18. За одного битого двух небитых дают; неудачи закаляют.

19. Что, собственно, случилось?
20. Успех ко многому обязывает, а это мне ни к чему.
21. Опыт неудачи важнее опыта успеха.
22. Это мне специально подстроили.
23. Те, кто оценивает успех — несправедливы ко мне.
24. Все это мне было ни к чему.
25. Я им это припомню и кое-что устрою.
26. Это избавляет меня от продолжения этого неприятного дела.
27. Я займусь кое-чем другим, более интересным.
28. Мне не хотелось бы это обсуждать с кем-либо.
29. Не желаю никого видеть и общаться, побуду я один.
30. Мне просто не везет!
31. А если я такой неспособный?
32. Я так и знал, этого достичь было и невозможно.
33. Я ведь предвидел неудачу!
34. Ну и дурак же я, как я не додумал и кое-что упустил!
35. Почему же так получилось?
36. У меня в жизни больше ничего не выйдет хорошего.
37. Я хуже всех!
38. Сам виноват, надо было больше работать (учиться, тренироваться и т. д.).
39. У меня есть тот, кто мне может помочь пережить это.
40. Мои друзья разделят последствия моей неудачи.
41. А какие минусы были бы, если бы мне повезло и был бы успех?
42. Стоит подумать о плюсах моей неудачи.

Мы переживаем вину, когда причиняем другому обиду, страдание. Мы виноваты, когда наше поведение не соответствует ожиданиям значимых других, пусть это будет один человек, члены семьи или определенная группа.

Вернитесь в те обстоятельства, когда Вы были виноваты. Представьте отчетливо: где, с кем, при каких обстоятельствах Вы были виноваты. Укажите те мысли, которые чаще всего у Вас бывают в таких случаях, и отметьте из приведенного списка те, которые более всего похожи на Ваши мысли.

51. Если бы это повторилось, я поступил бы иначе.
52. Если бы это был бы только сон!
53. Так мне и надо, если я такой!
54. Сделал бы что угодно, чтобы загладить вину.
55. Пусть мне будет плохо или больно, я заслужил это.
56. Чем мне хуже, тем, наверное, лучше, если я такой.
57. Пусть бы они сделали со мной то же, что и я с ними.
58. Гори оно синим огнем, меня это не касается!
59. Как мне после этого быть с ними?
60. Не хочу быть с теми, кто знает об этом случае.
61. Сделаю все, что угодно, чтобы загладить вину!
62. Не хочу об этом думать.
63. Они сами виноваты.
64. Они от меня хотят больше, чем я могу.
65. Что же делать, если они не принимают меня таким, каков я есть?
66. Меня таким сделала жизнь, воспитание...
67. Я — хороший, но обстоятельства...
68. Любой другой поступил бы в этих обстоятельствах так же.
69. Да, я такой! Ну и что же теперь?
70. Они тоже меня обижали и наверняка еще обидят, что же я переживаю?
71. Пусть они переварят это. Бывает хуже.
72. Так им и надо, я поступил правильно.

73. Мир так устроен, и не я его придумал.
74. Пусть обижаются, если они не принимают меня и плохим.
75. Я в это время плох, и этим все сказано.
76. Думаю, как попросить прощения.
77. Нет мне прощения!
78. Я себя ненавижу!
79. Я достоин презрения.
80. Думать надо было о последствиях, о том, как они отнесутся к этому.
81. Хочу быть один, и тогда никто не будет на меня обижаться.
82. В каком случае они на меня не обиделись бы?
83. Быстрее бы это закончилось!
84. Надо что-то сделать, чтобы загладить вину.
85. А как мне следовало бы вести себя, чтобы на меня не обижались?
86. Я все равно не смог бы быть таким, чтобы на меня не обижались.
87. Откуда они взяли, что я должен быть таким, каким они хотят меня видеть?

Состояние стыда чаще всего возникает в ситуациях, в которых наше поведение, состояние, облик, положение в обществе не соответствуют представлениям о самом себе, ожиданиям по поводу себя. Это состояние стыда усиливается, когда мы смотрим на себя глазами других.

Вспомните ситуацию, когда Вы испытывали стыд и в приведённом ниже списке отметьте мысли, похожие на те, которые обычно возникают у Вас при этом.

100. Хотелось бы стать иным, но ведь не смогу!
101. Если бы это повторилось, я поступил бы иначе.
102. Если бы это был лишь сон, или мне показалось?
103. Пусть мне будет плохо за это!
104. Хотел бы исчезнуть, провалиться.
105. Я сам (сама) в этом виноват(а)!
106. Не хочу об этом думать!
107. Хочу, чтобы меня пожалели.
108. Но что делать, если так обстоит дело, так получилось?
109. Все они так поступают, не только я.
110. Я только козел отпущения.
111. Я здесь ни при чем, все произошло случайно, обстоятельства.
112. Как я дошел до такой жизни?
113. Я их ненавижу!
114. Любой другой мог оказаться в таком же положении.
115. Мне подстроили это.
116. Лучше бы я с этим не связывался.
117. Да, я такой, со мною это бывает, и я принимаю себя таким.
118. Не хочу быть с теми, кто знает об этом случае.
119. Я их ненавижу!
120. Они все такие же, как и я, но хорошо это скрывают.
121. Окажись они в этой ситуации, наверняка вели бы себя хуже.
122. Не один я такой.
123. Все так поступают, но сознательно и успешно скрывают это.
124. Зато я уважаю себя в чем-то другом.
125. Я вам это припомню, если вы видели меня в стыде.
126. Потом я покажу себе и другим, на что я способен.
127. Стану лучше, а стыд — мне напоминание.
128. А почему я должен быть другим, чем я есть?
129. Уже завтра перестану об этом думать и начну заново.
130. Так мне и надо, думать надо было!
131. Эх, начать бы все сначала!

132. Есть люди, которые поймут, кто прав.
133. Покаюсь перед друзьями обиженного, расскажу, почему я это сделал.
134. Ему объяснят, что не следовало бы обижаться.
135. Они же неправы, ожидая от меня этого.
136. А как я должен был бы вести себя, чтобы мне не было стыдно?
137. Не всегда же быть приличным, умным, честным, хорошим!

Обида обычно возникает, когда другой относительно нас ведёт себя иначе, чем мы ожидаем.

Вспомните тот случай, когда Вы были обижены на близких, на друга, на старшего (начальника, преподавателя и пр.). Какие мысли при этом возникали у Вас? В списке отметьте те предложения, которые более всего похожи на Ваши мысли.

138. А как ему следовало бы вести себя, чтобы я не обиделся?
139. Почему он себя вел так, а не иначе?
140. Ему (ей) следовало бы вести себя иначе.
141. Это на него не похоже.
142. Не ожидал, что он будет вести себя так.
143. Ему (ей) будет стыдно перед его (ее) родителями.
144. У меня есть тот, кто тебя убедит, что ты неправ(а).
145. Знай, у меня есть, кому меня пожалеть.
146. Все поймут, каковы я и он (она).
147. У меня все равно есть защита, и они меня не обижают.
148. Если бы кто объяснил ему (ей), как он (она) несправедлив(а) ко мне.
149. Буду молиться, чтобы бог его вразумил.
150. Пожалуюсь другу обидчика.
151. Я несчастен.
152. Никто меня не любит!
153. Никому я не нужен!
154. В следующий раз я с ними поступлю так же, как они со мной.
155. Я им еще покажу!
156. Лучше бы его здесь не было вовсе.
157. Я не нуждаюсь в его услугах.
158. Пусть мне будет плохо!
159. Он потом пожалеет, но будет поздно.
160. Не только мне, но и им плохо, пусть.
161. Им будет потом стыдно, что они так поступили со мной.
162. Я позабочусь о том, чтобы все знали, как они меня обидели.
163. Я потом пожалуюсь на обидчика ему же.
164. При случае я с ними поступлю так же, как и они со мной.
165. Перестану с ними иметь дело.
166. Не буду общаться с ними.
167. Они никогда не увидят на моем лице радости.
168. Я им не дам порадоваться, показав свою обиду.
169. Не покажу им, что я обижен, пусть не радуются.
170. Им теперь придется обходиться без меня.
171. Они будут страдать от чувства вины.
172. Больше я этого не вынесу!
173. Никогда не буду для них стараться.
174. Не буду иметь с ними дела.
175. Боже! Почему они такие?
176. Они могли бы быть лучше.
177. Почему другие так не поступают со мной?
178. Мне больно в людях разочаровываться.
179. Я обиделся, а ведь он свободен и вправе поступать, как ему угодно.

180. Я бы не хотел, чтобы он страдал от чувства вины, а свою обиду я переживу.

Ключ и обработка. Для оценки отношения индивидуальных баллов к норме достаточно найти нормированное отклонение Z в формуле, приведённой ниже: $Z = (X - M) / \sigma$, где X – индивидуальный балл испытуемого, M – среднее арифметическое данного показателя теста КЭТ и σ – среднее квадратическое отклонение. Норма — это когда Z получается равен или близок к 1.0, что можно принять за 100%.

Статистические нормы теста

М (среднее)	Дисперсия	Среднее кв.отклонение	Показатели теста КЭТ
13,57	28,18	5,31	Объем защитной рефлексии при неудаче
11,57	26,97	5,19	Объем защитной рефлексии при чувстве вины
11,21	32,95	5,74	Объем защитной рефлексии при чувстве стыда
12,95	50,18	7,08	Объем защитной рефлексии при чувстве обиды
3,12	6,48	2,55	Агрессия против других
4,57	7,53	2,74	Агрессия против себя
1,87	2,88	1,70	Рационализация обесцениванием объекта
2,85	5,08	2,25	Рационализация обстоятельствами
2,30	4,88	2,21	Проекция на других
4,70	7,63	2,76	Защита от чувства вины
4,38	5,53	2,35	Защита от чувства стыда
4,26	5,84	2,42	Защита от страха неудачи
2,26	5,00	2,24	Защита от зависти
6,53	14,13	3,76	Защита от обиды
7,98	21,86	4,68	Уход от ситуации
4,63	12,99	3,60	Самоуничужение «я»
1,83	4,94	2,22	Возбуждение вины в других
12,33	30,38	5,51	Саногенное реалистическое мышление
3,64	4,89	2,21	Общее несоответствие поведения другим ожиданиям субъекта
3,09	6,50	2,55	Апеллирующее мышление

Зведені результати дослідження

Результати констатувального експерименту

за опитувальником В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

Р	Внутрішня чесність	Самовпевненість	Відзеркалене самоставлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинування
1	7	9	9	7	9	7	2	1
2	5	8	6	7	7	7	5	3
3	6	5	6	6	6	5	6	6
4	4	4	5	2	2	1	8	8
5	5	5	5	7	3	5	6	10
6	5	8	8	10	8	7	6	3
7	4	4	3	3	8	1	7	10
8	6	4	4	9	5	6	6	6
9	6	4	5	5	6	4	7	4
10	4	8	5	9	8	6	4	4
11	5	5	4	4	7	3	4	5
12	7	8	8	9	7	6	3	2
13	5	7	4	7	5	2	6	10
14	4	5	8	9	8	7	5	6
15	4	4	4	2	5	5	7	7
16	3	3	4	7	5	2	9	10
17	5	5	7	9	8	8	4	4
18	8	8	8	9	7	3	6	5
19	7	8	9	6	5	5	3	2
20	4	6	6	9	8	3	6	7
21	5	5	7	7	6	4	5	3
22	6	7	5	7	7	5	8	8
23	5	6	4	9	6	7	6	4
24	6	7	6	10	5	8	3	3
25	5	8	7	10	8	5	4	4
26	6	7	7	8	8	3	4	4
27	7	8	8	9	5	3	5	4
28	8	5	4	7	5	7	8	9
29	7	7	6	7	7	6	3	3
30	5	3	4	6	6	2	10	7
31	6	9	9	8	5	6	4	4
32	8	8	9	10	7	5	4	1

Р	Внутрішня чесність	Самовпевненість	Відзеркалене самоставлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинування
33	7	5	7	9	5	7	6	2
34	5	7	7	9	8	5	6	6
35	4	3	6	6	7	6	6	6
36	6	3	8	10	8	5	5	6
37	5	5	4	4	7	6	6	5
38	7	5	4	7	7	4	5	5
39	6	7	10	10	6	7	4	1
40	5	4	4	7	3	3	9	6
41	8	7	8	10	7	5	4	4
42	6	7	9	7	5	5	4	7
43	4	4	4	4	7	3	7	10
44	5	10	8	8	9	3	5	6
45	6	5	7	7	7	4	6	8
46	8	8	8	7	7	5	4	2
47	6	9	8	9	6	6	5	4
48	8	8	7	10	7	7	3	4
49	4	3	5	9	6	9	6	6
50	4	5	2	6	5	4	6	8
51	4	5	6	7	8	3	3	3
52	6	7	5	4	6	7	3	5
53	5	8	5	10	8	8	5	3
54	5	6	6	8	9	5	4	3
55	6	6	6	7	5	4	5	4
56	5	8	6	7	7	4	7	7
57	5	3	2	7	3	2	6	6
58	8	8	7	9	8	5	4	5
59	5	4	4	5	5	5	10	8
60	5	4	4	6	5	6	7	5

Результати формувального експерименту
за опитувальником В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

Р	Внутрішня чесність	Самовпевненість	Відзеркалене самоставлення	Самоцінність	Самоприйняття	Самоприв'язаність	Внутрішня конфліктність	Самозвинувачення
4	5	7	6	6	5	2	5	5
5	6	7	6	8	7	5	4	6
6	7	9	8	8	8	6	5	2
8	7	7	7	9	6	6	4	4
9	6	6	8	7	6	5	5	4
11	6	6	5	7	9	3	5	4
13	7	7	6	9	7	3	6	6
15	6	6	6	5	6	5	6	5
16	5	6	5	8	7	3	7	6
19	9	9	9	8	7	5	3	2
23	7	8	6	9	7	6	5	3
28	8	7	8	7	6	5	6	6
30	6	4	7	8	8	4	6	4
35	7	6	7	9	8	4	4	5
38	7	6	4	8	9	5	2	2
40	6	7	5	7	6	3	5	2
43	5	6	7	7	8	3	4	5
45	7	9	7	7	7	4	4	5
47	8	9	9	9	8	5	1	1
49	6	4	7	9	7	7	4	3
50	7	8	5	7	7	6	3	4
57	6	6	4	9	6	4	3	3
59	5	7	6	7	8	4	6	4

Результати констатувального експерименту за методикою «Тест емоційного інтелекту»

Холла і «Диференційний тип рефлексії»

Р	Шкали за методикою Холла			Шкали за методикою ДТР		
	Емоційна обізнаність	Управління власними емоціями	Самомотивація	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія
1	33	36	35	35	10	20
2	26	17	27	39	23	26
3	33	24	25	38	18	28
4	25	17	15	40	35	25
5	33	26	36	41	24	28
6	30	22	26	40	27	15
7	25	19	26	32	27	33
8	34	20	26	48	30	27
9	30	17	21	38	26	29
10	32	24	25	44	23	34
11	34	29	35	39	26	31
12	33	31	35	47	9	21
13	30	20	27	43	29	31
14	21	27	32	31	17	29
15	35	20	17	37	31	34
16	22	17	19	34	30	35
17	26	18	24	37	25	29
18	32	33	34	48	14	27
19	31	18	25	36	21	13
20	30	21	31	43	24	36
21	31	18	27	36	22	26
22	27	20	32	47	33	35
23	28	15	16	37	29	35
24	32	27	34	44	20	24
25	25	21	25	38	27	34
26	32	20	23	43	25	28
27	31	18	32	40	23	30
28	5	6	4	5	5	5
29	28	15	28	41	33	33
30	26	23	19	36	31	35
31	30	25	35	46	21	29
32	31	29	31	42	17	22
33	33	14	18	36	34	33
34	31	18	20	34	29	24

Р	Шкали за методикою Холла			Шкали за методикою ДТР		
	Емоційна обізнаність	Управління власними емоціями	Самомотивація	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія
35	28	17	25	39	18	30
36	33	30	23	42	27	29
37	26	12	24	47	36	36
38	26	24	27	34	14	20
39	27	19	28	39	24	29
40	29	9	27	35	34	28
41	33	26	31	45	23	29
42	28	28	26	44	18	24
43	26	18	22	36	26	27
44	34	18	27	46	29	35
45	27	21	25	39	30	32
46	31	33	32	44	16	27
47	33	24	28	44	23	23
48	26	28	29	43	22	31
49	25	13	13	43	36	36
50	33	14	18	43	30	34
51	29	21	29	39	23	26
52	7	9	8	8	7	8
53	22	25	20	38	24	25
54	28	25	24	40	21	25
55	30	21	25	48	27	27
56	31	26	28	43	29	34
57	27	22	20	39	26	18
58	32	26	31	38	26	31
59	26	25	30	30	23	22
60	33	31	21	33	31	21

Результати констатувального експерименту за методикою «Тест емоційного інтелекту»

Холла і «Диференційний тип рефлексії»

Р	Шкали за методикою Холла			Шкали за методикою ДТР		
	Емоційна обізнаність	Управління власними емоціями	Самомотивація	Системна рефлексія	Інтроспекція	Квазірефлексія
4	26	26	21	43	34	25
5	33	30	36	44	26	28
6	31	27	32	45	27	15
8	34	26	33	48	30	28
9	31	24	28	42	26	29
11	34	32	35	43	25	31
13	32	25	27	46	31	31
15	36	25	24	42	31	34
16	25	23	25	40	32	35
19	33	24	28	41	25	17
23	29	22	22	40	29	35
28	17	19	14	25	18	16
30	28	26	23	39	32	35
35	28	24	29	44	24	34
38	27	30	33	39	19	25
40	33	18	33	37	36	29
43	28	21	28	43	27	27
45	27	27	29	45	30	32
47	33	28	34	45	25	23
49	26	20	18	46	36	34
50	36	23	25	44	32	34
57	29	26	24	43	27	24
59	28	28	32	34	25	24

Р	Об'єм захисної	Об'єм захисної	Об'єм захисної	Об'єм захисної	Агресія проти інших	Агресія проти себе	Раціоналізація	Раціоналізація	Проекція на інших	Захист від почуття	Захист від почуття	Захист від страху невдачі	Захист від сорому	Захист від образи	Відхід від ситуації	Самознищення Я	Порушення провини в	Самогенне мислення	Апелююче мислення
39	-0,1	-1,5	0	-0,4	0	-0,9	0,7	0,1	-0,1	-1,3	-0,2	0,3	-0,6	-0,4	-0,2	-1	0,1	-0,4	-1,2
40	0,5	-0,5	-0,7	-0,7	-0,4	-1,7	-0,5	-1,3	-0,6	0,5	-0,6	-0,9	0,3	-1,2	-0,2	0,4	-0,8	-0,4	-0,4
41	-1,8	-1,8	-1,6	-1,7	-1,2	-1,7	-1,1	-1,3	-1	-0,6	-1	-1,8	-0,6	-1,7	-1,3	-1,3	-0,8	-1,7	-1,2
42	-0,9	-1,7	-1,3	-1,7	-0,4	-1,3	0,1	-1,3	-1	-1	-1	-0,5	-0,6	-1,5	-1,3	-1	-0,8	-1,1	-0,8
43	0,3	-0,5	0	-1,4	-0,4	0,5	-1,1	-1,3	-1	-1	-0,6	-0,5	0,8	-0,9	0,2	1,8	-0,8	-0,8	-1,2
44	-0,1	0,7	0,3	-0,1	0	-0,2	0,7	-0,4	-0,1	-0,3	0,3	-0,1	0,3	0,4	1,1	-0,7	0,1	0,3	-0,8
45	-0,7	-1,5	-1,6	-0,3	-0,8	-0,9	-0,5	-1,3	-1	-1	-1,4	-0,5	-0,1	-0,1	-1,1	-0,7	0,1	-1,1	-1,2
46	-2	-2	-1,6	-1,7	-1,2	-1,7	-1,1	-1,3	-1	-1,7	-1	-1,8	-1	-1,5	-1,7	-1,3	-0,8	-1,1	-1,2
47	-0,9	-0,5	0	-0,6	-0,8	0,2	-0,5	-1,3	-0,1	-0,6	-0,2	-0,5	-0,6	-0,7	-0,4	-0,5	-0,8	-0,2	-0,4
48	-0,3	-0,3	0,5	-1	-1,2	-1,7	0,1	-0,4	-0,1	-0,6	1,1	-0,1	-1	-0,7	0	-1	-0,4	1,4	0
49	-0,3	-1,1	-1,3	-1	0	-1,3	-1,1	0,1	-0,6	-0,3	-1	-0,1	-0,8	-1,2	-0,6	-0,5	0,1	-1,7	-1,2
50	-1	-0,9	-0,7	-1,5	-1,2	-1,3	-1,1	-1,3	-1	-0,3	-1,4	-0,9	-0,6	-1,2	-1,1	-0,7	-0,8	-0,6	-0,8
51	-0,7	0,1	0	-0,7	-0,4	-0,2	-0,5	-1,3	-0,1	0,1	-0,2	-1,3	-0,6	-0,1	-0,6	0,4	-0,4	-0,1	0
52	-1	-0,9	-0,4	-0,4	0	-0,6	-0,5	0,1	1,2	-1	-1,9	-1,8	-0,6	-0,1	-0,9	-1	0,5	-1,5	0
53	-0,5	-1,3	-0,9	-0,6	-1,2	-1,3	0,1	-0,8	-0,6	-1	-1	-0,9	-0,6	-0,9	0,2	-0,7	-0,8	-1,1	-0,8
54	-0,9	-1,1	-0,6	-0,7	-0,4	-1,3	-0,5	-0,8	0,3	-1,3	0,3	-1,8	-0,6	-0,4	-1,5	-0,7	0,1	0,1	-0,8
55	-1	-0,7	-0,7	-1	-0,8	-1,7	-1,1	-1,3	-1	-0,6	-0,2	-1,3	-0,6	-0,9	-0,2	-1	-0,8	-0,1	-0,8
56	-0,5	1	0,7	-0,4	-1,2	1,3	0,7	0,1	0,3	-0,3	1,1	-1,8	0,3	0,1	0	0,4	-0,4	1,4	-0,8
57	-0,1	0,1	-0,6	0,3	1,1	-0,6	-0,5	1,4	-0,6	-0,3	-0,6	-0,5	-0,6	-0,4	1,3	0,4	-0,4	-0,8	-0,8
58	0,8	0,7	0,7	0,3	1,1	0,5	0,7	2,3	0,3	0,5	-0,2	0,7	-1	0,7	0,6	1,8	-0,4	-0,1	2,3
59	0,5	-0,9	-0,4	0	0,7	-1,3	-0,5	1,4	0,3	0,1	-0,6	0,3	-0,6	0,1	-1,5	-0,2	-0,4	-0,8	0
60	-1,6	-1,1	-1,3	-1,3	-0,8	0,2	-1,1	-1,3	-1	-1,3	-1,9	-1,3	-0,6	-1,2	-1,5	0,4	-0,4	-1,9	-0,8

Результати формувального експерименту за методикою КЕТ

Р	Об'єм захисної	Об'єм захисної	Об'єм захисної	Об'єм захисної	Агресія проти інших	Агресія проти себе	Раціоналізація	Раціоналізація	Проекція на інших	Захист від почуття	Захист від почуття	Захист від страху невдачі	Захист від сорому	Захист від образи	Відхід від ситуації	Самознищення Я	Порушення провини в	Самогенне мислення	Апелююче мислення
4	-1,6	-2	-1,6	-1,7	-1,2	-1,3	-1,1	-1,3	-1	-1,3	-1,4	-1,8	-0,1	-1,7	-1,3	-1	-0,8	-0,8	-1,2
5	-1,8	-1,8	-1,4	-1,1	-1,2	-1,7	-0,5	-1,3	-0,6	-0,6	-1,9	-1,3	-1	-1,2	-1,3	-1	-0,8	0,5	0,4
6	-2,2	-1,3	-1,3	0,1	0	-1,3	-0,5	-0,4	0,3	-1	-1	-1,3	-0,1	0,7	-0,2	-0,7	-0,4	0,7	1,1
8	-1,6	-1,7	-1,1	-1	-0,8	-1,7	0,1	-0,4	0,8	-1	-1,4	-0,9	-0,1	-1,5	-1,3	-0,7	-0,4	0,8	-0,8
9	-1,6	-1,7	-1,6	-1,3	-1,2	-0,9	-0,5	-0,8	-0,3	-1	-1,4	-0,9	-0,1	-0,7	-1,1	-0,5	0,1	-0,2	-0,4
11	-1,8	-2	-1,3	-1	0	-0,6	-0,5	-0,8	-1	-1	-1	-0,5	-1	-0,7	-1,3	-1	-0,8	-0,4	-0,8
13	-1,2	-1,3	-1,3	-1,3	-1,2	-1,3	-1,1	-0,8	-0,1	-1,3	-1,4	-0,9	-0,6	-1,2	-0,9	-0,5	-0,8	0,5	-0,4
15	-1,4	-1,5	-1,6	-1,1	-0,4	-1,7	-1,1	-0,4	-0,6	-1,3	-1,9	-1,3	-0,1	-0,9	-0,4	-1	-0,8	-0,6	-0,8
16	-0,5	-0,5	0	0	-0,8	-0,6	0,7	0,5	0,3	0,5	-1	-0,1	-0,1	-0,1	1,5	0,4	-0,4	0,8	-0,4
19	-1,8	-1,8	-1,4	-1,3	-0,4	-1,7	0,1	-0,8	-1	-1,3	-1,9	-0,1	-1	-0,7	-1,5	-1,3	-0,4	0,3	0,7
23	-1	-1,1	0,1	-0,4	-0,4	-1,7	0,1	-0,4	0,8	-0,6	-1	-0,9	-0,6	-1,2	-0,9	-1,3	-0,8	0,1	-0,8
28	-2,2	-2	-1,4	-1	-0,8	-0,9	-1,1	-1,3	-0,6	-1,3	-1,9	-1,8	-1	-1,5	-1,1	-1	-0,4	-1	-1,2
30	-0,1	-0,1	-0,4	-0,8	-0,4	-0,9	0,1	-0,8	0,3	-0,6	-1	-0,5	-0,6	-0,4	1,3	-0,7	0,1	1,6	-0,8
35	-0,5	-1,1	-1,1	-0,6	-1,2	-0,6	0,1	0,1	-0,1	-0,3	-1	-1,3	0,3	-0,4	-0,6	-0,5	0,1	0,7	0,4
38	-1,6	-1,8	-1,4	-1,5	-0,4	-1,7	-0,5	-0,4	-0,6	-1	-0,2	-1,8	-1	-0,4	-0,9	-1,3	-0,4	-0,8	-0,4
40	-1,8	-1,7	-1,6	-1,5	-1,2	-1,7	-0,5	-1,3	-1	-1	-1,9	-1,8	0,3	-1,2	-1,1	-1	-0,8	1	-1,2
43	-0,7	-1,7	-1,1	-1,7	-1,2	-1,3	-0,5	-1,3	-1	-1,3	-1	-1,3	-1	-1,2	-0,9	-0,7	-0,8	-0,1	-1,2
45	-1,2	-1,8	-2	-1,3	-0,8	-1,7	-0,5	-0,4	-0,6	-1,3	-1,4	-1,8	-0,1	-1,2	-1,3	-1,3	-0,4	0,1	-1,2
47	-2,2	-1,8	-1,3	-1	-1,2	-0,9	-1,1	-1,3	-0,1	-1	-0,6	-0,5	-0,6	-0,7	-0,4	-0,5	-0,8	-0,1	-1,2
49	-0,9	-1,8	-1,8	-1,5	-0,4	-1,7	-1,1	0,1	-0,6	-1	-1	-0,9	-1	-1,2	-0,6	-0,5	0,1	-0,6	-1,2
50	-1,6	-1,8	-1,4	-1,7	-1,2	-1,7	-1,1	-1,3	-1	-1	-1,4	-1,3	-1	-1,2	-1,1	-0,7	-0,8	-0,2	-0,8
57	-1	-0,9	-1,3	-0,8	0,7	-1,3	-0,5	1,4	-0,6	-0,6	-1	-0,9	-1	-1,2	-0,2	-0,5	-0,4	0,3	-0,8
59	-0,9	-1,5	-1,3	0	0	-1,7	-0,5	-0,8	-1	-1	-1,4	-0,5	-0,6	-0,9	-1,5	-1	-0,4	0,5	-1,2

Результати емпіричного дослідження

Тип розподілу за критерієм Колмогорова-Смирнова

Тип розподілу у результатах методики В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

		ВнЧесн	Самовпевн
N		60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,6000	6,0333
	Std. Deviation	1,29143	1,89528
Most Extreme Differences	Absolute	,212	,174
	Positive	,212	,174
	Negative	-,121	-,162
Test Statistic		,212	,174
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	<,001
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	<,001
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,000

		Віддзеркал Ставл	Самоцін
N		60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6,0167	7,3833
	Std. Deviation	1,90887	2,05097
Most Extreme Differences	Absolute	,138	,176
	Positive	,138	,124
	Negative	-,117	-,176
Test Statistic		,138	,176
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,006	<,001
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,007	<,001
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,005
		Upper Bound	,009

		Самоприйн	Самоприв'яз
N		60	60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6,3833	4,9500
	Std. Deviation	1,56326	1,85422
Most Extreme Differences	Absolute	,187	,144
	Positive	,129	,106
	Negative	-,187	-,144
Test Statistic		,187	,144
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	,003
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	,004
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000
		Upper Bound	,000

		Внутр.конфл	Самозвинув	
N		60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5,4167	5,2000	
	Std. Deviation	1,78783	2,40621	
Most Extreme Differences	Absolute	,155	,141	
	Positive	,155	,141	
	Negative	-,111	-,064	
Test Statistic		,155	,141	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	,005	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,001	,005	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,003
		Upper Bound	,002	,007

Тип розподілу у результатах «Тесту емоційного інтелекту Холла»

		Емоц Обізн	УпрВл Емоц	Самомотив	
N		60	60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	28,5833	21,5000	25,4333	
	Std. Deviation	5,39709	6,19869	6,57258	
Most Extreme Differences	Absolute	,170	,084	,124	
	Positive	,141	,082	,056	
	Negative	-,170	-,084	-,124	
Test Statistic		,170	,084	,124	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	,200 ^e	,023	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	<,001	,362	,022	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,350	,018
		Upper Bound	,000	,374	,025

Тип розподілу у результатах методики «Диференційний тип рефлексії»

		Систем Рефл	Інтроекція	Квазі-рефл	
N		60	60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	38,9000	24,3500	27,5167	
	Std. Deviation	7,53680	6,94488	6,61660	
Most Extreme Differences	Absolute	,167	,123	,119	
	Positive	,114	,052	,100	
	Negative	-,167	-,123	-,119	
Test Statistic		,167	,123	,119	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	,025	,034	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	<,001	,023	,033	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,020	,028
		Upper Bound	,000	,027	,037

Тип розподілу у результатах «Когнітивно-емотивного тесту» Ю. Орлова

		РефлНевдач	РефлВин	
N		60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-,4583	-,5600	
	Std. Deviation	,96186	,92502	
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,107	
	Positive	,101	,107	
	Negative	-,103	-,063	
Test Statistic		,103	,107	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,177	,082	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,109	,079	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,101	,072
		Upper Bound	,117	,086

		РефлСором	РефлОбраз	
N		60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-,3683	-,6317	
	Std. Deviation	,89981	,85182	
Most Extreme Differences	Absolute	,102	,135	
	Positive	,102	,135	
	Negative	-,059	-,105	
Test Statistic		,102	,135	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,197	,008	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,125	,007	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,116	,005
		Upper Bound	,133	,009

		Агресія Інш	Агресія Вл	
N		60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-,4333	-,6900	
	Std. Deviation	,76061	,86273	
Most Extreme Differences	Absolute	,202	,196	
	Positive	,202	,196	
	Negative	-,157	-,121	
Test Statistic		,202	,196	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	<,001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	,000	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,000
		Upper Bound	,000	,000

		Обезцін	РацОбст	
N		60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-,3900	-,4150	
	Std. Deviation	,59992	,90663	
Most Extreme Differences	Absolute	,239	,202	
	Positive	,239	,202	
	Negative	-,144	-,164	
Test Statistic		,239	,202	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	<,001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	,000	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,000
		Upper Bound	,000	,000

		Проекція	Саноген	Апел	
N		60	60	60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-,2983	-,4567	-,5800	
	Std. Deviation	,75116	,95870	,67718	
Most Extreme Differences	Absolute	,208	,107	,244	
	Positive	,208	,107	,244	
	Negative	-,175	-,058	-,180	
Test Statistic		,208	,107	,244	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		<,001	,087	<,001	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,000	,085	,000	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,000	,078	,000
		Upper Bound	,000	,092	,000

Кореляційний аналіз

Значимі зв'язки між шкалами методики самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва і «Тесту емоційного інтелекту» Холла

		УпрВлЕмоц	Самомотив	ЕмоцОбізн	
Spearman's rho	ВнЧесн	Correlation Coefficient	,313*	,353**	,255*
		Sig. (2-tailed)	,015	,006	,050
		N	60	60	60
	Самовпевн	Correlation Coefficient	,326*	,500**	,231
		Sig. (2-tailed)	,011	<,001	,076
		N	60	60	60
	Віддзеркал Ставл	Correlation Coefficient	,380**	,460**	,254*
		Sig. (2-tailed)	,003	<,001	,050
		N	60	60	60

	Самоцін	Correlation Coefficient	,300*	,264*	,123
		Sig. (2-tailed)	,020	,042	,351
		N	60	60	60
	Самоприйн	Correlation Coefficient	,257*	,187	-,029
		Sig. (2-tailed)	,047	,153	,825
		N	60	60	60
	Самоприв'яз	Correlation Coefficient	,023	-,016	-,078
		Sig. (2-tailed)	,860	,902	,556
		N	60	60	60
	Внутр.конфл	Correlation Coefficient	-,346**	-,408**	-,189
		Sig. (2-tailed)	,007	,001	,149
		N	60	60	60
	Самозвинув	Correlation Coefficient	-,199	-,259*	-,205
		Sig. (2-tailed)	,127	,046	,116
		N	60	60	60

Значимі зв'язки між шкалами методики методики самоставлення В. В. Століна,
С. Р. Пантелєєва і «Диференційного типу рефлексії»

			Системна Рефл	Інтроекція	Квазірефл
Spearman's rho	ВнЧесн	Correlation Coefficient	,313*	,353**	,255*
		Sig. (2-tailed)	,015	,006	,050
		N	60	60	60
	Самовпевн	Correlation Coefficient	,326*	,500**	,231
		Sig. (2-tailed)	,011	<,001	,076
		N	60	60	60
	Віддзеркал Ставл	Correlation Coefficient	,380**	,460**	,254*
		Sig. (2-tailed)	,003	<,001	,050
		N	60	60	60
	Самоцін	Correlation Coefficient	,300*	,264*	,123
		Sig. (2-tailed)	,020	,042	,351
		N	60	60	60
	Самоприйн	Correlation Coefficient	,257*	,187	-,029
		Sig. (2-tailed)	,047	,153	,825
		N	60	60	60

	Самоприв'яз	Correlation Coefficient	,023	-,016	-,078
		Sig. (2-tailed)	,860	,902	,556
		N	60	60	60
	Внутр.конфл	Correlation Coefficient	-,346**	-,408**	-,189
		Sig. (2-tailed)	,007	,001	,149
		N	60	60	60
	Самозвинув	Correlation Coefficient	-,199	-,259*	-,205
		Sig. (2-tailed)	,127	,046	,116
		N	60	60	60

Значимі зв'язки між шкалами методики методики самоставлення В. В. Століна,

С. Р. Пантелєєва і «Когнітивно-емотивного тесту» Ю. Орлова

		Рефл Вин	Рефл Сором	Рефл Образ	Рефл Невдач	
Spearman's rho	ВнЧесн	Correlation Coefficient	-,410**	-,327*	-,349**	-,373**
		Sig. (2-tailed)	,001	,011	,006	,003
		N	60	60	60	60
	Самовпевн	Correlation Coefficient	-,193	-,137	-,307*	-,331**
		Sig. (2-tailed)	,139	,297	,017	,010
		N	60	60	60	60
	Віддзеркал Ставл	Correlation Coefficient	-,278*	-,182	-,265*	-,322*
		Sig. (2-tailed)	,032	,164	,041	,012
		N	60	60	60	60
	Самоцін	Correlation Coefficient	-,134	,062	-,014	-,217
		Sig. (2-tailed)	,308	,635	,915	,095
		N	60	60	60	60
	Самоприйн	Correlation Coefficient	,106	,166	,193	,009
		Sig. (2-tailed)	,422	,205	,139	,947
		N	60	60	60	60
	Самоприв'яз	Correlation Coefficient	-,294*	-,067	-,089	-,183
		Sig. (2-tailed)	,023	,610	,500	,161
		N	60	60	60	60

	Внутр. конфл	Correlation Coefficient	,346**	,179	,307*	,378**
		Sig. (2- tailed)	,007	,170	,017	,003
		N	60	60	60	60
	Самозвинув	Correlation Coefficient	,294*	,217	,245	,341**
		Sig. (2- tailed)	,023	,096	,060	,008
		N	60	60	60	60

**Конспект корекційної програми
з розвитку когнітивного та емоційного компонентів самоцінності
молодої особистості**

ЗАНЯТТЯ №1

Лекція-бесіда «Самоцінність по полицях».

Мета:

Хід роботи.

Афірмації.

Мета:

Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.

Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.

Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.

Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.

Я маю право на власну думку.

Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.

Я маю право на вільний прояв своєї волі.

Я дозволяю собі робити помилки.

Я дозволяю собі казати «ні».

Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.

Це моя доля – бути коханим(ою).

Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.

Я маю право на підтримку.

Я дозволяю собі говорити те, що думаю.

Я маю право на повагу.

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.

Мета:

Хід роботи.

TED-відео «Хто ти насправді?».

Мета:

Хід роботи.

Who are you, really? The puzzle of personality

https://www.ted.com/talks/brian_little_who_are_you_really_the_puzzle_of_personality

Есе «Не здаватися, а бути».

Мета:

Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №2

Лекція-бесіда «Рестарт. Минуле – в минулому».

Мета:

Хід роботи.

Техніка-лист «Машина часу».

Мета:

Хід роботи.

1 частина:

Що говорило про тебе оточення в дитинстві?

Які слова досі викликають образу?

Які оцінки перешкоджають твоїм мріям і бажанням?

2 частина:

Лист тим, хто залишив рани на твоїй самоцінності.

Лист собі в дитинство.

Медитація на прийняття внутрішньої дитини.

Мета:

Хід роботи.

Афірмації.

Мета:

Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.

Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.

Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.

Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.

Я маю право на власну думку.

Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.

Я маю право на вільний прояв своєї волі.

Я дозволяю собі робити помилки.

Я дозволяю собі казати «ні».

Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.

Це моя доля – бути коханим(ою).

Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.

Я маю право на підтримку.

Я дозволяю собі говорити те, що думаю.

Я маю право на повагу.

TED-відео «Моя ідентичність – суперсила».

Мета:

Хід роботи.

My identity is a superpower – not an obstacle

https://www.ted.com/talks/america_ferrera_my_identity_is_a_superpower_not_an_obstacle

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.
Мета:
Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №3

Міні-лекція «Під контролем: принципи гарячої плити».
Мета:
Хід роботи.

Афірмації.
Мета:
Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.
Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.
Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.
Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.
Я маю право на власну думку.
Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.
Я маю право на вільний прояв своєї волі.
Я дозволяю собі робити помилки.
Я дозволяю собі казати «ні».
Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.
Це моя доля – бути коханим(ою).
Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.
Я маю право на підтримку.
Я дозволяю собі говорити те, що думаю.
Я маю право на повагу.

Вправа «Внутрішній спостерігач»

Мета: розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті, самоспостереження за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок.

Хід роботи. Протягом однієї хвилини складай фрази, які виражають те, що усвідомлюєш із зовнішнього світу (помічаєш, чуєш, відчуваєш). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом інформації, яка привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах косметики тощо). Варто не допускати пауз. Намагайся також не фіксуватися на чомусь одному, залишайся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу.

Тепер зверни увагу на – внутрішні відчуття, такі, наприклад, як напруженість в животі, сухість у роті, свербіння в руці, контакт з одягом тощо. Починай речення словами: «Зараз я відчуваю в тілі...». Продовжуй усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини.

Тепер зосереджуй увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз я думаю, припускаю...». Можна до описаного раніше формату висловлювань стосовно чуттєвого усвідомлення додавати продовження фрази: «... і це викликає в мене думку про те, що...». Продовжуй усвідомлення думок близько хвилини.

Які емоції переживали в процесі виконання вправи? В якій зоні було перебувати легше/важче?

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку».
Мета:

Хід роботи.

Дає змогу загальмувати небажану реакцію, змінити емоційну поведінку на більш доцільну.

1. У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почав переживати емоцію, скажи собі «Стоп» та зроби крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ти в даний момент зайнятий, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

2. Перед ухваленням рішення щодо подальших дій, запитай себе:

Чи хочу я, щоб гнів охопив мене і керував мною, або я буду просто за ним спостерігати?

Які можливі наслідки поведінки під впливом емоцій?

Чого я насправді хочу?

Розглядай різні варіанти рішення життєвих завдань та вибирай найкращі.

3. Дай право емоції бути, просто спостерігай за нею.

4. Проведи інтелектуальну оцінку ситуації.

Техніка роботи з емоціями «7 – П».

Мета:

Хід роботи.

Використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях.

1. Піймай, схопи емоцію жестом.

2. Продихай негативну емоцію.

3. Попий водички.

4. Потягнися.

5. Подумай, проаналізуй!

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією.

7. Подякуй!

Техніки управління диханням.

Мета:

Хід роботи.

Глибоке дихання – важливий фізіологічний інструмент релаксації. Сядь зручно. Розслабся і заплющи очі. Розслаб м'язи тіла і сконцентруйся на власному диханні. Почни дихати так, щоб грудна клітка практично не брала участі у цьому процесі. Для контролю поклади долоню лівої руки на грудну клітину, а правої – на живіт. Дихай так, щоб права долоня піднімалася і опускалася при вдих/видих, а ліва залишалася нерухомою.

Заспокійливе дихання. Сидячи або стоячи розслаб м'язи тіла і зосередь увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина залишається нерухомою). 2На наступні чотири рахунки затримай дихання. Потім зроби плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Знову затримай дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Медитативне дихання. Сядь зручно, закрив очі, розслабся. Зроби глибокий вдих і скажи собі, що вдихаєш упевненість, силу, енергію, а видихаєш боязкість, хвилювання і занепокоєння. Зроби кілька таких повільних вдихів-видихів.

TED-підбірка «Емоційна допомога».

Мета:

Хід роботи.

How to cope with anxiety

https://www.ted.com/talks/olivia_remes_how_to_cope_with_anxiety

What fear can teach us

https://www.ted.com/talks/karen_thompson_walker_what_fear_can_teach_us?referrer=playlist-how_to_overcome_your_fears

Listening to shame

https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

What's the difference between guilt and shame

https://www.ted.com/talks/june_tangney_what_s_the_difference_between_guilt_and_shame

Don't regret regret

https://www.ted.com/talks/kathryn_schulz_don_t_regret_regret?referrer=playlist-ted_talks_to_watch_when_you_wa

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.

Мета:

Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №4

Лекція-бесіда «Знайомство із внутрішнім критиком».

Мета:

Хід роботи.

Вправа «Малюнок свого критика».

Мета:

Хід роботи.

Вправа «Злови думку».

Мета:

Хід роботи.

Відслідкувай внутрішнього критика. 2-3 критичні думки за день аналізуйте (чи вірна, чи логічна, чи корисна) та формуйте нові думки. Техніка виконується письмово.

TED-відео «Синдром самозванця».

Мета:

Хід роботи.

What is impostor syndrome and how can you combat it?

https://www.ted.com/talks/elizabeth_cox_what_is_imposter_syndrome_and_how_can_you_combat_it

Техніка «Управління діалогом».

Мета:

Хід роботи.

Практикуй управління діалогом («Це нормально», «Поки ні», «Я гідний(а)», «Це моя доля», «Я молодець»).

Медитація на прийняття внутрішньої дитини.

Мета:
Хід роботи.

Афірмації.
Мета:
Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.
Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.
Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.
Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.
Я маю право на власну думку.
Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.
Я маю право на вільний прояв своєї волі.
Я дозволяю собі робити помилки.
Я дозволяю собі казати «ні».
Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.
Це моя доля – бути коханим(ою).
Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.
Я маю право на підтримку.
Я дозволяю собі говорити те, що думаю.
Я маю право на повагу.

Щоденник досягнень.
Мета:
Хід роботи.

Щоденник вдячності.
Мета:
Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №5

Лекція-бесіда «Я собі друг. Обійми себе словами».
Мета:
Хід роботи.

Афірмації.
Мета:
Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.
Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.
Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.
Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.
Я маю право на власну думку.
Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.
Я маю право на вільний прояв своєї волі.
Я дозволяю собі робити помилки.
Я дозволяю собі казати «ні».

Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.
Це моя доля – бути коханим(ою).
Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.
Я маю право на підтримку.
Я дозволяю собі говорити те, що думаю.
Я маю право на повагу.

Техніка «Я собі друг».

Мета:

Хід роботи.

1. Як ти ставишся до друга у моменти, коли йому сильно погано? Слова, тон.
2. Як до себе? Слова, тон.
3. В чому різниця?
4. Що зміниться, якщо будеш поводити з собою у скрутній ситуації так, як поводиш з другом?

Техніка «Управління діалогом».

Мета:

Хід роботи.

Практикуй управління діалогом («Це нормально», «Поки ні», «Я гідний(а)», «Це моя доля», «Я молодець»).

Ігрова репрезентація «Розмова Я-позицій».

Мета:

Хід роботи.

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

TED-відео «Як ти визначаєш себе?».

Мета:

Хід роботи.

How do you define yourself?

https://www.ted.com/talks/lizzie_velasquez_how_do_you_define_yourself

Відео до найважливішої людини – до себе.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.

Мета:

Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №6

Лекція-бесіда «Магія саботажу».

Мета:

Хід роботи.

Відео до найважливішої людини – до себе.

Мета:

Хід роботи.

Афірмації.
Мета:
Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.
Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.
Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.
Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.
Я маю право на власну думку.
Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.
Я маю право на вільний прояв своєї волі.
Я дозволяю собі робити помилки.
Я дозволяю собі казати «ні».
Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.
Це моя доля – бути коханим(ою).
Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.
Я маю право на підтримку.
Я дозволяю собі говорити те, що думаю.
Я маю право на повагу.

Вправа «Емоційний щоденник».
Мета:
Хід роботи.

Емоція	Відчуття в тілі	У яких ситуаціях відчуваю?	Чим ця емоція корисна для мене?	У яких ситуаціях ця емоція мені шкодить?	Як я з цим попрацюю?

Вправа «Я-переконання».
Мета:
Хід роботи.

Виявити 20 Я-переконань, критично проаналізувати, написати позитивні Я-переконання. На 1 позитивне переконання знайти 10 фактів.

Техніка «Управління діалогом».

Мета:

Хід роботи.

Практикуй управління діалогом («Це нормально», «Поки ні», «Я гідний(а)», «Це моя доля», «Я молодець»).

TED-відео «Яку реальність ти створюєш для себе?».

Мета:

Хід роботи.

What reality are you creating for yourself?

https://www.ted.com/talks/isaac_lidsky_what_reality_are_you_creating_for_yourself

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.

Мета:

Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №7

Лекція-бесіда «У гармонії з тілом».

Мета:

Хід роботи.

Афірмації.

Мета:

Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.

Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.

Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.

Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.

Я маю право на власну думку.

Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.

Я маю право на вільний прояв своєї волі.

Я дозволяю собі робити помилки.

Я дозволяю собі казати «ні».

Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.

Це моя доля – бути коханим(ою).

Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.

Я маю право на підтримку.

Я дозволяю собі говорити те, що думаю.

Я маю право на повагу.

Техніка «Управління діалогом».

Мета:

Хід роботи.

Практикуй управління діалогом («Це нормально», «Поки ні», «Я гідний(а)», «Це моя доля», «Я молодець»).

Техніка «Дзеркало».

Мета:

Хід роботи.

Підготувати простір. Роздягнутися і підійти до дзеркала. Дай відповідь на запитання: «Кого ти там бачиш? Що ти можеш сказати про цю людину? Чи цікава вона? Чи користується прихильністю інших? Чи наповнена вона щастям? Які емоції викликає у тебе твоє відображення у дзеркалі? На що у першу чергу ти звертаєш увагу?». Тепер необхідно увімкнути диктофон і щиро говорити компліменти своєму відображенню, своїй зовнішності, своїм психологічним і духовним якостям.

Вправа «Рефреймінг».

Мета:

Хід роботи.

Рефреймінг змісту та контенту на 1 комплекс (по 10 пунктів, тобто загалом 20 пунктів).

TED-відео «Перфекціонізм».

Мета:

Хід роботи.

Our dangerous obsession with perfectionism is getting worse

https://www.ted.com/talks/thomas_curran_our_dangerous_obsession_with_perfectionism_is_getting_worse

Техніка «Дякую».

Мета:

Хід роботи.

30 дякую своєму тілу.

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.

Мета:

Хід роботи.

Відео до найважливішої людини – до себе.

Мета:

Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №8

Лекція-бесіда «Грані моєї неповторності».

Мета:

Хід роботи.

Афірмації.

Мета:

Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.

Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.

Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.

Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.

Я маю право на власну думку.

Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.

Я маю право на вільний прояв своєї волі.

Я дозволяю собі робити помилки.

Я дозволяю собі казати «ні».

Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.

Це моя доля – бути коханим(ою).

Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.

Я маю право на підтримку.

Я дозволяю собі говорити те, що думаю.

Я маю право на повагу.

TED-відео «Сила різноманіття всередині мене».

Мета:

Хід роботи.

The power of diversity within yourself

https://www.ted.com/talks/rebeca_hwang_the_power_of_diversity_within_yourself

Вправа «Колесо самооцінки».

Мета:

Хід роботи.

50 прикладів конструктивної самооцінки однієї зі сфер .

Я-особистість

Я-мама

Я-партнер

Я-дівчина/жінка/хлопець/чоловік

Я-професіонал

Я-студент

Я-донька/син

Я-митець (свій варіант хоббі)

Я-друг

Я-...

Техніка «Управління діалогом».

Мета:

Хід роботи.

Практикуй управління діалогом («Це нормально», «Поки ні», «Я гідний(а)», «Це моя доля», «Я молодець»).

Техніка «Дзеркальне відображення».

Мета:

Хід роботи.

Техніка «100 проявів любові до себе».

Мета:

Хід роботи.

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.

Мета:

Хід роботи.

Медитація на прийняття внутрішньої дитини.

Мета:

Хід роботи.

ЗАНЯТТЯ №9

Лекція-бесіда «Ритуали для стосунків».

Мета:

Хід роботи.

Афірмації.

Мета:

Хід роботи.

Я дозволяю собі отримувати насолоду від життя, роботи та відпочинку.

Я дозволяю собі розпоряджатися своїм життям за власним розсудом.

Я дозволяю собі реалізовувати власні бажання та мрії.

Я дозволяю собі вільно проявляти власні почуття.

Я маю право на власну думку.

Я маю право на вибір в будь-якій ситуації.

Я маю право на вільний прояв своєї волі.

Я дозволяю собі робити помилки.

Я дозволяю собі казати «ні».

Я гідний(а) того, щоб бути щасливою.

Це моя доля – бути коханим(ою).

Я маю право бути цінним(ою) і значимим(ою) для оточення.

Я маю право на підтримку.

Я дозволяю собі говорити те, що думаю.

Я маю право на повагу.

Вправа «Асоціації».

Мета:

Хід роботи.

Знайди комфортне місце, потурбуйся, щоб тебе ніхто не відволікав. Підготуй чисту сторінку свого щоденника та олівець. Кілька секунд покрути в голові слова «стосунки», «кохання», «друзі», «сім'я». Звертай увагу на візуальні образи, що виникають в голові. Запиши їх окремими словами, фразами чи реченнями.

Вправа «Діалог установок».

Мета:

Хід роботи.

Чи є серед записаного установки?

Заповни таблицю.

Моя установка	Що підтверджує її істинність чи хибність?	Що я відчуваю, коли думаю про це?	Як позначається на мені ця установка?	Позитивна установка

Техніка «Мапа стосунків».

Мета:

Хід роботи.

Які 25 станів, почуттів, речей для тебе складають основу бажаних стосунків?

Розглянь своє поле сенсів та асоціацій. Які емоції воно викликає? Чи всі слова і сенси, записані в полі, ти вважаєш позитивними для побудови щасливих стосунків? Викресли ті слова, які позначають сенси, які, на твою думку, будуть заважати будувати щасливі стосунки.

Написані тобою слова потрібно розмістити відповідно у 4 квадратах: емоційне, інтелектуальне, фізичне та духовне. Якщо не можеш визначитись, до якої категорії віднести слово, – запиши в обох. В кожній колонці виділи головне, на твою думку, слово. Хочеться щось дописати?

Вправа «Моя модель».

Мета:

Хід роботи.

Які конкретні кроки ти маєш зробити, щоб набути необхідних для щасливих стосунків характеристик? Заповни таблицю.

Характеристика	Притаманна мені? (так/ні)	Що я маю зробити, щоб її набути?	Як я

Щоденник досягнень.

Мета:

Хід роботи.

Щоденник вдячності.

Мета:

Хід роботи.

Відео у майбутнє до найважливішої людини – до себе.

Мета:

Хід роботи.

TED-відео «Сила вразливості».

Мета:

Хід роботи.

The power of vulnerability

https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?referrer=playlist-talks_to_help_you_focus_on_wha