

Міністерство внутрішніх справ України
Львівський державний університет внутрішніх справ
Інститут управління, психології та безпеки
Кафедра теоретичної психології

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОПІЗНАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого рівня
за спеціальністю 053 Психологія
Христина МЕЛЬНИК

Науковий керівник
завідувач кафедри
теоретичної психології,
доктор психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент:
викладач кафедри практичної
психології та педагогіки ЛДУ БЖД,
кандидат психологічних наук
Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2022 р., протокол № ____
Завідувач кафедри теоретичної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2022

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичний аналіз проблеми здатності до самопізнання у студентів.....	6
1.1. Зміст і структура самопізнання	6
1.2. Психологічні особливості самопізнання у студентської молоді.....	14
1.3. Особливості застосування арт-терапії для розвитку здатності до самопізнання	24
Висновки до розділу.....	29
Розділ II. Експериментальне дослідження здатності до самопізнання у студентів	30
2.1 Процедура та методика експериментального вивчення особливостей здатності до самопізнання у студентів.....	30
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту.....	37
Висновки до розділу.....	42
Розділ III. Розвиток здатності до самопізнання у студентів засобами арт-терапії.....	43
3.1 Опис арт-терапевтичної програми для розвитку здатності до самопізнання у студентів	43
3.2. Рекомендації щодо розвитку здатності до самопізнання у студентської молоді.....	63
Висновки до розділу.....	67
Висновки.....	68
Список використаних джерел.....	70
Додатки.....	

ВСТУП

Сучасність задає досить високу планку щодо підготовки фахівців у будь-якому напрямку професійної діяльності, а це викликане потребою постійно працювати над підвищенням конкурентоздатності випускників ЗВО на ринку праці. Зараз вважається ефективним фахівець, який відповідно реагує на нові соціальні виклики, динамічний, може професійно самовдосконалюватись. Саме тому актуальним залишається проблема формування відповідного ставлення до себе, гарне розуміння і знання себе, своїх сильних і слабких сторін майбутнього фахівця.

Дослідження самопізнання особистості завжди цікавило дослідників, і має широке розповсюдження у психологічній літературі. Сучасне суспільство цікавиться новими шляхами розширення своєї самосвідомості, формуванням більш ефективних засобів самопізнання, саморозвитку, самоактуалізації. Самопізнання має величезний вплив на якість людського життя, ефективність виконуваної людиною діяльності, зокрема професійної.

На сучасному етапі розвитку вищої школи однією з актуальних проблем є проблема самопізнання студентської молоді.

Самопізнання як об'єкт дослідження розглядається багатьма авторами: Л. Терлецька, М. Савіна, С. Руденко, В. Мовчан, І. Мудра, Ю. Єрмак, О. Мешко, Н. Рукавишникова, Т. Черкашина, І. Шевченко; важливість самопізнання зокрема для особистості, її особистісного і професійного розвитку відзначали: І. Кон, К. Роджерс, Ю. Орлов, О. Шевцов, Н. Дідик, Л. Інжиєвська, Р. Кочюнас, Л. Подкоритова, Н. Чепелєва, Т. Яценко та ін.

Незважаючи на велику кількість досліджень, їх результати є доволі несистематизованими, зокрема становить інтерес дослідження розвитку самопізнання у студентів засобами арт-терапії, яка набуває усе більшої популярності не лише у психотерапії, а й педагогіці як ефективний засіб

самопізнання і саморозвитку. Зокрема можливості застосування засобів арт-терапії в освітньому процесі досліджували такі автори, як Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Л. Інжиєвська, О. Копитін, В. Кокоренко, Л. Лебедева, Л. Подкоритова та інші.

Загалом проблема самопізнання у студентів арт-терапевтичними засобами залишається мало розробленою що обумовило вибір теми нашої дипломної роботи.

Грунтуючись на актуальності теми дослідження, нами визначено об'єкт, предмет і мету дослідження.

Об'єкт дослідження: здатність до самопізнання у студентської молоді.

Предмет дослідження: формування здатності до самопізнання у студентів засобами арт-терапії.

Мета дипломної роботи: визначення особливостей самопізнання у студентів за допомогою арт-терапії та розробка арт-терапевтичної програми, спрямованої на розвиток самопізнання.

У зв'язку з поставленою метою нами були сформульовані такі **завдання:**

1. На основі аналізу літературних джерел уточнити сутність та зміст поняття самопізнання у студентів при застосуванні засобів арт-терапії.

2. Розробити та реалізувати програму експериментального дослідження самопізнання студентів.

3. На основі емпіричного матеріалу розробити та апробувати арт-терапевтичну програму тренінгу з розвитку самопізнання у студентів.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння;

- емпіричні методи: анкетування, тестові методики «Вербальна самооцінки особистості»; методика А. В. Карпова «Діагностика рефлексії»; методика «Тест двадцяти тверджень»; самозвіти.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її матеріали можуть бути використані при вивченні курсів «Вступ до спеціальності», «Вікова психологія», «Педагогічна психологія», «Арт-терапія», «Психогігієна», «Основи психокорекції», «Практикум з психокорекції» а також у процесі індивідуальних та групових психологічних консультацій; розроблена арт-терапевтична програма може бути використана у практичній роботі зі студентами.

Експериментальна база дослідження: Дослідження проводилось на базі Львівського державного університету внутрішніх справ, вибірку склали 32 студенти спеціальності «Психологія».

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку джерел літератури у кількості 91 найменування, а також містить додатки. Загальна кількість сторінок – 72.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗДАТНОСТІ ДО САМОПІЗНАННЯ У СТУДЕНТІВ

1.1. Зміст і структура самопізнання

Самопізнання особистості становить основу її життєтворчості і саморозвитку. Через самопізнання людина стимулює себе до вдосконалення, шукає сенс свого буття. Самопізнання є початковим етапом самовиховання особистості, вивчення нею своїх властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, провідних мотивів і мотивацій, характеру, темпераменту, особливостей процесів пізнання (відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, мовлення тощо). Самопізнання дає можливість самостійно визначити шляхи успіху в певній сфері діяльності, проаналізувати та удосконалити свою повсякденну діяльність [79].

К. Роджерс відзначав, що людина прагне відмовитися від маскуванню свого істинного Я, від догоджання іншим; вона рухається до повної відкритості тому, що відбувається усередині неї, вона вчиться тонко прислухатися до себе – пізнає себе. Таким чином, самопізнання людини – це шлях до себе істинної, бути за словами С. К'єркегора «тим Я, яким ти істинно є» .

Ю. Гіппенрайтер вважала, що самопізнання виступає як одна з найскладніших і найважливіших задач становлення особистості. Серед причин, які викликають цю складність, Ю. Гіппенрейтер відзначає наступні:

1) людина повинна розвинути власні пізнавальні здібності, накопичити відповідні засоби, щоб потім використати їх відносно себе самої. Лише на початку старшого шкільного віку більшість людей виявляються здатними на це;

2) має накопичитися матеріал для самопізнання, тобто людина повинна розвинути, кимось стати, щоб, спрощено кажучи, було що пізнавати. Разом з

тим, оскільки процес розвитку особистості не зупиняється, самопізнання буде завжди відставати і давати не зовсім вірну картину;

3) будь-яке знання про себе вже фактом свого отримання змінює людину: дізнавшись щось про саму себе, вона стає іншою, що вказує на важливість самопізнання для розвитку особистості [1].

Крім визначених факторів, що впливають на самопізнання особистості, на думку Л. Рувінського та А. Соловйової, основні труднощі самопізнання полягають в тому, що суб'єкт пізнання є водночас і його об'єктом [8].

У науковій літературі є багато визначень самопізнання.

Самопізнання — це вивчення психічних властивостей, процесів і станів своєї особистості, в тому числі її спрямованості (мета, мотиви, інтереси, ідеали, переконання), характеру, темпераменту, здібностей, пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, уявлення, мислення), вольових емоційних процесів, а також психофізіологічного стану організму і особистих якостей.

За Т. Титаренко самопізнання – це процес усвідомлення, спрямований на дослідження суб'єктом, що пізнає, себе, своєї діяльності, свого внутрішнього психічного змісту. Самопізнання стає можливим тільки тоді, коли особистість, яка пізнає, водночас є і суб'єктом, і об'єктом пізнання [29].

Самопізнання – це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії.

Рефлексивність мислення та пізнання людини – це здатність активного перетворюючого та пізнавального впливу відносно самого себе, на себе. Це специфічна для людського способу існування форма пізнавально-орієнтуючої діяльності у світі. Іноді рефлексія визначається як процес розмірковування індивіда над тим, що відбувається в його свідомості. Р. Декарт ототожнював рефлексію зі здатністю індивіда зосереджуватися на змісті своїх думок, абстрагуючись від усього зовнішнього, тілесного. Дж. Локк розрізняв

сприймання та рефлексію, трактуючи останню як особливе джерело знань, внутрішній досвід на протигагу зовнішньому, що базується на «свідченнях органів чуттів». Соціально-психологічне визначення рефлексії виглядає як специфічна форма усвідомлення діючим суб'єктом того, як він у дійсності сприймається та оцінюється іншими індивідами або спільнотами. Можна також говорити про складну рефлексивну діяльність свідомості людини, що природно властива їй; вона є основою самоусвідомлюючих дій, оскільки власне й надає «безпосередньо-чуттєвий матеріал» для розмірковування над особливостями та ознаками свого внутрішнього світу. Можна також говорити про різні рівні та певну міру продуктивності рефлексивної діяльності конкретної людини, адже відмінності у здійсненні цієї діяльності різними індивідами досить великі і відображають особливості їхньої індивідуальної природи.

М. Кузанський вважав, що сутність самопізнання полягає у забезпеченні саморозвитку людської сутності конкретного індивіда, його особистості, його неповторної індивідуальності, його людяності. Саморозвиток – це самостійне, спрямоване самою людиною здійснення індивідуальної сутності свого буття – окремого конкретного людського буття.

Самопізнання виступає також як специфічний механізм пізнання, через який людина ніби «пронизує» всі рівні буття сутнього, а отже переходить межі власної сфери буття. Людина здатна досягнути реальність зовнішнього буття сутнього, реальність власного буття як самостійного сутнього та реальність внутрішнього буття, буття власного «Я». Специфічною властивістю людського способу існування і є те, що людина «у межах самої себе не може здійснити себе» (С. Л. Франк).

Процес самопізнання вимагає від суб'єкта значних зусиль, невпинної праці над собою, дозволяє відкрити себе, виявити свої позитивні якості, можливості та задатки, які потім шляхом самовиховання людина зможе

перетворити в здібності, а талант – у стійку рису характеру. Націленість людини на пізнання своїх фізичних, психічних можливостей, свого місця в соціумі складає сутність самопізнання.[1]

Узагальнюючі вище подані визначення самопізнання, ми вважаємо, що *самопізнання – це пізнавальна діяльність особистості, спрямована на дослідження своєї внутрішньої суті, своїх особливостей, психологічних проблем, потенціалів свого розвитку тощо.*

Відповідно, *здатність до самопізнання – це внутрішня можливість людини здійснювати дослідження свого внутрішнього світу.*

Таким чином, самопізнання є складною, багаторівневою пізнавальною діяльністю особистості і має свою структуру.

Так, І. Чеснокова провідними формами самопізнання, вважає самосприйняття, самоспостереження, самоаналіз і самоосмислення [73].

Л. Терлецька визначає у структурі самопізнання самоспостереження, рефлексію, самоаналіз та самооцінку [64].

Саме цієї структури самопізнання ми будемо дотримуватися у нашому дослідженні, а отже, розглянемо її складові більш детально.

Самоспостереженням вважається вид спостереження за своїми діями, почуттями, думками та вчинками. Воно стало важливою детермінантою контролю особи за своєю діяльністю та поведінкою. Під час дослідження окремих почуттів та переживань спостереження, яке спеціально організовується, може стати цінним дослідницьким науковим методом, як його називають – інтроспекцією. Застосування інтроспекції вимагає високого рівня розвитку психологічної культури особистості.

Спостереження є притаманним суто людським методом пізнання навколишньої дійсності. Активізуються у процесі спостереження усі психічні процеси особистості, зокрема мислення та увага. А уміння та здатність самоспостереження з часом переростають в саморефлексію.

Рефлексія, що від латинської значить повернення назад, вигин та відображення, розцінюється як осмислення особою передумов, механізмів та закономірностей особистої діяльності, індивідуального та соціального методу існування, а також як самоаналіз.

Індивідуальною рефлексією називають не лише інтроспекцію особистої психіки, а і усвідомлення власної програми життя, принципів та відношень, мети, цінностей, прагнень, установок та вимог. Безпосередньо наша психічна активність вважається пізнанням, переживанням, спілкуванням та не виокремлюється від особистого усвідомлення, що стає методом психічного самовдосконалення та самоконтролем. Образ «Я» стає результатом індивідуальної рефлексії та тільки тоді відповідним чином відображає реальне «Я», під час аналізу предметних та суспільних форм активності особи, її включеності в систему суспільних стосунків, міжособистісні контакти та спільну діяльність. Коли індивід аналізує особисті вчинки та переживання, тобто рефлексує, це стає невід'ємною частиною процесу психотерапії.

Поступовим та достатньо складним є процес асо аналізу, порою неприємним та болісним, який вимагає відповідного конструктивного рівня енергії. Під час самоаналізу людина зіштовхується з деякими труднощами, що безумовно мають деяке позитивне значення. Коли людина вдається до самоаналізу як до важливого типу допомоги самому собі вона стає на доволі нелегкий шлях. Особистість має виявити неабияку рішучість та самодисципліну. В даному конкретному випадку самоаналіз не вирізняється від будь-яких інших ситуацій у житті, які сприяють власному росту, адже особа стає міцнішою лише долаючи складнощі, що виникають на її шляху.

К. Хорні вважає, що з теоретичної точки зору пізнавати себе – це справа доволі проста. Проте це ілюзія, до того ж шкідлива. Особи, які думають, що дорога самопізнання буде простою, чи навіть вважають, що все про себе знають, – розчаровуються одразу, як зіштовхуються з першими трохи

серйознішими складнощами, ба навіть приймають рішення покинути пошук істини як таку роботу, що є невдячною не невиправданою.

Самоаналіз не вмикатиметься, коли людина братиметься за розв'язання тої чи іншої проблеми завчасно, тоді, коли сприймати її вона не здатна, адже інтуїтивно уникатиме цієї проблеми.

Самооцінка – переконання людини щодо міри присутності в неї тих чи інших властивостей у порівнянні з деяким еталоном чи взірцем. Самооцінка – так зване оцінне ставлення особистості до себе. На початках еталоном само оцінювання є властивості та якості інших значимих людей, якісь судження чи норми та правила поведінки. Проте згодом такі еталони стають внутрішніми, коли зріючи дитина готова самостійно по мірі наявності в ній деякої якості в відповідний момент порівняти себе з тією, якою вона була раніше. Саме на цьому базується вміння давати оцінку собі з погляду якісних динамічних властивостей.

Головним структурним компонентом особистісної самосвідомості є самооцінка. Вона має важливу роль під час врегулювання діяльності та поведінки людини.

Результатом насамперед мисленневих операцій, зокрема, синтезу, порівняння та аналізу є самооцінка. Тому варто стверджувати, що основним є раціональна компонента самооцінки. Попри це, в розумових діях, які призводять до самооцінки, присутня емоційна компонента, адже людина оцінюючи саму себе проявляє певне емоційне ставлення до себе. Від пропорції емоційної та раціональної компоненти у структурі самооцінки залежить її характер. Чим більшою мірою особа керується оцінюючи свої властивості свідомими знаннями, доведеннями та логікою, тим реальнішою є її самооцінка. І навпаки, чим менш раціональними та більш емоційними є судження людини щодо себе, тим більшим є розрив між самооцінкою та тією особою, що вона є насправді.

Змістовним аспектом самооцінки як психологічної характеристики особистості є її свідоме самооцінювання. Об'єктом самосвідомості в даному випадку можуть бути: місце в системі взаємодії з довкіллям, зовнішній вигляд, риси характеру, здібності, фізичні, моральні та розумові якості, поведінка людини, результати предметної діяльності людини.

Головними показниками самооцінки є міра та рівень стійкості та адекватності. Важливою якісною ознакою самооцінки є міра її самокритичності.

Однаково як багатогранною є сама особистість, так і зміст самооцінки є різнобарвним та багатогранним і охоплює усю сукупність особистісних моральних цінностей, можливостей та відносин. Цілісна та єдина самооцінка людини формується на базі самооцінок деяких структурних складових її психіки. Усі компоненти самооцінки мають свої окремо визначені лінії розвитку, адже вони відображують міру знання людиною особливостей ставлення до них. Саме тому весь процес організації загальної самооцінки є нерівномірним та суперечливим.

Змістовно внутрішньо самооцінка є непросто побудованою не лише тому, що вона багатоскладова та у своєму складі має різноманітні змістовні елементи. А також тому, що дані елементи деколи можуть виокремлюватись різними рівнями усвідомлення. Окремі компоненти самооцінки знаходяться на різних рівнях усвідомленості, як і самооцінка людини в цілому. Адже продукти самопізнання та самоствавлення, на підставі яких формується самооцінка, самі безпосередньо перебувають на різноманітних рівнях усвідомлення. Мова йде про те, що знання про себе та ціннісно-емоційне ставлення щодо себе зовсім не є виразним та однаковим, вони здатні існувати на рівнях неусвідомлених почуттів та думок, як інтуїція, незрозумілого та неадекватно висловленого усвідомлення, подібно до передчуття. Деколи експресивний момент самооцінки унеможлиблює її внутрішньої логіки,

послідовності, аргументованості, співвідношення з дійсними та реальними властивостями особистості.

Головна функція у психіці людини самооцінки в тому, що вона є потрібною внутрішньою умовою регулювання діяльності та поведінки. Включаючи самооцінку в мотивацію своєї активності людина постійно співставляє власні можливості та психічні внутрішні ресурси з метою та методами діяльності. У різноманітних ситуаціях у власній поведінці ми постійно приміряємо до себе реакцію інших на нашу поведінку, активність інших людей, деякі ситуації. Р. Азімова запевняє, що самооцінка є постійно діючою системою, яка проявляє негативну та позитивну сторони наших вчинків та намірів. Своєрідне творче ставлення до власної особистості як вищої форми саморегулювання на базі самооцінки полягає у намаганні покращити та змінити себе, а також у реалізації такого намагання [5, 99].

Запропонована структура самопізнання була використана нами в емпіричному дослідженні здатності до самопізнання у студентів.

Здатність до самопізнання є основою професіоналізації багатьох фахівців: юристів (С. Гладкий), військових курсантів (Е. М. Сивохоп), майбутніх інженерів (Л. А. Молотай), майбутніх соціальних працівників (К. Захарчук, Н. Троценко), соціальних педагогів (Н. Данильченко), педагогів (Ю. Єрмак, О. Мешко, В. Приходько, С. Табінська, Т. Черкашина, І. Шевченко та ін.), психолога (Н. Дідик, Л. Інжиєвська, Р. Кочюнас, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін.). Особливо значущим розвиток самопізнання визначають для фахівців типу «людина – людина». Дослідники зауважують, що фахівець, який працює з людьми, має добре знати себе, сильні і слабкі сторони своєї особистості, свої істинні бажання, інтереси, мотиви тощо. Це великою мірою визначає успішність професійної діяльності, а також убезпечує від швидкого професійного вигорання.

Професіоналізація особистості активно починається і здійснюється під час професійного навчання, зокрема у ВНЗ. Тому у наступному підрозділі ми розглянемо особливості самопізнання у студентів.

1.2. Психологічні особливості самопізнання у студентської молоді

Рання юність чи віковий період ранньої дорослості – це вік студентства, що характеризується перейняттям різних соціальних ролей уже дорослої людини, одержанням можливості вибору, отримання певної економічної та юридичної відповідальності, а також можливості введення в усі типи соціальної активності, можливо й до рівня державного, в тому числі опанування професії та вищої освіти загалом.

Основними напрямками життя і діяльності студентів є професійне навчання, самоствердження та особистісне зростання, інтелектуальна динаміка розвитку, збагачення духовне, фізичне, естетичне, моральне самовдосконалення. Проте науково-педагогічний викладач не хоче цього розуміти та розцінює здобувача вищої освіти лише через призму викладацько-здобувацької діяльності. Тобто його часто цікавить лише те, чи відвідуються заняття, виконуються завдання, чи здобувач чує і відповідає. Інші моменти у студента деяких викладачів не цікавить. Проте це «інше» може бути основною віссю внутрішнього світу студента, його багатство чи збіднення в намірах та задумах, його бездуховність чи духовність, аморальність чи моральність, рабське підпорядкування та пристосовництво чи гідність, слабкість характеру чи його сила, апатія, лінощі чи працьовитість, безкорисливість чи навпаки – корисливість [61].

У юнацькому віці молода особистість набуває зрілості не лише психофізіологічної та статевої, а й соматичної. Вона досягатиме також зрілості також і особистісної, не зважаючи на індивідуальні відмінності такого розвитку, що є дуже помітними. Найвищою інстанцією управління та

організації власною поведінкою є зрілість. Вчений П. Гальперін зрілість визначав так: «Зрілість – це здатність самостійно враховувати межі своїх можливостей, у середині яких людина діє вільно, тобто відповідно до психологічної оптимальності».

У 60-70-х рр. ХХ ст. вченими психологічної школи Б. Ананьєва проводилось лонгітюдне дослідження, у якому взяло участь близько 1800 осіб, віком 18-35 років. Було встановлено, що юнацький вік як «золота пора людини» є сприятливим щодо розвитку основних соціогенних потенціалів індивіда як особистості:

1. Формування громадянських, світоглядних, професійних якостей майбутнього професіонала;
2. Формування професійних здібностей та розвиток творчості як основа наступної самостійної творчості у професії;
3. Основний період формування інтелекту та фіксація рис характеру;
4. Відбувається переродження всієї системи цінностей та мотивації;
5. Активно формуються цінності соціальні у зв'язку з професіоналізацією.

Наступний вчений В. Шубкин переконаний, що юнацький вік є доленосним етапом життя людини, позаяк саме в цей період вона розв'язує цілий ряд завдань, які юнаки та дівчата мають порівняно динамічно вирішити, адже це визначає значною мірою їх подальшу долю.

Науковець Є. Клімов вважає, що цей вік є актуальним щодо стрімкого формування особистісного стилю діяльності. Основну роль пізнавальної діяльності розпочинає набувати абстрактне мислення, адже формується загальна картинка світу, організовуються глибокі взаємозв'язки поміж сферами реального життя, яке пізнається.

Студент активно розвиває естетичні та моральні почуття, посилюються свідомі мотивація поведінки, наполегливості та рішучості, цілеспрямованості,

вміння володіти собою, ініціативності тощо. Зростає цікавість до моральних питань, зокрема, сенс та цілі життя, відповідальність та обов'язки, дружба та любов та інше.

Проте у цьому віці часто вимальовується проблема щодо того, що не кожен юнак у повній мірі використовує значний потенціал, що уможливорює досягнення значного рівня розвитку фізичної, інтелектуальної, моральної сфер. Таке явище можна пояснити недосконалим розвитком в 17-19 років властивостей до усвідомленої регуляції особистісної поведінки, в тому числі є така невидима ілюзія, що таке зростання і розвиток буде тривати постійно, краще життя далеко попереду, а все, про що мрієш, можна легко досягти. Такій ситуації також сприяє і вільності у процесі навчання та ослаблення педагогічного контролю. Саме через незначний досвід студенти часто плутають ілюзії з реаліями, екзотику з романтикою і т.ін.

Саме тому деякі студенти вчаться періодично від сесії до сесії, особливої активності не виявляють ні в навчальному процесі, ні у громадському житті, не відчують потреби у самовдосконаленні та самоосвіті. Студентська увага сконцентрована в цілому на гедоністичних захопленнях та зацікавленостях. Тільки трохи більше половини юнаків в кінці навчального процесу підвищують коефіцієнт власного інтелекту у порівнянні з першим курсом. Часто навіть кращі студенти демонструють такі ж показники інтелектуального розвитку, з якими вони вступали до університетів.

Варто зазначити, що студентський вік є періодом жертвності та безкорисливості, а також повної віддачі себе. Поруч з тим для юнацького віку є притаманним немотивований ризик, невміння передбачити наслідки власних вчинків, які базуються на не надто гідних мотивах. Значна кількість юнаків та дівчат мають негативні звички такі, як паління (серед дівчат ця звичка зростає), розпуста сексуальна, вживання наркотичних засобів, пияцтво у побуті і т.ін. Зростає несаможиттєвість, інфантильність серед молоді, зростає

рівень конформізму, юнаки не протидіють негативним впливам з соціального оточення соціуму, особливо якщо ця група є референтною.

У цей період молода людина усвідомлює власну індивідуальність, неповторність та несхожості на інших і часто задає собі запитання: «Хто я?», «Який я?», «Навіщо я?», які спонукають до самопізнання, зокрема як майбутнього фахівця.

Досить динамічною і складною є Я-концепція майбутнього фахівця як система уявлень студента щодо своєї особистості та суб'єкта навчально-професійної активності, що містить в собі:

1. Образ-Я, який дає змогу відкрити неповторність самосприйняття, опираючись на зафіксовану юнаком деякої соціально-рольової позиції та установок відносно самого себе;

2. Ціннісно-емоційне ставлення щодо себе, яке формується оцінкою своїх професійних властивостей та особистісних якостей, рівнем самоповаги та самоприйняття;

3. Поведінка як самопрезентація – деякі дії, реальні чи внутрішні, що сформовані під впливом уявлення себе та ставлення щодо себе.

У цьому віці водночас притаманні як нестійкі особистісні структури, так і розквіт психічних функцій. Складними й неоднозначними є образи свого Я. Серед них такі, як реальне Я (як бачить у цей момент себе юнак), динамічне Я (які активності робить та яким хоче бути), ідеальне Я (яким має стати, опираючись на опановані принципи моралі). В тому числі є ряд інших уявних, часом фантазійних особистісних образів. У юнацькому віці притаманними є динаміка самопізнання та формування самооцінки в подальшому.

Студентська самооцінка досить суперечлива, вона відбувається через порівняння ідеального Я з його реальним. Але ідеальне Я на той момент ще не достатньо переконливе, а також може бути випадковим. З іншого боку – реальне Я ще не набуло відповідної оцінки самою людиною. Це об'єктивно

протирічить щодо розвитку молоді особистості та здатне провокувати в неї глибоку невпевненість в самій собі, подекуди може супроводжуватись інколи зовнішньою агресивністю, розв'язаністю, різкістю.

Отже, юнацькому віку притаманна як загальна насиченість, так і насиченість кризова.

Як зазначає вчений Б. Бараш, вагомими кризовими ситуаціями юнацького віку є:

1. Криза вибору професії. Вона може загостритись ще й тим, що вибір фаху деколи відбувається уже після вступу до вузу. Саме тому може статися так, що у юнака виникає внутрішня суперечність між раніше обраною спеціальністю, майже несвідомо, та потребою отримати вищу освіту за іншим фахом. Такі амбівалентні стратегії, зокрема, покинути ЗВО свідомо чи продовжити навчання з метою збереження культурно-соціального статусу, часто формує розвиток у юнаків деяких проблем особистості та її психосоматичних розладів.

У момент вступу до закладу вищої освіти в юнака зароджується віра у цікаве та повноцінне життя, окріплюється надія на власні здібності та сили. Проте дехто швидко розчаровується та задається питанням щодо правильності обраного університету, спеціальності та професії. Приблизно в кінці третього курсу в цілому вирішується проблема професійного самовизначення, проте варто сказати, що не всі випускники готові пов'язати власне майбутнє з отриманою в закладі вищої освіти спеціальністю. Знову чітко виринає питання профвідбору та профорієнтації.

2. Криза узалежнення від сім'ї батьків. Видається, що юнаки можуть самостійно жити в студентському гуртожитку без батьків, виявляти самостійність та особистісну зрілість, проте побутова та емоційно-особистісна зрілість, зокрема, матеріальна, все ж прямо залежить від батьків.

3. Криза інтимно-сексуальної сфери. В юнацькому віці посилюється сексуальний потяг та зростає потреба у таких стосунках з близькою людиною духовно та психологічно. З'являється друг чи кохана людина. Проте створення своєї сім'ї все ще заблоковане через матеріальну узалежненість від батьківської сім'ї та відсутністю власного житла. Доведено, що студенти це переживають гостріше, ніж їх однолітки, що уже працюють не навчаючись. Також позашлюбні стосунки в нашій культурі не схвалюються соціумом та можуть супроводжуватись внутрішньою напруженістю та особистісною конфліктністю. Деякі студенти переймаються сексуальними стосунками настільки, що вони можуть затьмарити собою все інше.

4. Криза навчально-професійної діяльності. Чинники, що спричиняють кризові ситуації у юнаків та дівчат, є можливі психотравми навчального процесу та його організації у ЗВО. Деколи саме успішна здача екзамену чи заліку стає головною метою, а зовсім не оволодіння професією та навичками, що потрібні для майбутньої діяльності у професії. Такі випадки можливі за умови особистісної незрілості студентів, деколи підтримуються самими викладачами. Навчальним матеріал заучується напам'ять, можна спостерігати конформну поведінку щодо екзаменатора, а свідоме й творче опанування предметом переноситься на інший план чи взагалі витісняється. Виникає така собі аналогія поміж лотереєю та екзаменом, що звичайно ж підсилює усю ситуацію. Адже знаємо, що передекзаменаційне та несистемне навчання не лише не сприяє глибоким важливим у професії та значимим особистісно знанням та умінням, але й формує перевантаження психічних меоційних станів.

Часом трапляються випадки, коли дехто з викладачів виплескує власні конфліктні ситуації та проблеми, що досі були заблоковані, через «екзаменаційні екзакуції» відносно студентів. При цьому, припускається найгрубіша педагогічна помилка – негативна оцінка знань дисципліни

науково-педагогічний працівник приміряє та оцінює особистість студента загалом, таким чином, оцінює його як безвідповідального, лінивого та нерозумного і т.ін. Такі речі негативно позначаються на самопочутті юнаків та дівчат та може призводити до погіршення здоров'я та потреби взяти через це академвідпустку.

На старших курсах теж може виникнути криза. Основне питання – формування планів щодо майбутнього, але ж усе вбачається з позиції максималізму, тобто усе має бути якнайкращим, неповторним та унікальним.

Часом кризовою стає ситуація влаштування на роботу після закінчення ЗВО. Знаємо, що сьогодні деякі випускники, до прикладу, педагогічного спрямування, зовсім не зорієнтовані на педагогічну роботу як професію. Вона за роки навчання у ЗВО не стала для них особистісно значимою, цінною, і саме тому власне майбутнє вони з нею не пов'язують взагалі. Така проблема актуальна у кризові періоди суспільства, за низької економіки та нестабільного ринку праці, низького престижу в соціумі професії педагога, наприклад.

Насиченим є і внутрішньоособистісне життя студентів. Воно багате переживаннями, переповнене різноманітними протиріччями: самотність – дружба, самокритичність – критичність, самовиховання – сором'язливість, егоїзм – самовідданість і т.ін.

У студентському віці є безліч суперечностей, серед яких особливої уваги заслуговує криза ідентичності, що на пряму взаємопов'язана з системою Я. Стійкий образ Я, підтримка та збереження власної тотожності та цінності, невіддільного перебігу існування власного Я та своєї історії життя – усе це становить власну ідентичність. Глибинна сутність власної кризи ідентичності полягає в тому, що зіштовхуються цінності, які інтеріоризовані ранньою юністю, зі сформованими у процесі навчання в ЗВО через ідентифікацію особисто себе у професійній моделі.

Е. Еріксон стверджує, що юнак повинен прагнути злитися з ідентичностями інших, проте водночас відстоює наполегливо власну неповторність та ідентичність. Тобто Я як усі, але Я – особистість. Проблему становить ще й те, що особа цього віку – амбівалентна, до прикладу, суперечливість може виникати навіть відносно однієї й тієї ж людини.

У 1968 році психолог з Канади Джеймс Марша виділив чотири етапи формування ідентичності, що позначаються мірою політичної, релігійної, професійної самовизначеності особистості юнацького віку. Це:

1. «Невизначена» чи ідентичність розмита, коли людина ще не виробила будь-якого чіткого переконання, не вибрала фах та не зіштовхувалась з кризою ідентичності;
2. «Дострокова» чи передчасна ідентичність, коли людина включається у деяку систему взаємин, проте робить це не самостійно, не у результаті прожитої кризи та різних випробувань, а опираючись на думки та досвід інших, коли слідує чужому авторитету і прикладу.
3. «Мораторій», коли людина знаходиться у процесі самовизначення та нормативної кризи ідентичності. Вона здатна обирати серед деяких варіантів формування саме той, який вважає своїм.
4. «Досягнута» чи зріла ідентичність, коли криза як така завершена, людина переходить від постійних пошуків самого себе до практичної реалізації особистісного Я.

Спробуємо визначити, що саме сприяє адекватному пройденню через кризу ідентичності [58].

- Самоусвідомлення внутрішніх змін, посилення рефлексії, самооцінка, самокритичність, самоаналіз. Людина сама стає центром спостереження та аналізує власний психічний стан;

- Вироблення довірливих стосунків з авторитетними особами, друзями чи викладачами, з якими можна ділитися внутрішніми переживаннями;
- Особиста конструктивна позиція та можливість ставити ціль, приймати відповідні рішення та їх виконувати;
- Деколи слід проглянути власні ціннісні орієнтації, змінити їх ієрархію та визначити нові;
- Конструктивні рішення щодо свого життя чи власних проблем особа має приймати самостійно та брати на себе відповідальність за нього;
- Слід також і вміти керувати власним емоційним станом, тобто займатись аутотренінгом, збільшити час на сон і т.ін., шукати позитив у можливих невдачах, адже їх завжди можна знайти та поділитись з близькою людиною.

У випадку, якщо юнаку все ж не вдається розв'язати такі завдання, у нього може сформуватись неадекватна ідентичність. Її розвиток може піти наступними шляхами:

- Розмиття психологічної інтимності, зникнення міжособистісних тісних взаємин;
- Не відчуття часу, неможливість вибудувувати життєві плани, виникає страх змін та загалом дорослішання;
- Зникнення творчих продуктивних здібностей, нездатність мобілізуватись самому та своїх ресурсів, розсосередження на будь-якій головній діяльності;
- Сформованість негативної ідентичності та відмова від самовизначення, підбір негативних образів для слідування [46].

Розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним юнака призводить до невпевненості внутрішньо в собі, такий собі «комплекс меншовартості», він

зазвичай супроводжується агресивністю зовні, розпустою, нехлюйством, відчуттям, що тебе не розуміють оточуючі.

Це призводить до таких проявів негативної Я-концепції, як:

- Замкнутість та закритість відносно оточуючих;
- Демонстрування оточенню хибного себе чи маски (Я суперечить Я-реальному, а оточуючим подається Я-ідеальне);
- Надмірна чутливість до осуду, сміху, критики;
- Переживання болісно провалів у навчанні чи роботі, особливо, коли виявляються власні негативні риси характеру чи стратегії поведінки, зокрема, під впливом вивчення своїх психічних особливостей;
- Некомунікабельність, надміру сором'язливість, прихильність до ізоляції від інших, добровільний чи ні відхід від реальності у фантазії та мрії. Прямопропорційна залежність низького рівня самоповаги та страждань від самотності.

Ознаками кризи можуть бути:

- 1) сильна фрустрація;
- 2) загострення рольових конфліктів «студент – викладач», «студент – студент»;
- 3) ціннісно-сміслово невизначеність, неструктурованість особистості (наприклад, дехто вперше дізнається про можливість самоуправління, саморегуляції та самовиховання);
- 4) інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина) або вдаються до пияцтва, сексуальної розпусти, вживання наркотиків.

Але кожна криза має позитивні сторони. Криза – це загострення протиріч, а саме протиріччя – рушійна сила розвитку: людина відштовхується

від неусвідомлюваної залежності, набуває самостійності. Це можливість краще пізнати себе, що і є основою та умовою подальшого розвитку «Я».

Таким чином, усвідомлення змін, що відбуваються в самому собі, посилення рефлексії допомагає перебороти кризу ідентичності. У студентів повинен бути свій визначальний погляд, своя думка, свої оцінки, погляди на різні життєві колізії, своє ставлення і свій власний вибір життєвого спрямування. Проте розквіт інтелектуальних і фізичних сил, зовнішньої привабливості в деяких студентів створює ілюзію легкості досягнення будь-яких цілей – виникає необміркований нігілізм, категоричність оцінок, недовіра до старших і дорослих [54].

Отже, знання особливостей студентського віку дозволяє зрозуміти сутність особистості кожного студента та своєчасно надати йому психологічну допомогу у пізнанні самого себе і свого життєвого шляху.

Таким чином, студент потребує досить високої здатності до самопізнання, а отже й ефективних методів розвитку цієї здатності.

У наступному підрозділі ми розглянемо можливості застосування засобів арт-терапії для розвитку здатності до самопізнання у студентів

1.3. Особливості застосування арт-терапії для розвитку здатності до самопізнання

Арт-техніки впевнено завойовують прихильників не лише у дальньому і ближньому зарубіжжі, а й в Україні. Вони набувають статусу самостійного психокорекційного та психотерапевтичного напрямку завдяки простоті і доступності використання, а також через очевидні переваги над вербальними формами роботи. Завдяки тому, що арт-техніки є засобом переважно невербального спілкування, вони є особливо цінними в роботі з тими клієнтами, які мають труднощі в словесному описі своїх переживань. Поряд з

цим, образотворча діяльність є хорошим засобом зближення людей, своєрідним «мостом» між фахівцем і клієнтом.

Робота з арт-техніками в більшості випадків викликає в людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію.

Арт-техніки базуються на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Вона відповідає фундаментальній потребі в само актуалізації – розкритті широкого спектру можливостей людини і утвердження нею свого індивідуально-неповторного способу буття-у-світі [44].

Програма містить загальні теми для ознайомлення зі специфікою застосування арт-технік. Спеціальні теми програми розкривають методи використання різноманітних матеріалів, які в арт-корекційній роботі відіграють роль виражальних засобів. Наступне коло спеціальних тем стосується використання арт-технік в роботі з особистісними, мотиваційними та соціальними проблемами клієнтів. І завершують тематичний перелік питання щодо поєднання образотворчої роботи з іншими формами творчого самовияву.

Для України арт-терапія як напрям психолого-педагогічної діяльності є відносно новою галуззю, яка, однак, сприяє реалізації особистісно-орієнтованої психологічної підготовки майбутніх психологів. Але у світовій психотерапевтичній практиці арт-терапія має вже досить значну історію. Як самостійна психотерапевтична практика арт-терапія сформувалася у 40-50-х роках минулого століття у Великій Британії та США. Арт-терапія як галузь теоретичних та практичних знань виникла на межі науки і творчості. Завдяки дослідженням дефініцію «арт-терапія» у середині ХХ ст. ввів у вживання Адріан Хілл. Арт-терапія полягає у використанні мистецтва як терапевтичного фактора [36, с. 34–35].

Арт-терапія – це використання мистецтва як терапевтичного фактору [23].

Дослідниками арт-терапії, її теоретичних і методологічних основ є Л. Аметова, М. Андерсен-Уорен, І. Бирюкова, І. Бреусенко-Кузнецов, О. Будза, М. Бурно, І. Вачков, О. Вознесенська, Ю. Гундертайло, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, Т. Колошина, Е. Келліш, М. Кисельова, О. Копитін, Л. Лебедева, А. Лоуен, Р. Мартін, В. Нікітін, Л. Мова, Є. Морозова, Л. Подкоритова, Н. Роджерс, К. Росс, О. Скнар, М. Сидоркіна, Ю. Соколов, Г. М. Ферс, Г. Хульбут і багато інших.

За З. Фройдом, кожен раз під час образотворчої діяльності внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі, що водночас знімає психічну напругу та проявляє проблеми автора [76].

Мистецтво дає можливість пізнати себе безпосередньо: творчий продукт – як відображення свого Я у дзеркалі власної творчості – дає можливість познайомитись зі своїми сильними і слабкими сторонами, усвідомити суть себе.

У дослідженні Л. Подкоритової виявлено, що творча діяльність і мистецтво є одним з основних джерел психологічної енергії та натхнення у студентів, що оволодівають професіями практичного психолога та соціального педагога: 97 % досліджуваних відмітили споживання творів мистецтва і культури та власну творчість серед провідних засобів самовідновлення та натхнення. Зокрема, 36,92 % з них провідним засобом самопомоги визначають саме власну творчість (малювання, рукоділля, танці, писання віршів та творів тощо) [29, с. 60–63].

О. Назаренко зазначає, що у процесі творчої діяльності, зокрема у процесі арт-терапії, людина задовольняє свою найголовнішу фундаментальну потребу – потребу в самоактуалізації [37].

Арт-терапевтичні технології мають суттєві переваги порівняно з іншими формами психотерапевтичної роботи:

- *тріадність* – головна відмінність арт-терапії від інших психотерапевтичних напрямів: дозволяє замінити звичну діаду «терапевт – пацієнт» («консультант – клієнт») на тріаду «**терапевт – творчий продукт – пацієнт**», де експресивний продукт несе важливі повідомлення індивіда, і відповідно, робить психотерапевтичний альянс «психотерапевтичним трикутником» (Т. Колошина);

- *ресурсність*;

- *метафоричність* – відображення внутрішнього світу;

- *символічність* (розмова на рівні символів);

- *універсальність*: може використовуватись для вирішення більшості психологічних і навіть багатьох психосоматичних проблем, може використовуватись для психічних хворіб, крім гострих психотичних станів; може використовуватися для усіх вікових груп;

- *комунікативність*;

- *ретроспективність*;

- переважно *невербальне спілкування*. Це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, має труднощі в словесному описі своїх переживань. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, дозволяє людині найчастіше більш точно виразити свої переживання, по-новому глянути на ситуацію і життєві проблеми і знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення;

- *засіб вільного самовиразу, вільного самопрояву й самопізнання*;

- «інсайт-орієнтований» характер, зумовлюють атмосферу довіри, розуміння до внутрішнього світу людини: **творчість → інсайт → зцілення**

- у більшості випадків викликає у людей *позитивні емоції та емоційну розрядку*;

- базується на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції та самообілізації;

- відзначається особливою м'якістю і глибиною впливів [18].

Усі ці особливості арт-терапії забезпечують самопізнання людини і розвиток властивої їй креативності, гармонізацію особистості, розвиток її здатності до саморозуміння, а отже, і до самопізнання.

Сьогоднішнє застосування арт-терапії інтенсивно поширюється за межі первинного психотерапевтичного змісту й активно використовується в освітній діяльності, про що пишуть такі автори, як Т. Зінкевич-Євстигнеєва, О. Копитін, В. Кокоренко, Л. Лебедева та інші.

Засоби арт-терапії найчастіше використовуються у професійній підготовці фахівців типу «людина-людина»: психологів, педагогів, соціальних працівників.

Л. Лебедева зауважує, що робота з іншими людьми вимагає від фахівця розуміння самого себе, власних мотивів, потреб, протиріч, позитивних сторін своєї особистості тощо. Тому майбутньому фахівцю доцільно самому пройти психокорекцію і психотерапію. З іншого боку, найбільш ефективним є навчання, яке відтворює реальні технології професійної діяльності і в якому теоретичний курс гармонійно пов'язаний з системою практичних занять [80].

Застосування арт-технологій у процесі професійної підготовки та супроводу професійного становлення фахівців дозволяє студентам здійснювати рефлексію свого руху в освоєнні професії, аналізувати свої особистісні особливості, діагностувати рівень розвитку професійної самосвідомості тощо.

Таким чином, застосування арт-терапевтичних засобів для розвитку здатності до самопізнання є ефективним, оскільки в доступній наочній формі дає людині відображення її внутрішнього світу. А завдяки позитивній емоційній наповненості, що пов'язана з творчим процесом, створює належний

ґрунт для м'якого та ефективного самоаналізу та рефлексії, що становлять основу самопізнання.

Висновки до 1 розділу

У цьому розділі нами була проведена робота із джерельною базою за темою нашого дослідження, яка дала можливість проаналізувати сутність поняття самопізнання, його особливості у студентському віці та можливості його розвитку здатності до самопізнання засобами арт-терапії.

Зокрема було визначено, що самопізнання – це пізнавальна діяльність особистості, спрямована на дослідження своєї внутрішньої суті, своїх особливостей, психологічних проблем, потенціалів свого розвитку тощо.

У нашому дослідженні ми дотримуємося розуміння структури самопізнання Л. Терлецької, за якою самопізнання включає самоспостереження, рефлексію, самоаналіз та самооцінку.

При тому, що самопізнання починається з найбільш раннього віку, свідомо воно починає здійснюватись у юнацькому віці і повно розгортається у студентський період. Було визначено, що студентський вік є віком самопізнання. При цьому самопізнання є досить складним, суперечливим і неповним. Особи 20-річного віку ще недостатньо добре вивчили своє реальне Я і недостатньо сформували і вивірили своє ідеальне Я. Таке протиріччя у формуванні особи юнацького віку є об'єктивним та може провокувати у неї невпевненість внутрішнього світу, деколи може супроводжуватись зовнішньою агресивністю, розв'язаністю, різкістю. Студенти прагнуть якомога повного самопізнання і шукають швидких та ефективних шляхів для цього.

Було виявлено, що одним з ефективних шляхів самопізнання є арт-терапія, яка у наочній – образній – формі дає можливість побачити і дослідити молодій людині свій внутрішній світ.

Виявлені теоретичні положення потребують емпіричної перевірки, для чого нами була розроблена і реалізована програма емпіричного дослідження, представлена у наступному розділі.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОПІЗНАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

2.1 Процедура та методика експериментального вивчення особливостей самопізнання у студентів

Відповідно до проведеного теоретичного дослідження здатності до самопізнання у студентської молоді нами була розроблена програма емпіричного дослідження.

На першому етапі були дібрані та обґрунтовані методи психологічного дослідження.

На другому етапі було проведено діагностування студентів спеціальності «Психологія» Львівського державного університету внутрішніх справ (35 осіб).

На третьому етапі здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих даних.

На підставі теоретичного матеріалу нашого дослідження ми підшукали методики, що нам дадуть змогу дослідити здатність до самопізнання. У психології з цією метою застосовують тести, що міряють самооцінку, саморефлексію, опитувальники для дослідження особливостей самоставлення, до прикладу, питальник Пантелєєва [34]; а також цікаві методики «Тест двадцяти тверджень» авторів М. Куна та Т. Мак-Портланда, «Оцінка якості життя», питальник «Втрат та придбання» [12] «Аналіз щоденників» [17]. У нашому дослідженні ми також використовували методики інтерв'ю та бесіди, а

також проєктивні техніки.

Грунтуючись темі і завданнях нашого дослідження, та наукових працях І. Чеснокової і Л. Терлецької щодо структури самопізнання ми досліджували такі показники:

- самооцінка;
- здатність до рефлексії;
- особливості самосприйняття;
- здатність до самоаналізу і самоспостереження.

Відповідно, були дібрали такі методики для здійснення нашого емпіричного дослідження:

- «Вербальна самооцінки особистості» – для дослідження самооцінки;
- методика А. В. Карпова «Діагностика рефлексії» – для дослідження здатності до рефлексії;
- методика «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом) – для дослідження особливостей самосприйняття;

Студентам також було запропоновано зробити самозвіт щодо своїх психологічних особливостей на основі своїх досліджень під час вивчення дисциплін «Психодіагностика» і «Диференційна психологія». Ці самозвіти були використані для визначення особливостей самоаналізу і самоспостереження.

Розглянемо визначені методики більш детально.

Методика «Вербальна самооцінки особистості» спрямована на експрес-діагностику самооцінки особистості і включає 32 твердження.

Досліджуваному пропонують по кожному з наведених висловлювань дати відповідь «дуже часто», «часто», «рідко» або «ніколи» залежно від того, наскільки йому властиве кожне висловлювання.

Підрахунок балів робиться за схемою: «дуже часто» – 4 бали, «часто» – 3, «рідко» – 2, «ніколи» – 0.

Інтерпретація результатів здійснюється таким чином:

0-25 балів свідчать про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, упевнена в собі, правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається в необхідності своїх дій.

26-45 балів – показник середнього рівня самооцінки, людина рідко страждає комплексом неповноцінності, лише час від часу прагне підстроїтися під думку інших людей.

46-128 балів – рівень самооцінки низький, людина хворобливо переносить критичні зауваження, не упевнена в собі.

Повний текст методики наведено у додатку А.

Методика А. В. Карпова «Діагностика рефлексії» [20] призначена для визначення рівня розвитку рефлексії особистості.

Рефлексивність – це здатність людини виходити за межі власного Я, осмислювати, вивчати, аналізувати що-небудь за допомогою порівняння образу свого Я з якими-небудь подіями, особами. Рефлексивність, як протилежність імпульсивності, характеризує людей, які, перш ніж діяти, внутрішньо переглядають усі гіпотези, відкидаючи ті з них, які здаються ним малоправдоподібними, приймають рішення обдуманно, зважено, враховуючи різні варіанти рішення «задачі».

Методика містить 27 тверджень, на які досліджуваному пропонують дати один з варіантів відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – швидше невірно; 4 – не знаю; 5 – швидше вірно; 6 – вірно; 7 – цілком вірно.

Обробка результатів.

З цих 27 тверджень 15 є прямими (номери питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Інші 12 – зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового балу підсумовуються в прямих питаннях цифри, що відповідають відповідям

випробовуваних, а в зворотних – значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей. Тобто 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.

Ключ до методики рефлексивності Карпова.

Переклад тестових балів в стени. При інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії.

Таблиця 2.1.

**Переведення тестових балів в стени,
за методикою А. В. Карпова «Діагностика рефлексії».**

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

Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стенив, свідчать про високорозвинену рефлексивність.

Результати в діапазоні від 4 до 7 стенив – індикатори середнього рівня рефлексивності.

Показники, менші 4-х стенив, – свідок низького рівня розвитку рефлексивності.

Інтерпретація та розшифровка.

Методика базується на теоретичному матеріалі, який конкретизує загальне трактування рефлексивності, а також ряд інших істотних особливостей цієї властивості. Ці представлення можна резюмувати в наступних положеннях:

1. Рефлексивність як психічна властивість є однією з основних граней тієї інтеграційної психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією в

цілому. Двома іншими її модусами є рефлексія в її процесуальному статусі і рефлексування як особливий психічний стан.

Ці три модуси найтіснішим чином взаємозв'язані і взаємодетермінують один одного, утворюючи на рівні їх синтезу якісну визначеність, що означає поняттям рефлексія. В силу цього, ця методика орієнтується не лише безпосередньо на рефлексивність як психічну властивість, але також і опосередкований враховує його прояви в двох інших відмічених модусах.

Звідси витікає, що ті поведінкові і інтроспективні індикатори, в яких конкретизується теоретичний конструкт, а також самі питання методики враховують і рефлексивність як психічну властивість, і рефлексію як процес, і рефлектування як стан.

2. Разом з цим, як показує аналіз літературних даних, діагностика властивості рефлексивності повинна обов'язково враховувати і диференціацію її проявів за іншим важливим критерієм, основою – про її спрямованість. Відповідно до нього, як відомо, виділяють два типи рефлексії, які умовно позначаються як «інтра- й інтерпсихічна» рефлексія. Перша співвідноситься з рефлексивністю як здатністю до самосприйняття змісту своєї власної психіки і його аналізу, друга із здатністю до розуміння психіки інших людей, що включає разом з рефлексивністю як здатністю встати на місце іншого також і механізми проєкції, ідентифікації, емпатії. Отже, загальна властивість рефлексивності включає обидва вказані типи, а рівень розвитку цієї властивості являється похідним від них одночасно.

3. Зміст теоретичного конструкта, а також спектр визначуваних ним поведінкових проявів індикаторів властивості рефлексивності припускає і необхідність обліку трьох головних видів рефлексії, що виділяються за так званім «тимчасовим» принципом: ситуативній (актуальною), ретроспективній і перспективній рефлексії.

Ситуативна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки людини в актуальній ситуації, осмислення її елементів, аналіз того, що відбувається, здатність суб'єкта до співвідношення своїх дій з ситуацією і їх координації відповідно до умов, що змінюються, і власного стану. Поведінковими проявами і характеристиками цього виду рефлексії є, зокрема, час обдумування суб'єктом своєї поточної діяльності; те, наскільки часто він прибігає до аналізу того, що відбувається; міра розгорнутості процесів ухвалення рішення; схильність до самоаналізу в конкретних життєвих ситуаціях.

Ретроспективна рефлексія проявляється в схильності до аналізу вже виконаної у минулому діяльності і подій, що відбулися. В цьому випадку предмети рефлексії – передумови, мотиви і причини події; зміст минулої поведінки, а також його результативні параметри і, особливо, допущені помилки. Ця рефлексія виражається, зокрема, в тому, як часто і наскільки довго суб'єкт аналізує і оцінює події, що сталися, чи схильний він взагалі аналізувати минуле і себе в нім.

Перспективна рефлексія співвідноситься з функцією аналізу майбутньої діяльності, поведінки; плануванням як таким; прогнозуванням вірогідних результатів та ін. Її основні поведінкові характеристики: ретельність планування деталей своєї поведінки, частота звернення до майбутніх подій, орієнтація на майбутнє.

За даними автора методики, міра надійності і валідності розробленого ним тесту-опитувальника, який відображає точність і стійкість його результатів, відповідає психодіагностичним вимогам.

Методика «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом) [57].

Це особистісний опитувальник, варіант нестандартизованого самозвіту, що зближується з проектними методиками дослідження особи. Призначений для дослідження самоставлення. Запропонований М. Куном і Т. Мак-Партландом у 1954 р.

Тест ґрунтований на використанні нестандартизованого самоопису з подальшим контент-аналізом. Досліджуваний повинен впродовж 12 хв. дати двадцять різних відповідей на запитання, звернене до самого себе: «Хто я такий/а?». В інструкції вказується, що відповіді слід давати в тому порядку, в якому вони спонтанно виникають, не піклуючись про послідовність, граматику і логіку.

У нашому дослідженні для контент-аналізу були виділені категорії, що стосуються професійного та особистісного самосприйняття.

Під час кількісного аналізу тверджень за методикою «Тест двадцяти тверджень» ми звертали особливу увагу на те, чи вказують наші досліджувані свій майбутній фах і якщо так, то який їхній ранг.

Бланк методики подано у додатку В.

Самозвіти були розроблені на основі плану-схеми самоаналізу, запропонованою Л. Подкоритовою [14]. Бланк самозвіту включав низку пунктів, на які студент мав дати відповідь.

Досліджуваному пропонувалось охарактеризувати особливості своєї пізнавальної сфери, індивідуально-типологічні властивості, особливості життєвого стилю та зробити узагальнені висновки.

Текст самозвіту представлено у додатку Г.

У наступному підрозділі подано результати емпіричного дослідження.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Експериментальне дослідження здатності до самопізнання у студентської молоді проводилось на базі Львівського державного університету внутрішніх справ, вибірку склали 35 студентів спеціальності «Психологія».

Нижче подано результати дослідження за кожною методикою.

Методика «Вербальна самооцінки особистості».

За цією методикою було визначено, що переважна більшість наших досліджуваних – 73,7% - мають низький рівень самооцінки; 15,8% - середній і лише 5,3% - високий.

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 2.1.

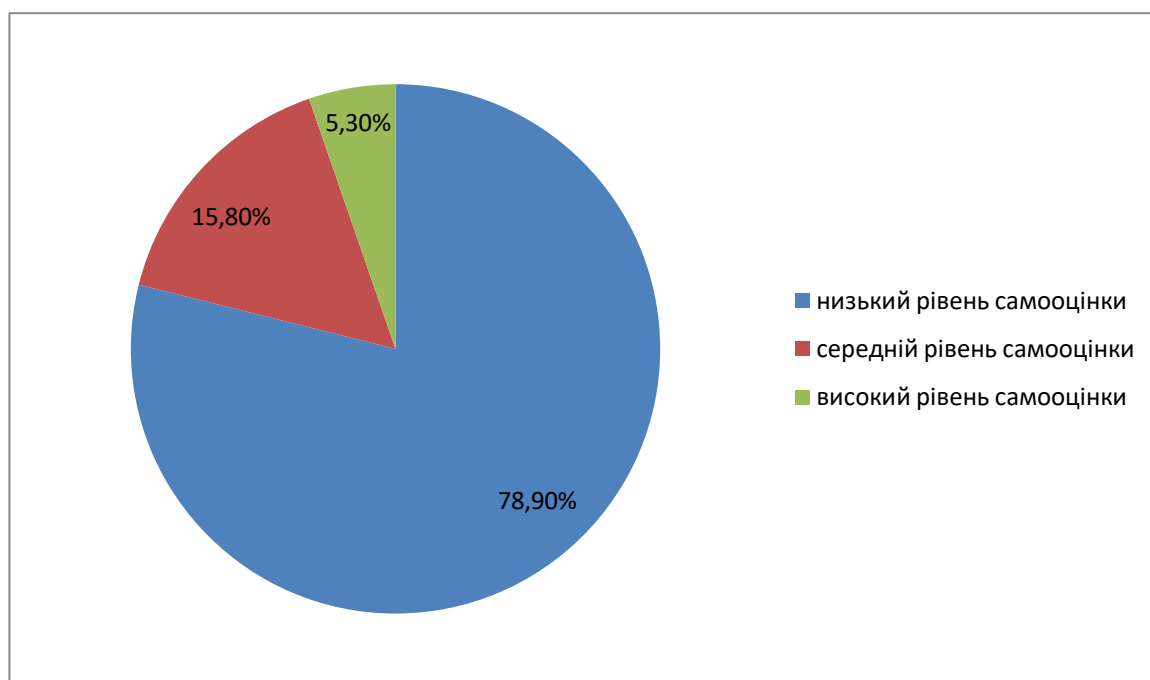


Рис. 2.1. Рівень самооцінки у досліджуваній вибірці

Наведені дані показують, що наші досліджувані потребують психологічної корекції самооцінки.

Методика А. Карпова «Діагностика рефлексії»

За цією методикою маємо наступні результати: у 21,1% досліджуваних виявлено низький рівень рефлексивності; трохи більше половини досліджуваних – 52,6% – мають середній рівень рефлексивності; і 26,3% досліджуваних мають високорозвинену рефлексивність. Середній показник у вибірці 121,5 б.

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 2.2.

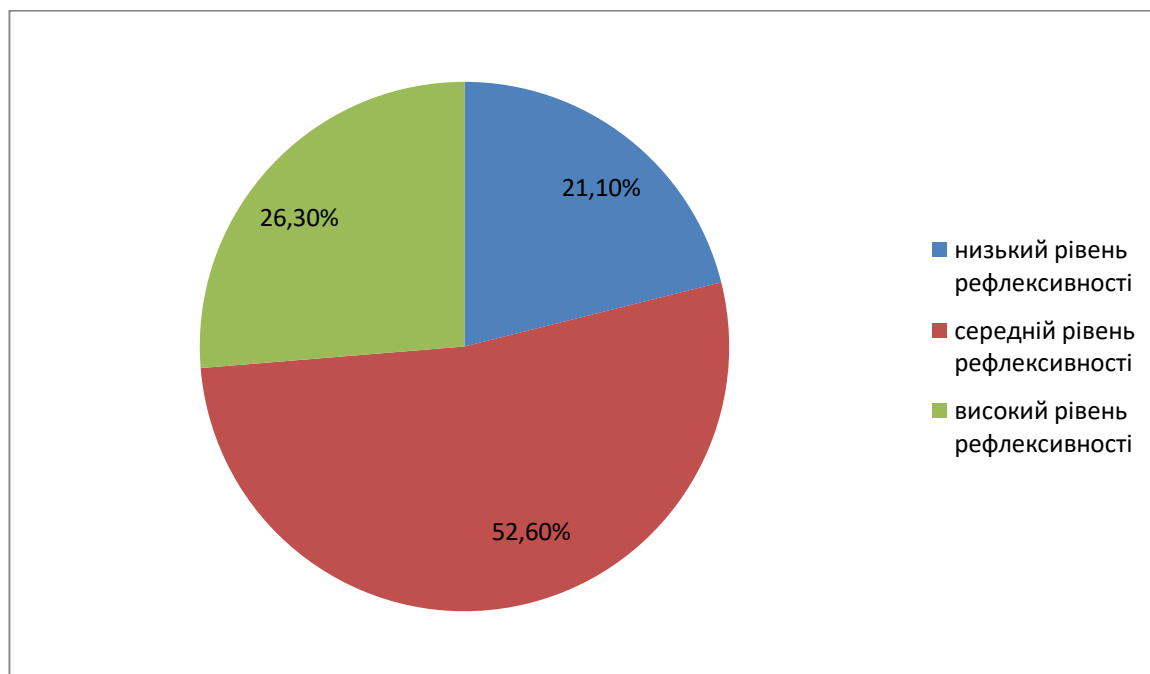


Рис. 2.2 Рівень рефлексивності у досліджуваній вибірці

Як можна побачити з отриманих даних, наші досліджувані потребують розвитку рефлексивності. Аналіз відповідей показав, що у наших досліджуваних виявлена схильність діяти інколи швидко і необдумано, часто не замислюються над наслідками своїх майбутніх дій, тобто має місце проблема з визначеною А. Карповим так званою перспективною рефлексією. Імпульсивність дій, однак, є досить характерною особливістю студентського віку. Попри те, здатність до рефлексії наших досліджуваних потребує розвитку.

Методика «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом).

З цією методикою виникли найбільші труднощі, оскільки лише 16,7% досліджуваних написали всі 20 тверджень. Це може свідчити про певні складності у самосприйнятті студентів. Їм важко визначити, хто вони і які вони, а отже, вони потребують розвитку своєї здатності до самопізнання.

Якісний аналіз отриманих даних показав, що більше половини наших досліджуваних – 54,2% – сприймають себе як майбутніх психологів. За рейтингом це, переважно одна з перших 10 позицій. 75% досліджуваних відмітили себе як студентів. Серед самохарактеристик переважають соціальні ролі – «одногрупниця», «дочка», «тітка», «похресниця» тощо. Часто зустрічаються самовизначення типу «Я - людина», «Я - особистість», «Я - індивідуальність», «Я - індивід» (83,3%). Мають місце визначення власних захоплень і позаурочної діяльності («Я - акторка», «Я – художник», «Я – письменник-початківець», «Я - бізнесмен» тощо). Досить часто – 41,7% - зустрічають образи Я, пов'язані з коханням, стосунками «Я кохана», «Я кохаю», «Я подруга» тощо. Мають місце самовизначення патріотичного змісту «Я – громадянка України», «Я - українка» (16,7%). Відзначимо також, що іменникові характеристики переважають над прикметниковими. Останні мають частіше позитивний характер: «Я щаслива», «Я активна» тощо. Мають місце самовизначення себе у майбутньому: «Я – майбутня дружина», «Я – майбутня мама» (29,22%), Негативних самовизначень майже немає, напр. «Я пасивна».

У цілому дослідження за методикою «Тест двадцяти тверджень» показало, що самосприйняття наших досліджуваних є досить позитивних, але не дуже різноманітним. Є також складнощі у самовизначенні своїх ролей і характеристик.

Відповідно, доцільним виглядає розширення діапазону самосприйняття наших досліджуваних.

Аналіз самозвітів показав, що наші досліджувані схильні до самоаналізу і самоспостереження. Їм це цікаво і вони вважають подібні завдання досить корисними.

Ми оцінювали самозвіти за їх глибиною і розширеністю, на основі чого виокремили три рівні здатності до самоаналізу і самоспостереження: низький, середній і високий.

Було виявлено, що 26,3% досліджуваних мають досить низьку здатність до самоаналізу і самоспостереження: їх самозвіти короткі, поверхові, немає спроб взаємопов'язати різні особливості своєї особистості, узагальнені висновки щодо своїх психологічних особливостей майже відсутні або нечіткі.

42,1% досліджуваних показали середній рівень здатності до самоаналізу і самоспостереження: їх самозвіти є більш розширеними, деталізованими, але бракує системності викладу і узагальнення даних щодо себе.

31,6% досліджуваних показали досить високий рівень здатності до самоаналізу і самоспостереження: їх самозвіти є розширеними, наявні спроби визначити зв'язки між різними особливостями своєї особистості. Загальні висновки чіткі і логічні.

Найлегше досліджуваним дався опис своєї пізнавальної, емоційної та вольової сфер, опис власного темпераменту і характеру.

Найбільше складнощів у студентів викликали пункти щодо аналізу власного життєвого стилю, особливостей поведінки у складних життєвих ситуаціях та стилю спілкування. Викликав труднощі й опис мотиваційної сфери, зокрема визначення своїх ідеалів і провідних світоглядних переконань і спрямованості. Ці пункти часто залишались незаповненими.

Попри складність завдання досліджувані зауважили, що їм було цікаво робити самозвіти – це спонукало їх до того, щоб осмислити себе як цілісну особистість, визначити свої індивідуальні особливості.

Для унаочнення отримані дані представлено на рисунку 2.3.

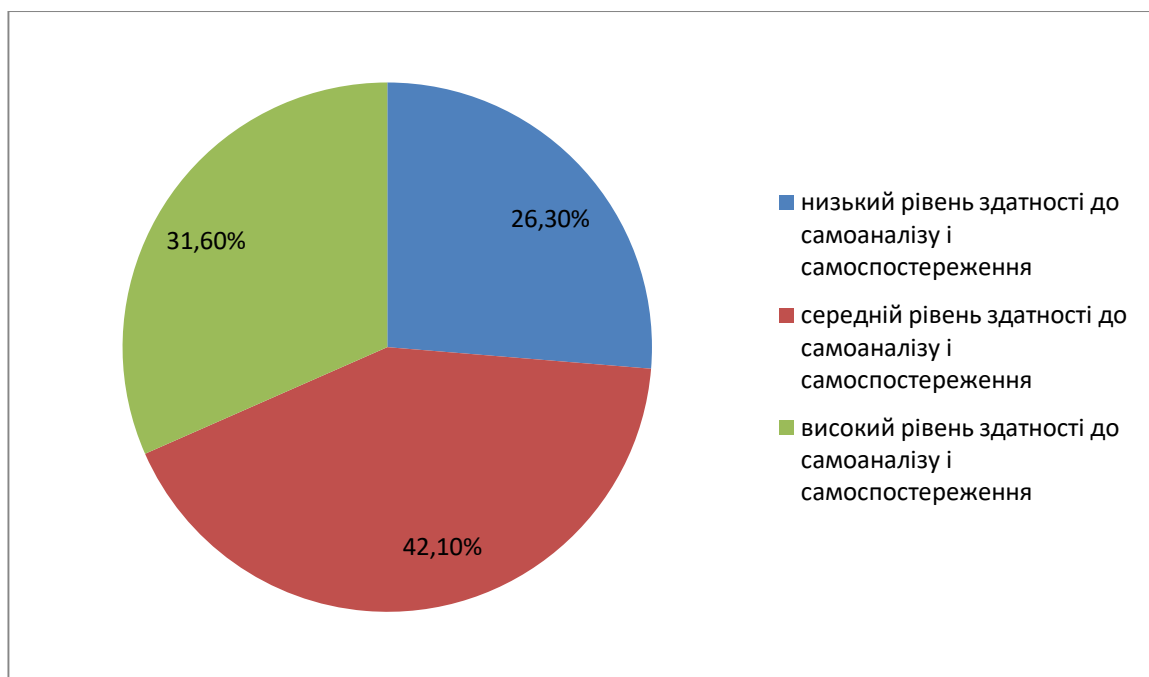


Рис. 2.3. Рівень здатності до самоаналізу і самопостереження у досліджуваній вибірці

Як можна побачити з отриманих даних, наші досліджувані мають досить високий рівень здатності до самоаналізу і самопостереження, але є і потреба їх подальшого розвитку.

Ми також вважаємо, що через самоаналіз і самопостереження, як сильні сторони наших досліджуваних, доцільно здійснювати корекцію і розвиток інших складових самопізнання – самооцінки, здатності до рефлексії і самосприйняття. Таку можливість надають засоби арт-терапії, які звертаються само до самопостереження і самоаналізу клієнта: самопостереження під час творчого процесу і самоаналізу під час обговорення творчого продукту. Арт-терапія також сприяє розвитку самооцінки через позитивні емоції від творчого процесу і розкриття творчого потенціалу, розвитку рефлексивності, розширює і поглиблює самосприйняття.

Дані, отримані у нашому дослідженні співпадають з результатами інших досліджень здатності до самопізнання у студентської молоді. Так, наприклад, у дослідженні колективу авторів Гончаренко М.С., Гололобова О.О., Пасинок

В.Г. «Визначення здатності студентів до самопізнання» [12] також було виявлено, що особистість досліджуваних потребує подальшої корекції на основі методів активного саморозвитку.

Узагальнюючі дані нашого емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що переважна більшість досліджених нами студентів-психологів мають низьку здатність до самопізнання, а отже, потребують її розвитку.

Висновки до 2 розділу

У цьому розділі було здійснено емпіричну перевірку отриманих теоретичних положень. Були досліджені такі структурні компоненти здатності до самопізнання як самооцінка, здатність до рефлексії, особливості самосприйняття, здатність до самоаналізу і самоспостереження.

Для цього ми використали наступні методики: «Вербальна самооцінки особистості» – для дослідження самооцінки; методика А. В. Карпова «Діагностика рефлексії» – для дослідження здатності до рефлексії; методика «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом) – для дослідження особливостей самосприйняття; самозвіти за матеріалами самодіагностики для визначення особливостей самоаналізу і самоспостереження.

Вибірку склали 35 студентів спеціальності «Психологія».

За результатами дослідження було виявлено, що переважна більшість досліджуваних студентів мають низьку самооцінку, середню здатність до рефлексії, самоспостереження і самоаналізу, позитивне, але досить звужене самосприйняття. При цьому здатність до самоаналізу і самоспостереження проявлені у досліджуваних найкраще, що може слугувати опорою для подальшої розвивальної роботи.

В цілому рівень здатності до самопізнання досліджуваних можна визначити як середній з тенденцією до низького, що співвідноситься з даними інших подібних досліджень.

Таким чином, доцільно здійснювати розвиток здатності до самопізнання у студентів за допомогою спеціальних заходів.

Проведений аналіз визначив доцільність використання засобів арт-терапії для розвитку здатності до самопізнання. Відповідна арт-терапевтична програма представлена у наступному розділі.

РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК САМОПІЗНАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

3.1 Опис арт-терапевтичної програми для розвитку здатності до самопізнання у студентів

Отримані результати дослідження здатності до самопізнання студентів спеціальності «Психологія» можуть бути основою для розробки програми розвитку здатності до самопізнання. Теоретичний аналіз проблеми та емпіричні дані дають підставу використати для цієї програми засоби арт-терапії, які дають можливість здійснити ефективні самоаналіз, самоспостереження, рефлексію, сприяють підняттю самооцінки.

Відповідно нами була розроблена арт-терапевтична програма розвитку здатності до самопізнання.

Предметом розвитку виступили самооцінка, рефлексивність, здатності до самоаналізу і самоспостереження, самоосмислення і самосприйняття.

Програма складалася з ряду етапів, кожен з яких мав свої цілі та завдання.

Ознайомчо-вступний етап.

Мета - ознайомлення учасників з цілями, завданнями і правилами роботи, а також основними поняттями експерименту.

Методи: бесіда, міні-лекція, групова дискусія і мозковий штурм.

Очікуванні результати: налаштування на роботу, створення атмосфери доброзичливості прийняття і творчості.

Розвивальний етап.

Мета – розвиток здатності до самопізнання шляхом впливу на її структурні елементи (самооцінка, рефлексивність, здатність до самоаналізу і самоспостереження, самоосмислення і самосприйняття).

Методи: арт-терапевтичні техніки (вільний і тематичний індивідуальний малюнок, групове малювання, колаж, інсталяція, перфоменс, бодіарт тощо), групова дискусія, індивідуальні та групові бесіди і консультування.

Очікуванні результати: розвиток здатності до самопізнання, підвищення самооцінки, рефлексивності, поглиблення саморозуміння і самосприйняття, удосконалення навичок самоаналізу і самоспостереження.

Заключно-підсумковий етап.

Мета: отримання зворотного зв'язку щодо програми, рефлексія та аналіз проведеної роботи.

Метод: групова дискусія.

Очікуванні результати: визначення здобутків від програми, емоційна підтримка учасників, створення ефекту позитивного завершення.

Нижче наводимо детальний *опис програми.*

Назва: Програма розвитку здатності до самопізнання засобами арт-терапії.

Адресна група: студенти спеціальності «Психологія».

Мета: розвиток здатності до самопізнання у студентської молоді.

Завдання арт-терапевтичної програми:

- активізувати розвиток рефлексії;
- сприяти розвитку позитивної «Я-концепції»;
- корекція і підвищення самооцінки;

- розвиток умінь і навичок самоспостереження під час арт-терапевтичного процесу;
- розвиток умінь і навичок самоаналізу на основі арт-терапевтичного за матеріалу;
- розширити самосприйняття і самоусвідомлення;
- покращити суб'єктивне самопочуття студентів.

Очікувані результати:

отримання учасниками експерименту знань про:

- зміст самопізнання
- окремі техніки і прийоми арт-терапії;
- можливості застосування арт-терапевтичних засобів з метою самопізнання;
- основні невербальні характеристики емоційних станів, психологічні механізми емоційних станів (тривога, агресія, апатія, імпульсивність та ін.);

набуття учасниками програми вмінь:

- аналізувати результати своєї творчої діяльності;
- спостерігати за собою, зокрема власними тілесними реакціями, під час арт-терапевтичного процесу;
- усвідомлювати власні фізичні і психічні стани;
- вербалізувати свої емоції, почуття і тілесні реакції;

розвиток і вдосконалення у студентів:

- особистісного і професійного самопізнання і самоусвідомлення;
- рефлексії і саморефлексії;
- здатності до самоаналізу і самоспостереження;
- самосприйняття і самоосмислення;
- творчого підходу.

Форма роботи: групові заняття.

Обсяг і тривалість: 10 занять, по 1,5 – 2 год.

Методи і процедури:

- арт-терапевтичні: вільний і тематичний індивідуальний малюнок, групове малювання, колаж, інсталяція, перформенс, бодіарт та ін.
- вербальні: бесіда, групова дискусія;
- активізаційні: психогімнастика, мозковий штурм.

Ознайомчо-вступний етап

Заняття 1.

Мета: організація ефективної взаємодії та налаштування учасників на продуктивну роботу.

Завдання:

- ознайомити учасників з цілями, завданнями та основними поняттями арт-терапевчної програми;
- визначити суть самопізнання і його значення для майбутньої професійної діяльності;
- пояснити зміст арт-терапії і її значення для самопізнання;
- виробити правила групової взаємодії;
- створити атмосферу співпраці, доброзичливості, прийняття і творчості.

Час: 80 хвилин.

Оснащення: аркуші ватману, кольорові олівці, фломастери, маркери.

План заняття:

1. Привітання ведучого і знайомство з учасниками.
2. Повідомлення учасників про мету, зміст і завдання тренінгового курсу, оголошення регламенту роботи.
3. Вивчення очікувань учасників;
4. Визначення правил групової роботи:

З метою забезпечення необхідної атмосфери співпраці, доброзичливості, прийняття і творчості було запропоновано наступні *класичні правила групової роботи*:

1. Принцип активності – включеність в інтенсивну групову взаємодію кожного члена групи з метою цілеспрямованого споглядання себе, партнерів та групи загалом [39].

2. Принцип дослідницької, або творчої, позиції – усвідомлення і пізнання своїх особистісних ресурсів, можливостей, особливостей.

3. Принцип об'єктивування, або усвідомлення, поведінки – створення умов для ефективного зворотного зв'язку в групі.

4. Принцип партнерського, або суб'єкт-суб'єктного, спілкування – врахування інтересів інших учасників взаємодії, а також їхні відчуття, емоції, переживання, визнається цінність особи іншої людини; створення в групі атмосфери безпеки, довіри, відвертості.

5. Правило персоніфікації висловлювань – добровільна відмова від безособових мовних форм.

6. Правило «тут і тепер» – кожен учасник має можливість глибоко і всебічно досліджувати своє власне перебування в групі, обговорювати матеріал, який є особистісно значущим для всіх учасників тренінгу.

7. Правило акцентування мови почуттів – учасники групи мають зосереджувати увагу на емоційних станах та проявах (своїх власних і партнерів) і під час зворотного зв'язку називати, вербально описувати їх.

8. Правило довірливого і відкритого спілкування – створення клімату довіри є одним з головних акцентів психотренінгової роботи.

9. Принцип добровільності – жоден з учасників заняття не повинен примушуватися до участі у тих чи інших формах групової роботи або повідомляти про себе будь-яку інформацію, якщо він не бажає того.

10. Принцип конфіденційності – ведучий і група зобов'язані зберігати в таємниці всю інформацію, яка стосується взаємин у групі, особистого життя і життєвих обставин кожного учасника і групи в цілому. [39].

4. Вправа «Сніданок. Обід. Вечеря» [21].

Мета: знайомство учасників та налагодження між ними дружньої взаємодії.

Необхідний час: 40 хв.

Допоміжні матеріали: 3 ватмани, фарби, пензлики, вода.

Хід вправи: учасників поділяють на 3 групи - «сніданок», «обід» і «вечерю». Роздають матеріали і дають завдання зобразити себе на спільному ватмані у вигляді якоїсь страви: «Якби Ви були сніданком / обідом / вечерю, то яким / якою?». Творчий процес має відбуватися мовчки. Після завершення роботи кожен розповідає про свій малюнок і свою роботу в групі.

8. Підведення підсумків заняття. Аналіз результатів:

- Що найважче вам було виконувати?
- Яке завдання вам найбільше сподобалося?
- Які арт-матеріали вас вразили?
- Чи здійснилися ваші очікування?
- Чи задоволені ви своєю роботою?

Розвивальний етап.

Примітка. Плани занять цього етапу є типовими і включають наступні елементи:

1. Привітання і налаштування на роботу.
2. Виконання вправ з арт-терапії та їх обговорення.

Підведення підсумків заняття, емоційна підтримка учасників та ритуал прощання.

Тому у нижче наведених заняттях розвивального етапу нашої програми ми наводимо опис лише арт-терапевтичних технік.

Заняття 2.

Вправа «Палітра почуттів» [22].

Мета: знайомство учасників з власними емоціями.

Необхідний час: 45 хв.

Допоміжні матеріали: папір, фарби, пензлики, вода.

Хід вправи: учасника роздають матеріали і пропонують малювати свої почуття та емоції, які виникатимуть під час роботи (20 хв.). Працювати бажано мовчки. Після того, як час вийшов, малюнки обговорюються.

Вправа «Малюнок музики» [32].

Мета. Самопізнання своїх особистісних властивостей і свого ставлення до людей та світу в цілому. Вправа допомагає з незвичного боку подивитися на себе та інших.

Необхідний час: 30 хв.

Інструкція: «Сядьте зручно і послухайте музику. За моїм сигналом починайте малювати ті почуття, які у вас викликає ця музика, або ті образи, символи, які у вас асоціюються з цією музичною темою. Ви повинні прагнути до того, щоб виявити себе якомога повніше».

Час звучання музики – орієнтовно три хвилини, але він може змінюватися за бажанням арт-терапевта. Потім малюнки збираються, і влаштовується імпровізована виставка, під час якої група повинна впізнати авторів малюнків.

Після виставки проводиться обговорення: «Поділіться своїми враженнями, звертаючи увагу на те, наскільки кожному з вас вдалося розкрити себе у цьому малюнку музики. Що допомогло впізнати автора? Кого зовсім не

впізнали? Чому? Настільки незвичайним був малюнок? Чи автор не зміг виразити свої почуття? Чи вас ще погано знають?»

Під час перегляду виставки учасники можуть фіксувати свої «відкриття авторів» на окремому аркуші паперу. Тому малюнки варто пронумерувати, але зробити це таким чином, щоб члени групи не змогли дізнатися, кому який малюнок належить.

Заняття 3.

Вправа «Дерево» [32].

Мета: діагностика і розвиток здатності до кооперації; діагностика і корекція групових процесів.

Обладнання: листки паперу, які розкладають один біля одного, фарби, олівці, пензлики, вода.

Орієнтовний час: 60 хв.

Інструкція: «Кожен з вас вибирає собі листок, на якому він хоче малювати. Тема спільного малюнку – дерево. Готовий малюнок повинен являти собою дерево. Розмовляти один з одним не можна».

I етап. Учасники приступають до спільного малювання дерева. Для виконання цього завдання потрібно одночасно добре сконцентруватися на своїй індивідуальній частині і при цьому постійно мати на увазі, що метою є спільний твір.

В ході спостереження за груповою роботою слід звернути увагу на наступне:

Хто малює стовбур?

Якщо декілька людей починають малювати стовбур, то чия ідея перемагає в результаті?

Які зусилля докладає кожен, щоб захистити своє бачення стовбура (малює особливо яскраво, з силою натискає на олівець чи фломастер, інтенсивно його замальовує)?

В якій мірі їм вдається переконати інших у своїй правоті?

В якій мірі на це погоджується сама група?

Що привносить кожен у загальну картину? Чи в змозі група дати життя спільній картині зі стовбуром і кроною?

II етап. Пропонуємо учасникам розглянути картину, що вийшла. Перший результат: учасники відразу, без інтерпретації, бачать міру своєї здатності і готовності кооперуватися. Запитання, на які пропонуємо самим собі відповісти учасникам:

Чи цілісною є картина?

Чи добре пов'язані між собою різні частини картини?

III етап. Відразу після закінчення огляду відбувається групове обговорення. Запитання для обговорення:

Який твій вклад у ціле, що він привносить?

В якій мірі ти сприймаєш свій малюнок як частину цілого?

Перемістися у свій малюнок, уяви собі, що ти – це він. Як ти відчуваєш себе на своєму місці (наприклад, скраю чи посередині)? Як з цим у тебе в житті? Ти задоволений своїм «місцем» чи ні?

Тепер вибери для себе іншу частину дерева – ту, яка тебе особливо приваблює, і помісти себе туди. Як ти відчуваєш себе на цьому місці, що тепер ти привносиш у ціле? Що тепер ти являєш собою, на відміну від свого малюнка? Якщо б ти був цією частиною, як би ти відчував себе в групі? А в житті? У тебе з'явилися якісь нові почуття і можливості? Що ти можеш робити і відчувати, чого не міг до цього? Чого не можеш?

Тепер дай можливість обом частинам малюнка поговорити один одним. Що могла б одна з них сказати іншій? Які їх стосунки один з одним?

Заняття 4.

Техніка «мертвої» і «живої» води [32].

Мета. Пропрацювання ситуації звільнення та творення на глибинному рівні психіки.

Обладнання: листки паперу, фарби, олівці, пензлики, вода.

Орієнтовний час: 60 хв.

Інструкція (слова арт-терапевта тут і далі курсивом): «Ми знаємо з казок, що «мертва вода» «розчиняє» все те, що гальмує розвиток людини, «жива вода» дає нам нові сили для творення».

Учасникам пропонується виконати малюнки на теми (зауважимо, що на одному занятті не потрібно брати всі зазначені теми – досить однієї):

«Це мені хотілося б забрати з мого життя»;

«Те, що заважає мені почувати себе спокійно»;

«Мої пута»;

«Що я бачу через рожеві окуляри»;

«Зачарований».

Далі учасники групи розповідають про свої малюнки, про те, від чого б їм хотілося звільнитися, що вони бажають «полити мертвою водою».

Потім всім бажаючим пропонується спалити малюнки. Тобто спалити те, що їм заважає. Для цього береться велика вогнетривка ваза, у якій розводиться вогонь. Учасники групи мнуть свої малюнки, у кожен рух вкладаючи думку про звільнення від руйнівних тенденцій. Потім, грудка, у яку перетворився малюнок, кидається у вогонь. Коли усі, хто хотів спалити малюнки, зробили це, вогонь заливається символічною «мертвою водою».

«Тепер те, що заважало, перетворено в попіл, «мертва вода» зробила його безпечним, нейтральним. Що робити з ним далі? Колись цей попіл був нашими переживаннями, оманами. Тепер він став нашим життєвим досвідом.

Осмислений досвід може стати прекрасним добривом для росту нових ідей, починань. Крім того, попіл корисний землі. Отже, цей попіл послужить добривом для нових творчих тенденцій».

Учасникам групи пропонується взяти по одному чи декілька зерняток. Набір зерен пшениці, рису й інших злаків потрібно мати під рукою. Також добре підійде для таких занять і насіння трави.

«У ваших руках зараз насінина, з якої виростає нове життя і можливості. Подумайте, помрійте про те, що б вам хотілося зробити корисного в житті. Уявіть своє бажання виконаним... А тепер я прошу вас підійти до ящика із землею і посадити свої зернята (якщо є можливість, можна вийти на вулицю і посадити насінини в саду; якщо такої можливості немає, необхідно заздалегідь підготувати ящик із землею)».

Після того як усі насінини будуть посаджені, кожен учасник поливає землю «живою водою». Також «живою водою» корисно вмитися. Після цього в землю закопується попіл, тому що тепер він удобрює її.

«Шановні чарівники! Сьогодні надзвичайний день. Ми не просто намалювали й усвідомили те, що заважає нам творити, ми перетворили це в попіл. Але не просто розвіяли його по вітру, а знайшли йому важливе застосування. Сьогодні ми посадили зерна нового і полили їх «живою водою». Будемо ж довіряти природному темпу проростання зерен. Не будемо піддаватися суєті і квапитися. Закон життя, закон творення говорить: “На добрій землі обов’язково будуть сходи». Ми вмилися «живою водою» і заберемо це чудесне відчуття із собою з казкової країни».

Заняття 5.

Завдання «Чотири малюнки»

Мета: дослідження власної історії розвитку, психологічних травм дитинства.

Обладнання: листки паперу, фарби, олівці, пензлики, вода.

Орієнтовний час: 60 хв.

Намалювати 4 малюнки «якби я був/ла..., то яким»

- рослиною

- прикрасою

- посудом

- зброєю.

Час – 40 хв.

Розкласти так, як хочеться, запитати, чи є закономірності у розкладці.

Рослина: де зростає, чим живиться, чи досить живлення, сонця, чи не заважає йому щось, фантастична чи реальна квітка.

Посуд: з чого зроблено, як часто і ким використовується, кому належить, повна – чим – порожня.

Прикраса – матеріал, кому належить, як часто носить, де зберігається.

Зброя – матеріал, захист-напад, на кого спрямована, приналежність.

Методика спрямована на діагностику травми раннього розвитку, заснована на теорії бодинаміки Л. Марчер, Ерік Ярінсон.

Мають власну періодизацію розвитку і структури характеру на психомоторному розвитку.

Періоди розвитку накладаються один на одного.

I зачаття – 3 м. – структура характеру – існування;

якщо травматизація – немає ресурсу для подолання травми, гіпотонус м'язів, не рівні психіки – відчай, нічого не можу зробити, у пізніші періоди – боротьба, напруга.

I структура існування формується уся фізіологія, я є, я маю право існувати; травми: родові, небажаність, токсикоз, емоційні потрясіння, хвороби;

ранні травми – ментальні структури – дитина відчуває відторгнення, немає сил впоратися - втеча у себе, поза своїм тілом – неусвідомлюваність свого тіла, шизоїдність;

пізніші травми – емоційні структури – не дали одразу матері, її емоційні потрясіння, дитина тікає в емоцію, шукають контакт, яскраві, життєві.

Рання травма – емоційний відхід; гнів як захист від страху

Пізня – емоційний вибух; страх як захист від гніву

У методиці – рослина.

Норма: дерево, кущ, квітка у своєму середовищі, на природі;

Ментальні: кактус в пустелі, сухе неживе, висяче – нестача, нежиттєвість, = емоційна втеча, ізоляція

Емоційні: фантастичне, на одній багато всього різного, букет.

Зрізані квіти – наскрізна травма.

II народження-1,5 р. – структура потреб: розвиток базової довіри до світу

Травми: годування по годинах, ліки, відхід-прихід матері, - відторгнення дитини, її потреб, дорослі з ранньою травмою не усвідомлюють своїх потреб (напр. їдять те саме, що всі, поза компанією немає апетиту); годування дитини тим, що повинно бути, правильно, ставлення до дитини, пізніше дитина усвідомлює, що їй потрібно; людина фінансує себе за остаточним принципом, недовіра, невіра, що хтось щось може зробити для них, що він це заслуговує.

У методиці – посуд.

Норма: посуд особистого користування, на щодень, повна, з натурального матеріалу.

Посуд громадського користування – не знаю, чого хочу.

Пластик – задоволеність, але не так, як хотіла

Порожня – повна – задоволення – незадоволення потреб на даний момент

III. 8 м. – 2,5 р. – структура автономності – дослідницька позиція слідує за своїми імпульсами, відрізняє своє від чужого

Травми: покарання, обмеження.

Рання травма: має бути слухняним, неусвідомленість своїх бажань, живе для задоволення бажань інших;

Пізня – дитина свої інтереси усвідомлює, але вони пресікаються – люди не люблять просити про допомогу, не приймають її, свої бажання усвідомлюють, але не задовольняють, хворобливе прагнення незалежності.

У методиці – прикраса.

Норма: те, що прийнято у нашому суспільстві, часто вдягається, з дорогоцінного / напів дорогоцінного каміння.

Ненорма: дурнички, дуже дорогі, на них можна тільки дивитися, = мої імпульси означають дуже багато, нікому не покажу.

IV. 1,5-3 р. – воля, структура, пов'язана зі структурою бути сильним: допомога іншим, підняття, рух і ін.; «Я сам», особисті межі, не підпускати туди нікого, вчитися проявляти свої почуття.

Травми: вторгнення у границі, роблення за дитину: «кинь – тобі неможна піднімати важке»

Рання травма «я в усьому винен» – покора, стриманість, постійно вибачаються, впевнені, що нічого правильного зробити не можуть.

Пізня – не координуються себе «це ви в усьому винні».

У методиці – зброя.

Норма: зброя ближнього бою – меч, кинджал;

Рання травма – немає зброї

Пізня – зброя дальнього бою – пістолет, лук, гармата...

V. 3-6 р. – сексуальність: статева ідентифікація, стосунки з протилежною статтю, секс під заборною – романтична структура: головне – кохання; заохочення сексуальності – спокуслива структура: головне – секс.

Усі статеві порушення пов'язані з цією структурою.

VI. 6-8 р. – структура думок; школа, колектив, оцінювання; формування власної думки; за жорсткого ставлення - завжди підкоряються чужій думці та авторитету, покірність, пасивність.

Пізня структура – є 2 думки – моя і помилкова, начальник завжди правий.

VII. 7-12 р. – солітарність дії – розвиток самостійності. Навчання знаходити баланс між своїми потребами і потребами групи: на I місці або потреби групи або мої потреби;

Травми: переїзд, перехід зі школи в школу, розлучення батьків, бойкоти, тривалі хвороби першої вчительки, фізичні травми.

Підлітковий вік – травма в цьому віці буде чіпляти будь-яку або всі структури, зокрема існування і автономії – особливо шоківі травми – прояви у м'язах, тілі.

Заняття 6.

Робота з лялькою

Мета: дослідження власної ідентичності, образу Я.

Обладнання: паперові серветки, тканина, нитки, клей, скотч.

Орієнтовний час: 90 хв.

Процедура:

Учасника роздають матеріали і пропонують зробити з них ляльку. Працювати мовчки. Орієнтовно час 30 хв.

Після завершення учасники представляють своїх ляльок. Обов'язково потрібно придумати ім'я і історію. Говорити від імені ляльки. Потім учасники поділяються на пари, в яких обговорюють те, що не винесли на групу (10-15 хв.). Після парної роботи потрібно повернутись у групу і розказати про партнера (лялька про ляльку).

Заняття 7.

Вправа «Грані мого «Я» [21].

Мета: усвідомлення характеристик свого «Я», їх інтеграція; підвищення самооцінки; зняття напруги, пов'язаної з неприйняттям окремих рис своєї особистості.

Завдання: подолання труднощів в інтеграції структур «Я-особистості».

Необхідний час: 35 хв.

Допоміжні матеріали: пластилін, олівці, глина, папір, інструменти для роботи з пластичними матеріалами.

Хід вправи: учасникам роздають пластичні матеріали та пропонують створити за допомогою будь-яких з них символ або знак чи представлення себе, при чому максимально показати різні грані своєї особистості. Коли робота закінчена, потрібно презентувати її, розповівши про кожен образ. Наступний крок – проведення виставки робіт. Тренер звертає особливу увагу на розташування образів, їх розмір, колірну гаму й інші особливості. Пластичні матеріали мають великі можливості для вираження сильних і неприємних переживань. Робота з ними передбачає фізичну залученість та м'язову активність, що робить її більш «енергоємною», такою, що активує психофізіологічні процеси.

Вправа «Людина-оркестр»

Мета: дослідження власного тіла, навчання рефлексії тілесних реакцій.

Обладнання: листки паперу, фарби, пензлики, вода.

Орієнтовний час: 45 хв.

Перед виконанням вправи необхідне легке розслаблення: просканувати тіло, зробити декілька вдихів-видихів.

Зосередитись на тілі, рухаємось згори вниз, відокремити зад від переду: потилиця, скроні, обличчя, плечі, руки, стегна, можна більш чи менш детально.

Запропонувати уявити звук у кожній частині тіла.

Коли повертаємось, намалювати силует людини і замалювати його у відповідності з почутими звуками.

Після завершення малювання – обговорення.

Примітка для психолога: місця тиші: блоки, затиски; те саме, де незафарбовані ділянки.

Заняття 8.

Техніка «Знищення - відтворення» [27].

Мета: дослідження особливостей своєї поведінки у взаємодії з іншим.

Обладнання: папір, фарби, олівці, пастель, пензлики, вода.

Орієнтовний час: 90 хв.

Учасники поділяються на пари.

Етапи роботи:

1. Намалювати те, що хочеться, незвичним, новим способом, матеріалом і отримати задоволення; психологічне значення – розширення своїх можливостей, сприйняття, суб'єктивна новизна, суб'єктивна творчість. Це дає психологічний ресурс і розширення своїх можливостей: здатність бачити більше, ніж бачу зазвичай.

Арт-терапевт пропонує учасникам: «Подивіться на свій малюнок. Прислухайтеся до свого тіла, що відчуваєте. Попрощайтесь зі своїм малюнком». Партнери обмінюються малюнками.

2. Подивіться на малюнок і оберіть місце, яке подобається або найменше не подобається – дуже важливий момент; знищення: «Знищити все, крім того, що подобається» - виплеснути гнів, злість.

3. Створення нового на основі фрагмента, що залишився – метафора точка зору іншого, прийняття іншого, побачити ще один вихід із ситуації і т.д. Чим краще фрагмент вписується в малюнок, тим більше шансів вирішити конфлікт і налагодити стосунки.

Обговорення процесу роботи.

Заняття 9.

Вправа «Малюнок на вільну тему» [22].

Мета: ознайомлення учасників з роботою акварелі на вологому папері.

Завдання: навчити вільно самовиражатися за допомогою арт-матеріалів.

Необхідний час: 45 хв.

Допоміжні матеріали: акварель, папір.

Хід вправи: учасникам роздають матеріали і дають завдання зобразити за допомогою акварелі вільний малюнок, пробуючи арт-матеріали, а згодом поділитися з групою своїми емоціями роботи з такими фарбами. Тренер звертає увагу на можливості акварелі в арт-терапевтичному процесі, адже ці фарби дозволяють вільніше та сміливіше малювати, вони досить рухливі на папері.

Вправа «Колаж життя» [22].

Мета: організація ефективної взаємодії та налаштування учасників на продуктивну роботу.

Завдання: сформувати вміння проводити паралелі між власними почуттями та арт-продуктами.

Необхідний час: 45 хв.

Допоміжні матеріали: папір, матеріали для колажу.

Хід заняття: учасникам роздають кольоровий папір, глянцеві журнали, наклейки і дають завдання створити за допомогою арт-матеріалів колаж про події будь-якого дня життя, що важливий для учасників і яким вони хотіли б

поділитися з групою. Тренер розповідає про те, що таке колаж, радить розпочинати роботу з вибору матеріалів, а потім прикласти на папір і лише тоді приклеювати. Для створення колажу можливо використовувати будь-які матеріали, які можна приклеїти на ватман. Після завершення роботи учасники за бажанням розповідають про свій колаж, обґрунтовують вибір матеріалів та подій, що зобразили. Тренер підсумовує вправу словами про можливості техніки колажу стимулювати візуальну пам'ять.

Заключно-підсумковий етап.

Заняття 10.

Вправа «Малювання за допомогою клубка» [32].

Мета: розвиток творчих здібностей, підвищення самооцінки, підготовка до прощання.

Обладнання: клубок ниток або шнурівки будь-якого кольору і товщини.

Орієнтовний час: 20 хв.

Розмотуючи нитку, він показує учасникам, яким чином, створюючи на підлозі чи столі певні фігури, можна за її допомогою «малювати». Потім він передає клубок одному з учасників і просить його продовжити «малювання» учасник, створивши свою частину зображення, передає клубок наступному. Після того, як всі «помалювали», проводиться обговорення (наприклад, хто що бачить у лініях, створених ниткою).

Вправа «Подарунок» [41].

Мета: емоційна підтримка учасників, створення позитивного клімату прощання в групі.

Обладнання: фарби, пензлики, вода.

Орієнтовний час: 30 хв.

Учасникам пропонується об'єднатись у трійки. По черзі, кожен член трійки дає обидві свої руки двом іншим учасникам. І вони одночасно малюють йому / їй на руках «подарунки». Особа, на чийх руках малюють, може, за бажанням, дати запит «художникам», а може цілком довіритися своїм одногрупникам і дозволити їм малювати на своїх руках те, що вони забажають. При цьому варто дотримуватися наступних умов: 1) той, кому малюють «подарунки» має мовчати; 2) малюнки мають бути приємні, добрі – як справжні подарунки до свята.

Обговорення. Коли всі отримали свої «подарунки», ведучий пропонує до обговорення наступні запитання: «Які ваші враження від проведеної роботи?», «Що Ви створили сьогодні своїми руками?», «Які емоції Ви переживали, малюючи руками?», «Що ви відчували, коли ваші колеги малювали на ваших руках?», «Що ви відчували, коли самі малювали?», «Що вам сподобалось більше: дарувати малюнок чи отримувати його?», «Які емоції ви переживаєте зараз?».

На цьому занятті обговорюється робота під час усієї арт-терапевтичної програми. Можливі запитання:

Що вам найбільше сподобалось і що не сподобалось у курсі?

Які емоції переважали у Вас під час творчого процесу?

Які тілесні реакції виникали у Вас під час творчого процесу?

Які нові знання і/чи усвідомлення Ви отримали про себе під час занять?

Ми не проводили апробацію запропонованої програми, але звернулись за консультацією щодо впливу арт-терапевтичних занять до викладачів, які використовують арт-технології у своїй роботі.

Нами було з'ясовано, що арт-терапевтичні заняття викликають у студентів яскраві позитивні емоції, спонукають до самоусвідомлення і

самопізнання. Відзначено також розвиток здатності до рефлексії, самоаналізу, самоспостереження. У студентів покращується самоствавлення і самооцінка. Також багато студентів відзначають, що вони починають займатися творчістю у позаурочний час (вдома), використовують творчий підхід у навчанні і своєму повсякденні, що свідчить про розкриття їх творчого потенціалу.

У наступному підрозділі представлено рекомендації з розвитку здатності до самопізнання для студентів.

3.2 Рекомендації щодо розвитку здатності до самопізнання у студентської молоді

Самопізнання є тривалим і складним процесом, який по суті, здійснюється усе життя людини. Участь у спеціальних програмах, як та, що наведена у попередньому підрозділі активно сприяє розвитку здатності до самопізнання, однак, коли заняття завершується, людина залишається сама з собою і отримує нагоду продовжувати самопізнання.

Ми дібрали низку рекомендацій, які можуть бути використані студентською молоддю для розвитку своєї здатності до самопізнання. Рекомендації поділені на кілька груп.

Розглянемо їх детальніше.

I. Рекомендації щодо застосування засобів арт-терапії для самопізнання:

- Оберіть приємний музичний фон, який заспокоїть вас і посприяє зосередженості.
- Визначтеся з видом мистецтва - ліплення, малювання, плетіння, розпис.
- Не думайте про кінцевий результат, насолоджуйтеся *процесом* і не бійтеся експериментувати з кольором або формою.

- Звертайте увагу на думки, почуття і емоції, що виникають під час арт-терапії.

Можна записати свої враження після завершення творчості і такий аналіз здатний відкрити для вас багато нового про власну особистість [58].

II. Запитання, які варто задати своїм друзям, родичам для допомоги у самопізнанні

Справжні друзі можуть надати суттєву допомогу у самопізнанні. Нижче наведено перелік запитань, зможуть пояснити вам проблеми вашої особи? Які питання допоможуть вам розвиватися і досягти успіху в кар'єрному зростанні?

Вам варто з'ясувати про себе наступні факти:

- Найсильніша ваша риса.
- Найсильніша ваша риса, яку ви можете проявити у своїй професії.
- Список питань, які ви зможете задати самому собі.
- Найслабкіша ваша риса.
- Ваше уміння поводитися з грошима.
- Ваше ставлення до власного здоров'я.
- Наскільки добре ви контролюєте емоції.
- Який ви в духовному плані.
- Як ви поведетеся при спілкуванні з оточенням.
- Що вам варто зробити прямо зараз, щоб почати шлях до саморозвитку.
- Первинна перешкода.

Оцінивши усі відповіді, пам'ятайте, ви самі попросили друзів про цю послугу, тому не варто захищатися і заперечувати їх думку.

Шлях до самопізнання лежить через подолання власних амбіцій, не намагайтеся уникнути цього етапу [58].

III. Оскільки важливим завданням студента є його професіоналізація і вибір подальшої діяльності, то варто замислитись над своїм покликанням і дати собі відповіді на запитання тесту на призначення:

1. Чим вам подобається займатися? Тут можна письмово скласти список улюбленого зайняття, захоплень, і вибрати з нього найприємніший вам вигляд діяльності.

2. Чим ви зазвичай займаєтеся у вільний час? Для тих, у кого вільного часу немає, питання звучить так: чим би ви займалися, якби у вас був вільний час? Іншими словами, тут треба знайти хобі або зайняття, яке приносить вам радість або задоволення.

3. На що ви постійно звертаєте увагу? Яка діяльність або які предмети притягують вашу увагу? Наприклад, ви ходите по супермаркету і бачите гітари, від яких не можете відірвати ні погляд, ні думки. Чи у себе на дачі ви постійно і захоплено удосконалюєте ландшафтний дизайн. А можливо вам цікаво порпатися в двигуні машини, намагаючись поліпшити його продуктивність і зменшити витрату палива? І так далі

4. Що ви вважаєте за краще вивчати? Які книги, журнали, газети і сайти ви читаєте? Обговорення яких тим вам цікаво і приносить задоволення?

5. У якому роді діяльності ви використовуєте творчий підхід? Чи так: до якого виду діяльності вам хотілося б підходити творчо? Якщо до своєї роботи ви не підходите творчо, якщо вам не хочеться розвиватися в цій сфері, не хочеться в ній щось покращувати, то це не ваша робота, не ваше призначення. Треба шукати ту сферу діяльності, де ви хочете і можете проявляти себе, використовуючи творчий підхід.

6. Яка ваша діяльність подобається і приносить користь іншим людям? Це найважливіше питання в цьому тєстї. У ідеалї, люди самї повиннї просити вас зробити для них те, чим вам самим подобається займатися. І в

цьому плані важливо спілкуватися і підтримувати стосунки з багатьма людьми.

7. Якби ви знали заздалегідь, що доб'єтеся успіху у вибраній діяльності, яку б діяльність ви обрали? Слово «успіх» має тут широкий сенс і включає те, що ви самі вважаєте успіхом. Це можуть бути не лише гроші, зв'язки, друзі, визнання, популярність, слава, становище в суспільстві, але і багато інших речей, які у кожного будуть свої. Це питання тесту можна переформулювати так: якби ви не боялися невдачі, якою б діяльністю ви займалися? Часто людина не займається своєю справою через страх, що не доб'ється успіху і залишиться без грошей або певного кола спілкування.

8. Чим би ви займалися, якби питання грошей не стояло (був вирішений)? Уявіть, що вам у спадок прийшло стільки грошей, що досить не лише на ваше життя, але ще і онукам залишиться. Вам не треба більше ніколи працювати, у вас маса вільного часу, з ранку і до ночі. Що б ви робили? На цьому питанні багато втомлених від роботи людей говорять стандартну фразу типу «відпочивав би і подорожував», але тут треба подивитися далі. Ось ви наотдыхались і помандрували по всьому світу, і до якої далі діяльності у вас лежить душа?

9. Ще одним важливим пунктом тесту можна дописати питання «Які у вас є таланти і здібності?», і цей момент розглядається в статті «Духовні закони успіху і щастя», де на сьомому місці розташований «Закон призначення» - рекомендую шанувати цю чудову статтю повністю. «Реалізувати себе в житті» означає правильно задіяти свої таланти і здібності, щоб ваша діяльність приносила вам істинне задоволення [64].

Використання запропонованих рекомендацій розкриває можливості і грані власного Я, сприяє розвитку здатності до самопізнання і самому процесу самопізнання.

Висновки до 3 розділу

У цьому розділі на основі теоретичного аналізу та виходячи з результатів констатувального експерименту нами була розроблена арт-терапевтична програма розвитку самопізнання у студентів-психологів. Програма складається із 10 занять по 1,5 години кожне і включає низку арт-терапевтичних вправ і методик, зокрема колаж, малювання на вільну тему, метафоричний малюнок тощо.

Арт-терапевтична програма була спрямована на розвиток здатності до самопізнання у студентів через активізацію рефлексії, корекцію самооцінки, розвиток умінь і навичок самоспостереження і самоаналізу під час арт-терапевтичного процесу, розширення самосприйняття і самоусвідомлення тощо.

Розроблена програма не була апробована, але за результатами бесіди з викладачами арт-терапії як навчальної дисципліни було з'ясовано, що арт-технології активно сприяють самопізнанню у студентів.

Були також розроблені рекомендації щодо розвитку здатності до самопізнання у студентів. Рекомендації були поділені на такі групи: рекомендації щодо застосування засобів арт-терапії для самопізнання; запитання, які варто задати своїм друзям, родичам для допомоги у самопізнанні; прості запитання собі з метою самоаналізу і самооцінювання; для з'ясування власного професійного призначення; загальні рекомендації щодо ефективного самопізнання.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та завдань нашого дослідження ми провели роботу із джерельною базою за темою нашого дослідження та проаналізували сутність та природу самопізнання, психологічні особливості студентської молоді та самопізнання у цієї вікової групи, було з'ясовано можливості арт-терапії для розвитку здатності до самопізнання.

Було виявлено, що самопізнання є складним і багаторівневим феноменом, який охоплює особистість цілісно у її психічному просторі і часі. Важливість самопізнання постає особливо гостро у студентів, які проходять у своєму житті етап професіоналізації особистості. І знання себе як майбутнього професіонала є важливою умовою подальшої професійної успішності, досягнення соціальних, матеріальних і духовних благ.

Для емпіричної перевірки отриманих теоретичних положень нами була розроблена та реалізована програма експериментального дослідження особливостей здатності до самопізнання відповідно до структури самопізнання.

За допомогою методик «Вербальна самооцінки особистості», «Діагностика рефлексії» (А. В. Карпова), «Тест двадцяти тверджень» (за М. Куном і Т. Мак-Партландом) та спеціально розроблених самозвітів були досліджені самооцінка, здатність до рефлексії, самоаналізу і самоспостереження.

В результаті емпіричного дослідження було виявлено, що більшість досліджуваних мають низьку самооцінку, і досить звужене самосприйняття, рівень здатності до рефлексії, самоаналізу і самоспостереження переважно перебувають на середньому рівні, але також потребують розвитку і корекції.

Відповідно до теоретичного аналізу та результатів констатувального експерименту нами була розроблена арт-терапевтична програма розвитку здатності до самопізнання у студентів та низка відповідних рекомендацій.

Таким чином, мета дослідження досягнута, усі завдання виконано.

Перспективи подальшої роботи за даною проблемою вбачаються у дослідженні взаємозв'язків самопізнання з індивідуально-типологічними властивостями особистості, рівнем сформованості довільного самоуправління та саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова – Екатеринбург : Деловая книга, 2002. 704 с.
2. Азаров Ю.П. Радость учить и учиться / Ю.П. Азаров, М. : Политиздат, 1989. 335 с.
3. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов – К. : Здоров'я, 1990. 166 с.
4. Арт-терапия в эпоху постмодерна / под ред. А.И.Копытина. – СПб. : Речь, Семантика-С, 2002. 224 с.
5. Арт-терапия как способ самопознания [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.vitamarg.com/article/samorazvitie/4870-art-terapiya-samopoznanie>
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание : пер. с англ. / Р. Бернс. – М. : Прогрес, 1986. 421с.
7. Боришевский М. И. Теоретические вопросы самосознания личности / Психологические особенности самосознания подростка / М. И. Боришевский. К. : Вища школа, 1980. С. 5–38.
8. Бук Д. Методика ДДЧ / Д. М. Бук // Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты. К. : КСП, 1997. С. 56–145.
9. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М. : Медицина, 1989. 356 с.
10. Винославська О. В. Психологія: Навчальний посібник / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков, А. Ш. Апішева, О. С. Васильєва. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 351 с.
11. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию: Курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Педагогика, 2002. 336с.
12. Гончаренко М.С. Визначення здатності студентів до самопізнання / М.С. Гончаренко, О.О. Гололобова, В.Г. Пасинок // Педагогіка, психологія та

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. – №12. 176 с.

13. Дилео Д. Детский рисунок: диагностика и интерпретация. М. : Апрель Пресс, Изд-во Эксмо-Пресс, 2001.

14. Диференційна психологія : методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів на пряму підготовки «Практична психологія» / Л. О. Подкоритова. – Хмельницький : ХНУ, 2011. 88 с.

15. Диянова З. В. Самосознание личности / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1993. 56 с.

16. Дмитрова Т. В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00. 01. – загальна психологія; історія психології. К., 1993. 187с.

17. Дуткевич Т. В. Рефлексивно-історичний підхід у формуванні організаційної культури вищого навчального закладу // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 14. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – 928 с.

18. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь; М.: ТЦ Сфера, 2001. 400 с. – (Психологический практикум).

19. Исаенко Д. Саморазвитие через самопознание или познакомьтесь с собой поближе [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://www.isaenkodmitry.com/lichnostnyj-rost/samorazvitie-cherez-samopoznanie-ili-poznakomtes-s-soboj-poblizhe.htm>

20. Источник: <http://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diaagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v#ixzz3cZxhs7Jh>

21. Інжиєвська Л. А. Арт-терапевтичний тренінг: конспект лекцій та робочий зошит для самостійної роботи з дисципліни / автор-уклад. Л. А. Інжиєвська. – К. : ДВНЗ УМО, 2014. – 96 с.

22. Інжиєвська Л. А. Арт-технології в особистісно-професійному розвитку майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту / Л. А. Інжиєвська // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [редкол.: С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К. : А.С.К., 2012. – С. 314–318.

23. Інжиєвська Л. А. Особливості застосування арт-технологій в освітньому просторі / Л. А. Інжиєвська // Простір арт-терапії: ресурси зцілення : матеріали ІХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3–4 квітня 2014 р.). – К. : Золоті ворота, 2014. – С. 50–55.

24. Інжиєвська Л. А. Психологічні особливості професійної самоідентифікації молодого фахівця / Л. А. Інжиєвська // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2009. – Т. XI, Ч. 2. С. 143–152.

25. Карпов А.В. Диагностика рефлексии [Електронний ресурс] / – Режим доступа : <http://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karпова-a-v>.

26. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. М.: Политиздат, 1978. 367 с.

27. Копытин А. И. Системная арт-терапия. СПб.: Питер, 2001. С. 5 – 21.

28. Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием / А.И. Кочетов. – 20-е изд., испр. – Минск : Выш. шк., 1986. 256с.

29. Крошка О. І. Самопізнання як форма емоційно-оцінного ставлення до себе на провідних етапах онтогенетичного розвитку // Вестник ОНУ. Психология. Т.5. Вып. 14. С. 117–123.

30. Кэдьусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. СПб.: Питер, 2002. 416 с.
31. Лебедева Л. Д. Моделирование подготовки студентов к арт-терапевтической работе [Электронный ресурс] / Людмила Дмитриевна Лебедева // Арт-терапевтический балтийский центр «Айдос». Режим доступа : <http://gal-ltd.ru/edu3.htm>
32. Левус Н. І. Методичні матеріали до спецкурсу «Арт-техніки активізації внутрішніх ресурсів людини» для студентів спеціальності «Психологія» (5 курс, магістри) Львів.
33. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб, заведений. 2-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 256 с.
34. Мартинюк Н. Самопізнання як чинник особистісної зрілості студентської молоді // Проблеми та перспективи наук в умовах глобалізації: матеріали VIII Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 314 с.
35. Назаренко Е. Арт-терапия как раздел практической психологии, психотерапевтическая методика, техники и упражнения арт-терапии [Электронный ресурс] / Елена Назаренко. Режим доступа : <http://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v#ixzz3cZxhs7Jh>
36. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.
37. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. М.: ТЦ Сфера, 2002. 512 с.
38. Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды / ред. Ю. Н. Кулюткин, Р. С. Сухобская. СПб., 1996. 175 с.

39. Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. М. : Изд-во МГУ, 2006. 216 с.

40. Подкоритова Л. Методика «Мої руки» / Л.О. Подкоритова : матеріали XI Міжнародної міждисциплінарної наук. – практ. конф. [« Простір арт-терапії: ресурси зцілення»], XI Міжнародна міждисциплінарна науково-практична конференція / За наук. ред. А.П.Чуприкова, Л.А.Найдьонові, О.А.Бреусенка-Кузнєцова, О.Л.Вознесенської, О.М.Скнар. К. : Золоті ворота, 2014. С. 171–176.

41. Подкоритова Л. О. Джерела психологічної енергії і натхнення студентів-психологів (результати емпіричного дослідження) / Л. О. Подкоритова // Простір арт-терапії: витоки натхнення : матеріали VIII Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. К. : Золоті ворота, 2011. С. 60–63.

42. Подкоритова Л. О. Диференційна психологія : методичні вказівки до практичних занять і самостійної роботи студентів напряму підготовки «Практична психологія» / Л. О. Подкоритова. Хмельницький : ХНУ, 2011. 88 с.

43. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И.Копытина. СПб.: Питер, 2000. 448 с: ил. (Серия «Практикум по психологии»).

44. Програма «Пізнай себе!» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://ua.textreferat.com/referat-13482-6.html>

45. Психічна саморегуляція (аутотренінг) [Електронний ресурс] – Режим доступа : <http://www.refotext.com/referat-text-12029-2.html>

46. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. СПб. : «Речь», Институт Тренинга, 2000. 256 с.

47. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А. А. Реана СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.

48. Психологія / за ред.Ю. Л. Трофімова, К.: Либідь, 2001. 558 с.

49. Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. СПб., Изд-во Михайлова В. А., 1999. 288 с.
50. Реан А. А. Психология подростка: Энциклопедия/ А. А. Реан. СПб.: Питер, 1999. 416 с.
51. Речицкая Е. Г., Сошина Е. А. Развитие творческого воображения младших школьников в условиях нормального и нарушенного слуха. М.: ООО «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2014.
52. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 480 с.
53. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии. СПб.: Речь, 2001. 400 с.
54. Романова И. А. Основные направления исследования самопонимания в зарубежной психологии / И. А. Романова // Психологический журнал, 2001. – Т. 22. – № 1. С. 102–112.
55. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999. 720 с.
56. Рувинский Л. И. Психология самовоспитания / Л. И. Рувинский, А. Е. Соколова. М.: Просвещение, 1982. 143 с.
57. Румянцева Т. В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре. Учебное пособие / Т. В. Румянцева. СПб. : Речь, 2006. 176 с.
58. Самопізнання [Електронний ресурс]. Режим доступа : <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F>
59. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. Тбилиси: Мецниеба, 1989. 367 с. (Першотвір).
60. Словарь / Под. ред. М.Ю. Кондратьева // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2006. 176 с.

61. Столин В. В. Исследование эмоционально-ценностного отношения к себе с помощью методики управляемой проекции / В. В. Столин // Психологический журнал. 1981. – Т. 2. – № 3. С. 34–46.
62. Столин В. В. Самоосознание личности. – М. МГУ, 1983. 284 с.
63. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу / Л.Г. Терлецька. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 150 с.
64. Терлецька Л.Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 14, 2012. С. 152-158
65. Тест на предназначение [Электронный ресурс] /– Режим доступа : http://pro-svet.at.ua/index/test_na_prednaznachenie/0-122
66. Титаренко Т. М. Буденний досвід як матеріал особистісного самоосмислювання / Т. М. Титаренко // Психологія, 2000. Вип. 1(8). С. 26–33.
67. Томан І. Як удосконалювати самого себе. Пер. з чеш. К., 1988.
68. Тренинг развития жизненных целей / Под ред. Е. Г. Трошихиной. СПб.: Речь, 2001. 216 с.
69. Фельдштейн Д. И. Психология развивающейся личности: Избранные психол. труды / Д. И. Фельдштейн. М., 1996. 512 с. (Першотвір).
70. Ферс Г. М. Тайный мир рисунка. СПб.: Европейский дом, 2000. С. 121 – 123.
71. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп, М., 2002. С.48-49.
72. Фрейд З. Техника психоанализа / З. Фрейд; пер. с нем. А. М. Боковников. – М. : Академический Проект, 2008. 292 с.
73. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. М.: Наука, 1981. 323 с.

74. Ширн Ч., Расселл К. «Рисунок семьи» как методика изучения детско-родительских взаимоотношений // Альманах психологических тестов. Рисуночные тесты, М.: КСП, 1997. С. 272 – 285.
75. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. СПб.: Изд-во Пирожкова, 2001. 256 с.
76. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия. СПб.: Питер, 2001. 320 с.: ил. (Серия «Практикум по психотерапии»).
77. Шумакова Л. П. Групове проєктивне малювання – це імпровізований танок // Практична психологія та соціальна робота, 1999. №1. С. 15 – 18.
78. Яблонська Т. М. Тренінг педагогічної рефлексії для студентів та вчителів // Практична психологія та соціальна робота. 1999. №3. С. 12 – 13.
79. Ягупов В. В. Педагогіка: Навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 560 с.
80. Яценко Т. С. По той бік символіки психомалюнків // Практична психологія та соціальна робота, 1999. №7. С. 25 – 26.
81. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. К.: Либідь, 1996. С. 85 – 88.
82. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. К.: Либідь, 1996. 264 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Вербальна самооцінки особистості»

Мета: експрес-діагностика самооцінки особистості.

Інструкція. По кожному з наведених нижче висловлювань треба дати відповідь «дуже часто», «часто», «рідко» або «ніколи» залежно від того, наскільки властиве Вам кожне висловлювання.

Опитувальник

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність у навчанні/роботі.
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидять.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюся за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурним.
8. Зовнішній вигляд інших значно кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Шкода, що я не умію говорити з людьми як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає упевненості в собі.
13. Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювалися іншими частіше.
14. Я дуже скромний/а.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене дуже багато чого.
19. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.
20. Я дещо бентежуся.

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе в безпеці.
23. Я часто хвилююся даремно.
24. Я відчуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди.
25. Я відчуваю себе скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я упевнений, що люди майже все приймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитися яка-небудь неприємність.
29. Мене хвилює, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я нетовариський/а.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли упевнений/а в своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого очікують від мене одногрупники/колеги.

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахунок балів робиться за схемою: «дуже часто» - 4 бали, «часто» - 3, «рідко» - 2, «ніколи» - 0.

0-25 балів свідчать про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, упевнена в собі, правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається в необхідності своїх дій.

26-45 балів – показник середнього рівня самооцінки, людина рідко страждає комплексом неповноцінності, лише час від часу прагне підстроїтися під думку інших людей.

46-128 балів – рівень самооцінки низький, людина хворобливо переносить критичні зауваження, не упевнений в собі.

ДОДАТОК Б**Методика А. В. Карпова «Діагностика рефлексії»*****Інструкція.***

Дайте відповіді на декілька тверджень. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, що відповідає варіанту Вашої відповіді:

- 1 - абсолютно невірно;
- 2 - невірно;
- 3 - швидше невірно;
- 4 - не знаю;
- 5 - швидше вірно;
- 6 - вірно;
- 7 - цілком вірно.

Не замислюйтеся довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може.

Стимульний матеріал.

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з ким-небудь обговорити.
2. Коли мене раптом несподівано про щось запитують, я можу відповісти перше, що прийшло в голову.
3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Вчинивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.
5. Коли я роздумую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послужило початком ланцюжка думок.
6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене - представити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі

мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хто-небудь невдоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо в деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я вважаю за краще діяти, а не роздумувати над причинами своїх невдач.
13. Я досить легко приймаю рішення відносно дорогої купівлі.
14. Як правило, щось задумавши, я прокручую в голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи усі варіанти.
15. Я турбуюся про своє майбутнє.
16. Думаю, що у безлічі ситуацій потрібно діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.
17. Іноді я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести його подумки, наводячи усі нові і нові аргументи на захист своєї точки зору.
19. Якщо відбувається конфлікт, то, роздумуючи над тим, хто в ньому винен, я в першу чергу розпочинаю з себе.
20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди стараюся все ретельно обдумати і зважити.
21. У мене бувають конфлікти від того, що я іноді не можу передбачити, якої поведінки чекають від мене оточення.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби веду з нею мислинневий діалог.
23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають в інших людях мої слова і вчинки.
24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, в яких словах це краще зробити, щоб її не скривдити.

25. Вирішуючи важку задачу, я думаю над нею навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то у більшості випадків не вважаю себе винним.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

ДОДАТОК В

Методика «Тест Двадцяти тверджень»

Прізвище, ім'я _____

Дата _____

Інструкція: Вам пропонується протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на запитання, що звернуто до самого себе: «Хто я такий/а?». Відповіді слід давати в тому порядку, в якому вони спонтанно виникають, не звертаючи увагу на їх послідовність, граматику, логіку. Відповіді слід заносити в таблицю під своїм порядковим номером.

Хто я такий/а?

№ п/п	Зміст відповіді
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

ДОДАТОК Г

Самозвіт

Інструкція: просимо Вас охарактеризувати свої психологічні особливості, ґрунтуючись на самоаналізі і самостереженні.

I. Загальні відомості:

Прізвище, ім'я, по батькові

Вік

Стать

Побутові умови

Сімейний стан.

Майбутня професія

II. Загальний самоаналіз:

1. Відзначте індивідуальні особливості своєї пізнавальної сфери своєї особистості:

- пам'ять
- мислення
- сенсорно-перцептивна сфера
- уява
- увага
- рівень інтелекту
- особливості мовлення

3. Індивідуально-психологічні властивості особистості:

- тип темпераменту
- провідні якості характеру
- здібності

4. Характеристика мотиваційної і емоційно-вольової сфери особистості:

- мотиваційна сфера (потреби, інтереси, ідеали, ціннісні орієнтації, переконання, світогляд, спрямованість особистості)

- вплив емоцій і почуттів на діяльність;
- позитивні і негативні властивості волі.

III. Стильовий самоаналіз:

- короткий загальний опис власного життєвого стилю: вільний виклад у вигляді твору, дати назву своєму життєвому стилю;
- реакція на складну життєву ситуацію і способи її подолання;
- стиль та особливості спілкування.

IV. Загальні висновки:

- визначте свої найбільш характерні особливості
- свої сильні сторони;
- те що потребує вдосконалення.