

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

**САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ЖИТТЄВОЇ СТІЙКОСТІ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Марти СВЯТОЇ

Науковий керівник:

старший викладач кафедри практичної
психології

Андріана ЛЕГКА

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2025 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	
1.1. Підходи до дослідження самоставлення в науці.....	8
1.2. Життестійкість як здатність до особистісного потенціалу.....	13
1.3. Психологічні особливості формування самоусвідомлення молоді.....	16
Висновки до 1-го розділу	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОУСВІДОМЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	
2.1. Організація дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	27
Висновки до 2-го розділу	
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови українського суспільства диктують до нового покоління низку нових умов до розвитку особистості, серед яких значну роль приділяють самоусвідомленню та самоставленню у соціальній дійсності людини. Будь-які поведінкові та особистісні прояви людини як суб'єкта соціального життя виявляються у її здатності бути включеним в процес самоставлення. Головним аспектом становлення людини є її розвиток позитивного самоусвідомлення та самоставлення, що супроводжує її постійний розвиток. Динамічні зміни в соціумі породжують важливість орієнтації людини у таких зовнішніх умовах, що неможливо досягнути без достатніх навичок самоусвідомлення та розвиненого самопізнання людини.

Вченими здатність людини свідомо сприймати вплив навколишнього світу та усвідомлювати самостійно свої можливості називають самосвідомістю, в якій важливі структурні компоненти сприяють визначати характер особистісної активності та спрямовано оволодівати суспільним досвідом та поведінкою. При цьому важливо розглядати самостворення не як окремі акти дії, а включати всю особистість загалом, з її мотивами, досвідом, емоційним станом та властивостями, що розкривається процесом самоусвідомлення та життєвої стійкості, психоогічною резильєнтністю.

На сьогодні у психології відсутній єдиний підхід поняття самоставлення, але окреслене коло питань активно вивчається психологами та науковцями. Самоставлення – складне когнітивне утворення, яке розкриває сукупність знань та відомостей людини про себе, зрілість якого досягається взаємозалежною мірою узгодженості його елементів. До основних чинників самоприйняття

належить самооцінка, самоповага, самосприйняття, почуття компетентності, самовпевненість, самоцінність, самоусвідомлення. Взаємодія цих компонентів стимулює процес діяльності людини та впливає на розвиток особистісних сфер, що й утворює самоусвідомлення.

У нашій роботі ми прагнемо дослідити особливості самоусвідомлення як чинника життєвої стійкості особистості, психологічний феномен якого застосовується від недовго. Поняття життєстійкості дозволяє визначати саморегуляцію, оцінювати життєвий потенціал, який забезпечує здатність людини реагувати на динамічні зміни гнучко шляхом актуалізації особистісних ресурсів.

Життєстійкість – ступінь особистості справлятися із стресовою ситуацією, зберігаючи внутрішній баланс, що не впливає чи не змінює успішність виконання життєвих задач. Життєстійкість особистості виникає через систему переконань, які можуть перетворювати проблемні події на поштовх до пошуку нових можливостей. Така система переконань дозволяє не лише долати стрес, а й безперервно розвиватися, збагачувати свій особистісний потенціал.

Чимало науковців вивчали особливості процесу самосвідомості, самоставлення, самопізнання, психологічної стійкості, серед яких Лисюк С., Жигайло Н., Тептюк Ю., Боров В., Максименко С., Титаренко Т., Татенко В., Налчаджян А. та багато вітчизняних вчених, тощо. У зв'язку із недостатністю вивчення питання самоусвідомлення як чинника життєвої стійкості студентів-психологів ми прагнемо ширше дослідити окреслені питання.

Таким чином, **метою нашого дослідження** є теоретико-методологічний аналіз проблеми вивчення самоусвідомлення як важливої якості майбутнього психолога та емпіричне дослідження особливостей самоусвідомлення студентів-психологів з визначенням їх життєвої стійкості.

Об'єкт дослідження – самоусвідомлення психолога.

Предмет – особливості самоусвідомлення як чинника життєвої стійкості студентів-психологів.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо підходів до дослідження самоставлення;
- 2) розкрити особливості життєстійкості як здатності людини до особистісного потенціалу;
- 3) з'ясувати психологічні особливості формування самоусвідомлення молоді
- 4) провести емпіричне дослідження особливостей самоусвідомлення як чинника життєвої стійкості студентів-психологів.

З метою вивчення були використано наступні психодіагностичні **методики**: для вивчення емоційного та семантичного змісту ставлення до себе «тест-опитувальник самоставлення»; для дослідження впевненості людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність для досягнення мети «Шкала самоефективності Р.Шварцера та М.Єрусалема» (адаптація українською мовою І.Галецька); для діагностики здатності людини виходити за межі свого Я, аналізувати, вивчати та осмислювати «методику діагностики рефлексивності» А.Карпова та опитувальник життєвої стійкості С.Мадді.

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу особливостей самоусвідомлення як чинника життєвої стійкості майбутніх психологів.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо підходів до дослідження самоставлення; особливостей життєстійкості як здатності людини до особистісного потенціалу; з'ясування психологічних особливостей формування самоусвідомлення молоді.

Практична значущість дослідження пов'язана із важливістю розробки практичних рекомендацій та технік для самоусвідомлення майбутніх психологів.

Отримані результати дослідження будуть корисні для підготовки студентів спеціальності «Психологія» та внесення змін щодо освітнього процесу з метою поступового формування здатності до самоусвідомлення, самопізнання та саморефлексії молоді в часто змінених сумпільних умовах.

Надійність та вірогідність результатів дослідження. Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету та завдання дослідження.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, 2 розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОУСВІДОМЛЕННЯ ЯК ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

1.1. Підходи до дослідження самоставлення в науці

У психологічному вивченні людини значну роль відводиться дослідженню самооцінці як центральному утворенню особистості. Формування та розвиток самооцінки відбувається під активною дією соціального оточення людини, бере свій початок у ранньому дитинстві та впливає на діяльність і перебуває постійно під впливом цінностей людини. Оцінювання себе розкривається через здатність до самоставлення, відношення до себе, яке потребує наявності життєвих норм та цінностей, що виникають під дією впливу соціуму та видозмінюються з часом. Основа самоставлення виникає внаслідок схвалення чи засудження з боку значимих людей та навколишнього оточення. У свою чергу це зумовлює здатність людини до рефлексії, без якої неможливо оцінити себе самого.

Науковці підкреслюють довільну регуляцію власних дій, що пов'язані саме з рефлексією як актом інтелектуальної дії. Важливість розвиненої рефлексії як здатності оцінити себе вивчалися в працях багатьох науковців як вітчизняних, так і закордонних авторів. Впродовж остатнього часу проблематика самоставлення є одним із важливих питань дослідження зарубіжної психології. Чимала кількість наукових робіт присвячена вивченню самоставлення як поняття аналізу Я-образу, Я-концепції, хоча самоставлення являється самостійним елементом структури самосвідомості.

Формування всіх компонентів самосвідомості обумовлене розвитком та соціумом. У структурі самоставлення відбувається професійний саморозвиток, що набуває характеристики особистості бути включеною в діяльність [1].

Згідно слухних коментарів О. Молчанової [8], активним результатом окресленого проблемного питання є погляди західної культури щодо самоставлення як важливого ресурсу людини та її досягнення. Людина прагне отримувати можливість високо себе оцінювати так само, як прагне хорошого самопочуття, добробуту та свободи думки [9]. Проте в західній літературі ще зберігається деяка плутанина щодо самоставлення. Впершу чергу відсутня чіткість в адекватному визначенні феномена [10].

Англійськими авторами Л.Веллсом та Дж.Марвеллом вивчаються різні поняття що «Я»: довіра до себе, усвідомлення себе, які надають великий теретичний пошук та об'єднують його із поняттям «self-esteem» - загальне та різноманітне смислове трактування цих визначень [12]. Саме поняття «self-esteem» розкриває не самооцінку, а саме повагу до себе, почуття власної гідності, тобто відношення до себе, самоставлення [27].

Швейцарським психоаналітиком та представником юнгіанської школи М.Якобі зауважується, що «самоставлення належить цінностей, які особистість нав'язує собі самостійно. У німецькій літературі це поняття (Selbstwertgefühl) пояснює почуття (Gefühl) та цінності (Wert), які ми відчуваємо стосовно себе (Selbst). Термін «оцінка» походить від латині «aestimare», що означає оцінку, яку людина здійснює стосовно особистої значущості» [29].

Таке етимологічне пояснення враховує два важливих моменти: самоставлення людини зводиться до емоційного відгуку людини щодо себе самої, що поєднує в собі формування самоцінності та сильної реакції як самоповага, самоприйняття, самовідданість.

У сучасній психології самоставлення набуває більш ширшої конструкції, як Я-концепція. Ним користувалися як здатністю оцінити себе, рівня Я. Я-концепція набула свого визначення більше у зарубіжній психології, зокрема у працях Р.Бернса [9].

Автором описано особливості Я-концепції та її структурних складових. Це поняття характеризує сукупність низки уявлень людини про себе, що пов'язані з оцінюванням [9]. Р.Бернсом описується структура Я-концепції та її елементи:

- Я-образ – уявлення людини про себе саму;
- самоствердження – сильний критерій оцінки цього уявлення, що має різну інтенсивність емоцій;
- поведінкова реакція – потенційний відгук викликаний Я-образом та самоствердженням до дії [10].

На основі такого підвищеного інтересу до самоствердження, в науці запропоновано різні терапевтичні методики для подолання заниженого самоствердження, що відображені у наукових працях Б.Скіннера, А.Адлера, К.Роджерса. Корекція здебільшого відбувається через зміни соціальної поведінки, яка може не виникати в інших важливих аспектах життєдіяльності людини, але не може не впливати на їх ефективність.

Аналіз наукової літератури з проблематики самоствердження як почуття власної гідності, самоповаги, задоволеності життям, виявлено деяку закономірність між успіхом людини та її рівнем домагань: самоповага може підвищуватися внаслідок підвищення успіху, або зниження рівня домагань. В.Джеймс у своїй праці «Психологія» першим ввів поняття самоствердження та здійснив поділ особистості на структурні елементи: емоції, почуття, вчинки. Самоствердження автором поділяється на самовдоволення та невдоволення собою [24].

Щодо наукових уявлень Б.Скіннера та теорії оператного навчання, в якій описується досвід взаємодії людини з навколишнім середовищем виокремлено наступне: при позитивному підкріпленні вчинки повторюються, при негативному ні. І саме через такий механізм людина отримує уявлення щодо себе. Послідовник автора А.Бандура продовжив погляди науковця, але зауважив, що процес

научіння виникає не лише через прямий досвід, але й через спостереження, непряме підкріплення. Самоствавлення автором пояснюється терміном самоповага та почуття власної гідності [19].

А.Адлером самоствавлення розглядається як переживання неповноцінності та безпорадності в період дитинства. Це виявляє підґрунття потреби в досягненні переваги над оточенням та стимулює прагнення до досягнень, що формує мотиваційну силу [12].

Згадавши особистісну мотивацію, важливо згадати про основні погляди А.Маслоу та їєрархію потреб автора. Дослідником самоствавлення пов'язується із потребою в приналежності та самоповазі, які в теорії мотивації характерні ступеню близькості до базових потреб, тобто рівню мотивації. У людей, базові потреби яки задоволені, більше прагнуть та можуть активніше протистояти зриву задоволення цих потреб через сильний, структурований характер бажаного задоволення [31]. Тому внаслідок цінностей, ідеалів виникає вплив та формування самоствавлення, тому самоповага теж формується.

К.Роджерсом самоствавлення вивчається через поняття Я-концепції людини, яка виникає в умовах соціалізації та взаємодії із значимим іншими людьми. Така соціалізація в більшості випадків відбувається ще в дитячому та підлітковому періоді. Через власну Я-концепцію людина сприймає світ, але такий підхід не здатен регулювати дії особистості, швидше вказує на важливість досвіду людини, тому свідома поведінка особистості узгоджується нею. Я-концепція, окрім самосприйняття вказує на образ, яким ми хотіли б бути ще [13].

До Я-концепції належить самовідношення та самоствавлення, що включається в Я-образ, який інтегрує самоствавлення та самовідношення. У випадку початкового формування самовідношення як інтеріоризованого ставлення значимих інших та первинно емоційного утворення виробляється самоствавлення пізніше, на основі самовідношення. В міру дорослішання людини її

самовідношення набуває оціночності, яке й надалі володіє емоційними характеристиками [28].

Вітчизняні психологи вивчаючи самоставлення аналізують його як засіб самоусвідомлення людиною власних способів поведінки, згідно якого формується внутрішній план дій [15]. Самоставлення являється довготривалим процесом пізнання себе, що розтягнутий в часі та прямо висвітлює оцінки інших людей, що пов'язують з процесом розвитку особистості [1].

Науковці також розуміють самоставлення як результат відображення людиною уявлень щодо себе з відповідними ідеалами та цінностями, які виявляються у процесі реального та демонстративного характеру, усвідомленого та неусвідомленого, загального та приватного [8]. Процеси пізнання себе – складні та тривалі, надходять через інтроспекцію та порівнюються і узагальнюються.

Самоставлення бере участь в регулюванні поведінки, діяльності людини та відображає її внутрішній світ. Самоставлення виникає також під дією думки інших людей, процесу самооцінки діяльності тощо. З цим пов'язано, що дитиною не може адекватно оцінюватися та аналізуватися діяльність, зовні вона може отримувати негативну оцінку своїх дій, що як наслідок викликає гострі сильні переживання, які витікають у дев'ятні прояви поведінки. Самоставлення – процес відображення людини себе як об'єкта пізнання та соціального утворення, яке функціонує, саморегулює та є проявом самосвідомості [22].

Феномен самоставлення формується у дитячому віці та являється центральним компонентом в структурі особистості. Формується самоставлення як стимул до прагнення до переваги, що виникає в процесі соціальної ситуації розвитку і пов'язується із цінностями людини.

Самоставлення – когнітивний компонент особистості, який формується на основі емоційного самовідношення, формує різні форми поведінки та регулює їх.

Процес формування самоствавлення виникає на підставі емоційного компонента, а згодом набуває когнітивних характеристик. Цей компонент слугує показником ставлення до себе, відображає самовідношення, що інтегроване з характеристиками Я-образу. Чимало науковців розглядають самоствавлення з синонімічними поняттями самоефективності, задоволеності життям, почуттям власної гідності. Хоча ці синонімічні поняття швидше виявляють зміст самоствавлення та сприяють кращому розумінню його призначення.

1.2. Життєстійкість як здатність до особистісного потенціалу

Поняття життєстійкості введено в науковий вжиток згідно теоретичних положень екзистенціальної психології та психології стресу С.Мадді та с.Кобейсом. Згідно авторських поглядів під життєстійкістю варто розуміти деяку особливу якість, систему установок про світ та себе, згідно яких людина може витримувати стресові ситуації зберігаючи внутрішній баланс та гармонію [30].

У життєстійкості автором виділяється три компонента: залучення, контроль і прийняття ризику [30]. Залученість являє собою деякі переконання людини щодо участі в подіях, які відбуваються навколо та передбачає включеність до реальної дійсності з оцінкою людини щодо цікавості та важливого для неї. Контроль представляє собою вибір стратегії діяльності в конкретній ситуації, що виникає на підставі здатності оцінити реальність розгортання подій. Прийняття ризику чи виклику – це людські переконання щодо позитивного чи негативного досвіду подій, які відбуваються з людиною та сприяє її особистісному розвитку.

Практичним конструктом життєстійкості С.Мадді називає підґрунття життєстійкості як здатності моделювати нереальну ситуацію вміння виявляти реальність стресової події і прояв мужності до перетворення цієї ситуації на перевагу собі. «Якщо змінити саму ситуацію не можна ..., життєстійке

опанування набуває форми компенсаторного саморозвитку, тобто гіперкомпенсації» [30].

Таким чином, для збереження працездатності та функціональності, активності в стресових ситуаціях та з метою збереження психологічного здоров'я важливо володіти розвиненими компонентами життєстійкості.

У наукових працях Т.Титаренко життєстійкість визначається як ядро цілісної особистості. Згідно авторських поглядів людство розвивається через екстримізацію життєстійкості, що виявляє ознаки наявного потенціалу. Потенціал подолання стресових подій життя визначається через зміст, силу, конфігурацію загального особистісного потенціалу, ірраціональність, неусвідомленість, нерегульованість, а частково усвідомленого, вже проявленого змісту.

Особистісна життєстійкість проявляється через вчинки, які свідомо виникають на основі зроблених життєвих виборів. Життєстійкість виявляється в індивідуальних характеристиках, характері, через цілеспрямованість, активність, загартованість, витримку. Такі характеристики забезпечують відповідне відношення від оточення: повага, прихильність, симпатія, захоплення. Серед головних функцій життєстійкості виділяють можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальний шлях до саморозвитку та самоздійснення у складних стресових ситуаціях чи обставинах життя [26].

Згідно наукових поглядів Т.Ларіної життєстійкість, яку авторка вважає якістю інтегрованого феномена пов'язану із ресурсним потенціалом людини, особистісними рисами, моделями поведінки та когнітивними схемами (копінг-стратегіями), які людина використовує у складних життєвих ситуаціях. Тому завдяки життєстійкості людина здатна мобілізувати когнітивні ресурси для переусвідомлення складної ситуації та отримати таким чином нове розуміння обставини і розширити власні життєві контексти. Тому життєстійкість – це регулятивний механізм забезпечення розгортання власного потенціалу,

збереження життєвого ресурсу та підтримки внутрішньої рівноваги людини. Життєстійкість – особистісна риса, яка виявляє стиль поведінки, спрямованість на подолання перешкод, прояв гнучкості та мобільності у реагуванні на зміни та умови ситуації [6].

Харківським науковцем М.Кузнецовим життєстійкість операціоналізується через функціонування когнітивних, емоційних та поведінкових регуляторів, які здатні переривати і купіювати негативні емоції, генерувати підтримку позитивних вражень, концентрувати та утримувати в увазі значущу інформацію, запам'ятовувати її, зберігати, вилучати. Вони здатні змістовно наповнювати сферу психологічного здоров'я. Власне ресурсний підхід до змісту здоров'я виявив найбільш близьке до підходу зміст, який оперує поняттями потенціалу [16].

За допомогою життєстійкості людина визначає надійність та легкість захисної сили, що компенсують ці впливи, не допускає перекручування протікання психічних процесів. Життєстійкість являється системою певних переконань про зміст світу, про особистість, про взаємини з навколишнім та забезпечує оптимальне переживання тривоги чи невизначених ситуацій, сприяє активності у подоланні цих ситуацій, забезпечуючи перехід до зрілих більш складних форм саморегуляції.

Попередні названі компоненти життєстійкості являються відносно незалежними, але й мають деякі індивідуальні диференціації та різний рівень узгодженості з загальним рівнем життєстійкості. Характеристики життєстійкості тісно взаємозалежні з актуалізацією психофізіологічних ресурсів людини та її потенціалу особистості.

Життєстійкість людина також може розвиватися та цілеспрямовано закріплювати досягнуті позитивні зміни. Тому являється чинником оптимальної самореалізації особистості. Ефективність потенціалу людини на рівні

життєстійкості визначає її гнучкість, можливість використання емоційних ресурсів, компонентів копінг-стратегій як механізмів захисту.

Успішний ступінь життєстійкості також витікає з умов її розгортання, різних способів опанування життєвих обставин людиною. Наявне стійке поєднання копінг-механізмів долаття стресових ситуацій та емоційних властивостей людини залежатиме від властивостей життєстійкості. Спостерігається зменшення домінуючих свідомих та несвідомих захисних механізмів, зменшується напруження емоційного реагування, зберігається емоційна стійкість та стабільність в емоційних переживаннях.

1.3. Психологічні особливості формування самоусвідомлення молоді

З метою розуміння чинників самоусвідомлення молоді майбутніх психологів, які належать до студентства необхідно розглянути саму дефініцію «молодь». Одне з перших тлумачень поняття молодь надана В. Лисовським «молодь – це покоління людей, які проходять стадію соціалізації, засвоюють, а в більш зрілому віці вже засвоїли, освітні, професійні, культурні та інші соціальні функції: залежно від конкретних історичних умов вікові критерії молоді можуть коливатися від 16 до 30 років» [15].

Згодом більше повне визначення молоді надане вітчизняними психологами та соціологами, де молоддю називається соціально-демографічна група, що має сукупність вікових характеристик, особливостей соціального положення та обумовлені соціально-психологічними властивостями. Молодість – це певний етап життєвого циклу, обумовлений конкретними віковими межами та пов'язується із соціальним статусом, соціально-психологічними особливостями та соціально-історичною природою та залежить від суспільного устрою, культури певного суспільства та закономірностей соціалізації [11].

Самоусвідомлення людини тісно пов'язується із самовизначенням, ідентифікацією себе, що активно формується в підлітковому віці та юнацькому періоді, де виникає потреба у з'ясуванні особистісних якостей свого Я, зовнішності, оцінки тіла, поведінки, здібностей. Часто такі уявлення є незрозумілими для особистості та нереалістичними, що зумовлює у підлітків та юнаків болісно переживати ці уявні та реальні суперечності, що відхиляють від неявної норми. Згодом, в процесі дорослішання первинними та значущими виступають соціальні характеристики, у яких особа здатна бачити потенційні можливості щодо власного майбутнього. Потреба в пошуку себе зумовлює соціальне та моральне самовизначення, вибір професійного майбутнього, професії. Самовизначення являється одночасним бажанням задоволення цієї потреби, але й виступає деяким самообмеженням особистості [18]. Розмежування Я-реального і Я-ідеального, усвідомленого та пережитого, актуального та бажаного може надати конкретну характеристику в межах внутрішнього світу людини та врахування самих особливостей життєвих умов та ситуацій.

Отже, самоусвідомлення зумовлює порівняння себе з певними, прийнятими самою людиною ідеалами, винесенням деякої самооцінки, що зумовлює виникнення почуття задоволення або незадоволення собою. Людина на цій підставі починає відноситися до себе певним чином, виробляючи форми самосвідомості.

Самоусвідомлення молоді формується не лише під впливом внутрішніх потреб ізольованої свідомості, а й через колективну практичну діяльність та міжособистісні взаємини. Особливого значення в процесі формування самосвідомості та самоусвідомлення себе як автономної особистості набуває здатність прогнозувати розвиток власного Я, в потребі до самореалізації. Важливість такої можливості до прогнозування пояснюється тим, що вона може бути реалістичною, заснованою на уявленнях та знаннях власного особистісного

потенціалу, або навпаки, через завищені очікування, необачні альтернативи чи невиправдані прогнози. Тому самоусвідомлення власного особистісного потенціалу являється важливою умовою побудови свого майбутнього [20].

На наш погляд, формування та розвиток в молоді соціально важливої здатності до організації свого життя не може бути можливим без процесу усвідомлення та переживання ними різних аспектів життєдіяльності, свого життєвого шляху загалом. Особливо важливим є виявлення ресурсу та життєвого потенціалу досвіду в період молодості, юності, що можливо внаслідок відкриття молоддю майбутніх перспектив та розуміння необхідних ресурсів для самореалізації.

Згідно типологічного аналізу робіт Ф.Василюка, основним аспектом дослідження є вивчення життєвого світу та самоствавлення молоді до зовнішнього та внутрішнього світу [6]. Сприйняття світів залежатиме від світогляду особистості, швидкості та легкості досягнення цілей, задоволеності потреб, тому світ сприймається як «важкий» чи «легкий». Згідно авторських поглядів науковця, перетин цих категорій світів задає чотири основні типи життєвого світу.

До першого типу молодь частіше бачить його як зовні легким та внутрішньо простим життєвим світом, який ґрунтується на прагненні негайного задоволення єдиної своєї потреби. Нормою для такого світу є повне задоволення, тому життя молоді людини зведене до вітальних потреб та підпорядковується лише принципу задоволення. Переживання найменшого болю чи незадоволення людиною сприймається як катастрофа.

Для другого типу життєвого світу, який сприймається як зовні важкий, але внутрішньо простий властива спрямованість до предмета потреби, його діяльність не відволікається на спокуси, особистість не має сумнівів, провини, мук совісті. Тому простота внутрішнього світу сприяє звільненню від внутрішніх обмежень чи перешкод. Людина знає лише зовнішні перешкоди, тому частіше

керується принципом реальності. Такі переживання виникають через низку переконань, боротися з обставинами марно, тому необхідно прийняти життя таким, яким воно є, коритися, змиритися долі, пробувати в таких умовах та обставинах прагнути задоволення своїх потреб.

Для третього типу – внутрішньо складний і зовні легкий світ, відбувається зміна виміру: простота внутрішнього світу змінилася на складність, що призводить до радикального перетворення життєвого світу. У такому випадку свідомість людина зводиться до вибору, який за часту трагічний, вирішується через боротьбу мотивів. Трагічність такого переконання зумовлює важливість розв'язання життєвих задач логічно нерозв'язаних апріорі.

Для четвертого типу властиве уявлення внутрішньо складного та зовні важкого життєвого світу. Для такого типу властивим є активне, свідоме творення себе, самобудова особистості, тут не лише мається на увазі про ідеальне творення себе, а про чуттєво-практичне втілення цих проєктів і намірів в важких та складних умовах існування, але з виявом життєвої творчості [4].

Тому до механізмів самоусвідомлення молоді важливо віднести:

- процес ідентифікації, що дозволяє ототожнювати себе з зовнішніми та внутрішніми ознаками, порівнюючи себе з певними прийнятими проявами ідеалу Я, що формує також деяку самооцінку;
- атрибуція – важлива ознака самосвідомості, що виникає внаслідок проєкції світу на себе, самостійності в процесі свідомості, внутрішньої роботи з собою;
- рефлексія – здатність до самоспостереження та аналізу власних думок і переживань [4].

Рефлексія відіграє важливу роль в процесі самопізнання та самоусвідомлення, сприяє кращому розумінні один одного. Рефлексія – усвідомлення людиною того, як інші сприймають, ставляться, оцінюють людину,

та здатність самої особистості ляхом аналізу та роздумів самопізнавати власні внутрішні акти, психічні стани. Важливо зауважити, що рефлексія не являється простим актом усвідомлення людиною, а одночасно демонструє переробку самою людиною, спробою виходу за границі рівня розвитку особистості, який був досягнутий до цього. До чинників, що впливають на розвиток та формування світогляду людини також відносять освітні умови та систему навчання, суспільну ідеологію та культуру, політику, засоби масової інформації, ціннісні орієнтири та взаємостосунки з іншими.

Саме людська свідомість дозволяє людині усвідомлювати життєву реальність, соціальні відносини тощо. У зв'язку із цим людська свідомість є багатовимірною, об'ємною та діє на рівні соціального, несвідомого, знакових систем культури.

Самоусвідомлення – акт свідомості, предметом якого є її діяльність. В основі процесу лежить узагальнення власних психічних процесів, що дозволяє оволодівати ними. До загальної характеристики усвідомлення психічних процесів належить наступні засади: людина усвідомлює те, що сприймає, згадує, про що мислить, відчуває; людина здатна усвідомити те, що нею сприймається, згадується, що відчуває та мислить. Проте, усвідомлення психічних процесів не вказує на те, що людина завжди усвідомлює зміст мислення, уваги, сприйняття чи усвідомлює себе в цьому процесі. В актах свідомості людина наче виходить за межі самої себе, займаючи позицію спостерігача, експерта, радника (позиція над ситуацією) [23].

До характерних структурних компонентів усвідомлення належить:

- отримання знань про світ, природу, суспільство, що виникає як людська потреба до пізнання навколишньої дійсності;

- виокремлення себе в предметному світі як окремого суб'єкта пізнання, що дозволяє самопізнавати та усвідомлювати власні фізичні та морально-психологічні якості;
- цілеспрямованість у плануванні власної діяльності та поведінки, здатність до передбачення її результатів, що виокремлює здатність свідомості до самоконтролю та корекції своїх дій, перебудові стратегії поведінки;
- ставлення до інших людей, до самого себе, до об'єктивної дійсності [13].

Уявлення про себе – це теж деяка психічна система, що допомагає організовувати своє життя. Джерелом розвитку уявлень про себе являється сприйняття людиною реакції на неї значущих інших, адже індивід себе сприймає опосередковано, через точку зору інших людей, які йому соціально близькі чи через узагальнення соціальної групи щодо себе. Уявлення про себе і будуть утворювати Я-образ, в якому містяться наші уявлення про себе в минулому, теперішньому, а також деякі думки щодо того, якими ми себе бачимо у майбутньому. Важливо є здатність до усвідомлення та виділення людиною власних внутрішніх індивідуальних властивостей, внаслідок чого людиною може сформуватися стійка та адекватна ідентичність. Достатній рівень розвитку самосвідомості дозволить формувати Я-образ, самопізнавати та самоспостерігати, виділяти критерії оцінки своєї особистості, самоусвідомлювати себе [13].

На основі теоретико-методологічного аналізу самоусвідомлення як чинника функціонування особистості можна зробити наступні підсумки: самоусвідомлення здатне сприяти досягненню внутрішньої єдності особистості щодо суджень про себе в минулому, теперішньому та майбутньому; самоусвідомлення сприяє визначенню характеру та набутого досвіду, здатності до пояснення його; слугує джерелом очікувань щодо поведінки та себе. Самоусвідомлення людини передбачає досягнення внутрішньої цілісності,

сталості особистості, яка може залишатися собою в незалежності від змін подій та ситуацій [13].

Висновки до 1-го розділу

Проведене теоретичне дослідження питання психологічних особливостей самоусвідомлення дозволило зробити наступні висновки. Самоусвідомлення людини – складне утворення, до якого належить самопізнання, самоставлення, сааморегулювання, що забезпечують певною мірою здатність до виокремлення себе з навколишньої дійсності та дозволяє індивідуалізовано та розгорнуто в часі розвиватися, відокремлювати себе від соціальних груп та зберігати власну особистісну цілісність. Поняття самосвідомості включає рефлексію свого Я, усвідомлення стосунків з людьми, світом, власного стилю життя, вихід за межі своєї свідомості. Становлення особистості відбувається в процесі невід'ємного компоненту формування самоусвідомлення людини та її свідомості. Динамічні зміни сучасного суспільства породжують необхідність коректної орієнтації людини у навколишній дійсності, що неможливо без розвинених навичок самоусвідомлення та самопізнання. Самоусвідомлення як чинник життєвої стійкості – важливий компонент життєвої позиції зрілої людини, що дозволяє осмислювати подолання життєвих труднощів та успішно адаптовуватися до змін.

Життєва стійкість як інтегральна характеристика особистості дозволяє відчувати впевненість у собі, самоефективність, на основі засвоєних знань, умінь та навичок. Сформована життєва стійкість людини як система уявлень щодо себе, світу та відносин з іншими дозволяє бути відповідальною та успішною за подолання життєвих труднощів та проявляти стійкість до мінливих змін.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОУСВІДОМЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація дослідження

З метою дослідження особливостей самоусвідомлення студентів-психологів нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь студенти спеціальності 053 Психологія в кількості 40 осіб, віком від 18-21 років. Для вивчення життєвої стійкості та самоусвідомлення майбутніх психологів нами підібрано наступні психодіагностичні методики: для вивчення емоційного та семантичного змісту ставлення до себе «тест-опитувальник самоставлення»; для дослідження впевненості людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність для досягнення мети «Шкала самоефективності Р.Шварцера та М.Єрусалема» (адаптація українською мовою І.Галецька); для діагностики здатності людини виходити за межі свого Я, аналізувати, вивчати та осмислювати «методику діагностики рефлексивності» А.Карпова та опитувальник життєвої стійкості С.Мадді.

Вважаємо, що такі підібрані тести дозволять визначити особливості самоставлення майбутніх психологів та з'ясувати рівень готовності до взаємодії з клієнтами та прийнятті нестандартних рішень під час майбутньої професійної діяльності.

Пропонуємо розкрити зміст кожної методики детальніше.

Для вивчення емоційного та семантичного змісту ставлення до себе використовуємо «тест-опитувальник самоставлення», який складається із 110 тверджень та двох варіантів відповідей: «так» чи «ні». Обробка результатів здійснюється з ключем методики та виявляє наступні шкали:

«Відвертість та внутрішня чесність», яка пов'язана із аспектами Я-образу, поведінки, самовставлення. Низькі бали за шкалою вказують на глибоку усвідомленість, критичність, здатність не приховувати від себе та інших неприємну інформацію. Високі показники навпаки вказують на закритість, небажання чи неспроможність усвідомлювати значиму інформацію щодо себе.

«Самовпененість» вказує на уявлення людини про себе як самостійної, вольової, енергійної, надійною. Низькі показники свідчать про незадоволеність собою та власними здібностями чи можливостями, сумніви щодо себе, тоді як високі значення шкали демонструють самовпененість та відсутність внутрішньої напруги.

«Самокерівництво» володіє уявленнями щодо власної активності та діяльності, які є властиві саме особистості. Високі значення за цією шкалою вказують внутрішню силу та особистісний стрижень до діяльності, дозволяє брати все в свої руки, притаманне відчуття своїх внутрішніх мотивів та цілей. При низьких значеннях – людина відчуває вплив часу та інших обставин, що зумовлює погану саморегуляцію, відсутність тенденції шукати причини своїх невдач в собі.

«Дзеркальне Я» демонструє очікуване відношення до себе від інших людей. При високих значеннях людина відчуває себе такою, яку схвалюють, розуміють, поважають, а при низьких значеннях – протилежні почуття.

«Самоцінність» дозволяє виявити емоційну оцінку свого Я, себе. При високих балах притаманне зацікавлення в собі, любов до себе, відчуття власної особистісної цінності та цінність в очах інших. Низькі значення описують сумніви щодо себе, втрата інтересу до власного внутрішнього світу.

«Самоприйняття» при високих значеннях вказує на дружнє ставлення до себе, схвалення своїх планів, намірів, прийняття себе таким, яким є. Низькі значення вказують на недостатність самосприйняття та демонструють дезадаптацію.

«Самоприв'язаність» при високих значеннях вказують на ригідність, небажання змінюватися, що схильне до формування неадекватного Я-образу. Низькі значення шкали, навпаки демонструють бажання до змін, прагнення до відповідності зі ідеальним уявленням щодо себе.

«Внутрішня конфліктність» при високих значеннях свідчить про наявність внутрішніх сумнівів, конфліктів, переживання почуття провини та схильності до виникнення тривожно-депресивних станів. Низькі значення шкали вказують на заперечення пролем, закритість, поверхневу задоволеність собою.

«Самозвинування» вказує на готовність визнання своїх недоліків, невдач при високих значеннях шкали. Також вона демонструє негативні емоції щодо себе.

Для дослідження впевненості людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність для досягнення мети «Шкала самоефективності Р.Шварцера та М.Єрусалема» (адаптація українською мовою І.Галецька) складається із 10 тверджень та відповідних варіантів відповідей, які респондент співвідносить із ефективністю своєї діяльності: абсолютно вірно (1

бал), скоріше за все невірно (2 бали), вірно (3 бали), абсолютно вірно (4 бали). Обробка із ключем методики дозволяє виявити різні рівні ефективності особистості.

Для діагностики здатності людини виходити за межі свого Я, аналізувати, вивчати та осмислювати використано «методику діагностики рефлексивності» А.Карпова, яка налічує 27 пунктів, відповіді на які формуються за 7 бальною шкалою. Опрацювання результатів здійснюється із ключем опитувальника та дозволяє отримати такі показники:

Високі результати за тестом (більше 7 стенів) свідчать про те, що людина більшою мірою схильна звертатися до аналізу своєї діяльності та вчинків інших людей, з'ясовувати причини та наслідки своїх дій як у минулому, так у теперішньому та майбутньому. Для неї постає властивим обмірковувати свою діяльність у найдрібніших деталях, ретельно її планувати та прогнозувати усі можливі наслідки. Імовірно також, що таким людям 43 легше зрозуміти іншого, поставити себе на його місце, передбачити його поведінку, зрозуміти, що думають про них самих. Середні результати за тестом (5-7 стенів) засвідчують ситуативність вибору опитуваних у прийнятті рішень стосовно аналізу власної діяльності та вчинків інших людей. Вони починають приділяти увагу обміркуванню своєї діяльності лише в тих випадках, коли це конче необхідно зробити, проте достатньо схильні планувати її та передбачати наслідки, не зациклюючись, утім, на виконанні цих дій. Вони здатні зрозуміти іншого, проте основну увагу приділяють реалізації власних інтересів, а поведінка оточуючих для них важлива лише в тому випадку, коли її вияви стосуються них самих.

Низькі результати за тестом (менше 4 стенів), очевидно, свідчать, що випробуваному меншою мірою властиво замислюватися над своєю діяльністю та вчинками інших людей, з'ясовувати причини та наслідки своїх дій як у минулому, так у теперішньому та майбутньому. Він рідко обмірковує свою діяльність у

найдрібніших деталях, йому важко прогнозувати можливі наслідки. Такий випробуваний зазнає складнощів при постановці себе на місце іншого, йому складно передбачити його поведінку.

Опитувальник життєвої стійкості С.Мадді складається із 45 пунктів та окрім оцінки загальної життєвої стійкості – система уявлень людини про себе, світ, стосунки з ними, діагностує наступні складові життєвої стійкості:

- залученість – впевненість у пошуку дещо цікавого та цінного для особистості. Відсутність такої впевненості породжує відчуття себе поза життям;
- контроль – сформавоне відчуття контролю дозволяє опиратися на свій курс та результат діяльності, здатність до контролю є результатом боротьби впливу на процес та продуктивність активності;
- ризик (прийняття ризику) – віра людини в те, що з нею відбувається сприяє розвитку та набуттю досвіду, тому індивід готовий діяти ризиковано та проявляти активність.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Дослідження та аналіз результатів психодіагностичних методик вивчення основних складових самоусвідомлення як чинника життєвої стійкості студентів-психологів дозволило отримати деякі дані, які пропонуємо проаналізувати в послідовності попередньо описаних методик.

Для вивчення емоційного та семантичного змісту ставлення до себе «тест-опитувальник самоставлення» серед здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія» дозволив отримати наступні дані.

За шкалою внутрішня чесність та відкритість половина досліджуваних отримали високий рівень показників (50%), що вказує на закритість, нездатність або небажання розкривати значущу інформацію про себе; для 29% респондентів властиве домінування середнього рівня, що вказує на поміркований спосіб до

комунікації та інформаційної взаємодії; та для 21% респондентів – низький рівень за шкалою, що вказує на наявність підвищеної рефлексивності та критичності, здатні не приховувати від себе та інших неприємну інформацію. Отримані результати за шкалою відкритості та внутрішньої чесності зображені на рис.2.1.

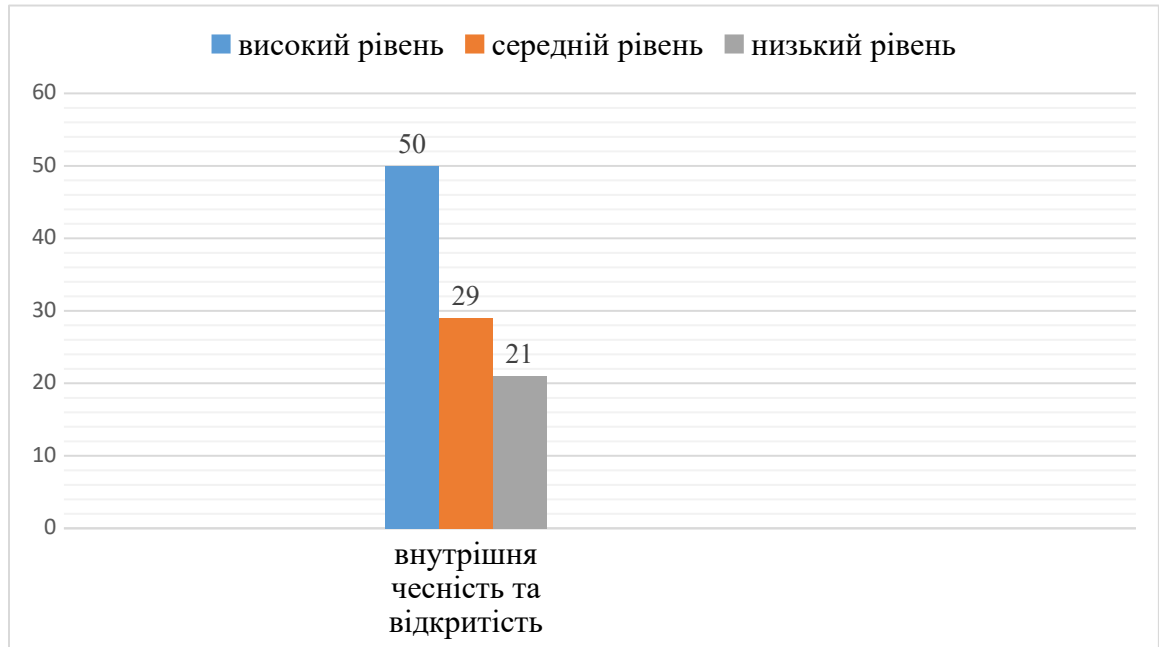


Рис.2.1. Результати шкали «Внутрішня чесність та відкритість» (у %)

Шкала «самовпевненість» демонструє домінування середніх та низьких значень. 50% респондентів демонструють середні бали, які вказують на збалансованість самооцінки, проявляють повагу до себе, але орієнтуються на думку авторитетних інших, свою діяльність виконують на підставі доречності та необхідності. Низький рівень за шкалою властивий для 31% опитаних – частіше незадоволені собою та своїми можливостями; відсутня впевненість у собі, відчують напругу, що небажане звісно для виконання професійної психологічної діяльності; схильні перекладати відповідальність за результат дій на інших людей. Для 19% респондентів характерний показник високого рівня за шкалою самовпевненості: властива самостійність, здатність до вираження власної волі та її виконання, енергійні, надійні у справах, що позитивно впливає на

виконання професійних психологічних завдань. Отримані результати за шкалою «самовпевненість» представлені на рис.2.2.

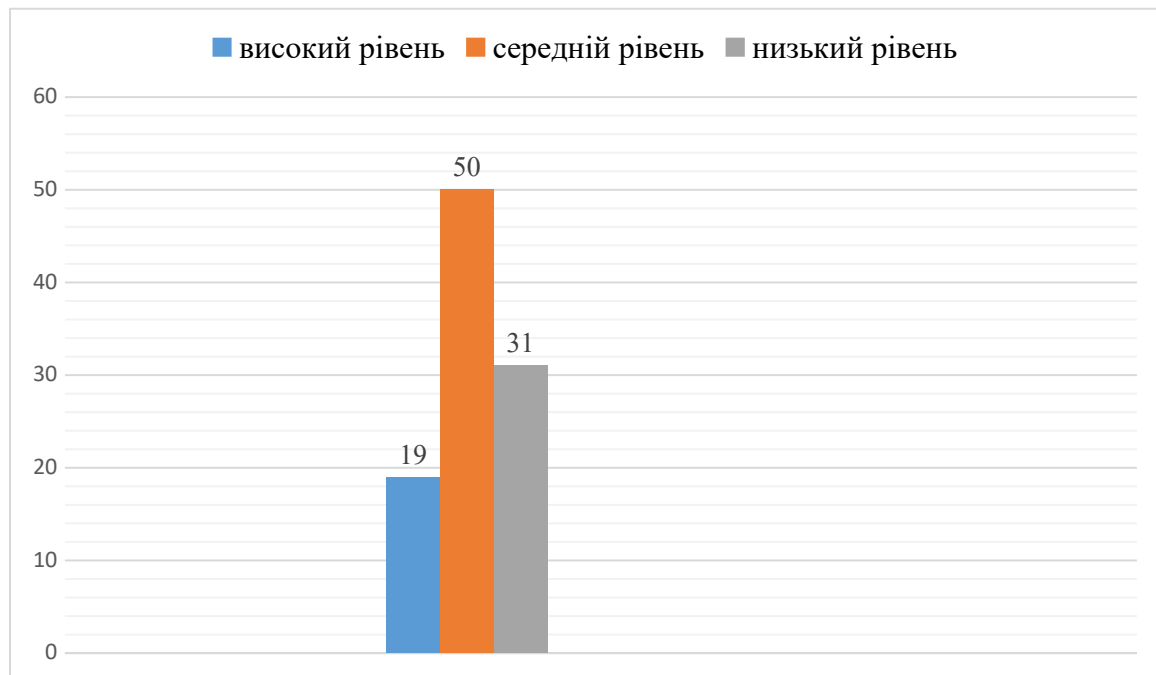


Рис.2.1. Результати шкали «Самовпевненість» (у %)

Результати за шкалою «самокерівництво» представлені на рис.2.3. та демонструють значну перевагу серед досліджуваних майбутніх психологів отримані показників середнього та низького рівня. Для переважної більшості, а саме для 55% опитаних властивий середній рівень за шкалою, що демонструє можливість та власне бажання до виконання успішної діяльності, але із збереженням врахування думки оточуючих та об'єктивних обставин існування. Низький рівень властивий для 32% здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія»: переконані у тому, що не все залежить від повноцінного розвитку особистості, чимало є часових обставин, на які не завжди можна протистояти чи впливати на їх формування. 13% респондентів отримали високі показники за шкалою «самокерівництво»: здатні впливати та контролювати власну долю та визначати перебіг подій, володіють здатністю до обгрутованості внутрішніх спонукань та цілей, що мотивують їх до дій.

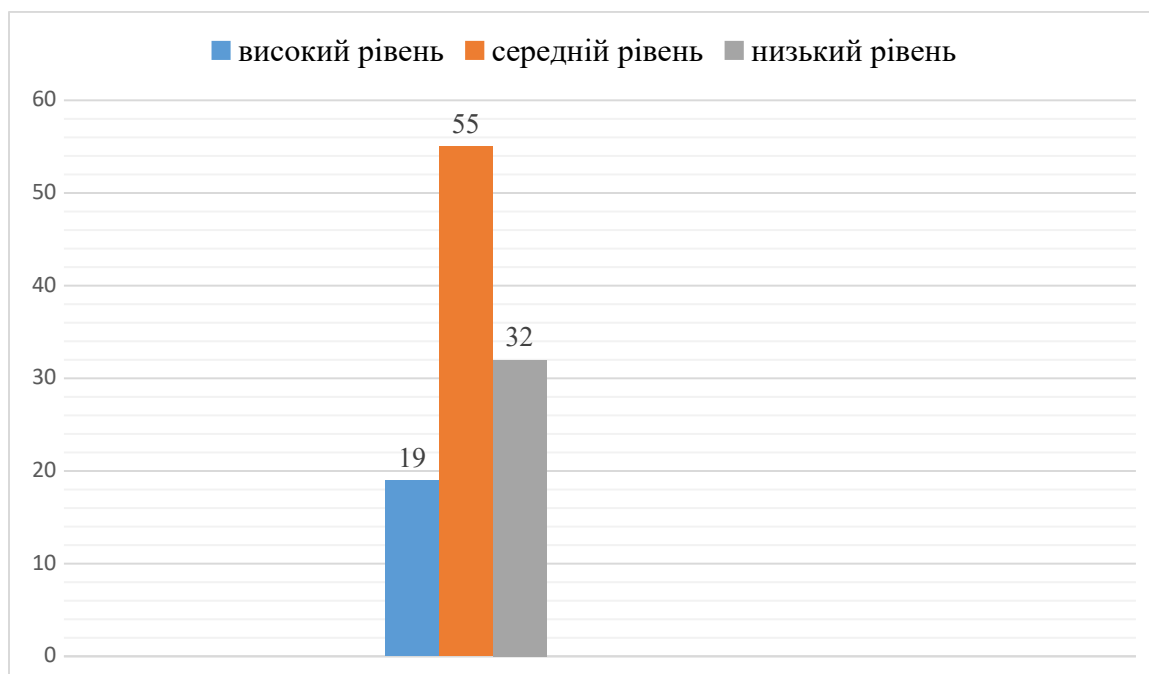


Рис.2.3. Результати за шкалою «Самокерівництво» (у %)

Результати за шкалою «дзеркальне Я» зображено на рис. 2.4. та демонструють наступні показники: високий рівень отримало 28% студентів-психологів, що вказує на впевненість в собі, такі студенти усвідомлюють себе як вартих поваги та схвалення, симпатії та розуміння; 42% респондентів демонструють середній рівень показників: гідні поваги до себе та діяльності, яка ґрунтується на окремих вчинках; для 30% респондентів властивий низький рівень за шкалою, що демонструє невпевненість їх у повазі, схваленні чи симпатії до себе.

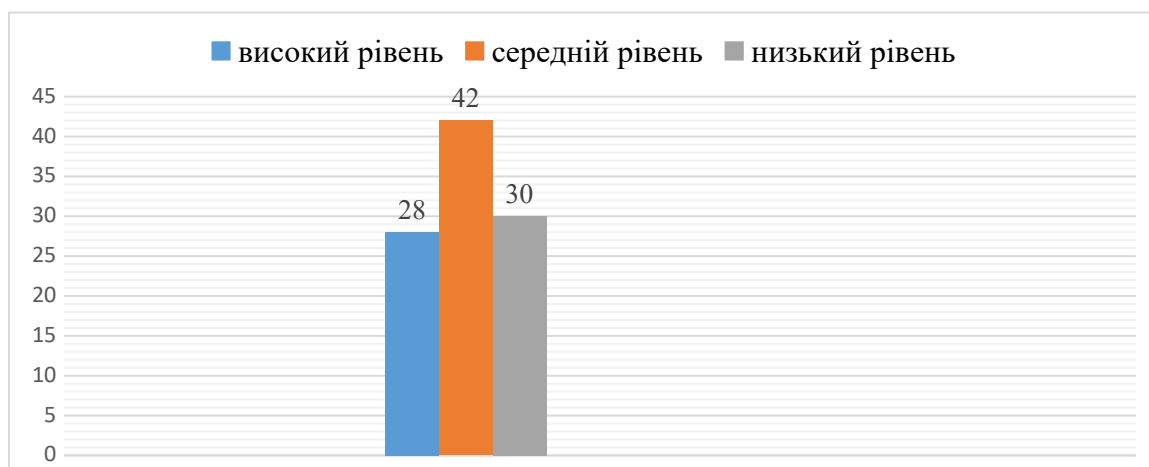


Рис.2.4. Результати за шкалою «Дзеркальне Я» (у %)

Результати за шкалою «самоцінність» зображені на рис. 2.5. та демонструють оптимістичні показники для студентів-психологів: 29% респондентів отримали високий та середній рівень за шкалою, що вказує відчуття власної особистісної цінності, відчувають себе вартими любові, поваги, та при середньому рівні сприймають особистісну самоцінність через конкретні справи, дії, а не сам факт власного існування; для 42% опитаних властивий низький рівень за шкалою, що демонструє деяку відстороненість, ступінь перестороги.

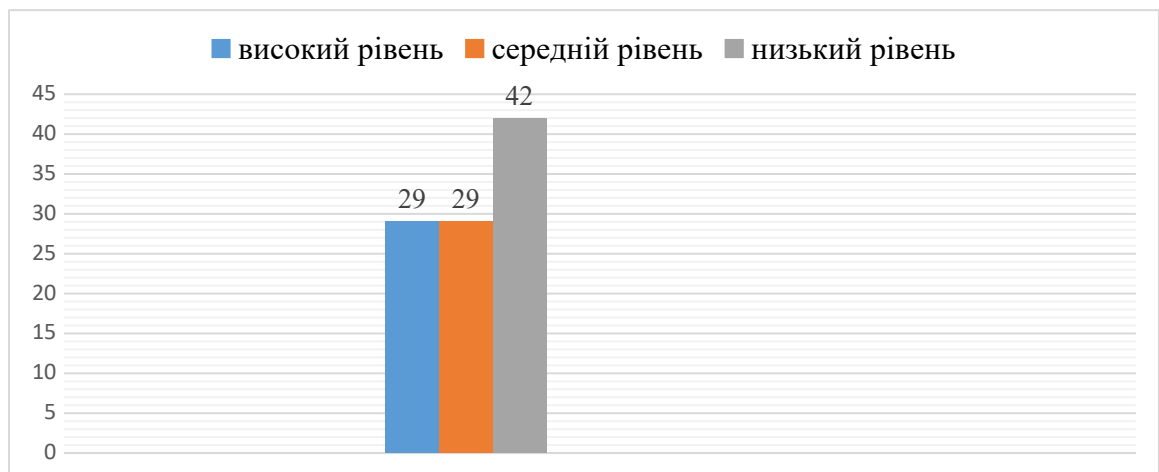


Рис.2.5. Результати за шкалою «Самоцінність» (у %)

Для 22% студентів-психологів за шкалою «самосприйняття» властивий високий рівень показника, що свідчить про дружнє ставлення до себе, людина перебуває в домовленості із самим собою, сприймають себе такими якими є, усвідомлюють наявні власні недоліки. Для 32% респондентів властивий середній рівень показника самосприйняття, що дозволяє адекватно себе сприймати, приймати до уваги думку оточуючих та орієнтуватися на власну зокрема. Для 46% опитаних властивий низький рівень показника самосприйняття, що вказує на відсутність впевненості щодо належного особистісного розвитку чи отримання позитивних відгуків, оцінок від оточуючих. Результати за цією шкалою представлені на рис.2.6.

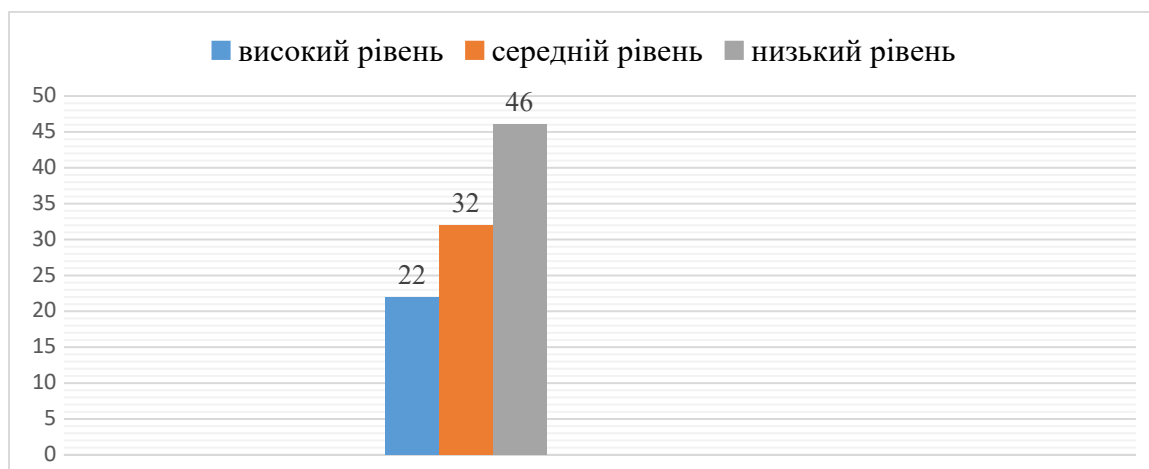


Рис.2.6. Результати за шкалою «Самосприйняття» (у %)

Результати за шкалою «самоприв'язаність» графічно представлені на рис.2.7. та вказують на наступні показники: 30% опитаних отримали високий рівень, при якому властива ригідність, небажання змінюватися, привязаність до неадекватного Я-образу; 18% студентів-психологів демонструють середній рівень показника, який дозволяє реагувати на зміни у ставленні до себе, формує адекватне самоставлення та самооцінку; 52% майбутніх психологів отримали низький рівень за шкалою, що вказує на бажання змін в собі, прослідковується тяга до ідеального Я-образу, а тому незадоволеність собою зараз.

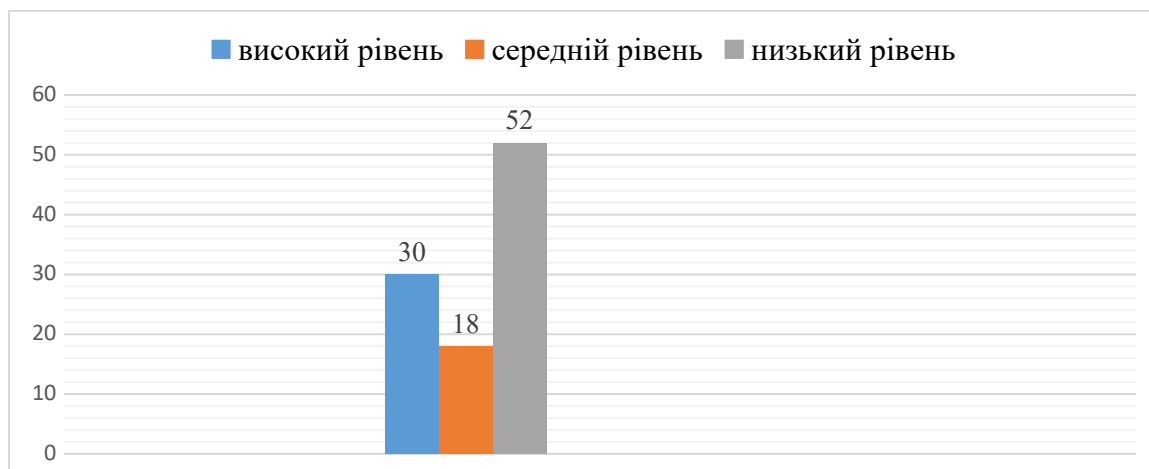


Рис.2.7. Результати за шкалою «Самоприв'язаність» (у %)

Шкала «внутрішня конфліктність», графічне зображення результатів якої представлені на рис.2.8., свідчить про такі показники: 62% студентів-психологів отримали високий рівень даних, що свідчить про наявність внутрішніх конфліктів, сумніву, неузгодженостей з собою, проявів тривожно-депресивних станів та переживання почуття провини; 22% опитаних демонструють середній рівень, що вказує на підвищену рефлексію та глибоке проникнення в себе, усвідомлення себе та наявний адекватний Я-образ; низький рівень показників властиві для 16% студентів, які закриті, заперечують наявність проблем, володіють поверхневою самовдоволеністю.

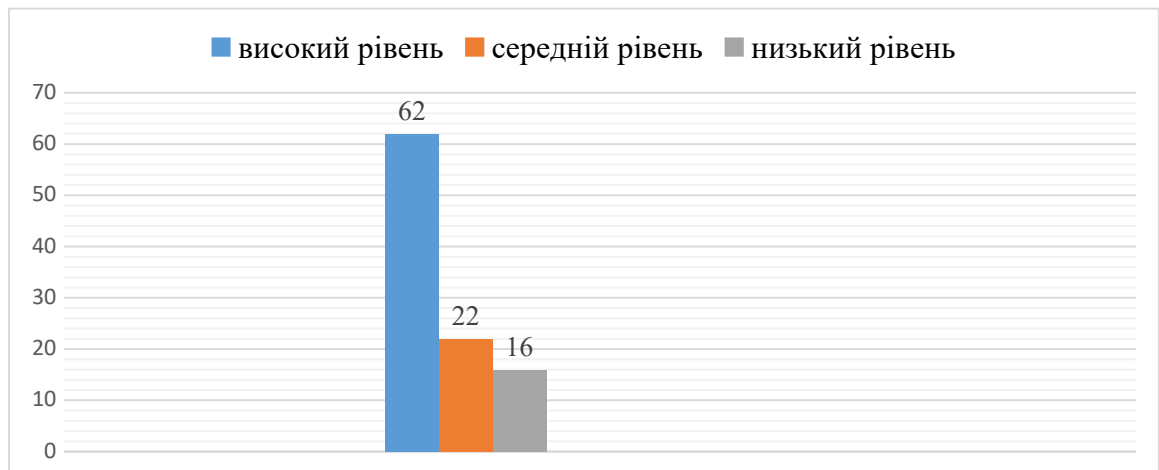


Рис.2.8. Результати за шкалою «Внутрішня конфліктність» (у %)

Шкала «самозвинувачення», графічні результати якої зображені на рис.2.9., є наступними: 50% вибірки отримали високий рівень значень, що являється свідченням готовності приймати власні недоліки та невдачі; 30% студентів-психологів демонструють значення середнього рівня, при якому характерне усвідомлення своїх помилок чи недоліків та готовності застосувати відповідні зусилля для їх усунення; 20% опитаних демонструють низький рівень показника, при якому студенти неготві усвідомлювати особистісну відповідальність за виконанні завдання, роботу чи вчинки, не визнають провини.

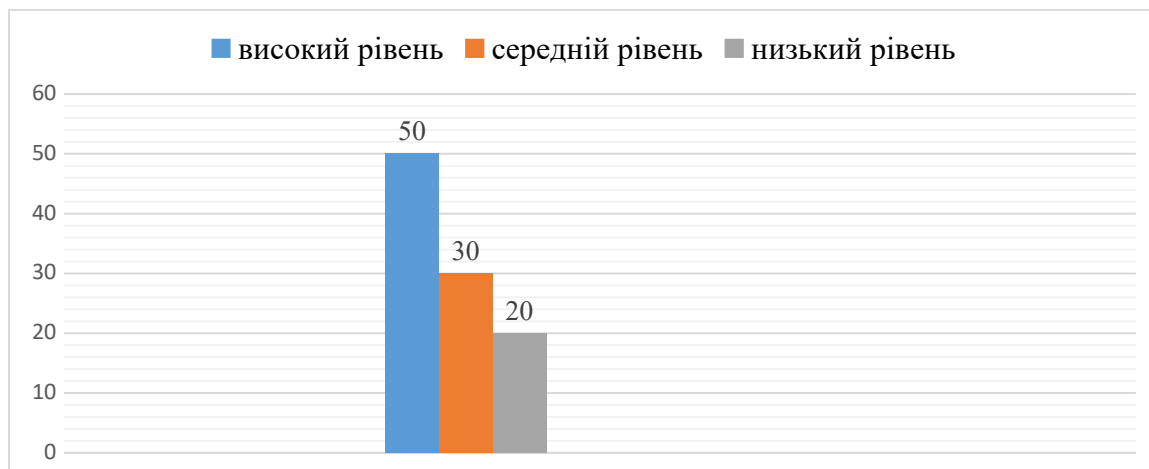


Рис.2.9. Результати за шкалою «Самозвинувачення» (у %)

Таким чином, за результатами використаної методики, для майбутніх психологів властивий є помірний рівень впевненості у собі та професійному майбутньому, для здобувачів психологів характерне зараз багато сумнівів та самозвинувачень, які часто не мають об'єктивних ознак, тому припускаємо, що такі результати вказують на їх внутрішнє організоване переконання «не нашкодити», тому проявляють обережність, часто перекладають відповідальність на інших, тому що не готові брати її на себе.

Для дослідження впевненості людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність для досягнення мети використано «Шкала самоефективності Р.Шварцера та М.Єрусалема» (адаптація українською мовою І.Галецька), що дозволив з'ясувати рівень самоефективності майбутніх психологів. Результати представлені на рис.2.10. та демонструють наступні показники.

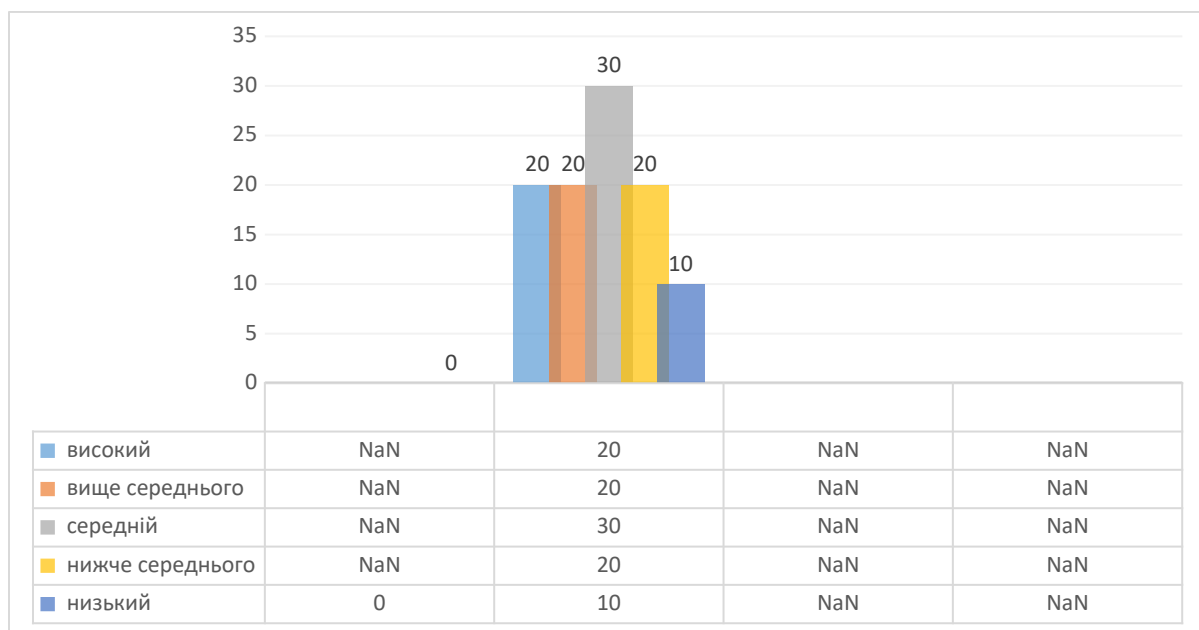


Рис.2.10. Результати за шкалою «Самоефективність» (у %)

20% вибірки демонструють високий рівень самоефективності, яка вказує на суттєву впевненість у своїх силах, такі особистості можуть планувати діяльність та організовувати діяльність інших, здатні ставити перед собою та іншими чіткі та реалістичні цілі, спрямовані на досягнення результату.

Також 20% опитаних отримали самоефективність вище середнього рівня, що вказує на наявність переваги ситуативності в оцінюванні своєї ефективності. Для такого рівня властива періодична невпевненість щодо успішного завершення справ, внаслідок чого виникає страх перед невдачами, що може виявлятися в поведінкових реакціях.

Схильність до середнього рівня самоефективності також властива для 30% студентів-психологів. За такого рівня особистість схильна вважати власні можливості та здібності недостатніми для досягнення бажаного, у зв'язку з чим не здатні реалізувати повною мірою свої плани та наміри, довести справу до кінця згідно з попередніми планованими результатами та цілями.

У 20% вибірки отримано результати нижче середнього рівня, що демонструє недостатню впевненість у можливостях та здібностях майбутніх

психологів, наявність проявів зневіри в діях, спілкуванні, розв'язуванні проблемних ситуацій.

Низький рівень самоефективності демонструють 10% від всієї вибірки досліджуваних, для яких характерно уникнення невдач, неможливість контролювати події, схильність перекладання відповідальності за неуспіх на зовнішні фактори, неспроможність справитися із життєвими проблемами. Для такого рівня самоефективності властиво відсутність впевненості у своїх можливостях та здібностях, контактності тощо.

Отже, діагностика самоефективності студентів-психологів демонструє переважаючу тенденцію до середнього рівня самоефективності, впевненості у власних силах та можливостях, здатності до планування реалістичних цілей та шляху їх досягнення. Достаньо проявленою залишається тенденція до наближеного низького рівня самоефективності, при якому студентами відчувається недостатність можливостей та здібностей для майбутньої професії, проте вони готові прикладати максимальні зусилля для досягнення бажаного. Часто демонстрація невпевненості у своїх силах перешкоджає у налагодженні спілкування з іншими, зневірі у власній ефективності та вирішенні проблемних обставин.

Для діагностики здатності людини виходити за межі свого Я, аналізувати, вивчати та осмислювати використано «методику діагностики рефлексивності» А.Карпова, результати якої представлені на рис.2.11.

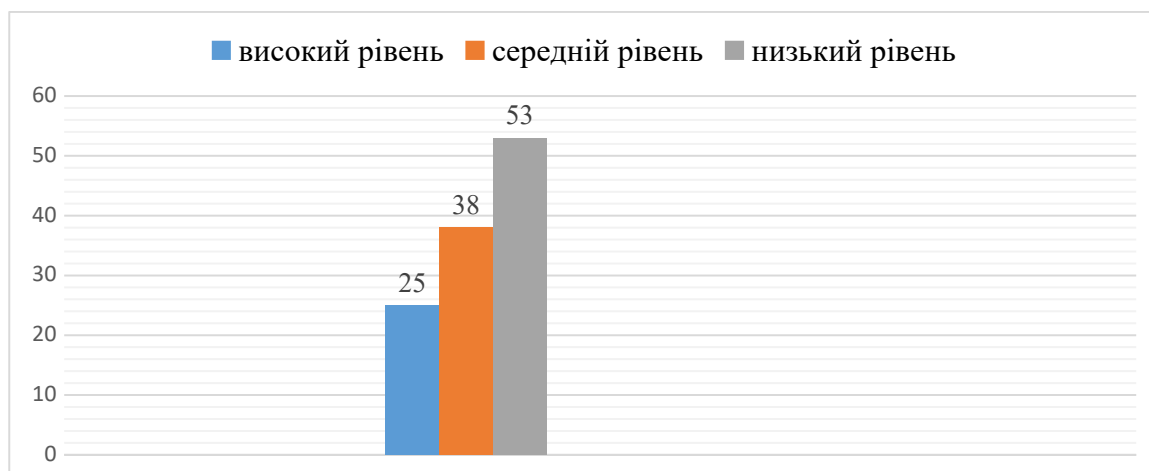


Рис.2.11. Результати методики діагностики рефлексивності (у %)

Високі показники отримані у 25% вибірки вказує на здатність людини обмірковувати свою діяльність у деталях, ретельно планувати та робити прогноз можливих наслідків. Частина студентів-психологів здатні поставити себе на місце іншої людини, зрозуміти її, передбачити поведінку.

Для 38% опитаних характерний середній результат, при якому властиві ситуативність вибору у прийнятті рішень щодо аналізу своєї діяльності та вчинків інших. Для них також властиво розуміти інших, проте більше зосереджують увагу на власних інтересах, а поведінка інших для них цікава лише тоді, якщо це якось стосується їх самих.

Для 53% вибірки властивий низький показник, при якому характерне обмірковування своєї діяльності в деталях, переживають важкість у прогнозуванні можливих наслідків. Відчувають труднощі предбаченні поведінки інших, не здатні поставити себе на їх місце, що для виконання психологічної діяльності насправді є важливим.

Отже, отримані результати за цією методикою демонструють на характерні показники середнього та низького рівнів самоєфективності, для яких властивим є недостатня схильність та заглиблення з метою осмислення власної діяльності та її результатів, важко прогнозувати можливі наслідки своєї діяльності та відсутності обмірковування своїх справ в найдрібніших деталях, що насправді є важливим

для фаху психолога та взаємодії з клієнтами, де важливо ставити себе на їх місце. Припускаємо, що подібна схильність виникає внаслідок внутрішнього страху нашкодити, або інших причин пов'язаних із професійною підготовкою під час навчання.

Опитувальник життєвої стійкості С.Мадді дозволив виявити компоненти життєстійкості, які являються важливими для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності, активності у стресових умовах життя. Результати графічно зображені на рис.2.12.

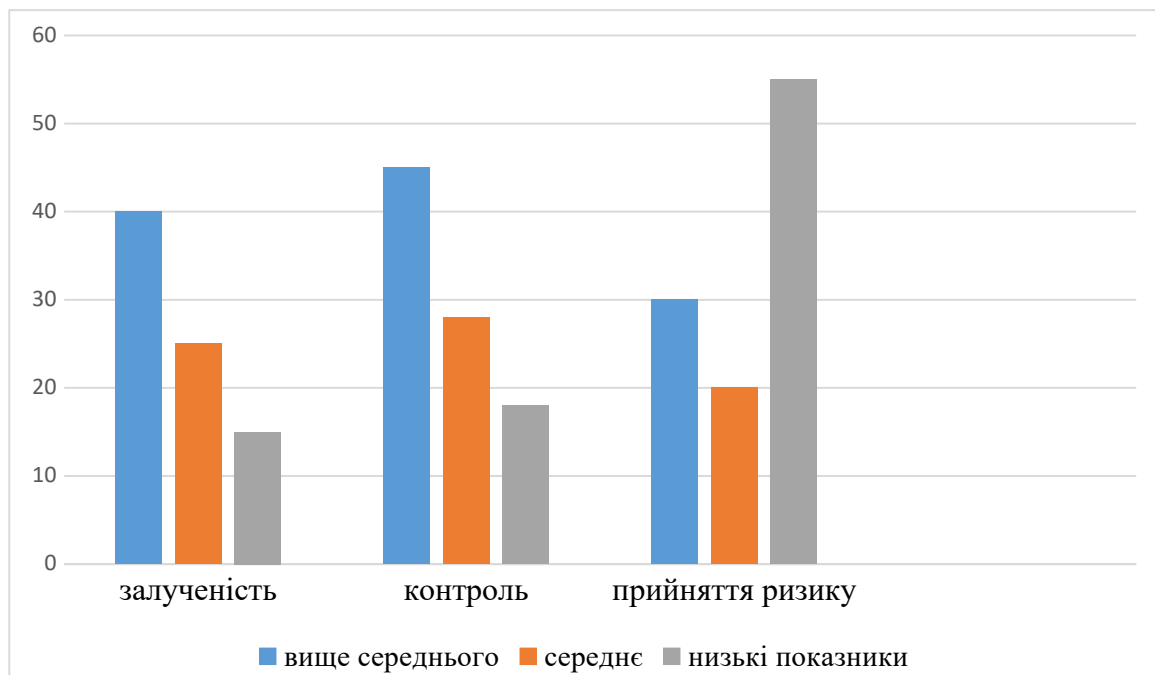


Рис.2.12. Результати життєстійкості (у %)

Близько 40% вибірки отримали за шкалою «включеність» значення вище середнього; 45% за шкалою «контроль»; 30% за шкалою «прийняття ризику». У зв'язку із такими даними, необхідно зазначити, що більша частина досліджуваної вибірки не володіє достатньою мірою переконаності у тому, що можуть отримувати задоволення від власної діяльності та можуть почувати себе безпечно.

Висновки до 2-го розділу

Отже, проведене емпіричне дослідження особливостей самоусвідомлення студентів-психологів із з'ясуванням показника життєстійкості дозволив нам виявити властиві майбутнім психологам деякі складові самоусвідомлення: для досліджуваної групи студентів властива помірна впевненість у власній професійній придатності, серед опитаних значна частина схильна до самозвинувачень та сумнівів, що не завжди має об'єктивні підстави. Отримані результати шкал використаних психодіагностичних методик вказує на притаманну середні чи наближені до низького рівня показників. Значна частина досліджуваних студентів-психологів вважають недостатньо високими власні здібності та можливості для досягнення успіху в професій в майбутньому, але поруч з цим вони прагнуть докладати зусилля для досягнення бажаного. Часта демонстрація невпевненості у власних силах, критичних ситуаціях виявляють переживання втрати віри у свої сили та ефективність обраної спеціальності для професії, труднощі до взаємодії з іншими викликає теж підстави до невпевненості.

Поруч з цим також помітні показники середнього та низького рівня рефлексивності, що вказує на несформовано достатньо характеристику заглиблюватися в осмислення власної діяльності та її результатів. Щодо життєвої стійкості та її компонентів досліджувана група демонструє показники середнього рівня, які є недостатніми для виконання успішної психологічної діяльності у роботі та взаємодії з клієнтами.

Такі результати можуть пояснюватися зокрема мінливими умовами навчальної підготовки майбутніх психологів, або іншими причинами зокрема. Для перспективи подальшого дослідження вважаємо за необхідне розробити тренінгову програму з розвитку особистісних ресурсів для збереження стану благополуччя та розробити рекомендації та техніки для кращого самоусвідомлення майбутніх психологів.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретичне дослідження питання психологічних особливостей самоусвідомлення дозволило зробити наступні висновки. Самоусвідомлення людини – складне утворення, до якого належить самопізнання, самоставлення, сааморегулювання, що забезпечують певною мірою здатність до виокремлення себе з навколишньої дійсності та дозволяє індивідуалізовано та розгорнуто в часі розвиватися, відокремлювати себе від соціальних груп та зберігати власну особистісну цілісність.

Поняття самосвідомості включає рефлексію свого Я, усвідомлення стосунків з людьми, світом, власного стилю життя, вихід за межі своєї свідомості. Становлення особистості відбувається в процесі невід'ємного компоненту формування самоусвідомлення людини та її свідомості. Динамічні зміни сучасного суспільства породжують необхідність коректної орієнтації людини у навколишній дійсності, що неможливо без розвинених навичок самоусвідомлення та самопізнання. Самоусвідомлення як чинник життєвої стійкості – важливий компонент життєвої позиції зрілої людини, що дозволяє осмислювати подолання життєвих труднощів та успішно адаптовуватися до змін.

Життєва стійкість як інтегральна характеристика особистості дозволяє відчувати впевненість у собі, самоефективність, на основі засвоєних знань, умінь та навичок. Сформована життєва стійкість людини як система уявлень щодо себе, світу та відносин з іншими дозволяє бути відповідальною та успішною за подолання життєвих труднощів та проявляти стійкість до мінливих змін.

Проведене емпіричне дослідження особливостей самоусвідомлення студентів-психологів із з'ясуванням показника життєстійкості дозволив нам виявити властиві майбутнім психологам деякі складові самоусвідомлення: для досліджуваної групи студентів властива помірна впевненість у власній професійній придатності, серед опитаних значна частина схильна до самозвинувачень та сумнівів, що не завжди має об'єктивні підстави. Отримані

результати шкал використаних психодіагностичних методик вказує на притаманну середні чи наближені до низького рівня показників. Значна частина досліджуваних студентів-психологів вважають недостатньо високими власні здібності та можливості для досягнення успіху в професій в майбутньому, але поруч з цим вони прагнуть докладати зусилля для досягнення бажаного. Часта демонстрація невпевненості у власних силах, критичних ситуаціях виявляють переживання втрати віри у свої сили та ефективність обраної спеціальності для професії, труднощі до взаємодії з іншими викликає теж підстави до невпевненості.

Поруч з цим також помітні показники середнього та низького рівня рефлексивності, що вказує на несформовано достатньо характеристику заглиблюватися в осмислення власної діяльності та її результатів. Щодо життєвої стійкості та її компонентів досліджувана група демонструє показники середнього рівня, які є недостатніми для виконання успішної психологічної діяльності у роботі та взаємодії з клієнтами.

Такі результати можуть пояснюватися зокрема мінливими умовами навчальної підготовки майбутніх психологів, або іншими причинами зокрема. Для перспективи подальшого дослідження вважаємо за необхідне розробити тренінгову програму з розвитку особистісних ресурсів для збереження стану благополуччя та розробити рекомендації та техніки для кращого самоусвідомлення майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко С. Теоретичні виміри діяльнісного опосередкування стану психологічного балансу особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 256 с.
2. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: Автореферат канд. дис. К, 2003. С. 27.
3. Бех І.Д. Категорія „ставлення” в контексті розвитку образу „Я” особистості. Педагогіка і психологія. 1997. № 3. С. 52-56.
4. Бороздіна Л.В., Молчанова О.Н. Самооцінка в першій зрілості. Вісник МДУ. Сер.14, Психологія, 1990, №2, с.24 - 48.
5. Гапон Н. Соціальна психологія: навч. посібник. Львівський національний ун-т ім. Івана Франка. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І.Франка, 2008. 189 с.
6. Гуменюк О. Психологія Я- концепції. Т: Економічна думка, 2002. 186 с.
7. Данилова Т. М. Розвиток гуманістичної спрямованості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки. Педагогічний процес: теорія і практика. Збірник наукових праць. Випуск 1. К.: Видавництво П/Екмо, 2003 С.185-192.
8. Зінько Є.В. Співвідношення характеристик самооцінки та рівня домагань. Частина 1. Самооцінка і її параметри. Психологічний журнал, 2006, Т. 27, № 3, с. 18-30
9. Іванова Т.П. Я-концепція як складова професійної свідомості психологів. Соціальна психологія. № 9, 2007. С. 36-39.
10. Каламаж Р. Я-концепція як складова професійної самосвідомості юристів. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог, 2006. С. 156-163.

11. Камінська С. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми соціальних уявлень у психологічних дослідженнях. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2(2). С. 32-36.
12. Козерук Ю., Євсейчик Я. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163-165.
13. Комар Т. В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2003. 18 с.
14. Коропецька О. М. Проблема професійної ідентичності в контексті реформи освіти в Україні. За ред. С. Д. Максименка. Т. IX, част. 3. К., 2007. С. 152-158.
15. Кочубейник О.М. Культурний еталон буття особистості та його вплив на Я-концепцію. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України К.: Волинські обереги, 2000. С.42-46.
16. Лебідь Н. К. Базисні переконання як індивідуальний вектор цілеспрямованої активності особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2013. Вип. 5. Левковська Н. Динаміка ціннісних орієнтацій молоді. Політичний менеджмент. 2006. № 1 (16). 147 с.
17. Максименко С. Д. Психологія особистості. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
18. Міненко О. О. Професійне становлення практичного психолога як система парадигмальних змін. Вісник Харківського Національного Університету. Серія «Психологія». Харків, 2002. №550. С. 209-211.

19. Міненко О. О. Формування особистісних та професійних новоутворень майбутнього практичного психолога. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2002. С.149-155.
20. Павелків Р.В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Кондор, 2011. 468 с.
21. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. Практична психологія та соціальна робота. 1998. №5. С.4-6.
22. Пеньковська Н. Рефлексія як професійно значуща системна якість майбутнього психолога-практика. Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості практичного психолога і соціального педагога в умовах вищої школи: Матеріали Всеукраїнської науковопрактичної конференції. Тернопіль: ТДПУ, 2003. С. 148-154.
23. Проценко О. В. Особливості становлення образу «Я» як суб'єкта національної спільноти. Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Вип. 20, ч. 2. К., 2000. С. 136-141.
24. Радчук Г.К. Психолого-педагогічні умови гармонізації як концепції майбутніх практичних психологів: Методичні рекомендації для викладачів ВНЗ та практичних психологів освіти. Тернопіль, 2002. 48 с.
25. Титаренко Т. М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. К.: Марич, 2009. 76 с.
26. Фомічова В.М. Соціальні уявлення у проблематиці сучасної соціальної психології. Зб. наук. пр. Психологічні науки. Т. 2. Вип. 4. С. 242- 245.
27. Юр'єва Н.В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та

- охорони підсудних: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 /
Наталія Вікторівна Юр'єва. Х., 2015. 26 с.
28. Якушева, Є. М. Взаємозв'язок структури самостворення і рівня
конструктивності стратегій подолаючої поведінки у осіб, чия діяльність
пов'язана з особливими умовами. Гуманітарний вісник ДВНЗ
«ПереяславХмельницький державний педагогічний університет імені
Григорія Сковороди», 35(2), Т.1(13). С. 432-438.
29. Яременко М. В. Сприйняття освіти й освіченості у XVIII ст. Наукові праці
історичного факультету Запорізького національного університету. 2014.
Вип. 40. С. 288-292
30. Maddi S., Khoshaba D. Hardiness and Mental Health // Journal of Personality
Assessment. 1994. Vol. 63. № 2. P. 265-274.