

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

«Особливості розвитку позитивної Я-концепції у військовослужбовців на етапі професійної підготовки»

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма « Психологія»

Шифр КДРМ

номер залікової книжки

Виконав: студент II курсу, групи ПП м-20-1 _____ Шаповалов Б.В.
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Потапчук Є.М.

Підпис

Ініціали, прізвище

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2021

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку позитивної Я-концепції у військовослужбовців на етапі професійної підготовки»

Шаповалов Богдан Володимирович

Кваліфікаційна робота включає 87 сторінок, 3 таблиці, 18 рисунків, перелік джерел посилання із 49 найменувань, 1 додатку.

Ключові слова: розвиток, Я-концепція, професійна підготовка, когнітивний, мотиваційний, емоційно-цінний, духовно-ціннісний компонент.

Об'єкт дослідження: Я-концепція військовослужбовців на етапі професійної підготовки.

Предмет дослідження: особливості розвитку позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки.

За результатами дослідження запропонована програма психологічного тренінгу «Формування позитивної Я-концепції майбутніх військовослужбовців».

Одержані результати можуть бути використані на етапі професійної підготовки майбутніх військовослужбовців.

ВСТУП

Вивчення позитивної Я-концепції стає все більш затребуваним і перспективним напрямом психологічних досліджень. Психологія особистості розглядає професійну Я-концепцію як пізнання індивідом власного Я, пов'язаного з професійною діяльністю. Дані дослідження важливі для найбільш точного розуміння особливостей людини при виборі роботи, її ціннісних орієнтацій, професійних очікувань, факторів вибору професії. Професійна Я-концепція розглядається як частина Я-концепції, тому що безпосередньо з нею пов'язана. Тому в першу чергу необхідно вивчити основні складові та функції Я-концепції.

Аналіз літератури дозволяє зробити висновок, що на сьогоднішній день недостатньо досліджено особливості позитивної Я-концепції представників різних соціальних, у тому числі професійних спільностей. Конкретні характеристики професійної Я-концепції особистості недостатньо розкриті і вивчені у зв'язку з особливостями її професії, етапом професійного становлення та професійної адаптованістю. Дослідження, пов'язані з професійною самосвідомістю, присвячені в основному окремим аспектам професійної Я-концепції: самооцінці професійно важливих якостей, професійної мотивації та ціннісним орієнтаціям професіоналів, особливостей системи саморегуляції діяльності, динаміці уявлень суб'єкта про професії.

В сучасному світі постійно відбуваються зміни, що стосуються всіх сфер життя людини, у тому числі і військової сфери його діяльності. З кожним роком зростають вимоги не тільки до професійної підготовки офіцерів, але і до їх соціальної зрілості, відповідальності.

Я-концепцію досліджували: у працях, присвячених особистісному зростанню (С. Максименко, І. Пасічник, М. Томчук, М. Савчин, В. Москалець, Н. Жигайло тощо.), професіоналізму особистості (В. Буткевич, Є. Клімов, А. Маркова, Н. Жигайло тощо), професійному становленню

(Е. Зеєр, Р. Каламаж, О. Кокун тощо), професійному самовизначенню (М. Пряжников, Т. Кудрявцев); у галузі військової психології (М. Козяр, М. Варій, Ю. Овчаренко, М. Томчук), економічної психології (І. Пасічник).

Водночас за межами уваги дослідників досі залишається системний аналіз умов формування позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки. Значущість цієї проблеми та недостатня розробленість зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку позитивної Я-концепції у військовослужбовців на етапі професійної підготовки».

Об'єкт дослідження: Я-концепція військовослужбовців на етапі професійної підготовки.

Предмет дослідження: особливості розвитку позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки.

Мета дослідження: теоретично визначити та емпірично дослідити особливості розвитку позитивної Я-концепції у військовослужбовців на етапі професійної підготовки.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми позитивної Я-концепції військовослужбовців;
- 2) охарактеризувати критерії розвитку позитивної я-концепції у військовослужбовців на етапі професійної підготовки
- 3) емпіричним шляхом визначити особливості розвитку позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки;
- 4) розробити психологічний тренінг з метою формування позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки.

Гіпотеза дослідження – результативність процесу формування Я-концепції військовослужбовців значно покращиться за умови врахування виявлених особливостей розвитку позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі їх професійної підготовки.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз психологічної та педагогічної літератури, порівняння, класифікація, узагальнення вихідних даних для з'ясування змісту базових понять дослідження;

– емпіричні: спостереження, «Методика незакінчених речень «Моя майбутня професія». – для визначення рівня сформованості когнітивного компонента професійної Я-концепції; методика «Мотивація навчання у вузі Т. Ільїної» – для визначення рівня сформованості мотиваційного компонента; для визначення рівня сформованості емоційно-оцінного компонента – методика М. Куна та Т. Макпартленд «Хто я?духовно-ціннісний компонент – – методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокича).; поведінковий компонент: «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан); Опитувальник «Виявлення переважних копінг-стратегій» (Р. Лазарус).

–методи математичної статистики для узагальнення результатів дослідження та перевірки статистичних гіпотез із подальшою їхньою якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

Практичне значення дослідження полягає у розробці програми формування позитивної Я-концепції у військовослужбовців на етапі професійного становлення. Врахування психологічних умов формування професійної Я-концепції курсантів вищих навчальних закладів сприятиме становленню їхньої професійної компетентності.

Експериментальна база. Емпіричне дослідження виконано на базі військової частини 2269 Національної гвардії України, м. Олександрія, Кіровоградська область.

Апробація результатів. Основні результати кваліфікаційної роботи представлені на

Структура роботи містить вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання (49) та 1 додатку.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Теоретичний аналіз розвитку позитивної Я-концепції особистості

Відкриття так званого образу власного Я стало значною подією в галузі психології та педагогіки. Усвідомлюємо ми це чи ні, але кожен із нас носить у собі уявний образ чи портрет себе. Часом перед нашим внутрішнім поглядом він постає дещо туманним, розпливчастим чи взагалі свідомо не сприймається. Але він є у нас у всіх найдрібніших деталях. У цьому образі втілена наша концепція своєї особистості, уявлення про себе як про людину та індивіда, яке сформувалося на основі власної думки про себе. Ця думка здебільшого склалася несвідомо, під враженням минулого досвіду, успіхів та невдач, а також на підставі ставлення до нас інших людей. В результаті людина вже не сумнівається в справжності своїх уявлень про себе і діє так, наче вони відповідають істині.

Цей образ власного Я у сучасній літературі часто називають поняттям «Я-концепція». Як наукове поняття «Я-концепція» узвичаїлася спеціальної літератури порівняно недавно, можливо, тому в літературі, як вітчизняної, так і зарубіжної, немає єдиного його трактування; Найближче за змістом до нього знаходиться поняття «самосвідомість». «Я-концепція» включає оціночний аспект самосвідомості. Це динамічна система уявлень людини про саму себе, в яку входить як власне усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших якостей, так і самооцінка, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на цю особистість.

Р. Бернс, одне із провідних англійських учених у сфері психології, серйозно займався питаннями самосвідомості, так визначає Дослідження, пов'язані з Я-концепцією, спираються на теоретичні становища, які зводяться до чотирьох основних джерел.

1. Основні підходи У. Джемса.
2. Символічний інтеракціонізм у роботах Ч. Кулі та Дж. Міда.
3. Уявлення про ідентичність, розвинені Е. Еріксоном.
4. Феноменалістична психологія на роботах К. Роджерса.

Я-концепція обговорювалася і теоретичних роботах інших авторів. Проте система понять, розроблена у межах перелічених вище концептуальних підходів, є найпродуктивнішою. У. Джемс постулював різницю двох аспектів, властивих інтегральному Я: Я-свідоме – рефлексивно-процесуальне і Я-об'єкт – зміст свідомості, у якому своє чергу можна назвати такі аспекти, як духовне Я, матеріальне Я, соціальне Я, фізичне Я [57].

К. Роджерс стверджує, що Я-концепція складається з уявлень про власні характеристики та здібності індивіда, про можливості його взаємодії з іншими людьми та з навколишнім світом, ціннісних уявлень, пов'язаних з об'єктами та діями, та уявлень про цілі чи ідеї, які можуть мати позитивну чи негативну спрямованість. Він використовував феноменалістичний підхід у розумінні Я-концепції, що ґрунтується на наступних положеннях:

- поведінка залежить від ракурсу індивідуального сприйняття;
- цей ракурс за своєю природою суб'єктивний;
- всяке сприйняття індивіда переломлюється у феноменальному полі його свідомості, центром якого є Я-концепція;
- Я-концепція - це одночасно і уявлення, і внутрішня сутність індивіда, що тяжіє до цінностей, що мають культурне походження;
- Я-концепція регулює поведінку;
- Я-концепція має відносну стабільність і зумовлює досить стійкі схеми поведінки;

□ розбіжності між досвідом індивіда та його Я-концепцією нейтралізуються за допомогою механізмів психологічного захисту;

□ Головним спонуканням будь-якої людини є прагнення самоактуалізації [142, з. 12].

Таким чином, Я-концепція є сукупністю всіх установок, вкладених у себе. Їх можна конкретизувати так:

- 1) образ Я - уявлення індивіда про себе;
- 2) самооцінка - афективна оцінка цього уявлення, яка може мати різну інтенсивність, оскільки конкретні риси образу Я можуть викликати більш-менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям чи засудженням;
- 3) потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані Я і самооцінкою.

У зв'язку з практичною значимістю Я-концепції як основи саморозвитку та самовдосконалення студентів розглянемо трохи докладніше ці три основні складові:

Я-концепція має кілька значень: як якась незмінність, незважаючи на розвиток, «ядро», якому зосереджено сутність людини; як «господар», особистість людини, яка відповідальна за її життя, контролює поведінку, думки (Г. Гурджієв); як психічна форма самоідентифікації-індивідуалізації людини на фоні навколишнього світу та інших людей (Е. Еріксон); як внутрішнє свідомість особистістю самої себе і оцінюється суб'єктом у Я-концепції. Я-концепція, чи образ Я, безпосередньо залежить рівня розвитку самосвідомості. Людина з низьким рівнем розвитку самосвідомості має інтуїтивне відчуття себе і того, що з нею відбувається. Високий рівень самосвідомості проявляється в осмисленому, свідомому уявленні про себе. Він передбачає наявність у людини рефлексії, постійного діалогу із самим собою, спостереження та самоаналізу своїх почуттів, вчинків, дій. Тільки в цьому випадку формується цілісна концепція-Я.

Чим глибша самосвідомість індивіда, тим ефективніше він діє, оскільки усвідомлене ставлення до власних потреб, адекватна оцінка своїх

можливостей та здібностей дозволяє коригувати життєві сценарії. Звідси адекватне уявлення про себе є умовою успіху в різних видах діяльності та є засобом підтримки відносин із суспільством. У структурі самосвідомості Я граю особливу роль. Я індивіда існує як відносно жорстка програма певних типів поведінки та психічних станів, яка, зокрема, детермінована гендерними відмінностями, етнічними особливостями, соціальною роллю, соціальним статусом. Самосвідомість є результатом безперервного зіставлення реального поведінки з Я-концепцією. Чим важливіша риса, запрограмована в нашому Я, тим сильніше переживається неузгодженість, Непідкріплення рис Я. Важливо знати, що занадто жорстка структура Я-концепції спочатку трактується як сила характеру, надалі стає джерелом внутрішньоособистісного конфлікту. Слабка Я-концепція також виступає бар'єром для досягнення поставленої мети через низьку самооцінку та суб'єктивне сприйняття особистісних властивостей.

Згідно з ідеями Р. Бернса «позитивна Я-концепція» співзвучна з позитивним ставленням до себе, з самоповагою, прийняттям себе, відчуттям власної цінності. А. Іващенко, В. Агапов, І. Баришнікова вказують на те, що «Позитивна Я-концепція» як система розвивається в процесі самоактуалізації особистості на основі позитивного ставлення до себе». Згідно з їхніми поглядами, Я-концепція особистості, що самоактуалізується, означає: «...здійснення своєї сутності; ціннісне ставлення себе і до іншого, спрямоване розуміння погляду іншого; здатність до самозабутності, до особистісного зростання; здатність сприймати не множинні образи Я, а вимоги своєї сутності; відповідальність за свій вибір, за свої вчинки, чесність, мужність, щоденну працю щодо виявлення власних можливостей».

У психологічній літературі виділяють базові психологічні умови розвитку позитивної Я-концепції особистості: розвиток саморозуміння; розвиток впевненості у собі; розвиток емоційної стійкості.

Під саморозумінням мається на увазі «здатність багаторівневого та багатопланового відображення людиною своєї життєдіяльності, як одна з

головних підстав та умов можливості «перевизначити» обставини власної життєдіяльності, спосіб життя» (Л. Анциферова, Б. Кайгородов, С. Рубінштейн, Е.Фромм). Саморозуміння покликане коригувати «Образ Я». Саморозуміння пов'язане із самоповагою, що означає задоволеність собою, прийняття себе, почуття власної гідності, позитивне ставлення до себе, узгодженість свого «актуального Я» та «ідеального Я», показник ступеня значущості, успіху.

На думку Б. Браун, М. Димковського, С. Кук – Грейтера, К. Седікідеса та Дж. Скворонського, саморозуміння – це когнітивна репрезентація себе, свого внутрішнього світу. В. Знаків стверджує, що «з позиції психології людського буття розуміння потрібне людині для того, щоб зрозуміти себе, визначити, що вона є, яке місце займає у світі. Зрештою, сенс нашого буття справді полягає у розумінні, а головне призначення суб'єкта – шукати сенс життя, зрозуміти його. Розуміючи світ, людина повинна зрозуміти себе як об'єкт, а усвідомити зсередини, з позицій сенсу свого існування». Звідси випливає, що саморозуміння є процес і результат знаходження сенсу, в тому числі і сенсу своїх вчинків, відносин з навколишнім світом, воно акцентує увагу на причинах власної поведінки та ставлення до інших. Самооцінка наголошує на позитивному чи негативному модусі сприйняття себе, своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей.

Впевненість у собі має на увазі переживання людиною своїх можливостей, як адекватних тим завданням, які перед ним стоять у житті, так і тим, які він ставить собі сам. Вона виробляється у процесі виконання будь-якого виду діяльності за умови, що рівень домагань, отже, і самооцінка людини у цьому виді діяльності відповідає його реальним можливостям.

Як ядро впевненості В. Ромек позначає «генералізоване позитивне ставлення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей, що виявляється в умовах актуалізації соціального завдання, що зачіпає індивіда, і що передбачає особисту залученість до її виконання». Тому В. Ромек закликає виховувати загальне позитивне ставлення до власної поведінки та її

результатів. Він вказує на те, що тренування навичок упевненої поведінки необхідно доповнити когнітивно - орієнтованою зміною (у позитивному напрямку) системи самооцінок та самовербалізації.

Самовідношення представляє переживання власної цінності, що виражається у почутті самоповаги. Самовідношення визначається такими поняттями, як самоповагу, симпатія, самосприйняття, любов до себе, почуття розташування, самооцінка, самовпевненість, самозвинувачення. Д. Леонт'єв виділяє у структурі самовідносини самоповагу та самоприйняття [27]. Якщо самоповагу визначено якимись реальними достоїнствами чи недоліками, це ставлення себе як би «з боку», то самоприйняття виявляється у безпосередньому емоційному ставленні себе, що залежить від будь-яких конкретних рис особистості.

С. Рубінштейн вважає, що прийняття себе є визнання себе і безумовну любов до себе такої, якою є, ставлення до себе як до особи «гідної поваги, здатної до самостійного вибору». Р. Пантелєєв, В. Столін включають у зміст самовідносини такі виміри: симпатія, повага, близькість.

Психологічною умовою становлення Я-концепції є трансформація когнітивних стратегій, розуміння об'єктивного значення адаптації за допомогою особистісної та соціальної рефлексії. Аналіз цілей соціально-психологічного тренінгу показує, що його результатом є успішне функціонування та вдосконалення у заданій галузі, підвищення ефективності вчення, адекватне виконання конкретного завдання та роботи, ефективність міжособистісних відносин.

1. Когнітивна складова, чи образ Я.

Уявлення індивіда про себе, зазвичай, здається йому переконливим незалежно від цього, ґрунтується воно на об'єктивному знанні чи суб'єктивному думці. Предметом сприйняття людини можуть, зокрема, стати його тіло, здібності, соціальні відносини та безліч інших особистісних проявів. Всі ці елементи це спосіб охарактеризувати себе, неповторність кожної особистості через поєднання її окремих рис. При цьому постає

питання про істинність образу Я, про те, чи може людина пізнати саму себе, наскільки об'єктивна її самооцінка.

Знання людиною себе не може бути ні вичерпною, ні вільною від оціночних характеристик і протиріч. Цим пояснюється виділення другої складової Я-концепції.

2. Емоційно-оцінна складова Я-концепції, або самооцінка. Вона має на увазі під собою ставлення індивіда до себе, до своїх якостей та станів, можливостей, фізичних та духовних сил. Це особистісне судження про свою цінність, яке виявляється у установках, властивих людині. Таким чином, самооцінка відбиває ступінь розвитку в нього почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього того, що входить до сфери його Я.

З цього випливає, що позитивну Я-концепцію можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, самоповагу, прийняття себе, відчуття власної цінності. Низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до особи, відчуття своєї неповноцінності. Ці терміни використовуються як взаємозамінні у багатьох роботах, присвячених Я-концепції. Самооцінка грає дуже важливу роль організації результативного управління своєю поведінкою, без неї важко або навіть неможливо самовизначитися в житті.

3. Поведінкова складова Я-концепції полягає в потенційній поведінковій реакції, тобто конкретних діях,

які можуть бути викликані Я і самооцінкою. Будь-яка установка – це емоційно забарвлене переконання, що з певним об'єктом. Особливість Я-концепції у тому, що об'єктом у разі є сам носій установки. Завдяки __

цьому всі емоції та оцінки, пов'язані з образом Я, є дуже сильними та стійкими, що чинить сильний вплив на діяльність людини, її поведінку, взаємини з оточуючими.

Виділивши три основні складові Я-концепції, не слід забувати про те, що образ Я і самооцінка в психологічному плані нерозривно пов'язані і

схиляють людину до певної поведінки. Тому глобальна Я-концепція сприймається як сукупність установок людини, вкладених у себе. Однак ці установки можуть мати різні ракурси чи модальності.

Зазвичай виділяють принаймні чотири основні модальності самоустановок:

1. Реальне Я-установки, пов'язані з тим, як людина сприймає свої актуальні здібності, ролі, свій актуальний статус, тобто з його уявленнями про те, яким вона є у часі.

2. Дзеркальне Я - установки, пов'язані з уявленнями людини про те, як її бачать інші. Я виконує важливу функцію самокорекції домагань людини та її уявлень про себе. Цей механізм зворотного зв'язку допомагає утримувати Я-реальне в адекватних межах і залишатися відкритим новому досвіду через діалог з іншими людьми та із самим собою.

3. Ідеальне Я - установка, пов'язана з уявленням людини про те, яким би він хотів би стати. Воно формується як деяка сукупність якостей та характеристик, які людина хотіла б бачити у себе, або ролей, які вона хотіла б виконувати. Протиріччя між реальним та ідеальним Я становить одну з найважливіших умов саморозвитку особистості [23].

Крім трьох основних модальностей установок, запропонованих Р. Бернс, багато авторів виділяють ще одну, яка відіграє особливу роль.

4. Конструктивне Я (Я у майбутньому). Головна відмінність конструктивного Я-проекту від ідеального Я полягає в тому, що він пронизаний дієвими мотивами і вони більше відповідають ознаці «прагну». У ньому трансформуються ті елементи, які особистість сприймає і ставить собі як реальну реальність.

Необхідно при цьому відзначити, що будь-який з образів Я має складне, неоднозначне за своєю будовою походження, що складається з трьох аспектів відношення: фізичне, емоційне, розумове.

1.2 Критерії розвитку позитивної я-концепції у військовослужбовців на етапі професійної підготовки

В даний час суспільству потрібні особи, які мають творче мислення, готові приймати оригінальні рішення в проблемних ситуаціях, самовдосконалюватися і саморозвиватися протягом усього життя.

На практиці все частіше застосовуються терміни, що містять приставки «само», «сам», що в узагальненому вигляді характеризує людину як суб'єкта саморозвитку, самовизначення та творчої самореалізації. Першочерговим завданням стає завдання виховання особистості з позитивною Я-концепцією, яка самостійна і прагне до побудови свого життя та професійної кар'єри. Істотною характеристикою освітньої діяльності є управління процесом становлення та розвитку творчо мислячої та дієвої особистості, готової до саморозвитку та самореалізації.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури говорить про відсутність точних та повних уявлень про критерії розвитку позитивної Я-концепції, що спричиняє певні труднощі в управлінні процесом її формування. У попередньому підрозділі ми на основі аналізу та узагальнення наукової літератури визначили позитивну Я-концепцію як сукупність стійких установок людини по відношенню до самої себе, яка створює у людини відчуття своєї постійної визначеності, самототожності, є унікальним результатом психічного розвитку в процесі соціальної взаємодії і істотно позитивно впливає на інтерпретацію життєвого досвіду, на життєві цілі, на відповідну систему очікувань і прогнозів щодо свого майбутнього. Позитивність Я-концепції проявляється в її ролі як внутрішнього суб'єктивного фактора, що спонукає та спрямовує розвиток особистості у напрямі творчого саморозвитку та творчої самореалізації своїх можливостей [2;4].

Більшість авторів, що вивчають феномен Я-концепції, пов'язують критерії розвитку позитивної Я-концепції із структурними компонентами її психологічного змісту: пізнавальним, емоційним і поведінковим.

Пізнавальний компонент. В. Маралов виділяє три критерії розвитку позитивної Я-концепції:

1) повнота – фрагментарність – характеризує повноту та обґрунтованість знання людиною індивідуальної своєрідності своєї особистості, її сильних та слабких сторін, зовнішніх та внутрішніх факторів, що зумовлюють її становлення, розвиток та функціонування;

2) глибина - поверховість знань і уявлень про свою особистість - характеризує, наскільки усвідомлюються знання про себе як особистість і суб'єкт діяльності, знання про те, як вона виглядає в очах оточуючих людей. Поверхневе знання про себе характеризується фрагментарністю, відсутністю цілісності та системності і стосується переважно тих властивостей своєї особистості, які безпосередньо проявляються у поведінці та в діяльності і тому легко та швидко сприймаються, усвідомлюються самою особистістю;

3) адекватність – неадекватність знання себе [5].

Самооцінка, що складається як на базі наявних у особистості знань та уявлень про себе та індивідуальних ідеалів, так і на основі інтерпретації особливостей оціночних відносин з боку інших людей, детермінованих загальнокультурними стандартами, завжди є тією чи іншою мірою суб'єктивною. У зв'язку з цим особистість здатна до створення психічного образу свого «Я», який може бути досить далеким від того, що є людиною насправді. Впевненість у істинності образу свого «Я» може у певних ситуаціях призвести до виникнення конфліктів із реальністю. Тому адекватність психічного «образу Я» особистості її реальним ціннісним настановам та можливостям виступає необхідним критерієм позитивності Я-концепції. Формування адекватної самооцінки особистістю як окремих своїх якостей,

У. Джеймс пропонує розглядати адекватну Я-концепцію, як умову ефективної адаптації особистості до навколишньої дійсності, соціального оточення. Людина з адекватною самооцінкою є самодостатньою, переживає почуття морального задоволення від своєї поведінки та діяльності, відрізняється добрим психічним здоров'ям. Отже, особистість, що характеризується позитивною Я-концепцією, реально оцінює свої особисті якості та має реальний рівень домагань щодо їх розвитку у майбутньому.

Деякі автори пропонують розглядати самоповагу як суттєвий критерій ступеня позитивності Я-концепції. Е. Фромм зауважує, що самоповага обумовлена ступіню гармонійності чи конфліктності Я-концепції. Завдяки самоповазі різні, навіть суперечливі властивості особистості знаходять своє місце в цілісній структурі особистості. Для людини з конфліктною Я-концепцією характерно суб'єктивне ухвалення своїх певних особистісних якостей одночасно з відкиданням інших; одночасне переживання почуттів задоволеності та незадоволеності певною властивістю особистості; виникнення та вирішення протиріч між своїми бажаннями («Хочу»), можливостями («Можу») та соціальними вимогами («Треба») [5].

Е. Еріксон розглядав гармонійність Я-концепції як прояв особистісної ідентичності. «Особистісна ідентичність» пов'язується автором із переживанням почуттів особистісної totoжності, істинності та повноцінності свого існування, причетності до світу та інших людей. Переживання ідентичності виникає завдяки усвідомленню людиною безперервності свого існування у часі та просторі [9].

Виділяються тимчасовий та просторовий аспекти прояву стійкості та динамічності позитивної Я-концепції. Тимчасовий аспект проявляється у здатності зберігати уявлення себе як про цілісну особистість протягом тривалого часу. Просторовий аспект особистісного зростання характеризується тим, як швидко людина може розширювати та поглиблювати знання та уявлення про себе, саморозвиватися та самовдосконалюватись у разі потреби [5].

Р. Бернс підкреслює психологічну складність зміни людиною ставлення до себе [7]. Розглядаючи Я-концепцію як комплекс установок, автор звертає увагу, що об'єктом цих установок є сам носій установки. Тому всі емоційні переживання та оціночні судження, пов'язані з психічним станом свого «Я», відрізняються силою та стійкістю, суттєво впливають на успішність діяльності та поведінки людини.

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок: до основних критеріїв розвитку пізнавального компонента позитивної Я-концепції особистості можна віднести адекватну самооцінку та самоповагу.

Емоційний компонент. Відомо, здатність людини до прийняття самого себе в цілісному єдності переваг і недоліків свідчить про гармонійність її особистості і є внутрішньою передумовою її поступального саморозвитку, самовизначення та творчої самореалізації. Таке самоприйняття будується з урахуванням самоповаги. У цьому вся самоприйнятті проявляється ступінь близькості до себе з урахуванням переживання емоційного самоототожнення [5].

Високий рівень самоприйняття всіх сторін особистості, включаючи ті якості, які з соціальної точки зору є небажаними, є необхідним внутрішнім фактором повноцінності життя, ефективності професійної діяльності, саморозвитку, самовизначення та творчої самореалізації. Багатомірність самовідносин, з одного боку, адитивність самовідносини загалом, з іншого, дозволяють одночасно зберігати позитивний полюс самоприйняття особистості загалом і низький рівень самоповаги [9].

Поведінковий компонент. Р. Бернс вважає, що людина з високим рівнем розвитку установок на самоприйняття та самоповагу характеризується високою впевненістю, що виявляється у поведінці у соціальному середовищі, у реалізації міжособистісних відносин.

Людина з позитивною Я-концепцією у своїй поведінці та діяльності орієнтується переважно на саму себе, не озирається на оточуючих людей, не

вимагає від них сигналів схвалення. Вона, як правило, самодостатня, і впевнена у собі.

Людина, що відрізняється негативною Я-концепцією, відносить себе до категорії невдах, не впевнена в собі, схильна до самозвинувачення у разі невдачі, на рівні підсвідомості підриває свої зусилля з виправлення ситуації, для того, щоб не виходити з прийнятого нею образу свого Я [7].

Е. Еріксон звертає увагу на те, що почуття особистісної ідентичності, що переживається людиною, пов'язане з його впевненістю в собі, у правильності вибору спрямованості свого життя. Оптимальне співвідношення особистісної ідентичності, емоційного самоприйняття та усвідомлюваної самоповаги породжують відчуття та усвідомлення власної компетентності, впевненість у тому, що людина може сама побудувати своє життя, виступати господарем своєї долі [9].

Я-концепція характеризується із боку сили «Я». З. Фрейд розумів під силою «Я» міру свободи особистості від почуття провини, ригідності, тривоги». Можна виділити критерії сили «Я», які говорять про позитивність Я-концепції особистості: толерантність по відношенню до зовнішніх загроз, стійкість до психічного дискомфорту, свобода від паніки, здатність до компромісів, подолання почуття провини, ефективного придушення неприйнятних імпульсів, ригідності, планування та контроль, обґрунтовану самоповагу [12].

Для людини, що відрізняється слабким «Я», характерне застосування механізмів психологічного захисту, які підвищують ступінь розходження між психічними образами навколишнього світу, реальністю та її поведінкою індивіда. Це призводить до соціальної деградації, зростання агресивності та злочинності; розвитку та прояву конформності у життєво важких ситуаціях; глибокої деформації сприйняття навколишньої реальності Людина стає безхарактерною, не готовою до прояву вольових зусиль у досягненні життєво значимих цілей. Е. Еріксон як критерій позитивності Я-концепції пропонує розглядати прагнення людини до перетворення самого себе [9]. В. Маралов

вважає, що позитивний полюс Я-концепції проявляється у діях людини, вкладених у самоствердження, саморозвиток і самореалізацію [5].

Самоствердження дозволяє людині заявити про себе як унікальну особистість, саморозвиток – наблизитися до обраного ідеалу, самореалізація – знайти в собі певний потенціал і реалізувати його в житті. Самореалізація виступає найвищою формою саморозвитку. Вона включає в себе в «знятому вигляді» як свої елементи самоствердження і саморозвиток, маючи спільні з ними цілі та мотиви. Якісна своєрідність самореалізації у тому, що вона спонукається і спрямовується смислообразуючими мотивами.

Поняття Я-концепції особистості є основою для розуміння її позитивної Я-концепції. Якщо Я-концепцію ми розуміємо як стійкі уявлення людини про саму себе, то професійна Я-концепція - це те, як індивід бачить себе як професіонала певної діяльності. А. Деркач позначає професійну Я-концепцію як особистісне освіту, яке формується в процесі реалізації людини в професійній діяльності. Сформованість професійної Я-концепції впливає на розвиток людини як професіонала, його успішну реалізацію, адаптацію, включення в професійне середовище [1, 2]. С. Дружилов визначає професійну Я-концепцію як усвідомлену, стійку систему уявлень людини про себе як про професіонала даної діяльності [4, с. 115].

А.. Реан розглядає професійну Я-концепцію як сукупність уявлень індивіда про себе як про професіонала і виділяє дві складові професійної Я-концепції: реальну та ідеальну. До першої відносяться уявлення індивіда про себе як про професіонала, а до другої - професійні бажання і очікування [5, с. 455].

Найбільш докладним є підхід С. Джанерьян, яка дає наступне визначення професійної Я-концепції: це «система пов'язаних з оцінкою уявлень людини про себе як суб'єкт професійної діяльності і як особистості, призначена для реалізації тих чи інших за змістом смислових відносин людини до професії та через це для забезпечення її власного функціонування та саморозвитку/самореалізації у професії». С. Джанерьян зазначає, що

дослідження, присвячені професійній Я-концепції, не розглядають всі її компоненти, а лише зачіпають окремі, особливо часто професійну самооцінку. Важливо розглядати професійну Я-концепцію саме як систему, що включає системоутворюючий фактор, ціль і призначення, різні складові, функції, структуру і найважливіші характеристики. Системоутворюючим фактором С. Джанерьян називає смислове ставлення до професійної діяльності, тобто наявність мотиву. Цільове призначення - це усвідомлення індивідом самого себе, свого місця та регулювання професійної діяльності. З цього випливають і основні функції: розвиток особистості у професійній сфері, формування професійних взаємин, регуляція поведінки. С. Джанерьян вважає професійну Я-концепцію динамічною освітою, яка зазнає змін протягом життя. формування професійних взаємин, регуляція поведінки. С. Т. Джанерьян вважає професійну Я-концепцію динамічною освітою, яка зазнає змін протягом життя. формування професійних взаємин, регуляція поведінки. С. Т. Джанерьян вважає професійну Я-концепцію динамічною освітою, яка зазнає змін протягом життя.

Пізніші зарубіжні дослідження розглядають професійну Я-концепцію на трьох рівнях:

1. Індивідуальний - самосприйняття індивіда детермінується сприйняттям подібностей та відмінностей з іншими людьми.
2. Практичний - полягає в тому, що самосприйняття виводиться з ролевих відносин із значимими іншими.
3. Колективний - самосприйняття пов'язане з членством у соціальній групі та порівнянням її з іншими групами [3, с. 162-169].

Дослідження рівнів професійної Я-концепції показали, що люди з провідним індивідуальним рівнем яскравіше виражені унікальні установки щодо себе. Для людей із провідним колективним рівнем найбільш значимі суб'єктивні норми, продиктовані соціумом: сім'єю, друзями, ЗМІ.

З наведених визначень, можна сформулювати визначення навчально-професійної Я-концепції курсантів вузу. Професійну Я-концепцію курсанта

можна розглядати як оцінку себе як потенційного співробітника, самооцінку власних якостей, необхідних у професійній діяльності, потенціалу, можливостей чи складнощів. Професійна Я-концепція включає наступні аспекти:

□ Когнітивний компонент — включає образ своїх професійно значущих якостей, здібностей і навичок.

□ Емоційно-оцінний компонент — самооцінка курсанта, оцінка значущості його професії у соціумі, значимість уявлень себе як майбутньому професіоналі.

□ Поведінковий компонент – дії курсанта, що йдуть з його уявлень про себе як про майбутнього професіонала [6].

Курсанти під час навчання часто відчують напругу у повсякденному житті, пов'язану з особливостями підготовки фахівців цього профілю. За час навчального процесу курсант проходить величезний шлях, починаючи від дорослішання і закінчуючи змінами його Я-концепції. Курсант набуває різних професійно значущих якостей, зазнає змін своєї ціннісно-сміслової сфери, внаслідок чого змінюється його ставлення до самого себе та змінюється сприйняття образу Я. Професійна Я-концепція курсанта, його уявлення себе як спеціаліст, образ ідеального співробітника — все це впливає на успішність його майбутньої діяльності та ставлення до неї. З набуттям досвіду образ Я майбутнього спеціаліста набуває нових аспектів, закріплюються основні професійно значущі якості,

Таким чином, можна виділити основні функції навчально-професійної Я-концепції:

1. Формування курсантом уявлень про свою майбутню професію.
2. Інтерпретація набутого професійного досвіду.
3. Досягнення узгодженості між внутрішніми переконаннями курсанта та вимогами, що висуваються до нього.

Висновки до розділу

Аналіз літератури за досліджуваною проблематикою позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки дозволив нам зробити наступні висновки.

Я-концепція – це теоретичний конструкт, який є унікальний за своїми функціями та призначенням.

Позитивна Я-концепція являє собою сукупність щодо стійких установок людини по відношенню до самої себе, яка створює відчуття своєї постійної визначеності, самототожності, є унікальним результатом психічного розвитку в процесі соціальної взаємодії і істотно впливає на інтерпретацію життєвого досвіду, на життєві цілі, на відповідну систему очікувань та прогнозів щодо свого майбутнього. Зміст позитивної Я-концепції становлять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, розрізняються по власним завданням у функціонуванні позитивної Я-концепції в цілому. Критеріями та показниками когнітивного компонента є: самооцінка (реальна самооцінка розуму, здібностей, характеру, авторитету, умінь, зовнішності, впевненості у собі; ідеальна самооцінка цих властивостей; розбіжність між реальною та ідеальною самооцінкою); самоповагу (відкритість, самокерівництво, самовпевненість, відбите самовідношення, внутрішня конфліктність), емоційного компонента – аутосимпатія (самоприв'язаність, самоцінність, самоприйняття та самозвинувачення), поведінкового компонента – сенсожиттєві орієнтації (цілі в житті, інтерес до життя, ло життя); впевненість у собі (впевненість у собі, соціальна сміливість, ініціатива у соціальних контактах). поведінкового компонента – сенсожиттєві орієнтації (мети у житті, інтерес до життя, локус контролю Я, локус контролю – життя); впевненість у собі (впевненість у собі, соціальна сміливість, ініціатива у соціальних контактах). поведінкового компонента – сенсожиттєві орієнтації (мети у житті, інтерес до життя, локус

контролю Я, локус контролю – життя); впевненість у собі (впевненість у собі, соціальна сміливість, ініціатива у соціальних контактах).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПОЗИТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Як уже зазначено, позитивна Я-концепція розглядається як уявлення особистості про себе як професіонала, що складається з ідеального образу «Я-професіонал», реального образу «Я», дзеркального «Я» та професійної самооцінки фахівця. Водночас, в даний період розвитку психологічної науки, досі не існує адекватної процедури емпіричного вивчення позитивної Я-концепції як цілісного утворення, в усій сукупності її складових.

Результати теоретичного аналізу наукових досліджень дали змогу визначити провідні компоненти структури позитивної Я-концепції та відповідні діагностичні критерії, згідно з якими розгортається загальна стратегія та конкретні шляхи емпіричного вивчення досліджуваної проблеми.

У зв'язку з цим нами був розроблений методичний комплекс емпіричного дослідження позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки (табл. 2.1).

Таблиця 2.1 – Методичний комплекс емпіричного дослідження позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки

Компоненти позитивної Я-концепції	Методики та методи дослідження
Когнітивний компонент	Методика незакінчених речень «Моя майбутня професія»
Емоційно-оцінний компонент	Тест М. Куна та Т. Макпартленд «Хто я?»
Мотиваційний компонент	Методика «Мотивація навчання у ВУЗі» (Т. Ільїна)
Поведінковий компонент	«Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан); Опитувальник «Виявлення переважних копінг-стратегій» (Р. Лазарус)
Духовно-ціннісний компонент	Методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації»

Отже, формування когнітивного компонента позитивної Я-концепції передбачає уявлення про себе як професіонала, про свою професію, професійну спільноту, свої професійно важливі якості, власні пізнавальні психічні процеси, психічні властивості, фізичні якості. Для виявлення відповідних складових пропонується застосовувати:

Методика незакінчених речень «Моя майбутня професія». Основною складовою емоційно-оцінного компонента позитивної Я-концепції виступає самооцінка як афективна оцінка уявлень особистості про себе саму, та самоствавлення. Для дослідження емоційно-оцінного компонента пропонуємо використовувати:

За допомогою тесту М. Куна та Т. Макпартленд «Хто я?» у модифікації Т. Рум'янцевою вивчалися змістовні показники ідентичності особистості. Протягом 12 хвилин курсанту необхідно було дати максимальну кількість відповідей на запитання «Хто Я?», пов'язані з характеристиками самосприйняття людини, з образом «Я» або так званою Я-концепцією. Відповідно до розроблених автором адаптованого варіанту методики критеріями визначалася адекватність самооцінки курсанта:

□ адекватна самооцінка – при співвідношенні позитивно оцінюваних якостей до негативних 65-80% на 35-20%;

неадекватно завищена – при співвідношенні позитивно оцінюваних якостей до негативних 85-100% на 0-15%;

□ неадекватно занижена – при співвідношенні негативних якостей до позитивних 50-100%, тобто респондент відобразив у бланку відповідей, що у нього немає переваги або їхня кількість склала лише 50% від усіх відповідей;

□ нестійка самооцінка – при кількості позитивно оцінюваних якостей щодо негативних 50-55% [47].

За допомогою тесту М. Куна та Т. Макпартленд «Хто я?» у модифікації Т. Рум'янцевою вивчалися також характеристики соціального (професійного, сімейного, політичного, релігійного) та особистісного самовизначення.

Мотиваційний компонент, до якого належить мотивація вибору професії та професійна мотивація на службу, досліджувати за допомогою методики «Мотивація навчання у вузі Т. Ільїної [7]

Ціль методики: діагностика мотиваційної сфери студентів. У цьому дослідженні вона використовується виявлення провідних мотивів навчально-професійної діяльності студентів-психологів.

При створенні даної методики автор використала низку інших відомих методик. У цій методиці є три шкали: «придбання знань» (прагнення придбання знань, допитливість); «оволодіння професією» (прагнення опанувати професійні знання та сформувані професійно важливі якості); «одержання диплома» (прагнення придбати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення пошуку обхідних шляхів під час складання іспитів і заліків.

Обробка полягає у підрахунку «сирих» балів за кожною шкалою, на підставі чого робиться висновок про переважання зовнішніх чи внутрішніх мотивів навчально-професійної діяльності.

Поведінковий компонент, тобто ті конкретні дії, які зумовлюються Я-образом та самооцінкою (стратегії подолання стресових ситуацій, почуття обов'язку, готовність до ризику, нервово-психічна стійкість), ми пропонуємо визначати, за допомогою наступних методик: «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан) [45] і опитувальник «Виявлення переважних копінг-стратегій» (Р. Лазарус) [27]. Методика «Копінг-тест Лазаруса» призначена на визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Крюкової, Є. Куфтяк, М. Замишляєвої у 2004 році. Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, що постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми та (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються

ним як такі, що піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання подолання негативних життєвих обставин полягає у тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або витерпіти їх. Можна визначити поведінку, що влаштовує, як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє впоратися зі складною життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, – через усвідомлені стратегії дій. Ця свідома поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, що піддається контролю, або пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливе для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі та стратегії розглядаються як окремі елементи свідомої соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Процедура проведення: респонденту пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Обстежуваний повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки проявляються в нього.

Опис субшкал: конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації сприймається як неадаптивна, проте за помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. Характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення тощо;

Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування

емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання;

Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію Космосу з ін. людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

Ухвалення відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики та самозвинувачення. Виразність даної стратегії у поведінці може призводити до невиправданої самокритики та самобичування, переживання почуття провини та хронічної незадоволеності собою;

Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях;

Планування розв'язання проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів;

Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення їх у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена Д. Амірханом та призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Адаптована щодо дослідження російською М. Сиротою (1994) та

В. Ялтонським (1995). [47]. Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення (Amirkhan J., 1990).

«Індикатор копінг-стратегій» можна вважати одним із найвдаліших інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються в людини у процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем - це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі особисті ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим.

Стратегія уникнення — це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

Духовно-ціннісний компонент, який включає моральність, духовні цінності, емпатійність, альтруїзм, віру в Бога, ми пропонуємо досліджувати, використовуючи методи:

1. Методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації».

Емпіричне дослідження позитивної професійної Я-концепції особистості передбачає, в першу чергу, вивчення особливостей її структурних компонентів, їх взаємодію між собою та з іншими структурами особистості, а також вплив професійної Я-концепції на життєве та професійне самовизначення, розвиток, життєдіяльності особистості в цілому.

Дослідження здійснювалось упродовж трьох етапів, у зв'язку з поставленими теоретичними та практичними завданнями.

На першому етапі вивчалися наукові психологічні, педагогічні, філософські, соціологічні публікації з метою міждисциплінарного осмислення сутності феномену Я-концепції; аналізувались принципи та умови формування позитивної Я-концепції у структурі особистості; були окреслені загальна концепція, мета, гіпотези та завдання дослідження.

На другому етапі розроблялися організаційно-методичні засади емпіричного дослідження, здійснювались первинна математична обробка та аналіз одержаних кількісних даних, інтерпретація результатів, які узагальнювались та оформлялися; формулювались загальні висновки.

На третьому етапі була розроблена програма та етапи соціально-психологічного тренінгу «Формування позитивної Я-концепції майбутніх військовослужбовців»

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

На початковому емпіричному рівні респондентам пропонувалась методика незакінчених речень «Моя майбутня професія». З її допомогою з'ясовувався зміст когнітивного компонента позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійного становлення.

Розглянемо результати дослідження ставлення курсантів до майбутньої професії. Отримані результати показують, що ставлення до професії курсантів I і IV курсів різняться. Так, у групі курсантів IV курсу вищий показник «Ставлення громадян до їхньої майбутньої професії», а решта показників виявилася нижчою, ніж у курсантів I курсу. Очевидно, що курсанти IV курсу вже мають досвід роботи у надзвичайних ситуаціях і на практиці побачили послідовність та етапність проведених заходів, плани та можливі варіанти ліквідації великомасштабних НС. Вони знають, як здійснюється робота та взаємодія різних структур та підрозділів. Курсанти отримали можливість перевірити себе та свою готовність до екстремальної

ситуації та підвищити свою стресостійкість. Проте їхнє ставлення до майбутньої професії має найнижчий показник.

Курсанти IV курсу — це у професійному відношенні вже сформовані люди, оскільки вони зміцнилися світоглядні погляди і переконання, стали стійкими риси характеру, і навіть повною мірою розкрилися здібності, виробилася життєва позиція. Стає очевидним, що на I курсі більшість курсантів мають ознаки вищого рівня професійної ідентичності, ніж четвертому році навчання.

Першокурсники більшою мірою позитивно ставляться до майбутньої професії та сприймають її переважно за загальними ознаками та ідеалізованими якостями співробітників. На IV курсі майбутня професія сприймається більш нейтрально та асоціюється з фактами професійної діяльності. Така ситуація може бути результатом розчарування, що виникло у процесі навчання, та прагматичного ставлення до майбутньої професії, а також свідчити про тенденцію до розвитку професійної деструкції курсантів.

Значні відмінності показників було виявлено лише з суб'єктивної оцінки курсантами своїх почуттів до майбутньої професії.

Таким чином, курсанти I курсу мають більш позитивні почуття до своєї майбутньої професії, ніж курсанти IV курсу. Цей результат зумовлений початком навчально-професійної діяльності, позитивними очікуваннями щодо своєї майбутньої спеціальності. Також більшість курсантів відзначають соціальну значущість своєї професії, мають уявлення про вимоги до майбутньої професії. При цьому курсанти IV курсу усвідомлюють наявність несприятливих факторів, зумовлених специфікою професійної діяльності, що може негативно впливати на почуття щодо майбутньої професії.

Для виявлення провідних мотивів навчально-професійної діяльності курсантів I та IV курсів університету МНС використовувалася методика «Мотивації навчання у ВНЗ» Т. Ільїної.

Так, у групі курсантів I курсу домінуючим мотивом у зазначеній групі є мотив «Придбання знань» (8,6 бала) та «Отримання диплома» (7,5 бала).

Враховуючи вплив професійної мотивації, здобуття знань курсанти I курсу пов'язують із «Опануванням професії» (6,2 бали). Швидше за все, це пов'язано з ентузіазмом перед майбутнім навчанням, щирими спонуканнями у досягненні своєї мети: придбання знань, наявність диплому для якісного оволодіння професією.

У групі курсантів IV курсу переважає кількість балів за шкалою «Придбання знань» (7,1 бала) та за шкалою «Отримання диплома» (6,1 бала). Для курсантів цієї групи важливо мати спеціалізовану інформацію, гарні знання для оволодіння майбутньою професією. Близький кінець навчальної діяльності у ВНЗ та кінцева його мета – диплом.

У таблиці 2.2 представлені достовірно значущі відмінності показників мотивації навчання у вузі у групах курсантів I та IV курсів. Переважання мотиву оволодіння професією у курсантів I курсу свідчить про адекватний вибір ними професії, а ось у курсантів IV курсу мотив отримання диплома переважає мотив оволодіння професією. Можна припустити, що вони вже опанували професійні навички і їм необхідний диплом для реалізації себе в професії. Таким чином, навчальна мотивація, спрямована на отримання диплома, є основною у більшості курсантів I та IV курсів.

Таблиця 2.2 - відмінності показників зовнішніх та внутрішніх мотивів навчально-професійної діяльності у групах курсантів

Методика Т.І.Ільної	Курсанти 1 курсу	Курсанти 3 курсу	Значення t-критерія	Довірча ймовірність P<0,05
Володіння професією	6,27	4,50	2,87	0,01
Отримання диплому	7,45	6,12	2,0	0,05

Самооцінка є показником особистісного самовизначення, тому розглянемо особливості самооцінки курсантів на різних курсах навчання.

За допомогою тесту М. Куна та Т. Макпартленд «Хто я?» у модифікації Т. Рум'янцевою було вивчено змістовні характеристики ідентичності особистості курсантів. Але перш ніж перейти до докладного аналізу характеристик самосприйняття, необхідно скласти точне уявлення про адекватність самооцінювання курсантів.

Діаграма (рис. 2.1) наочно демонструє, що, за результатами тесту «Хто я?», у майже половини (48%) всіх курсантів неадекватно завищена самооцінка, у 11% – неадекватно занижена, у 10% – нестійка і лише у 31% – адекватна самооцінка.

Адекватна самооцінка у тому, що людина реалістично оцінює, як свої переваги, і недоліки. Вона позитивно налаштована по відношенню до себе, приймає себе таким, який є, має самоповагу і почуття власної гідності.

Впевненість у собі дозволяє індивіду регулювати рівень домагань і чітко оцінювати власні повноваження щодо будь-якої життєвої ситуації.

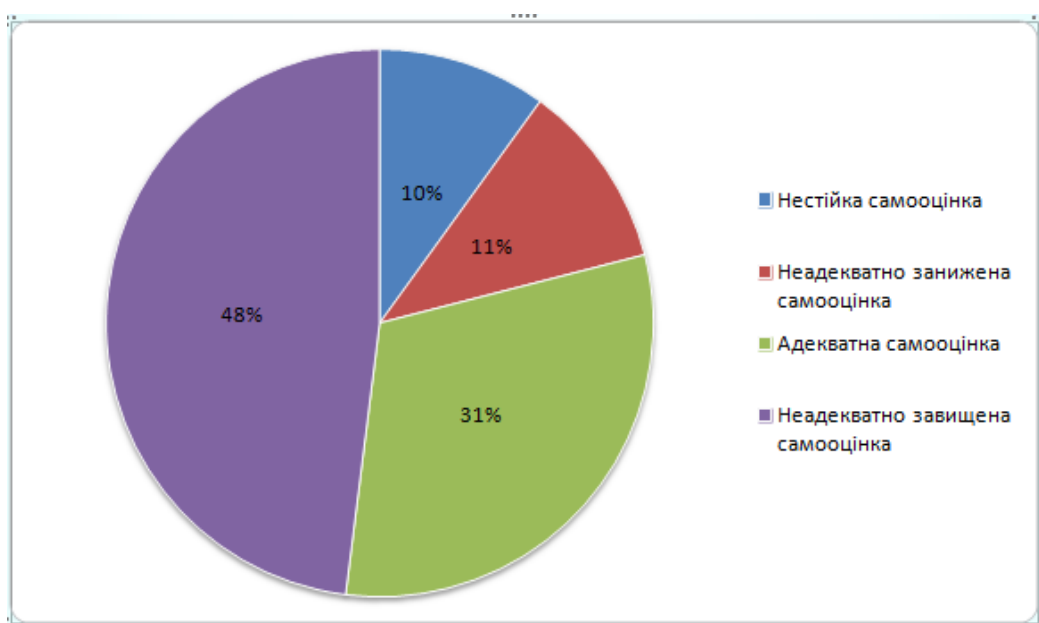


Рисунок 2.1 – Загальна самооцінка курсантів, %

Адекватна самооцінка має на увазі постановку реально досяжних і відповідних власним можливостям цілей та завдань. Особистість з адекватною самооцінкою комунікабельна, вміє вибудовувати стосунки коїться з іншими і за свої успіхи та невдачі бере відповідальність він.

Неадекватна самооцінка є нереалістичною оцінкою індивідом самого себе, наявність низького рівня критичності до власних слів і дій, а думка людини про себе часто йде врозріз з думкою про неї оточуючих людей. При неадекватній підвищеній самооцінці спостерігається переоцінка себе суб'єктом, а за неадекватної заниженої – недооцінка. Неадекватна самооцінка, в такий спосіб, – основа особистісної та соціальної невизначеності індивіда.

Отже, 48% курсантів, що мають неадекватну підвищену самооцінку, оцінюють свої переваги гіпертрофовано, а недоліки недооцінюють або виключають їх у себе повністю. Як правило, такі люди мають високий рівень вимог і ставлять перед собою недосяжні цілі. Вони не здатні брати на себе відповідальність за свої промахи та невдачі, зарозумілі по відношенню до інших, конфлікти та егоцентричні. Підвищена самооцінка своїх можливостей зумовлює їхню надмірну самовпевненість.

Курсанти з неадекватною заниженою самооцінкою (11%), на відміну від попередньої категорії, навпаки, вибирають нижчі цілі, хоча за своїми можливостями можуть досягти більших. Низька самооцінка тягне у себе неприйняття себе, недооцінку своїх переваг, невпевненість у собі навіть формування таких характеристик, як пасивність, смирення, «комплекс неповноцінності».

10% курсантів, які мають нестійку самооцінку, перебувають у стані невизначеності. Цей стан дискомфортний і не може тривати довго, тому через якийсь час відбувається перехід особистості в стан адекватної чи неадекватної самооцінки.

Проаналізуємо самооцінку курсантів, залежно від курсу навчання. На 1 курсі (рис.2.2) адекватну самооцінку мають 22% осіб, 39% - неадекватно завищеною.

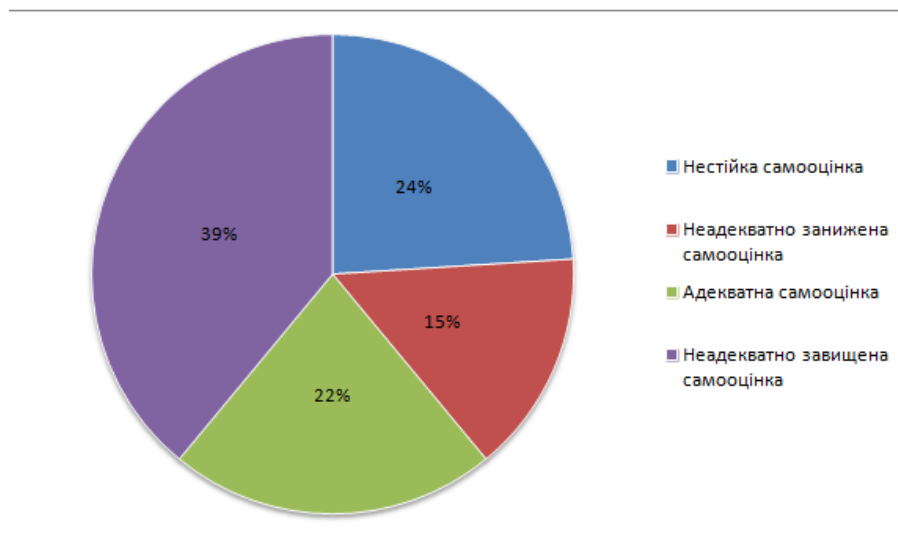


Рисунок 2.2 – Самооцінка курсантів на 1 курсі, %

На підставі цього можна зробити висновок про те, що більшість курсантів-першокурсників почуваються досить комфортно у вузі і сприймає навколишню дійсність раціонально, або зі знаком «плюс». Неадекватно занижену самооцінку мають 15% першокурсників, що швидше за все спричиняє труднощі у процесі їх адаптації та соціалізації. 24% з нестійкою самооцінкою, швидше за все, перебувають у стані невизначеності, вони ще не зорієнтувалися в умовах казарменного становища та не визначили для себе чи придатні вони до військової служби.

Аналізуючи самооцінку курсантів на 2 курсі (рис. 2.3), приходимо до висновку, що у більшій половині досліджуваних (53%) самооцінка неадекватно завищена. Це очікується, адже, як ми пам'ятаємо, у цей період адаптації у курсантів спостерігається емоційне піднесення, пов'язане з подоланням початкового етапу адаптації, закінченням першого курсу та переходу на другий. У порівнянні з 1 курсом кількість курсантів з адекватною самооцінкою більша на 5%, а кількість з

нестійкою самооцінкою знизилася з 24% до 6%. Неадекватно занижена самооцінка за кількістю залишилася приблизно тому ж рівні, знизившись на 1% і склавши 14%.

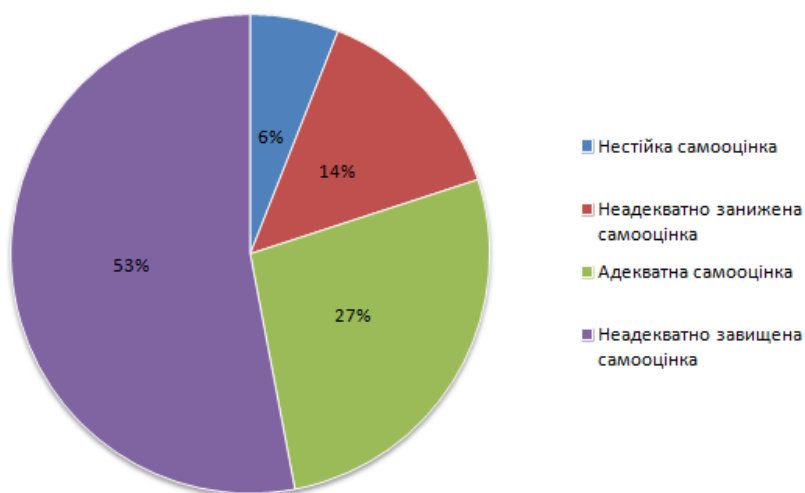


Рисунок 2.3 – Самооцінка курсантів на 2 курсі, %

Цікаво, що на 3 курсі (рис. 2.4) немає тих, хто навчається з нестійкою самооцінкою, з неадекватно заниженою всього 6%, зате з неадекватно завищеною – 62%. Результати досить несподівані з огляду на те, що 3 курс – це кризовий етап соціалізації курсантів. Проте, раніше було встановлено, що криза на 3 курсі здебільшого проявляється у сфері професійного самовизначення, загалом настроїв третьокурсників позитивний, що підтверджується завищеною самооцінкою у 62% піддослідних.

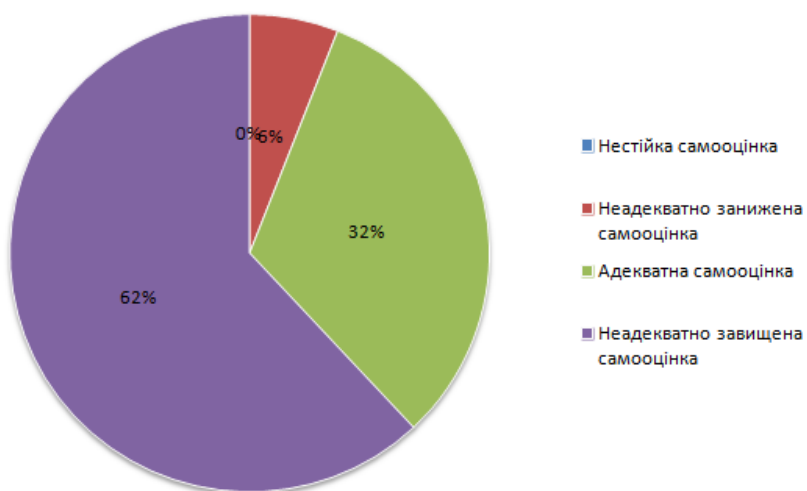


Рисунок 2.4 – Самооцінка курсантів на 3 курсі, %

На 4 курсі (рис. 2.5) самооцінка курсантів змінюється: спостерігається поява курсантів з нестійкою самооцінкою (19%), знижується кількість з адекватною самооцінкою (з 32% до 21%), але зберігається велика кількість учнів із завищеною самооцінкою (56%).

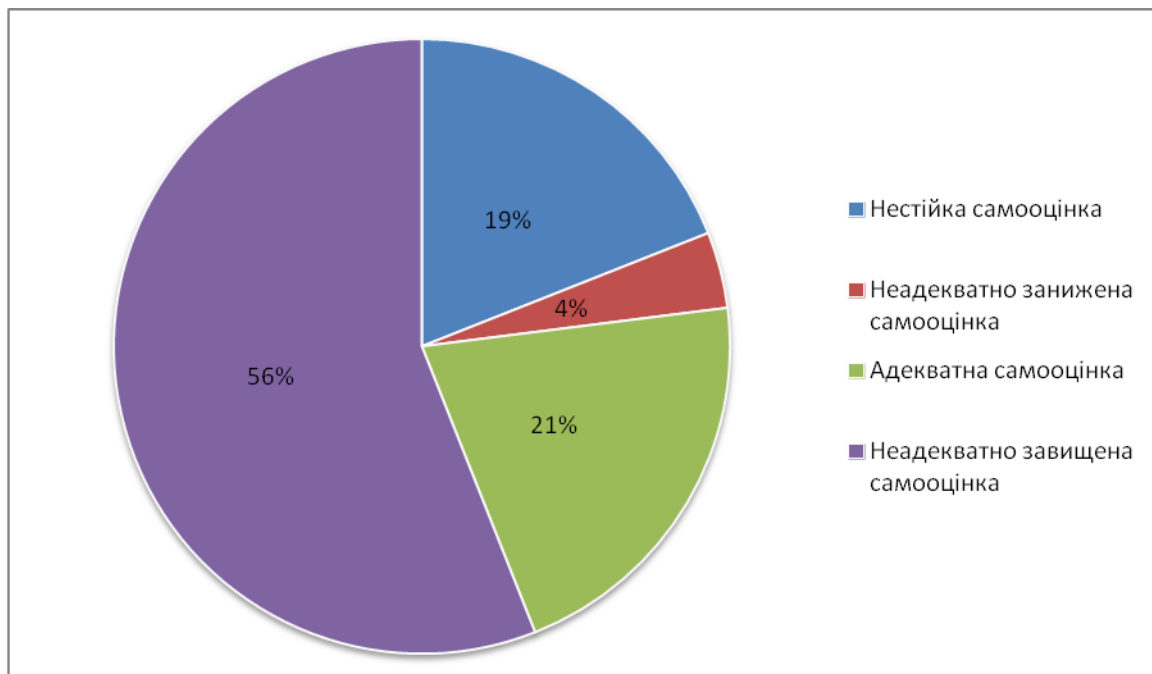


Рисунок 2.5 – Самооцінка курсантів на 4 курсі, %

Показово, що на 5 курсі (рис. 2.5) найбільша (порівняно з усіма попередніми курсами) кількість курсантів з адекватною самооцінкою – 53%. Тобто більша половина п'ятикурсників має реалістичний погляд на життя, вміє ставити перед собою досяжні цілі, добре орієнтується у складних ситуаціях, адекватно оцінює свої можливості. Нестійку самооцінку мають лише 4%, неадекватно занижену – 17% та неадекватно завищену – 26%. Тобто близько 21% (сюди ми відносимо курсантів із заниженою та нестійкою самооцінкою) п'ятикурсників перебувають у стані дезадаптації.

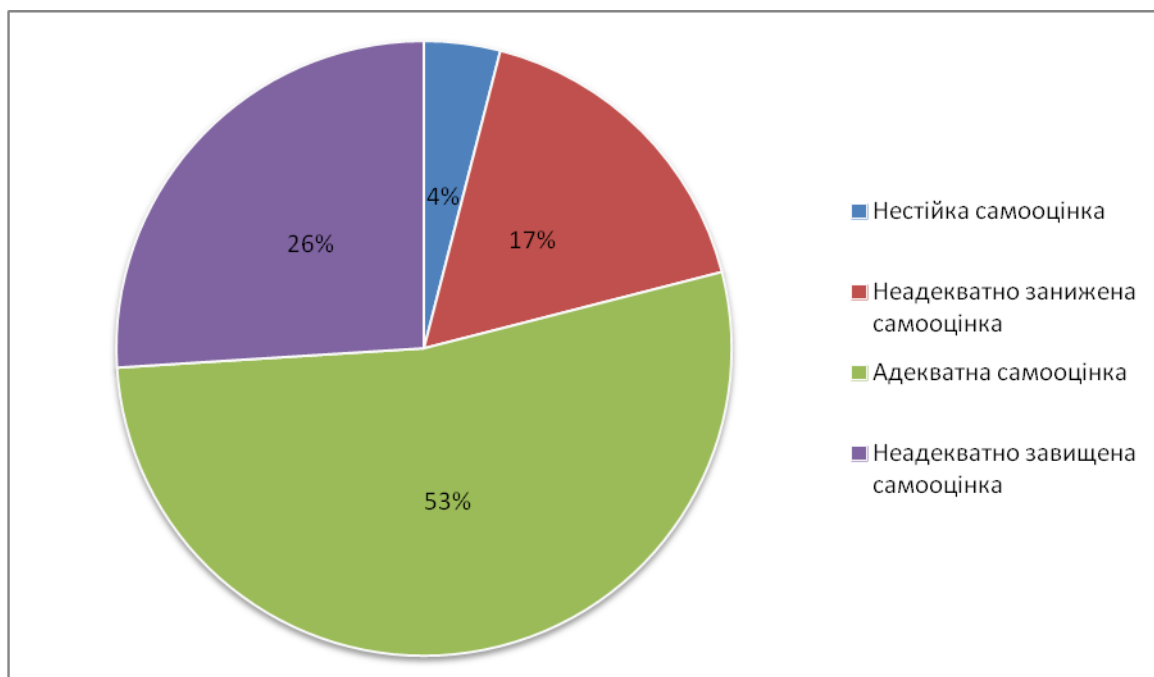


Рисунок 2.6– Самооцінка курсантів на 5 курсі, %

Звернемося до діаграми (рис. 2.7), де представлені зведені результати самооцінки курсантів 1 - 5 курсів. З діаграми видно, що найбільше курсантів із нестійкою самооцінкою перебуває в 1 курсі. Це зрозуміло. Першокурсник проходить первинну адаптацію зі змінними успіхами, йому доводиться звикати до нової обстановки, встановлювати нові контакти, «вливатися» у військовий колектив, освоювати вимоги та норми військового вишу.

Найбільша кількість курсантів із неадекватно заниженою самооцінкою спостерігається на 5 курсі. Це може бути показником професійної деформації. До кінця навчання у вузі курсанти чітко засвоюють особливості військової служби (ієрархічність, підпорядкованість, виконання всіх поставлених командиром завдань тощо). Курсанти з неадекватно заниженою самооцінкою почуваються «пішаками» у військовому світі, змушеними беззаперечно виконувати будь-які накази та військово-професійні завдання. Через це їх самооцінка падає, що у свою чергу може спричинити дезадаптацію. Але вище ми зазначали, що найбільша кількість курсантів з адекватною самооцінкою також знаходиться на 5 курсі. Тобто ми можемо сказати,

що п'ятикурсник - це особистість, що сформувалася, має стійку самооцінку.

Таким чином, процес соціально-психологічної адаптації досліджуваних п'ятикурсників завершився для більшої половини (53%) успішно.

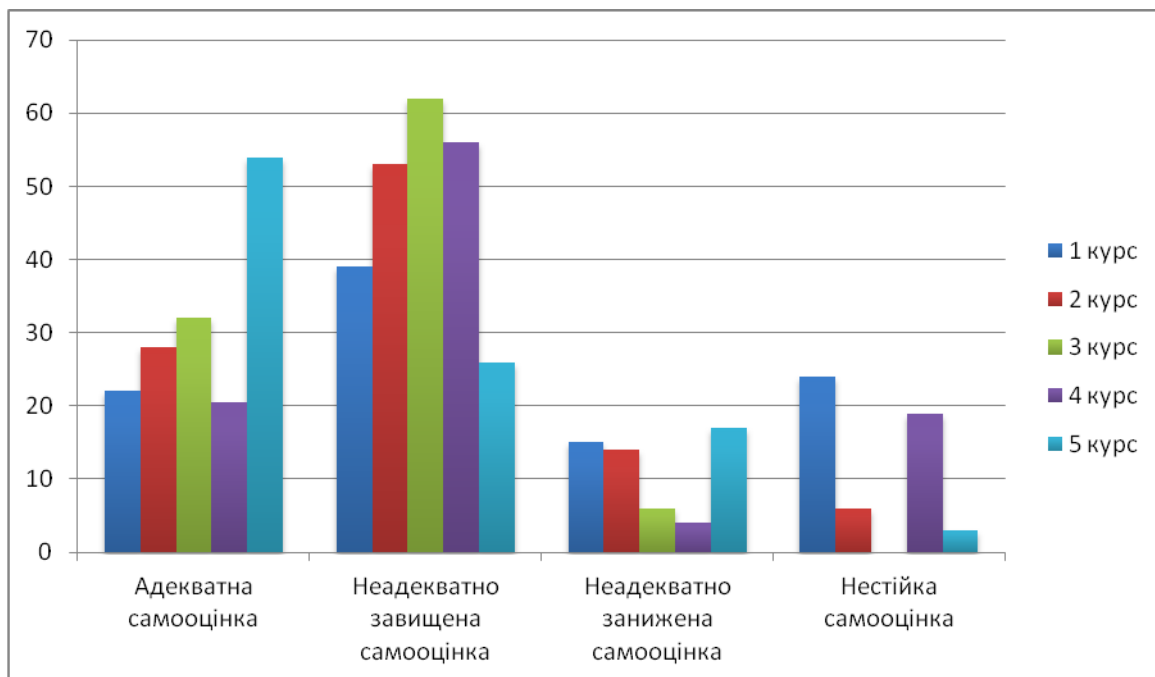


Рисунок 2.7 – Самооцінка курсантів на різних курсах, %

Для дослідження поведінкового компоненту нами були використані методики: «Індикатор копінг-стратегій» (Дж. Амірхан) [45] і опитувальник «Виявлення переважних копінг-стратегій» (Р. Лазарус) [27]. Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» за шкалою «Вирішення проблем» представлені на рис. 2.7.

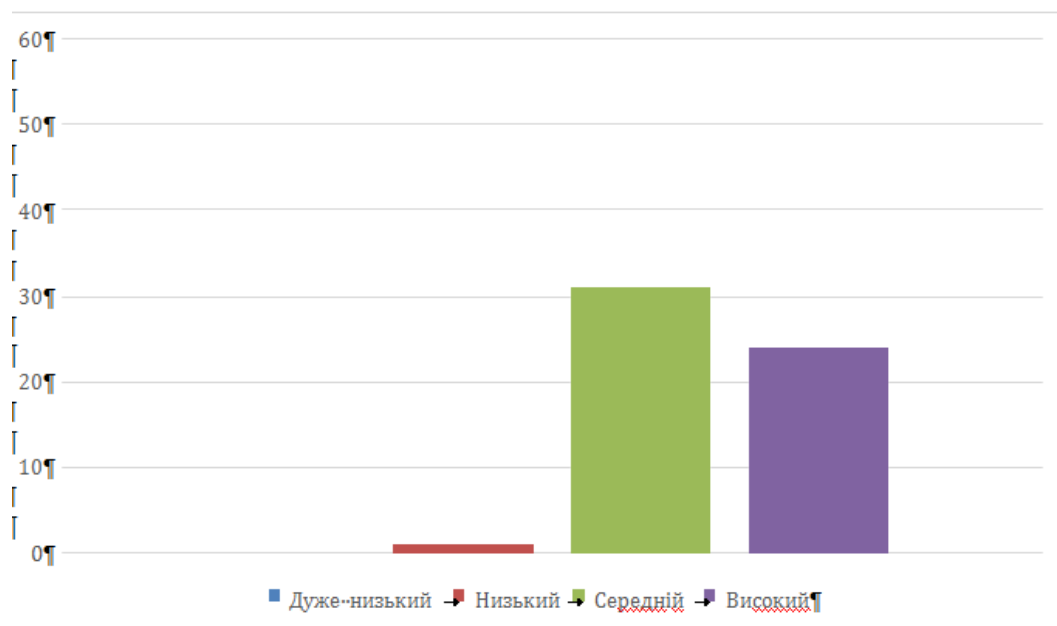


Рисунок 2.8– Шкала «Вирішення проблем»

На рис. 2.8 ми бачимо, що ніхто з досліджуваних не отримав дуже низьких балів, тільки 1 людина отримала низькі бали, які позначають рідкісне використання стратегії. Більшість респондентів, у складі 31 особи отримали середні бали, що означає часте використання стратегії, і 24 особи отримали дуже високі бали, це означає, що ця стратегія перебуває у пріоритеті, під час вирішення скрутних життєвих ситуацій. Підсумовуючи, можна припустити, що для більшості курсантів стратегія «Розв'язання проблем» є переважною, тобто це активна поведінкова стратегія, при якій курсанти намагаються використовувати всі особисті ресурси, що є у них для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» за шкалою «Пошук соціальної підтримки» представлені на рис. 2.9

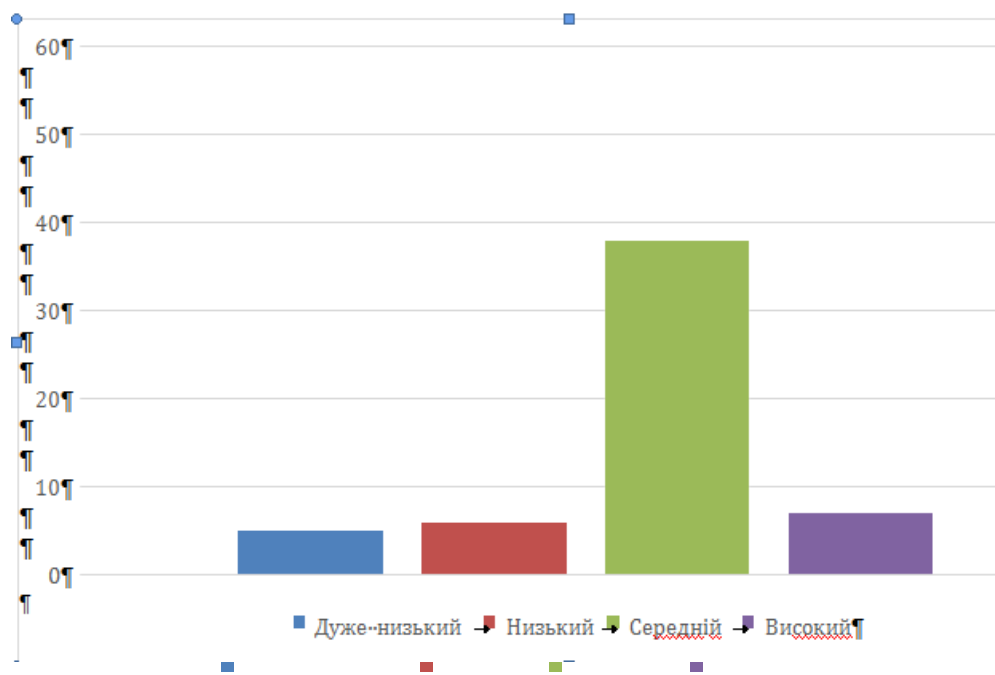


Рисунок 2.9 – Шкала «Пошук соціальної підтримки»

Отримані результати свідчать, що ніхто з досліджуваних не отримав дуже низьких балів, 5 осіб отримали низькі бали, які позначають рідкісне використання стратегії. Більшість респондентів (38 осіб) отримали середні бали, що означає часте використання стратегії, і лише 7 людей отримали дуже високі бали, які означають, що дана стратегія перебуває в пріоритеті, а саме при вирішенні скрутних життєвих ситуацій. Стратегія «Пошук соціальної підтримки», є другою за рахунком затребуваною стратегією для 38 курсантів, це проявляється в тому, що при вирішенні проблеми курсанти звертаються за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значимих людей.

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій» за шкалою «Уникнення проблем» представлені на рис. 2.10.

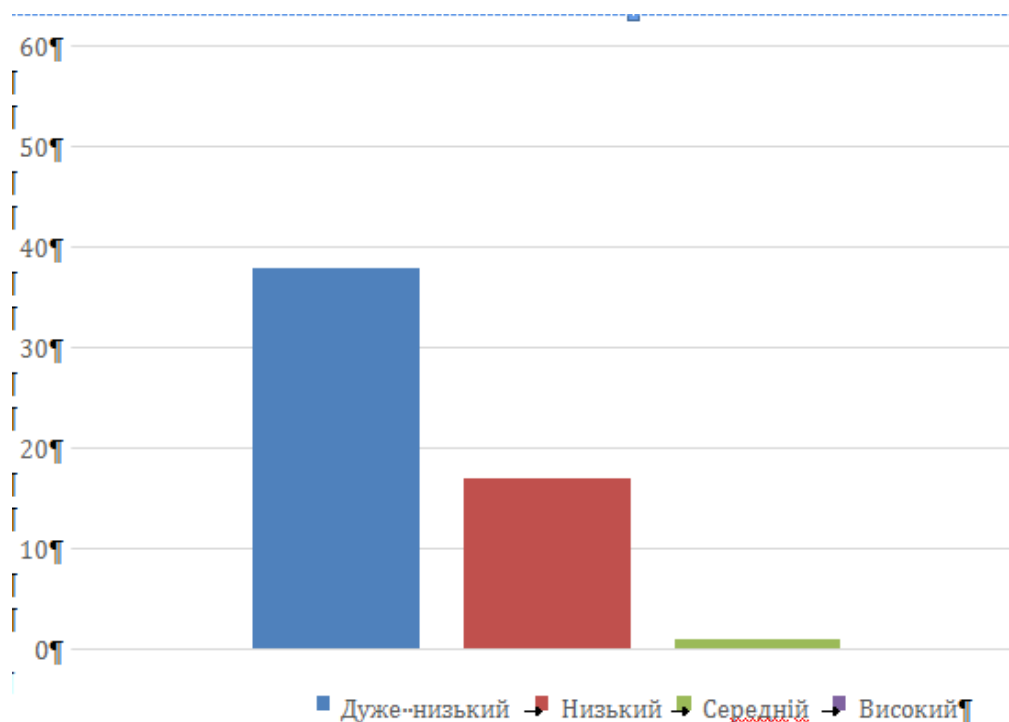


Рисунок 2.10 – Шкала «Уникнення проблем»

Ми бачимо, що більшість досліджуваних у кількості 38 осіб отримали дуже низькі оцінки за даною шкалою, це свідчить про те, що дану стратегію власного життя вони не використовують або використовують вкрай рідко, 17 осіб звертаються до даної стратегії рідко, всього 1 людина користується даною стратегією, і ні в кого не виявлено використання стратегії «Уникнення проблем». Виходячи з отриманих результатів, можна припустити, що дана стратегія не використовується курсантами в життєвих ситуаціях, тобто, респонденти не намагаються уникнути контакту з навколишньою дійсністю і уникнути вирішення проблем.

Далі розглянемо результати дослідження за методикою Р.Лазаруса «Способи власної поведінки».

Результати дослідження за методикою «Способи власної поведінки» (Р. Лазарус) за шкалою «Конфронтаційний копінг» представлені на рис.2.11.

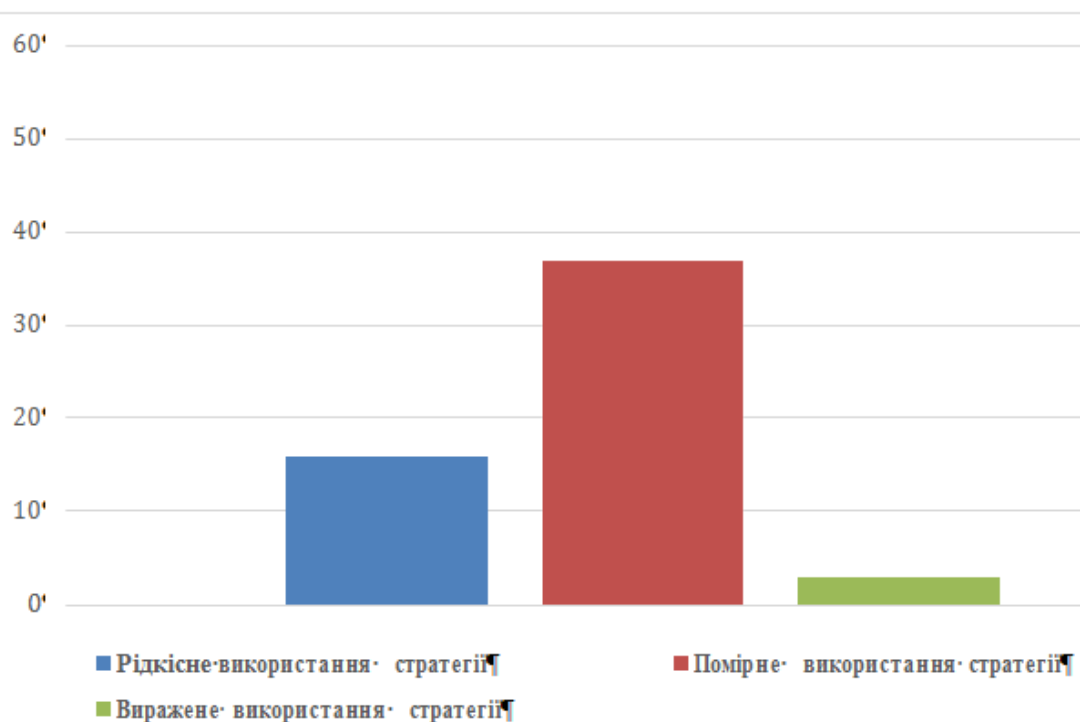


Рисунок 2.11 – Шкала «Конфронтація»

Отримані результати свідчать, що більшість курсантів (38 осіб) помірно використовують стратегію «Конфронтація», вона передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, що виникли. При помірному використанні у курсантів зростає опір до труднощів, енергійність і заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресових умовах. Слід звернути увагу на 3-х осіб, які виражено використовують цю стратегію, у них можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці, іноді з елементами ворожості та конфліктності, труднощі планування дій, прогнозування їх результату,

Результати дослідження за шкалою «Дистанцювання» представлені на рис. 2.12.

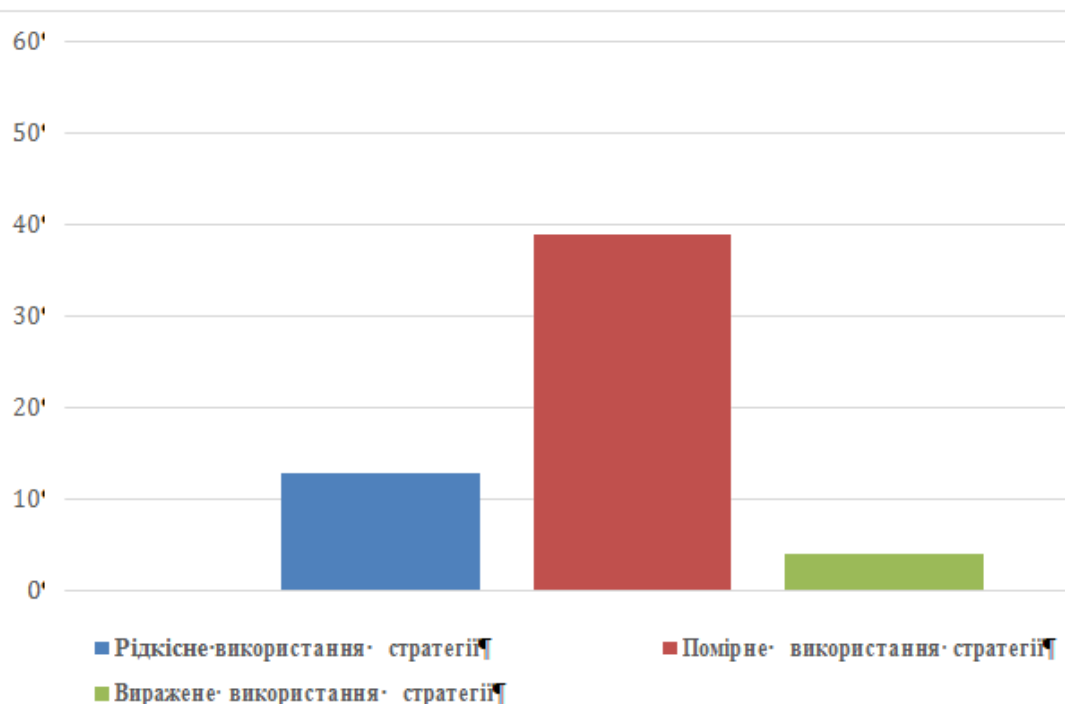


Рисунок 2.12 – Шкала «Дистанціювання»

Ми бачимо, що 13 курсантів рідко використовують цю стратегію, у 39 курсантів помірно виражено використання стратегії та 4 людини виражено використовують стратегію. Можна дійти невтішного висновку, що більшість курсантів помірковано використовують спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значимості і ступеня емоційної залученості у ній. Для них характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, усунення, гумору, знецінення ситуації. Для 4-х курсантів характерне ймовірніше знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей дієвого подолання проблемних ситуацій.

Результати дослідження за шкалою «Самоконтроль» представлені на рис. 2.13

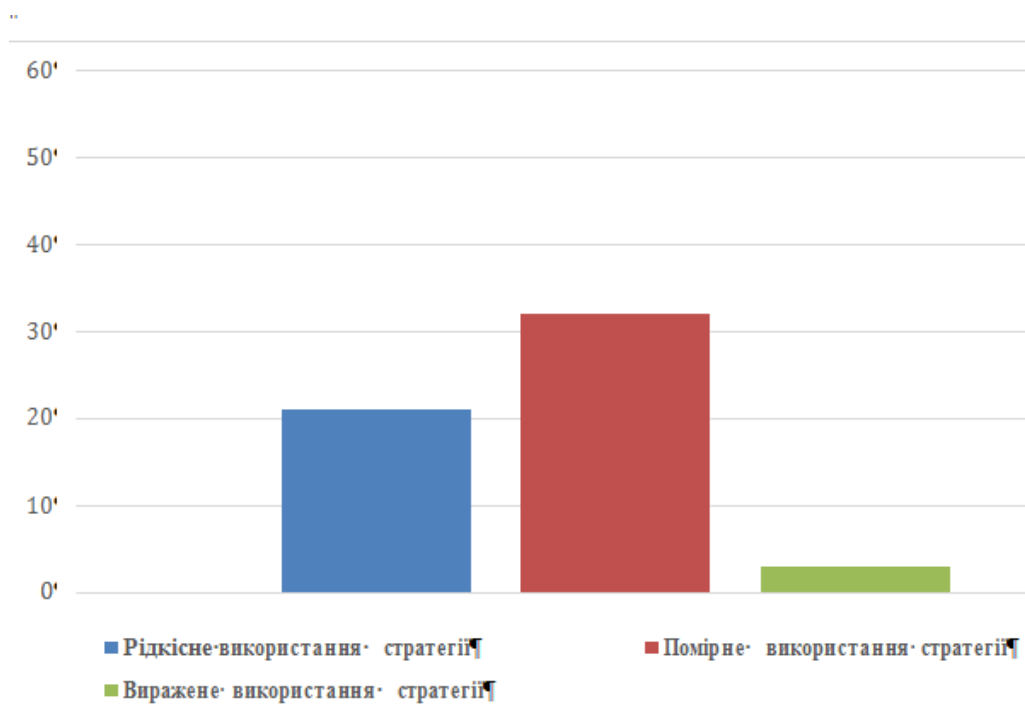


Рисунок 2.13– Шкала «Самоконтроль»

Аналізуючи дані отримані за цією шкалою свідчать, що 21 курсант рідко використовують цю стратегію, 32 респонденти помірно користуються і 3 людини виразено використовують стратегію «Самоконтроль». Ми припускаємо, що половина респондентів (32 людини) помірно використовують стратегію подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації впливу емоцій на оцінку ситуації та високий контроль поведінки, прагнення самовладання. У 3-х курсантів, які використовують стратегію, може спостерігатися прагнення приховувати від оточуючих свої переживання та емоції. Часто така поведінка свідчить про страх саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надконтролю поведінки.

Результати дослідження за шкалою «Пошук соціальної підтримки» представлені рис. 2.14.



Рисунок 2.14 – Шкала «Пошук соціальної підтримки»

Ми бачимо, що 9 осіб рідко використовують цю стратегію, 45 осіб помірно користуються стратегією і 2 людини яскраво використовують стратегію «Самоконтроль». Ми можемо зробити висновок, що більшість курсантів у складі 45 осіб помірно використовують запропоновану стратегію. Це може виражатися в спробі вирішення проблеми за рахунок залучення допомоги близьких товаришів та родичів. Для курсантів характерне очікування уваги з боку близьких, їхніх порад та співчуття. Потреба переважно в емоційній підтримці може виявлятися у прагненні бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, поділитися з кимось свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба у допомозі конкретними діями.

Результати дослідження за шкалою «Прийняття відповідальності» представлені рис. 2.15.

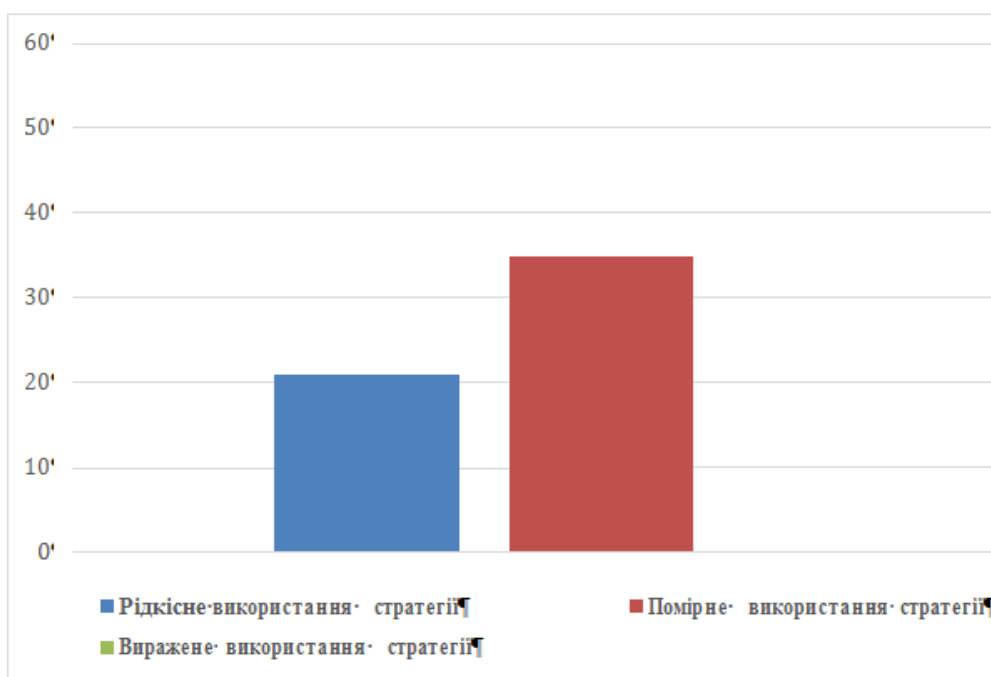


Рисунок 2.15 – Шкала «Прийняття відповідальності»

Слід зауважити, що 21 людина рідко користується цією стратегією і 35 курсантів помірковано її використовує. Варто звернути увагу, що в одного з респондентів не виявлено виражене використання стратегії. З отриманих результатів, можна дійти висновку, що більшість курсантів виявляє своє прагнення розуміння взаємозв'язку своєї поведінки, діями та його наслідками. Також, у курсантів примітна готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів у особистих недоліках та помилках. У поведінці 21 респондента за скрутних обставин може виражатися неприйняття відповідальності з можливою критикою і звинуваченням інших.

Результати дослідження за шкалою «Втеча-уникнення» подані на рис. 2.16.

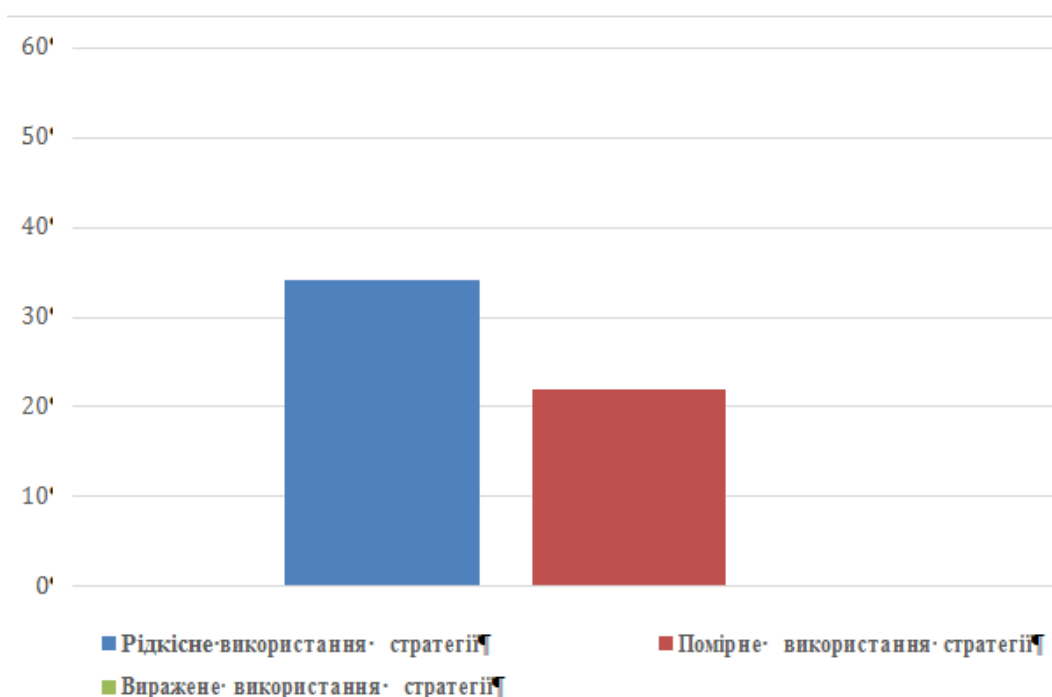


Рисунок 2.15 – Шкала «Втеча-уникнення»

Отримані дані характеризують, що 34 респонденти не застосовують цю стратегію і 22 курсанти помірно нею користуються, виразне використання стратегії не виявлено в жодного з респондентів. Виходячи з отриманих даних, ми можемо зробити висновок, що для більшості курсантів не характерні спроби подолання негативних переживань на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо. У такому разі курсанти не ігнорують свої проблеми, не ухиляються від відповідальності за свої дії, можуть виявляти терплячість, активність, якщо цього вимагають обставини. Для 22 курсантів, можливо, переважним у стратегії є швидке зниження емоційної напруги в ситуації стресу. Проте, уникнення відповідальності та ігнорування проблеми явно негативно позначатиметься на службовій діяльності.

Результати дослідження за шкалою «Планування розв'язання проблеми» представлені рис.2.17.

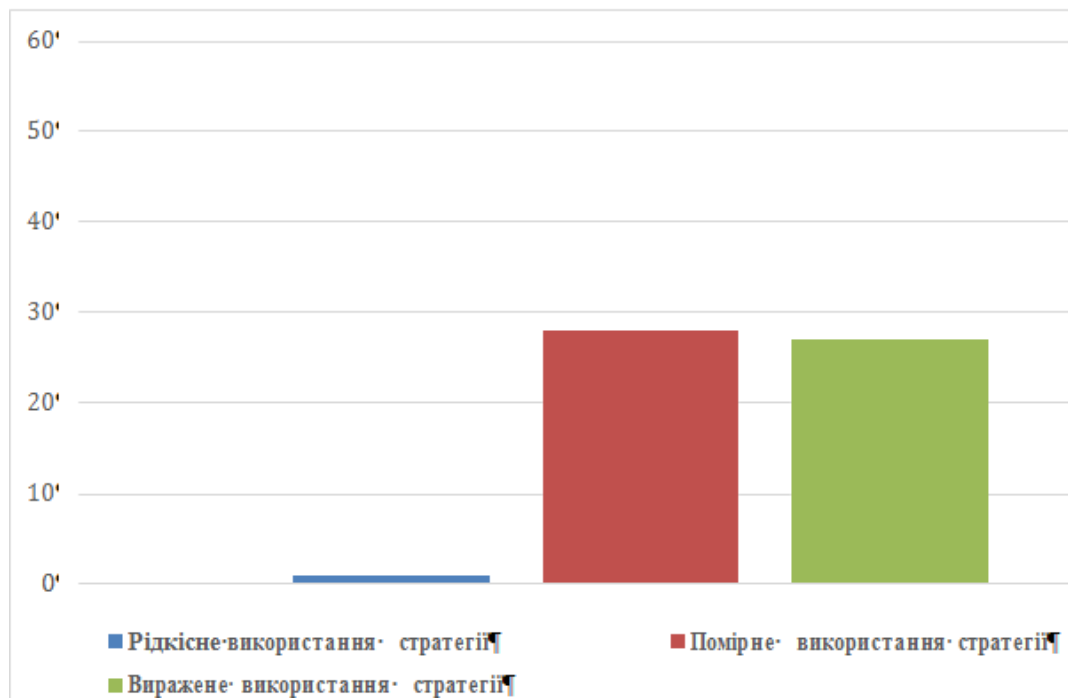


Рисунок 2.17 – Шкала «Планування вирішення проблем»

Ми бачимо, що 28 курсантів помірковано користуються цією стратегією і 27 осіб використовують її виразено у повсякденному житті. Усього одна людина рідко звертається до використання стратегії «Планування вирішення проблем». Підсумовуючи, можна зробити висновок, що майже всім курсантів, використання даної стратегії є в пріоритеті, це виявляється у спробах курсантів долати проблеми з допомогою цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вони виробляють власну стратегію вирішення проблем та планують власні дії з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

Результати дослідження за шкалою «Позитивна переоцінка» представлені рис. 2.18.

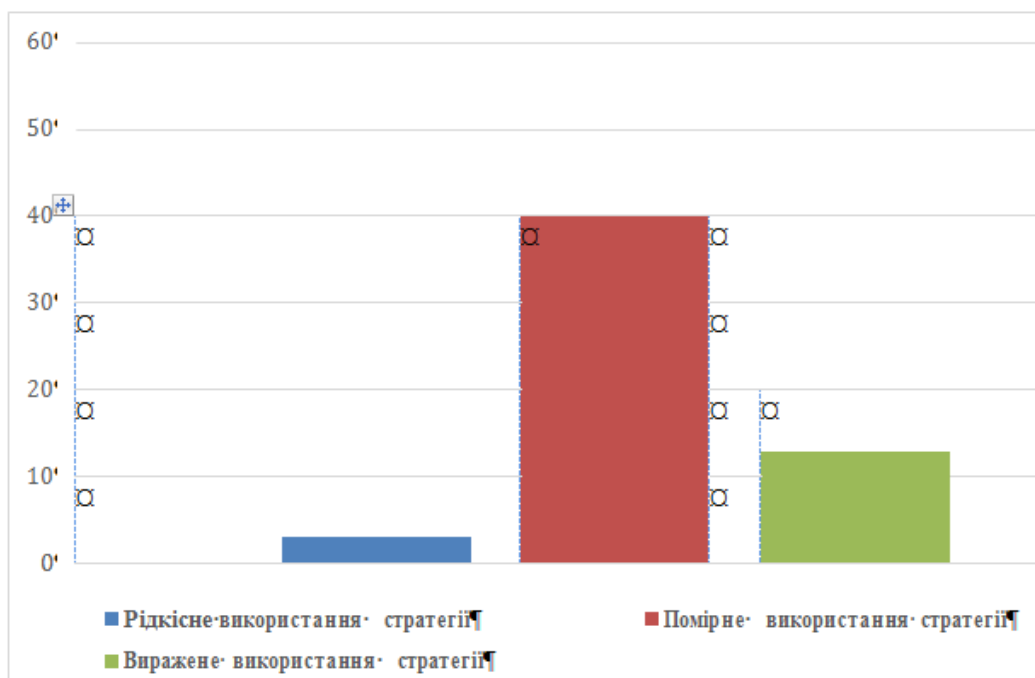


Рисунок 2.18 – Шкала «Позитивна переоцінка»

Отримані дані свідчать, що 3 курсанти рідко використовують цю стратегію, 40 респондентів, помірно нею користуються і 13 осіб виразено застосовують стратегію «Позитивна переоцінка». Підсумовуючи, можна сказати, що більшість курсантів робить спроби подолання негативних переживань з допомогою її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу особистісного зростання. У такому разі курсанти орієнтовані на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її у ширший контекст роботи особистості над саморозвитком

Виходячи з отриманих результатів, можна виділити найбільш популярні способи стратегії поведінки і найменш затребувані.

До числа найбільш популярних стратегій належать: 1) Позитивна переоцінка; 2) Пошук соціальної підтримки; 3) Вирішення проблем 4) Дистанціювання 5) Конфронтаційний копінг 6) Прийняття відповідальності 7) Самоконтроль.

Серед найменш популярних копінг-стратегій виявлено копінг «Уникнення проблем».

Слід зазначити, що більшість курсантів дотримуються стратегії «Позитивна переоцінка», курсанти роблять спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання, при якій використовують усі особисті ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Також популярним є «пошук соціальної підтримки», у якому респонденти звертаються по допомогу і розуміння оточуючих людей. Респонденти не намагаються уникнути контакту з навколишньою дійсністю і уникнути вирішення проблем. Курсанти не ігнорують свої проблеми, не ухиляються від відповідальності за свої дії, можуть проявляти терплячість, активність, якщо цього вимагають обставини. Більшість піддослідних помірковано використовуює конфронтаційний копінг, за його помірного використанні, у курсантів зростає опір до труднощів, енергійність і підприємливість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресових умовах.

Також, більшість курсантів помірковано використовують спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. А також виявлено, що курсанти виявляють прагнення розуміння взаємозв'язку власної поведінки, діями та їх наслідками. справлятися з тривогою у стресових умовах.

Також, більшість курсантів помірковано використовують спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї. А також виявлено, що курсанти виявляють прагнення розуміння взаємозв'язку власної поведінки, діями та їх наслідками. справлятися з тривогою у стресових умовах. Також, більшість курсантів помірковано використовують спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня

емоційної залученості до неї. А також виявлено, що курсанти виявляють прагнення розуміння взаємозв'язку власної поведінки, діями та їх наслідками.

Аналізуючи отримані результати за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, слід зазначити, що найбільш яскраво проявляються наступні пріоритети цінностей: для 46,49 % досліджуваних – це «сім'я»; в той час як цінність «здоров'я» характерна для 32,02 % досліджуваних; для 12,28 % респондентів важливим є «матеріальне забезпечення»; і лише для 9,21 % респондентів важливою цінністю є «професія».

Таким чином, ціннісні орієнтації є одним з центральних особистісних утворень, що детермінують процес становлення духовності, а також компонентом не лише свідомості, але й поведінки, життєвим здобутком індивіда. Водночас, вони визначають мотивацію не лише поведінку особистості, а й перебіг її діяльності.

Отже, на основі отриманих результатів дослідження з'ясовано, що обрані нами структурно-змістові компоненти позитивної Я-концепції у курсантів недостатньо сформовані для професійної та повсякденної діяльності.

2.3 Програма психологічного тренінгу «Формування позитивної Я-концепції майбутніх військовослужбовців»

Військова служба, пов'язана зі значним фізичним та психічним навантаженням і через свою специфіку, блокує багато звичних потреб особистості військовослужбовця. У нього з'являється небезпека виникнення незадоволеності службовою діяльністю і, як наслідок, дезорганізація поведінки та діяльності. Результатом цього є: неповне засвоєння посадових обов'язків; ухилення від служби; виникнення внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів, суїцидальних явищ та іншої відхиленої поведінки. Головну роль в керівництві процесом сприяння задоволеності службовою діяльністю молодих військових фахівців відіграють всі посадові

особи, які мають підлеглий особовий склад. Щоб збільшити число фахівців які позитивно ставляться до своєї службової діяльності, треба формувати в них вміння до рефлексії та саморегуляції, розвивати позитивну професійну Я-концепцію ще на етапі професійного становлення. Тому сучасний військовий спеціаліст повинен не тільки володіти професійними знаннями і вміннями, а й вміти творчо змінювати свою особистість з використанням психологічних знань, відповідно до чинних морально-духовних цінностей суспільства, з урахуванням власної індивідуальності. Все це зумовлює актуальність питань, пов'язаних з якісною підготовкою і перепідготовкою військових кадрів, пошуком найбільш ефективних форм цієї роботи, які б давали молодим військовим фахівцям органічно поєднувати теоретичні знання щодо сприяння задоволеності службовою діяльністю з практикою. Дедалі частіше для вирішення цього питання використовується соціально-психологічний тренінг.

Керуючись цими та іншими працями, ми розробили власний соціально-психологічний тренінг (табл. 2.3). Розробляючи тренінг ми притримувалися таких принципів:

- ✓ активності (досягнення цілей через усвідомлення, апробацію і тренування прийомів, способів поведінки, що пропонуються тренером);
- ✓ творчої позиції (усвідомлення, відкриття ідей, закономірностей, вже відомих в психології).

Це дає можливість членам групи здійснювати апробацію, тренувати нові способи поведінки, експериментувати з ними); об'єктивації поведінки (створення умов для ефективного зворотного зв'язку); партнерського (суб'єкт – суб'єктивного) спілкування (врахування інтересів інших учасників взаємодії, а також їх емоцій, переживань, визнання цілісності особистості іншої людини).

Метою тренінгу є оптимізація позитивної Я-концепції для підвищення ефективності і емоційної якості (задоволеності) службової діяльності військовослужбовців на етапі професійного становлення.

Тренінг призначений для вирішення таких задач:

- формування уявлення про особисту Я-концепцію («Як я до себе ставлюся?», «Як Я себе оцінюю?», «Яким Я себе уявляю?», «Чи реалізую Я свій кращий потенціал?»);
- створення умов для саморозвитку і формування адекватної позитивної Я-концепції;
- підвищення саморозуміння та розуміння інших людей;
- перегляд особистістю своєї системи цінностей; виділення цінностей внутрішньої мотивації;
- формування толерантного ставлення до підлеглих;
- вироблення навички ефективної комунікації;
- сприяння усвідомленню власних емоційних станів та розвиток навичок емпатійного реагування;
- розвиток вміння приймати рішення;
- ознайомлення з методами психічної саморегуляції.

Кількість учасників тренінгу: 12-16 осіб.

Час потрібний для проведення тренінгу: 30 годин.

Тривалість одного заняття: 2,5 – 3 години один-два рази на тиждень.

Кількість занять – 10.

Приміщення для тренінгу: досить простора кімната (аудиторія), прийнятний температурний режим, гарне освітлення, стільці (за кількістю учасників і тренера), потрібно також враховувати потребу у їх розміщенні півколом.

Методи тренінгової роботи: групова дискусія, міні-лекції, рольові та ділові ігри, тести, інтерв'ю, вправи (вправи на релаксацію, вправи-привітання, вправи для з'ясування очікувань учасників, для згуртування групи, для активації учасників).

Таблиця 2.3 – Структура програми тренінгу «Формування позитивної Я-концепції майбутніх військовослужбовців»

№	Тема заняття	Вправи, рольові ігри
I. Початковий етап		
	Вступ до роботи	«Знайомство»; «Як я себе презентую»; «Діалог – це мистецтво»
1	Тема 1 «Пріоритети та цінності» Мета заняття: знайомство з учасниками тренінгу (уточнення уявлень про себе та свої погляди, переконання, цінності); уточнення понять "світогляд", "переконання", цінність; самодіагностика пріоритетних цінностей, індивідуальні та групові вправи на тему заняття.	«Вітання»; «Образ-вільного курсанта!»; «Вправа "Список". Вправа "Девіз". -
2	Тема 2 «Мотиви та потреби» Ціль заняття: Знайомство з різними теоріями мотивації; уточнення уявлень про свої мотиви та потреби на основі самодіагностики (методики "Актуальні потреби"), індивідуальні та групові вправи на тему заняття.	Вправа "За двома зайцями" (За методикою Е.А.Головахи). Методика "Актуальні потреби". Вправа Між "хочу" та "треба" .
II Основна частина		
3	Тема 3 «Спрямованість особистості» Мета заняття: знайомство з вченням про домінанта; уточнення уявлень про спрямованість особистості на основі самодіагностики (методика "Я-Інший, Кар'єра-Діло"), індивідуальні та групові вправи на тему заняття.	Вправа "Колективний рахунок". Методика "Я-Інший, Кар'єра-Діло".

4	<p>Тема 4 "Професійно важливі якості військового"</p> <p>Мета заняття: Уточнення уявлень про професійно важливі якості; відпрацювання ефективних моделей спілкування між колегами, самодіагностика та розвиток професійно важливих якостей, індивідуальні та групові вправи на тему заняття. Учасники тренінгу представляють психологічні портрети ідеального військового, курсанта, керівника установи, використовуючи трохи більше десяти характеристик.</p>	<p>Вправа "Я реальний, Я ідеальний".</p> <p>«Могутність майбутнього військовослужбовця»; «Я-офіцер»;</p> <p>«Напиши лист в майбутнє»</p>
<p>III. Підсумковий блок</p>		
5	<p>Рефлексія</p>	<p>«Подаруй комплімент»; «Де я в майбутньому...»</p>

Як помітно із перерахованої вище тематики занять, їх зміст був розроблений згідно як із загальними віковими особливостями, так і індивідуальними потребами курсантів. Крім того, враховувався ряд інших чинників, серед яких – створення неформальної обстановки для вільної взаємодії учасників, розвитку їх спонтанності й безпосередності; впровадження умов, що допускають здійснення помилок без ризику «розплати за них» й отримання негативного досвіду; надання можливостей для задоволення різноманітних особистісних потреб курсантів. Відповідно, у ході складання програми тренінгу забезпечувалося врахування питань, пов'язаних з актуальними проблемами військово-професійної підготовки, особистісного та професійної підготовки курсантів, важливими сферами їх спілкування й міжособистісних стосунків. Загалом, зміст розробленої

програми відображає основну мету тренінгу – розвиток позитивної Я-концепції майбутніх військовослужбовців (Додаток Б).

Таким чином, проблема формування професійної Я-концепції, а отже й позитивного ставлення до праці є дуже важливою і не лише у військовослужбовців. У будь-якому суспільстві вирішальну роль відіграє людина як втілення думки, розуму, цінностей суспільства, яка має активну позицію та здатність із задоволенням реалізувати свій потенціал з метою розвитку суспільства. В нашому випадку це відбувається через сприяння фізичному і психічному здоров'ю молодих військових фахівців, забезпечення можливостей їх постійного самовдосконалення, створення умов для їх самореалізації, завдяки сформованій позитивній Я-концепції.

Висновки до розділу

Проведення та аналіз результатів вивчення особливостей розвитку позитивної професійної я-концепції військовослужбовців дав нам змогу стверджувати наступні положення.

Дослідження здійснювалось упродовж трьох етапів, у зв'язку з поставленими теоретичними та практичними завданнями. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз наукової психологічної, філософської, літератури з метою розуміння, уточнення поняття Я-концепції. На другому етапі розроблявся та аналізувався психологічний інструментарій з досліджуваної проблеми, здійснювалося безпосередньо емпіричне дослідження з подальшим аналізом одержаних результатів, які узагальнювалися та оформлялися; формулювалися загальні висновки.

На третьому етапі була розроблена програма та етапи соціально-психологічного тренінгу «Формування позитивної Я-концепції майбутніх військовослужбовців»

Розроблено авторську програму з метою формування позитивної Я-концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки. Програма передбачає врахування психологічних умов для формування позитивної Я-

концепції військовослужбовців на етапі професійної підготовки, зокрема, когнітивного, емоційно-оцінного, мотиваційного, духовно-ціннісного та поведінкового компонентів. Головним засобом формування позитивної Я-концепції військовослужбовців обрано соціально-психологічний тренінг. З'ясовано також, що психологічними умовами формування професійної Я-концепції майбутніх військовослужбовців є: актуалізація механізмів становлення самосвідомості; забезпечення розвитку усіх складових професійної Я-концепції; врахування індивідуальних особливостей курсантів; сприяння формуванню у свідомості курсантів позитивного образу професіонала; врахування вікових особливостей курсантів та соціальної ситуації під час навчання у військовому закладі.