

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ ДЕПАРТАМЕНТУ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
ЛЬВІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
НАУКОВО – МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ОСВІТИ М.ЛЬВОВА
СПЕЦІАЛІЗОВАНА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА №75 ІМ.ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів
навчальних закладів*

Укладач:
практичний психолог Істоміна О.Ю.

Львів – 2014

Укладач: Істоміна О.Ю. Формування самооцінки у підлітковому віці : мет. рек. – Л. – 2014. – 52с.

Рецензенти:

І.О.Корнієнко, кандидат психологічних наук, завідувач кабінету практичної психології і соціальної роботи;
Л.Р.Боженко, методист з психології НМЦО м. Львова.

Тема формування та корекції самооцінки особистості у підлітковому віці є актуальною у роботі практичного психолога. Рівень самооцінки впливає на формування особистості, на спілкування з батьками, однолітками, на планування майбутніх досягнень учнів.

Представлені методичні рекомендації присвячені питанням формування та корекції самооцінки особистості у підлітковому віці. У роботі розглядаються наукові психологічні теорії, об'єктом вивчення яких є самооцінка особистості, особливості її формування та розвитку. У першому розділі розкривається поняття «самооцінки», її види та умови формування. Пропонується комплекс вправ, укладений з метою формування навичок самоаналізу, визначення особистих сильних та слабких сторін, усвідомлення важливості прийняття власного «Я» з усіма перевагами й недоліками, розвиток комунікативних навичок.

Методичні рекомендації розраховані на використання у роботі практичними психологами, соціальними педагогами.

ЗМІСТ

Вступ

1.	Поняття «самооцінки» і її вплив на розвиток особистості _____	6
1.1.	Визначення самооцінки _____	6
1.2.	Види самооцінки _____	6
1.3.	Фактори регулювання рівня самооцінки _____	8
2.	Основні підходи до вивчення самооцінки в психологічній науці ____	10
2.1.	Самооцінка за теорією особистості А.Адлера _____	10
2.2.	Самооцінка за теорією К.Хорні _____	11
2.3.	Самооцінка за теорією особистості А.Маслоу _____	12
2.4.	Самооцінка за феноменологічною теорією К.Роджерса _____	12
2.5.	Становлення самооцінки у концепції Е.Еріксона _____	14
2.6.	Вивчення самооцінки у теорії Дж.Міда _____	16
2.7.	Самооцінка у дослідженнях М.І.Лісіної _____	16
3.	Формування позитивної самооцінки та впевненості у собі _____	19
4.	Тренінг «Формування позитивної самооцінки» _____	23

Висновок

Список літератури

Вступ

Динамічне сьогодення ставить дуже високі вимоги до особистісного розвитку молоді. Перехід від дитинства до дорослості – складний. Колізії особистісного становлення нелегкі, а іноді – травмуючі для учнів: вони породжують труднощі не лише сприйняття самого себе, а і дисгармонію у взаємодії з оточуючими, незадовільне емоційне самопочуття під час спілкування з дорослими і ровесниками.

Самооцінка, як один з основних компонентів самосвідомості є важливим регулятором поведінки і діяльності людини. Самооцінка впливає на всі сторони життя, емоційне самопочуття, взаємини з оточуючими, особистісне зростання, успіхи та невдачі у досягненні поставлених цілей.

Вивчення самооцінки дошкільників та молодших школярів вказують на те, що у цьому віці переважають зовнішні дії та вчинки, у підлітковому віці – інтерес до себе, до свого внутрішнього життя, самопізнання, потреба у оцінці і порівнянні з іншими. Така потреба зумовлена особливостями підліткового періоду: швидким формуванням організму, появою нових життєвих ролей, обов'язків, розширення прав. Рушійними силами розвитку самосвідомості є зростаюча самостійність підлітка, яка виявляється у зміні його взаємин з оточуючими.

Будучи ядром особистості, самооцінка є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток особистості. Самооцінка тісно пов'язана з рівнем домагань людини, тобто зі ступенем важкості мети, яку вона ставить перед собою. Розходження між домаганнями і реальними можливостями людини призводить до того, що вона стає неадекватною і цей процес може супроводжуватись емоційними зривами, підвищеною тривожністю, проблемами у взаємодії з оточуючими. Самооцінка

отримує об'єктивне вираження у тому, як людина оцінює можливості та результати діяльності інших на фоні власної сформованої самооцінки.

Якщо людина недооцінює себе у порівнянні з тим, ким вона є в дійсності, ми говоримо, що у неї самооцінка занижена. У тих випадках, коли вона переоцінює свої можливості, результати діяльності, особисті якості, зовнішність, характерною для неї є завищена самооцінка. Як завищена, так і занижена самооцінка ускладнюють життя людини, її взаємодію зі світом та негативно впливають на досягнення цілей. Нелегко жити невпевненим у собі, сором'язливим, але і пихатим бути – нелегко. Неадекватна самооцінка ускладнює життя не лише тих, кому вона властива, а й тих людей, які є поруч у різних ситуаціях – робочих, особистих, інших. Конфліктні ситуації часто можуть бути наслідком неадекватної самооцінки їх учасників.

Надумку психологів Р.Бернса, І.Кона, позитивне самоставлення, самоповага сприяють збереженню внутрішньої стабільності особистості, її успішній самореалізації. Формування заниженої самооцінки може призводити до розвитку почуття неповноцінності, меншовартості, нестійкості «образу Я». Учні з високим рівнем самоповаги, позитивним відношенням до себе вважають себе не гіршими за інших, вірять у власні сили.

На самооцінку також впливає і соціальний статус учня. Це пов'язано з тим, що у підлітків домінує інтерес до себе, свого внутрішнього життя, якостей особистості, формуванням соціальних ролей. Психологічні особливості підліткового періоду зумовлюють висунення на перший план спілкування з ровесниками та іншими оточуючими. Успіх чи неуспіх формування цих взаємин і задоволення потреби у них напряду залежить від самооцінки і сприйняття підлітком себе і своєї особистості.

Психологами доведений вплив самооцінки на пізнавальну діяльність людини, вирішення нею інтелектуальних задач, творче мислення. Відомо, що у процесі навчання учні закріплюють знання, формується їх вміння і навички розумової діяльності: вміння аналізувати, узагальнювати, порівнювати. Широке коло засвоєних знань сприяє розширенню інтересів, ідеалів, формуванню

ціннісної сфери особистості дитини. Засвоюючи у процесі навчання і виховання норми і цінності, дитина під впливом оціночних твердження однолітків, вчителів, батьків певним чином починає ставитись до себе і сприймати себе як особистість з притаманними саме їй рисами і можливостями.

Зважаючи на вищевикладене, метою створення даної методичної роботи є укладення корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування адекватної самооцінки, позитивного сприйняття і особистісного розвитку підлітків.

Перед написанням роботи ми поставили наступні завдання:

1. Дослідити наукові роботи щодо проблеми формування самооцінки.
2. Розглянути особливості самооцінки у підлітковому віці.
3. Укласти і практично застосувати комплекс ефективних вправ, метою яких є розвиток комунікативних навичок, самосприйняття, навичок планування майбутнього, вирішення проблемних ситуацій.

Вважаємо, що розвиток навичок спілкування, позитивного сприйняття себе і своїх особистісних якостей, вміння планувати майбутнє, формування навичок ефективного вирішення проблемних ситуацій сприятимуть формуванню адекватної самооцінки підлітків.

1. Поняття «самооцінки» і її вплив на розвиток особистості.

1.1.Визначення «самооцінки»

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних.

Під впливом оцінки оточуючих людей в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

1.2. Види самооцінки особистості

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для оточуючих людей, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Відбувається гостре емоційне “відштовхування” усього, що порушує уявлення про себе. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – чисто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як причіпка, а об’єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Неуспіх оцінюється як наслідок чийогось підступу або несприятливо сформованих обставин, в жодній мірі не залежних від дій самої особистості.

Людина з завищеною неадекватною самооцінкою не бажає визнавати, що все це – наслідок власних помилок, ліні, недостатності знань, здібностей або неправильної поведінки. Виникає важкий емоційний стан – ефект неадекватності, головною причиною якого є стійкість сформованого стереотипу завищеної оцінки своєї особистості. Якщо ж висока самооцінка пластична, змінюється відповідно до реального стану справ – збільшується при успіху і знижується при невдачі, то це може сприяти розвитку особистості, тому що вона змушена докладати максимум зусиль для досягнення поставлених цілей, розвивати власні здібності і волю.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзаних, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються

вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їхню адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, усе-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачуть лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

1.3. Фактори регулювання рівня самооцінки особистості

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки оточуючих людей і, ставши стійкою, змінюється дуже важко, то змінити її можна, змінивши ставлення навколишніх (однолітків, співробітників, викладачів, рідних). Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки всіх цих людей. Особливо важливо допомогти людині “підняти” неадекватно занижену самооцінку, допомогти їй повірити в себе, у власні можливості, у свою цінність.

Самооцінка особистості – досить стала характеристика людини, що формується в дитинстві і залишається на певному рівні (завищена, нормальна, занижена) протягом всього життя. Але в ній є і динамічна частина, яка змінюється в процесі діяльності людини.

Від чого залежить самооцінка? Звичайно, на її формування певною мірою впливають думки, оцінки інших людей, деякі (досить хаотичні) психологічні знання, одержані людиною. Але визначальними в формуванні самооцінки є, по-перше, реальні успіхи, досягнення в діяльності людини. По-друге, самооцінку визначає рівень вимог, що їх людина висуває до себе. При цьому, якщо спробувати вивести формулу самооцінки, вона виглядатиме так:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}} .$$

Саме від рівня вимог, від того, на що людина вважає себе здатною, чого вона вважає можливим досягти, в найбільшій мірі залежить самооцінка особистості.

Як формується рівень самооцінки? Певний рівень самооцінки формується в дитинстві. В цьому певну роль відіграють особистісні характеристики, в першу чергу тип темпераменту людини. Другою складовою формування самооцінки є ті відносини, що склалися в сім'ї, жорсткий чи, навпаки, м'який принцип виховання.

Важливо, щоб підхід до кожної дитини був таким, який враховував би особливості її типу нервової системи, і щоб батьки прагнули виховати дитину, яка здатна адекватно оцінити себе.

2. Основні теорії вивчення самооцінки в психологічній науці

Проблема сутності самооцінки нерозривно пов'язана з розумінням її природи й генезису. Як відзначає І.Кон, вже психологи 19 століття "розуміли, що людина живе в суспільстві і залежить від нього". Але суспільство трактувалось ними лише як умова, зовнішнє середовище розвитку особистості. Звідси виникала неможливість відповіді на питання, що спонукає людину до саморефлексії, які критерії її самооцінки і чому вона загострює увагу на одних аспектах власного досвіду за рахунок інших. Однак проблема взаємозв'язку становлення "Я" і самооцінки з міжособистісними відносинами по-різному вирішувалася у психологічних теоріях і дослідженнях.

2.1.Самооцінка за теорією особистості А. Адлера

Згідно з індивідуальною теорією особистості А. Адлера, все, що роблять люди, має на меті подолання почуття своєї неповноцінності. У дитинстві всі відчують себе неповноцінними, що є наслідком невеликих фізичних розмірів і обмежених сил, і це спонукає якимсь чином компенсуватися. Комплекс поведінкової активності, спрямованої на подолання неповноцінності, А. Адлер називає стилем життя. Стиль життя міцно закріплюється у віці чотирьох-п'яти років і згодом не піддається тотальній корекції, людина тільки вдосконалює й розвиває основну структуру, закладену в ранньому дитинстві.

Ряд умов (неповноцінність органів, природжений фізичний дефект, надмірна опіка або нехтування з боку батьків) може призвести до того, що відчуття неповноцінності ляже в основу формування комплексу неповноцінності - перебільшеного почуття власної слабкості й неспроможності.

У цьому випадку людина стає підвищено тривожною, не відчуває себе в безпеці, у неї формується стиль життя, який А. Адлер назвав помилковим. Життя в цьому випадку пов'язане з почуттям постійної загрози самооцінці, і людина

починає прагнути до особистої переваги. Накопичення успіху, престижу й похвал стає більш важливим, ніж конкретні досягнення. У випадках, коли захист самооцінки, що знаходиться під загрозою, загострюється, індивід може почати вірити в те, що він перевершує інших, і діяти відповідно до цього переконання або може прагнути до переваги, принижуючи інших.

У теорії А. Адлера підкреслюється, що надмірне почуття неповноцінності, невпевненості в собі є перешкодою для подальшого психологічного зростання, тобто руху від центрованості на собі та цілей особистої переваги до завдань конструктивного оволодіння середовищем шляхом розвитку здібності до кооперативної поведінки.

2.2.Самооцінка за теорією К. Хорні

Так, К.Хорні вирішальним чинником розвитку особистості вважає соціальні відносини між дитиною й батьками. Для дитини характерні дві потреби: потреба в задоволенні й потреба в безпеці. Потреба в задоволенні охоплює всі основні біологічні потреби, але не є основною у формуванні особистості. Головною для розвитку дитини є потреба в безпеці: потреба бути любимим, бажаним і захищеним від небезпеки або ворожого світу. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків, бо їх тепло і любов до дитини є запорукою формування її здорової особистості. Якщо ж батьки демонстрували по відношенню до дитини нестійку поведінку, понадміру опікали її або віддавали перевагу іншим дітям, у дитини розвивається базальна ворожість, почуття обурення й образи. Ці почуття не можуть бути допущені у свідомість і витісняються, викликаючи базальну тривогу - почуття самотності, недостатньої безпеки, безпорадності перед обличчям потенційно небезпечного світу. Щоб подолати ці почуття, оптимізувати відношення до себе й міжособові стосунки, дитина вдається до різних захисних стратегій, які К. Хорні називає невротичними потребами.

2.3.Самооцінка за теорією особистості А. Маслоу

У гуманістичній теорії особистості А. Маслоу ключовим є поняття самоактуалізації. Самоактуалізація розглядається як прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, як один із основних мотиваційних факторів розвитку особистості. Потреба самоактуалізації, за А. Маслоу, є вершинною в ієрархії потреб. Вона може бути усвідомлена і може служити мотивом поведінки тільки в тому випадку, якщо будуть задоволені потреби більш низьких рівнів: фізіологічні потреби, потреби безпеки й захисту, потреби належності й любові, потреби самоповаги. І потреба самоактуалізації, і потреби більш низьких рівнів є природженими.

Фрустрація потреби самоактуалізації призводить до почуття неповноцінності, слабкості, пасивності й залежності, до низької оцінки себе в порівнянні з іншими. На думку А. Маслоу, самоактуалізація повинна будуватися не на думці інших, а на реалістичній оцінці своїх здібностей і досягнень.

2.4.Самооцінка за феноменологічною теорією К. Роджерса

У феноменологічній теорії К. Роджерса центральне місце займає поняття "Я-концепція", під яким розуміється організований, послідовний концептуальний гештальт - «постійне ціле», утворене у результаті досвіду сприйняття Я або мене, усвідомлення стосунків власного Я з іншими, у ставленні до різних аспектів життя і до цінностей.

Особливу увагу К. Роджерс приділяє тому, як оцінка індивіда іншими людьми впливає на розвиток позитивної або негативної Я-концепції. В якості умов, важливих для розвитку Я-концепції, виділяються потреба в позитивній увазі, умови цінності і безумовне прийняття.

Потреба в позитивній увазі полягає в необхідності бути любимим і прийнятим іншими. Якщо діти, відчуваючи потребу в любові й схваленні, діють проти власних інтересів, це може приводити їх до уявлення про себе, як про створених для того, щоб задовольняти інших людей. У тому випадку, якщо дитина завжди відчуває себе прийнятою, навіть якщо якісь дії їй забороняються, вона не відчуває спонукання відторгати від себе непривабливі частини свого "Я".

Поведінку або відношення, яке заперечує деякий аспект "Я", К. Роджерс називає умовою цінності. Умова цінності означає, що діти отримують заохочення й любов батьків за поведінку, якої від них чекають. Умова цінності спричиняє шкоду розвитку особистості дитини, її уявленням про себе, оскільки дитина починає оцінювати себе тільки з точки зору тих дій, думок, почуттів, які отримують схвалення і підтримку оточуючих, тобто орієнтується на чужі стандарти, а не на свої власні.

Основою розвитку особистості, здатної до актуалізації, К. Роджерс вважає безумовне прийняття, яке передбачає, що людину приймають і поважають за те, яка вона є без будь-яких застережень. При цьому батьки можуть виражати дитині своє несхвалення за певні вчинки на фоні загальної любові й поваги до її почуттів. За таких умов виховання у дитини виникає безумовне прийняття себе, що дозволяє розвивати свої власні цінності і будувати поведінку відповідно до своїх реальних переживань, незалежно від оцінок інших.

2.5.Самооцінка за концепцією его-психології Е. Еріксона

Концепція розвитку особистості, самосвідомості, ставлення до себе запропонована і фундатором его-психології Е. Еріксоном.

Е. Еріксон основою особистості вважає "почуття Я" або ідентичність. Весь життєвий шлях людини поділяється ним на вісім стадій, кожна з яких настає в певний для неї час і присвячена вирішенню специфічної задачі розвитку. Якщо задача чергової стадії вирішена задовільно, особистість включає в себе новий позитивний компонент і це гарантує здоровий розвиток особистості надалі. Якщо ж задача залишається невирішеною, особистості завдається шкода, до неї додається негативний компонент.

Перша стадія, немовля, має своїм завданням вироблення почуття базової довіри до зовнішнього світу, розвиток якого залежить від якості материнської турботи. За умови ненадійності, неспроможності матері, її нехтування дитиною, в останньої формується психосоціальна установка страху, підозрілості, побоювань за своє благополуччя.

Друга стадія, раннє дитинство, формує у дитини почуття автономії й особистої цінності або сорому й сумнівів. В разі виховання у вигляді надмірної опіки або потурання дитина не має змоги переконатися у власних силах і можливостях, у неї виникає почуття сорому, під яким Е.Еріксон розуміє звернений на себе гнів, бажання власної невидимості, відчуття своєї нікчемності.

Третя стадія - вік гри. На цій стадії формується почуття ініціативи, прагнення до дії, а в разі негативного наслідку - почуття провини. Вияву ініціативи сприяє заохочення самостійних дій, визнання права на допитливість і творчість. Якщо ж батьки не дозволяють діяти самостійно, це викликає у дитини почуття провини, власної нікчемності.

У процесі четвертої стадії (шкільний вік) формується або працьовитість, або неповноцінність. У межах даного періоду розвиваються здібності до

логічного мислення, самодисципліни, до взаємодії з однолітками відповідно до передбачених правил. Найважливішими критеріями самооцінки стають у цей час ефективність і компетентність. Небезпека ж криється в можливості виникнення почуття неповноцінності або некомпетентності.

Поряд із домашнім оточенням на дитину тепер впливає школа. У разі відставання у навчанні може виникнути почуття неповноцінності, навіть якщо дитину заохочують батьки. Але якщо дитину постійно обмежували вдома, не давали можливості розвиватись творчим здібностям, а в школі вона має справу з чуйним досвідченим учителем, це може допомогти розвитку працьовитості.

Задача п'ятої стадії, юності, зібрати воедино всі знання про себе й інтегрувати їх в особисту ідентичність, що дає можливість відчувати свою унікальність і аутентичність. З'являється почуття ідентичності, цілісності "Я" або, навпаки, дифузної, розпливчатої ідентичності, рольової й особистісної невизначеності. У другому випадку виникає переживання своєї некорисності, пристосованості, деперсоналізації, відчуженості.

Шоста стадія - рання зрілість. З'являється потреба в інтимній психологічній близькості з іншою людиною. Головна небезпека на цій стадії полягає в зайвій поглиненості собою або в уникненні міжособових стосунків.

Основна проблема сьомої стадії, середньої зрілості, складається у виборі між продуктивністю й інертністю. Люди, яким не вдається стати продуктивними, тобто знайти себе в роботі, в турботі про інших, в передачі свого досвіду іншим і т.д., поступово переходять у стан поглиненості собою, основним предметом турботи стають особисті потреби й зручності.

Восьма стадія - пізня зрілість, характеризується появою почуття задоволення, повноти життя або, навпаки, відчаю й розчарування.

У межах наведених досліджень психологів різних напрямків більше акцентується роль внутрішніх чинників розвитку самооцінки особистості, насамперед її емоційної сфери та сфери потреб .

2.6.Самооцінка за теорією Дж. Міда

Дж. Мід, засновник інтеракціоністського напрямку у психології стверджував, що самосвідомість - це процес, в основі якого лежить практична взаємодія індивіда з іншими людьми. Оцінка себе в певній ролі залежить від того, наскільки індивід відповідає тим очікуванням, які пред'являють до нього інші. У концепції Дж. Міда "Я" виступає як похідне від групового "Ми". Причому зміст "Я" і самооцінки зумовлені вже не думками інших людей, а реальними взаємовідносинами з ними, спільною діяльністю.

Аналіз зарубіжних теорій, у яких розглядається проблема формування й функціонування самооцінки, показує, що в цих дослідженнях спостерігається певне протиставлення основних чинників формування самооцінки: підкреслюється переважна роль у її розвитку або спілкування з оточуючими, або власної діяльності суб'єкта; відмічається акцентування емоційної або когнітивної складової самооцінки.

2.7.Самооцінка в дослідженнях М.І. Лісіної

Дослідженням питань, що стосуються формування самооцінки займалася і М.Лісіна. Основною ідеєю її концепції є ствердження первинності відносин з іншими людьми, діяльності спілкування для внутрішнього життя дитини і для її розвитку.

Розглядаючи питання про співвідношення загальної й конкретної самооцінки, М.Лісіна вказує, що загальна самооцінка формується, існує й функціонує в центральному утворенні образу себе. Крім центра в образі себе є і периферія, куди приходять нові відомості людини про себе, результати її конкретних самооцінок. Ці нові відомості переломлюються крізь призму

центрального утворення й обростають афективними компонентами. Вплив афективних компонентів може спричинити викривлення самооцінки - її заниження або завищення.

Але не тільки загальна самооцінка впливає на конкретну, йде вплив і в зворотному напрямі. Завдяки конкретним самооцінкам, загальна самооцінка постійно модифікується й корегується. У більшості робіт, присвячених генезису самооцінки, наголошується на тому, що самооцінка починає формуватись на межі раннього й дошкільного віку у процесі розвитку конкретних видів діяльності і поступово удосконалюється у напрямі до все більшої адекватності й реалістичності. М.Лісіна ж висловлює думку, що факти, які охоплюються терміном "самооцінка", є породженням двох різних за природою психологічних утворень: загальної самооцінки і конкретної самооцінки. Конкретна самооцінка у своєму походженні пов'язана з розвитком конкретних видів діяльності, в той час як загальна самооцінка виникає в перші місяці життя в процесі спілкування дитини з дорослими. Загальна самооцінка не залежить від успіхів або невдач конкретних дій немовляти, а є відчуттям своєї безумовної цінності, яке лягає в основу особистості, що формується, складаючи її центральне ядро.

Проведений аналіз основних теорій про природу і формування самооцінки дозволяє зробити такі висновки.

1. Самооцінка є соціальним за своєю природою феноменом, що функціонує як компонент самосвідомості і найважливіше утворення особистості. Вона являє собою форму відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання і залежить від прийнятих людиною цінностей, її особистісних змістів, міри її орієнтації на суспільне вироблені вимоги до поведінки й діяльності.

2. На відміну від концепцій зарубіжних психологів, в яких акцентується або роль внутрішніх чинників розвитку самооцінки, або роль міжособових відносин, які однак бачаться як щось зовнішнє по відношенню до особистості, у

вітчизняній психології визнана теза, згідно з якою умови розвитку самооцінки представлені двома основними чинниками - спілкуванням з оточуючими й власною діяльністю суб'єкта, кожний з яких робить свій внесок у її формування.

3. Самооцінка функціонує у двох взаємопов'язаних формах: загальній і частковій. Загальна самооцінка відображає узагальнені знання суб'єкта про себе і засноване на них цілісне ставлення до себе, а часткова самооцінка - оцінку конкретних проявів і якостей особистості, результати конкретних дій. Функціонування самооцінки загалом засновується на взаємодії, взаємовпливі загальної й часткової самооцінки, результатом яких є постійна зміна й корекція обох форм самооцінки.

4. Самооцінка виконує регулятивні функції, виступаючи необхідною внутрішньою умовою організації суб'єктом своєї поведінки, діяльності, відносин.

3. Формування позитивної самооцінки та впевненості у собі

Позитивна самооцінка формується у дитинстві. Багато людей мріють бути впевненими в собі, легко спілкуватися і любити себе. У дорослому віці, це зробити не так легко, як здавалося б. Існує безліч тренінгів, методик на цю тему, але не всім вони допомагають, бо головна причина заниженої самооцінки лежить ще в дитинстві. Вона формується поступово, і не аби яке значення в цьому відіграють батьки.

Час від часу у кожного з нас виникає питання: Хто я такий? Яке моє призначення у житті? Як я можу стати тим, ким я є насправді? Для того, щоб знайти відповіді на ці питання, людині потрібен хтось інший, у взаєминах з яким він буде шукати себе і розуміти себе.

Інша людина часто відіграє роль дзеркала для нас. Її реакції на нашу поведінку немов називають нам, хто ми є. А найважливішу роль дзеркала у нашому житті відіграють батьки. Вони допомагають відповісти на всі ці питання. І як наслідок, можуть допомогти дитині у формуванні позитивної самооцінки, самоповаги, або ж навпаки.

З раннього віку, коли за якийсь вчинок дитина чує критику: «Ти ледачий», «Ти злий», «Ти поганий хлопчик (дівчинка)», – вона неймовірно швидко це засвоює, і сприймає себе в негативі.

«Я ніколи не буду занадто гарним для своїх батьків...», - досить часто діти сконцентровані на такій думці.

Кожна дитина народжується з цілковитою впевненістю в тому, що вона є найкраща (найрозумніша, найсильніша, найталановитіша) – і батькам доводиться прикласти неймовірних зусиль, щоб переконати її в протилежному.

Критикою, негативними судженнями, звинуваченнями, низькими оцінками навряд чи ми виховаємо сильну особистість. Скоріше навпаки – невпевнену в собі людину.

Для придбання упевненості в собі, позитивної самооцінки людина повинна набути три види досвіду, а саме:

1. Досвід шанобливї уваги.
2. Досвід справедливого ставлення до себе з боку інших людей.
3. Досвід визнання іншими людьми своїх особистих цінностей.

Перша умова полягає в дотриманні та прийнятті кордонів дитини. Кожній дитині, перш за все, потрібно, щоб брали його межі. Необхідно повагу до того, що є її рішенням, її бажанням, її метою і наміром, щоб тим самим інші люди з повагою ставилися до того факту, що вона - автономний людина з вільною волею.

Також потрібно, щоб батьки з повагою поставилися до того, що складає інтимність дитини. Сюди відносяться, наприклад, власна кімната, щоденник, особисті відносини, погляди, мотиви і почуття. Зрозуміло, що це не виключає спілкування з іншими, проте ні батьки, ні вихователі, ні брати і сестри не мають права переступати через ці негласно встановлені межі.

Кожному знайоме, як це болісно, коли відчуваєш, що обійшлися з тобою несправедливо, що тебе недооцінили! Як неприємно відчувати, що тебе не помічають, бути висміяним за добрий намір і прояв доброї волі; отримати занижену оцінку того, що ти зробив, у чому дуже старався.

З обережністю потрібно ставитись і до того, що відрізняє людей один від одного. Не варто порівнювати свою дитину з іншою, навіть якщо це порівняння буде в позитивному значенні. Особливої травматизації можна

завдати самооцінці дитини, коли порівнювати її з її більш успішними братами чи сестрами. Це може призвести до важких невротичних та депресивних розладів.

Чим більше порівняння та критики – тим швидше у дитини опускаються руки, виникає бажання взагалі нічого не робити. А в результаті виростає людина, якій важко чогось досягти у житті, проявити свої навички та здібності.

Також, надмірні вимоги можуть викликати стрес, сумнів у власній цінності. Наприклад, якщо не враховується ступінь зрілості здібностей при висуванні вимог у школі, в близьких відносинах. Коли до дитини весь час або часто пред'являються завищені вимоги, і вона щоразу стикається зі своєю неспроможністю, то виникає розчарування собою, своїми здібностями, іноді повне знецінення себе. Так народжуються перфекціоністи і невдахи. Перфекціоністи - це люди, що живуть у постійному надриві, ставлячи перед собою весь час завищені цілі та досягаючи їх за всяку ціну. Вони не можуть насолоджуватися життям і отримувати задоволення від дрібниць прояви життя. Це може призвести до депресивних станів і втратою сенсу життя, особливо в середньому віці. Інші стають апатичним і зовсім перестають намагатися щось робити і чогось досягати, не вірячи у свої сили, так як планки надто високі і вони знають, що їм їм не перестрибнути, весь час знецінюючи невисокі і реально досяжні цілі. Хто з нас не раз чув від своїх батьків: «Що скажуть люди?». Іноді важливіше відповідати соціальним рамкам і правилам, ніж жити щасливо в ладу з самим собою. Так з дитинства ми вчимося зраджувати себе, відмовлятися від своїх проявів і домагань. Постійно намагаємося вгадати, що від нас чекають оточуючі. У цей момент забувається, що подобається нам, які наша власні бажання.

На основі відносин із батьками формуються проєкційні відносини у майбутньому з іншими людьми. І чим кращими, теплішими і люблячими вони були, тим більше шансів, що в дорослому віці людина буде впевнено заявляти про свої наміри, приймати рішення, комфортно відчувати себе в соціумі. Через

досвід спілкування з найближчими людьми дитина впізнає себе і свої можливості в цьому світі. У розмові з батьками варто нагадувати про наступні *правила спілкування з дитиною*:

1. Дозволяйте дитині приймати самостійно рішення і підтримуйте її в цьому.
2. Визнавайте за нею право мати власну думку і поважайте її.
3. Хваліть дитину за її успіхи, нехай навіть маленькі. Маленькі, але впевнені кроки швидше приведуть до досягнень, ніж величезні стрибки.
4. Підтримуйте дитину в її наполегливості пробувати знову і знову щось виконати через помилки, якщо не виходить з першого разу.
5. Не сваріть її за помилки, кожен має право на помилку. Це досвід.
6. Частіше обіймайте свою дитину і кажіть їй, як важливо і добре, що вона є у Вашому житті, наскільки цінні для Вас хороші, дружні стосунки з нею і як Ви хочете досягти взаєморозуміння.
7. На одну критику має бути не менше 7 -10 похвал.

4. Тренінг «Формування гідної самооцінки»

Програма даного тренінгу укладена на основі вправ, методик, які були запропоновані у різних науково-методичних розробках і опрацьовані мною у процесі практичної роботи з учнями. У роботі за цими вправами найкраще досягається мета і завдання тренінгу, вони добре сприймаються учнями і є адаптовані для проведення в умовах школи.

Цільова аудиторія: учні 6 – 9 класів.

Кількість учасників групи: 15 – 20 чол.

Мета тренінгу: формування навичок самоаналізу, визначення особистих сильних та слабких сторін, усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами й недоліками, розвиток комунікативних навичок.

Завдання тренінгу:

1. Надати інформацію про самооцінку як складову особистості.
2. Сформувати в учасників навички ефективної самопрезентації, самоаналізу, конструктивної взаємодії та позитивного мислення.
3. Створити умови для формування в учасників адекватної самооцінки.

У результаті ефективного проведення даної тренінгової програми, учасники набудуть адекватної самооцінки, впевненості у собі, нових навичок поведінки, самоаналізу, вміння планувати діяльність, які у майбутньому сприятимуть їхнім життєвим успіхам.

Структура тренінгу

<i>№ п/п</i>	<i>Завдання</i>	<i>Види роботи</i>	<i>Орієнтов на триваліс ть, хв.</i>
Тема 1: Розвиток навичок конструктивної взаємодії (2 академічні години).			
1.1.	Організація роботи групи	Введення до тренінгу	5
		Вправа «Хто я, чому я тут»	10
		Правила	10
		Очікування	10
		Вправа «Метафора»	10
1.2.	Розкриття поняття «спілкування»	Мозковий штурм «Спілкування – це...»	5
		Вправа «Якості і вміння, важливі для ефективного спілкування»	15
		Інформаційне повідомлення «Важливі сторони спілкування»	10
		Вправа «Невербальні етюди»	15
		Вправа «Вислухай - поверни»	15
Тема 2: Вчимося бути толерантними (2 год.)			
2.1.	Робота з стереотипами	Вступ до теми «Вплив стереотипів на спілкування»	10
		Вправа «Попутчики»	35
2.2.	Формування гідної поведінки	Вправа «Я-повідомлення»	15
		Інформаційне повідомлення «Гідна поведінка»	5
		Вправа «Коло знань»	20
		Підсумки теми	5

Тема 3: Розвиток навичок самоаналізу та самопрезентації (2 академічні години)			
3.1.	Розвиток навичок самопрезентації	Вступ до теми «Прийняття власного Я»	10
		Вправа «Хто я?»	10
		Вправа «Мій герб»	25
3.2.	Розвиток навичок самоаналізу	Вправа «Мої міцні сторони»	15
		Вправа «Колесо життя»	20
		Підсумки теми	10
Тема 4: Мислимо позитивно (1 год.)			
4.1.	Розвиток навичок позитивного мислення	Вступ до теми «Уміння позитивно мислити»	5
		Вправа «Заміна негативних думок про себе на позитивні»	25
		Вправа «Невербальне вираження підтримки»	15
Тема 5: Психологічна територія. Захист своїх індивідуальних прав (1 год.)			
5.1.		Вступ до теми «Захист своїх індивідуальних прав»	5
		Вправа «Моя просторова територія»	10
		Вправа «Згода, незгода, оцінка»	15
		Вправа «Закінчення телефонної розмови»	10
		Підсумки теми	5
Тема 6: Самооцінка як регулятор життєдіяльності людини (1 год.)			
		Вступ до теми «Самооцінка як регулятор життєдіяльності людини.»	5

		Вправа «Хочу, мушу, вирішую»	15
		Вправа «Частини мого Я»	15
		Вправа «Чарівна крамниця»	10
Тема 7: Особистісне зростання (1 год.)			
		Вступ до теми	5
		Вправа «Метаплан»	30
		Обговорення теми	10

Тема 1: Розвиток навичок конструктивної взаємодії (2 академічні години).

Заняття 1.

Вправа «Хто я, чому я тут?»

Мета: познайомити учасників один з одним, створити умови для ефективної співпраці.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам назвати свої імена та відповісти на запитання, чому вони беруть участь у цьому тренінгу. Учасники по черзі відповідають на питання.

Прийняття правил роботи групи.

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил, за якими будується взаємодія людей у групі; прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу.

Хід вправи: учасники по черзі пропонують правила роботи, пояснюючи що мають на увазі у цьому правилі. Тренер записує правила на фліп-чарті.

Обговорення: коли правила прийняті групою, учасники відповідають на питання «що нам дає виконання цієї вправи?»

Визначення очікувань учасників.

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від занять.

Хід роботи: учасники на стікерах пишуть свої очікування, зачитують їх і приклеюють на підготовленому плакаті.

Вправа «Метафора»

Мета: визначити особливості особистості кожного учасника.

Хід вправи: кожному учасникові на аркуші паперу А-4 пропонується написати ім'я. Не обов'язково, щоб ім'я було справжнім. Під іменем пишеться метафора (образ) особистості. Це може бути русалка, меч самурая тощо. Після

індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ.

Можна після презентації приклеїти скотчем малюнки на стіну, створивши «галерею» метафоричних портретів.

Тема 1. Заняття 2.

Мозковий штурм «Спілкування – це...»

Усі відповіді учасників записуються на фліп-чарті. Після цього тренер узагальнює їх з учасниками. У ході мозкового штурму учасники можуть висловитись щодо «конфліктного» спілкування. Тренер має обговорити цей момент і підвести учасників до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку проблему можна, лише ефективно спілкуючись.

Вправа «Якості і вміння, важливі для ефективного спілкування»

Мета: з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, необхідні для ефективного спілкування.

Хід вправи: кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. Самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу над плакатом «Якості і вміння, важливі для ефективного спілкування» буде завершено, тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального.

Інформаційне повідомлення «Важливі сторони спілкування».

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів і нюансів впливає на процес спілкування. Від того, наприклад, яке

перше враження справить на нас людина, ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

У психології говорять про три сторони спілкування: комунікативну, інтерактивну, перцептивну.

Під час спілкування між людьми відбувається досить складний процес розуміння, тобто переклад суті повідомлення з внутрішньої мови однієї людини на внутрішню мову іншої. Цей процес ускладнюється тим фактом, що люди належать до різних соціальних груп (вікових, професійних, субкультур них тощо), а отже і засоби передачі інформації у них є різні і часто незрозумілі для інших.

Однією з найважливіших складових взаєморозуміння є активне слухання. (ознайомити учасників з рівнями активного слухання).

Варто продемонструвати плакат «Секрети ефективного спілкування»:

- Говори так, щоб тебе почули.
- Слухай так, щоб зрозуміти про що йдеться.
- Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу спілкування сприяла комунікації.

Спілкування може здійснюватись вербально і невербально. За допомогою невербального спілкування можна передавати емоції, ставлення співрозмовників один до одного і до змісту розмови. До невербальних засобів спілкування належать: жести. Міміка, рухи тіла, контакт очей, дистанція тощо.

Вправа «Невербальні етюди»

Мета: розвивати навички невербального спілкування.

Хід вправи: учасники об'єднуються по 4-7 осіб. Кожна група одержує картку з темою етюду, який вона через 5 хв. має показати без слів іншим учасникам групи.

Теми етюдів:

- Розмова з директором.

- Весела вечірка.
- Знову невдача.
- У новому класі.

Обговорення:

- Чи важко було готувати етюди?
- Які засоби ви використовували для розкриття теми етюду?
- Як ви почувалися під час виконання вправи?

Вправа «Вислухай - поверни»

Мета: тренувати навички активного слухання та без оціночного сприйняття іншого,

Хід вправи: учасники об'єднуються у пари (А і Б). А розповідає все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе (2 хв.). Б слухає і, по закінченні відведеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «Я почув, що ти...» На повернення інформації також виділяється 5 хв. Далі партнери міняються ролями.

Питання для обговорення.

- Які почуття у вас викликало завдання?
- Що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?
- Чи повністю була відтворена інформація?
- Що допомагало правильно зрозуміти партнера?
- Чи допомагали вам поза вашого партнера, вираз його обличчя, рухи рук тощо?

Для підведення підсумків теми, учасники відповідають по черзі на питання:

1. Чи багато нового ви дізнались про особливості спілкування?
2. Яка інформація була для вас особливо корисною?
3. Чи намагатиметесь ви після цього тренінгу вдосконалювати свій стиль спілкування з іншими?

Тема 2: Вчимося бути толерантними (2 год.)

Заняття 1.

Сьогодні ми в Вами розглянемо поняття «стереотипу».

Подумайте і дайте відповідь.

- Освіта робить людину розумною.
- Чоловіки не плачуть.
- Борщ і сало улюблена їжа українців.
- Німці пунктуальні.
- Цигани завжди обманюють.

Обговоріть: чи завжди наведені твердження є істинними? Чому на вашу думку виникають такі твердження?

Вислови, наведені у вправі, є прикладами стереотипів. Слово «стереотип» у перекладі з грецької означає «твердий відбиток». *Стереотип – стійкий і спрощений образ чи уявлення про явище, подію, людину або групу людей.* Часто це впевненість у тому, що всім членам цієї групи притаманні схожі якості.

Стереотипи можуть виникати через недостатність інформації, під впливом певної ситуації, особистого досвіду й уявлень, прийнятих у суспільстві. Деякі стереотипи передаються з покоління у покоління, їх приймають на віру і не перевіряють. Часто вони є основою жартів і анекдотів.

Звичайно, у кожної людини є риси схожі і відмінні з іншими. Стереотипи і пов'язані з ними упередження насамперед складаються внаслідок перебільшення відмінностей та недооцінювання схожості. Метою стереотипів є спрощення реальності. Стереотипи інколи є неправдою, а інколи – правдою, але найчастіше вони перебільшують негативні риси.

За змістом стереотипи поділяються на:

1. Позитивні, ознакою яких є те, що позитивні риси одного чи кількох представників групи, національності, держави у перебільшеному вигляді переносять на всю групу.

2. Негативні, коли негативні риси одного чи кількох представників групи, національності, держави переносяться на всю групу.

3. Нейтральні – такий тип стереотипів ґрунтується на нейтральному враженні про різні категорії людей. Наприклад: усі іспанці дивляться кориду, усі українці люблять борщ.

Однозначно, що *стереотипи* – це *переконання, які впливають на нашу поведінку*. Тому важливо навчитися критично аналізувати свої і чужі переконання і водночас бути терпимими, толерантними до переконань інших. Інакше вони можуть стати коротким шляхом до виникнення конфліктних ситуацій як у нашому особистому спілкуванні, так і на рівні суспільства.

Вправа «Попутчики»

Мета: дати можливість учасникам відчувати переживання, які виникають під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

Оснащення: плакат з написаними «попутчиками». Можна написати на дошці.

Хід вправи.

1. «Уявіть, що ви сідаєте у потяг, щоб здійснити тривалу подорож. Ви їдете в купе вагона, в якому їхатимуть ще три особи. З ким з перелічених далі пасажирів ви б хотіли їхати в одному купе?»

- Демобілізований з лав армії солдат.
- Диск-жокей, імовірно з грішми.
- Чорношкірий турист з Центральноафриканської республіки.
- Молодий художник, ВІЛ-інфікований.
- Дівчина з вадами зору.
- Циганка середнього віку з маленькою дитиною.
- Молодий чоловік, схильний до алкоголю.
- Учасник фанклубу, який повертається з матчу.
- Жінка з кошиком ароматних квітів.

- Біженець.
- Працівник банку.
- Мусульманин похилого віку.
- Жінка, хвора на рак.

2. Оберіть індивідуально зі списку пасажирів трьох осіб, з якими б ви їхали в поїзді, і трьох осіб, присутність яких в одному купе була би для вас небажаною.

3. Обдумайте:

- Чи є ситуація, описана у вправі, життєвою?
- Чи важко було зробити вибір?
- Чим Ви керувалися, здійснюючи вибір?
- Чи вплинули Ваші стереотипи та упередження на вибір пасажирів? Як саме? Такі стереотипи чітко відображені у списку, чи є просто витвором вашої уяви?
- Що б Ви відчували, якби ніхто не захотів їхати в одному купе з Вами?
- Що може вплинути на зміну вашого вибору?

4. Об'єднайтеся у групи по 4-5 осіб і підготуйте спільний список пасажирів.

Для цього візьміть окремий аркуш з переліком пасажирів, по черзі поставте «+» проти тих осіб, з якими б Ви їхали, і знак «-» проти тих, кого б не хотіли мати супутником.

5. Підготуйте від групи презентацію висновків з аргументацією щодо зробленого вибору. Щоб зробити висновки, скористайтесь запитаннями:

- Проти кого з перелічених осіб найбільше плюсів? Чому?
- Проти кого з перелічених осіб найбільше мінусів? Чому?
- Чи є особи у списку, з якими б хотіли їхати всі? Чому?
- Чи є особи в списку, з якими б ніхто не хотів їхати? Чому?

6. Представте свої результати у класі.

7. Як можна подолати стереотипи щодо цього випадку?

Тема 2.

Заняття 2.

Вправа «Я - повідомлення»

Мета: навчити учасників висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення, образ.

Хід вправи. Тренер надає учасникам інформацію про спілкування з використанням «Я-повідомлень».

Важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати і допомогти йому. У конфліктній ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність сказати про них партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомленням».

«Я-повідомлення» - це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася.

Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: «Я дуже хвилююсь, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов додому об 11-й вечора!?»).

Формулюючи таким способом питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це – моя проблема, що я роздратована, це – мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене у цій ситуації. Важливо розуміти, що «Я-висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекласти на неї відповідальність. Ваше щире висловлення своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.

«Я-повідомлення» включає в себе не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Орієнтовна схема «Я - висловлювання»:

1. Опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);
2. Точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);
3. Побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Після обговорення інформаційного повідомлення тренер об'єднує учасників у три підгрупи і пропонує обговорити або розіграти ситуації, використовуючи «Я-повідомлення».

- Твій друг попросив у тебе фотоапарат і поламав його.
- Ви з коханим домовилися про зустріч і не дочекалися його.
- Ваш керівник сварить вас за запізнення.

На виконання завдання відводиться 5-7 хвилин. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення зазначеної ситуації, аргументуючи їх. При цьому бажано акцентувати увагу на використаних «Я-повідомленнях».

На наступному етапі тренер роздає кожному учасникові бланк з ситуаціями і пропонує заповнити його, формулюючи свої звернення у формі «Я-повідомлень».

Питання для обговорення:

- Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?
- Чи важко вам було оперувати «Я-повідомленнями»?
- Чому важко це робити?
- Що ви відчували, коли до вас звертались з «Я-повідомленнями»?

Інформаційне повідомлення «Гідна поведінка»

Відповідальна гідна поведінка виражається в тому, що людина відверто висловлює свої думки, почуття і переконання, не принижуючи почуттів і поглядів своїх співрозмовників. Така поведінка базується на тому положенні, що кожна людина має певні фундаментальні права.

У конфліктній ситуації гідна поведінка дає змогу досягти компромісу без зречення власної гідності і вартостей. Люди, що поведуться гідно, у змозі сказати «Ні» без докорів сумління, злості чи страху.

Відповідальна поведінка тримається на двох стовпах:

- Почутті власної гідності;
- Готовності виголосити і захистити власні права з одночасним прийняттям того, що інші теж мають на це право.

Кожна людина має право:

1. Робити те, що вважає слушним, коли це не травмує когось іншого.
2. Захищати свою гідність за допомогою відповідальної поведінки, навіть якщо це ранило іншого, але без агресивних намірів.
3. Висловити іншому свої прохання і потреби, але за умови, що приймає право іншого відмовити.
4. Обговорити з іншою особою і з'ясувати права обох сторін у випадках, коли ці права не очевидні.
5. Скористатися своїм правом.

Головні прийоми гідної поведінки:

1. Відповідальна відмова.
2. Заміна оцінювання на думку.
3. Пошук критики.
4. Вираження негативних почуттів і думок.

Перешкоди на шляху до гідної поведінки:

- Це дуже небезпечно – говорити те, що хочеш.
- Тільки егоїсти роблять те, що хочуть.
- Якщо я буду відповідальним, я можу посваритися з друзями.
- Мені соромно говорити те, що я думаю насправді.
- Якщо хтось відмовляє мені, це означає, що я йому не подобаюсь.
- Близькі люди повинні розуміти це самі.
- Люди повинні тримати свої почуття при собі.
- Я не хотів би говорити про свої думки і почуття, бо не хочу турбувати інших своїми проблемами.

Вправа «Коло знань»

Мета: навчити учасників швидко і ефективно самостійно засвоювати та достовірно передавати інформацію, познайомити з різними моделями поведінки.

Оснащення: картки з інформаційними повідомленнями.

Хід роботи. Тренер готує три стосики меленьких аркушів паперу різного кольору. У кожному з них позначає мітками Х і О по два аркуші.

Учасники об'єднуються у три групи (за кількістю карток). Кожна група протягом 5 хв. вивчає інформацію зі своєї картки. Після цього по два учасники з кожної групи (ті, у кого аркуші з позначкою Х) йдуть за годинниковою стрілкою до іншої групи, де протягом 5 хв. передають свою інформацію з опрацьованої картки та вислуховують інформацію команди. Далі по два учасники з кожної групи (з позначками О) переходять до іншої групи проти годинникової стрілки і обмінюються інформацією. Після цього тренер обговорює з учасниками отримані знання.

Питання для підведення підсумків:

- Чи багато ви дізналися про особливості спілкування?
- Яка інформація була особливо корисною?
- Чи намагатиметесь ви після цього тренінгу покращити стосунки з іншими?
- На які питання з проблем спілкування ви не одержали відповіді?

Тема 3: Розвиток навичок самоаналізу та самопрезентації (2 години)

Заняття 1.

Вступ до теми (10 хв.)

Те, як людина думає про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почувають себе щасливими, вважають, що їх люблять, що вони є потрібними, що до них добре ставляться інші, що вони здібні та їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ви зможете зможете почувати себе щасливими, будувати добрі взаємини з іншими людьми, якщо навчитесь поважати себе. Такі люди, як правило, приймають і інших.

Прийняття свого «Я» породжується усвідомленням того, що тебе приймають інші. Людина, яка себе не цінує, підсвідомо налаштовується на те, що і інші не будуть її цінувати, внаслідок чого вона поводить таким чином, що її «дійсно» немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї, підтверджуючи очікування. З іншого боку, людина, яка приймає себе, налаштовується на те, що і інші також до неї добре ставляться.

На жаль, часто трапляються думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, впевненість у собі. Ми можемо думати: «Я слабкий», «Я негарна», «Мабуть я йому не подобаюсь». Але можна навчитись змінювати негативні думки про себе та своє життя на позитивні. Це можна зробити трьома способами:

1. Звернення до своїх прав. «Завжди я мушу все зіпсувати» - «Я маю право на помилку».
2. Звернення до позитивного досвіду на дану тему. «Я нерішучий». – «Є ситуації, у яких мені вдається швидко приймати рішення».
3. Заміна прикметників. «Я наївна». – «Я відверта у контактах з людьми».

Вправа «Хто я?» (10 хв.)

Мета: подолання учасниками опору перед вираженням себе у групі, подальше знайомство учасників.

Хід вправи. Учасникам роздають папір і ручки. Аркуш паперу розділений вертикальною рисою навпіл. Учні пропонують написати в лівій частині десять відповідей на питання «Хто я?», а в правій – написати в стовпчик десять відповідей на питання «Який я?». після виконання завдання кожен учасник по колу зачитує свої відповіді. Інші учасники можуть при цьому ставити свої питання, спрямовані на розуміння відповідей.

Обговорення:

- Що мені дало виконання цієї вправи?
- Які враження викликала у мене вправа?

Вправа «Мій герб» (25 хв.)

Мета: самопізнання та самоусвідомлення учасниками себе.

Хід вправи. Тренер розповідає про середньовічну традицію розміщувати на воротах замку родовий герб з девізом. Після цього він пропонує учасникам придумати свій герб з девізом, які би виражали їх життєве кредо, ставлення до світу. Протягом 10 хв. учасники виконують завдання, після чого презентують свої герби.

Питання для обговорення:

- Що мені дало виконання цієї вправи?
- Що було найважчим під час виконання завдання?

Тема 3.

Заняття 2.

Вправа «Мої міцні сторони» (15 хв.)

Мета: самоаналіз і самоусвідомлення учасниками свого «Я», формування адекватної самооцінки.

Хід вправи. Учасникам пропонують самостійно пригадати, що вони роблять добре, чим пишаються, свої успіхи у минулому, і записати це на аркуші.

Після цього тренер об'єднує учасників у пари. У парах учасники розповідають один одному про свої досягнення та риси особистості, які допомогли їх здобути.

Потім кожен читає свої міцні сторони і запитує у всіх: «Які ще міцні сторони ви у мене помітили?», «Що може заважати мені використовувати мої міцні сторони?». На основі відповідей, кожен учасник складає пам'ятку «Перешкоди у використанні моїх міцних сторін».

Питання для обговорення:

- Що мені особисто дало виконання цієї вправи?
- Чи почули ви про себе щось нове?

Вправа «Колесо життя» (20 хв.)

Мета: самооцінка учасниками життєвих цінностей, самоаналіз розвитку власної особистості, усвідомлення необхідності у самовдосконаленні і розвитку особистісних рис.

Хід вправи. Тренер розповідає учасникам про різні концепції особистості. Особливу увагу тренер приділяє сферам особистості.

Кожному учаснику дається аркуш з малюнком, на якому зображене колесо з вісьмома «спицями», які позначаються назвами сфер особистості: духовна, інтелектуальна, професійна, екологічна, фізична, емоційна, соціальна, психологічна. Центр колеса, тобто початок кожної спиці позначається «0», а крайня точка кожної спиці «10».

Після цього тренер пропонує учасникам знайти і позначити на кожній спиці місце, що найбільше відповідає їх стану на теперішньому етапі, а потім з'єднати точки лінією.

Запитання для обговорення:

- Чи утворилось коло?

- Про що свідчить лінія, яка утворилася?
- Які сфери особистості ви би хотіли удосконалити?

Після того як учасники обговорили цей етап вправи, тренер об'єднує їх у вісім груп. Кожна група відповідає на питання «Яким чином ми можемо удосконалити сфери особистості?». Кожній групі дістається одна зі сфер.

Після виконання цього завдання групи презентують свої рекомендації.

Підведення підсумків теми

Учасники обговорюють питання:

1. Чи багато нового ви дізнались про особливості спілкування?
2. Яка інформація була для вас особливо корисною?
3. Чи намагатиметесь ви після цього тренінгу вдосконалювати свій стиль спілкування з іншими?

Тема 4: Мислимо позитивно (1 година)

Заняття 1.

Вступ до теми «Уміння позитивно мислити» (5 хв.)

існує безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні та фізіологічні зміни. Так, негативні думки – пригнічують, а позитивні навпаки – надихають. Ви мабуть, і самі помітили: коли думаєш про можливу невдачу, справді тебе може спіткати невдача. Або іноді боїшся чогось, і воно таки з тобою трапляється. Якщо ви вважаєте себе непомітними і не гідними уваги, - знайте: вас і справді не помічатимуть. Але все залежить від вас! Від ваших думок, дій, почуттів. Отже, спробуємо дати раду думкам.

Вчені визначили, що існує чотири типи відношення до людей.

1. Я не в порядку – ти в порядку. Це визнання повної залежності від інших людей, їх думки про людину.

2. Я не в порядку – ти не в порядку. Люди з такою позицією втрачають надію на щастя і можуть відмовитись від будь-яких зв'язків і допомоги, бо інші люди самі «не в порядку».
3. Я в порядку – ти не в порядку. Людина вважає, що було б краще, щоб інші дали їй спокій. Вона є дуже незалежною і не бажає спілкуватися з іншими.
4. Я в порядку – ти в порядку. Людина відчуває свою цінність і цінність інших людей.

Четверта позиція є найбільш оптимістичною. Таким людям завжди симпатизують і вона досягає значних успіхів.

Вправа «Заміна негативних думок про себе на позитивні» (25 хв.)

Мета: усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

Хід вправи. Учням дається інструкція «Пригадай, коли ти мав невдачі, які мають вплив на твоє життя, поведінку та самопочуття. Напиши 5-10 таких речень. А тепер спробуй замінити негативні думки про себе на позитивні».

Обговорення. Якщо маєш бажання, то можеш поділитися з групою своїми враженнями від цієї вправи. Які думки виникли у тебе в ході виконання цього завдання?

Вправа «Невербальне вираження підтримки»

Мета: формування навичок взаємного прийняття для розвитку щирих відносин.

Хід вправи: Симпатію можна виражати не лише словами, описом своїх почуттів, але й інтонацією голосу, виразом обличчя, позою, жестами, зоровим контактом, дотиком, відстанню у просторі.

Під час цієї вправи кожен учасник може перевірити, як його сприймають інші. Один з членів групи за бажанням повинен стати у центрі кола і закрити очі. Інші члени групи наближаються до нього і невербально виражають свої позитивні

почуття. Вони можуть притулитися, погладити і т.д. у центр кола може стаи кожен бажаючий.

Обговорення:

- Як Ви почувалися, коли були у центрі кола і приймали позитивні почуття?
- Як Ви почували себе, віддаючи позитивні почуття?
- Що Вам дало виконання цієї вправи?

Тема 5: Психологічна територія. Захист своїх індивідуальних прав

(1 година)

Вступ до теми

Всі ми живемо серед людей. Кожен з нас має своє місце – за обіднім столом, в кімнаті, свою шафу, поличку тощо. Коли на нашу територію хтось заходить, ми протестуємо, відчуваємо роздратування від надто близького наближення до нас. Цей дискомфорт пов'язаний з тим, що кожна людина має свою особисту фізичну територію, повітряну зону навколо себе, і її порушення іншими часто ми сприймаємо насторожено, болісно.

Вправи, які ми будемо сьогодні робити, допоможуть кожному з нас визначити свою особисту просторову територію.

Вправа «Моя просторова територія»

Мета: відчути власну фізичну територію.

Хід роботи: учні об'єднуються у пари. Учасники пари розходяться якомога далі один від одного. За командою особи по черзі підходять один до одного настільки близько, наскільки це можливо, щоб при цьому не відчувати дискомфорту. Відстань між учасниками і буде фізичною територією одного та другого учасника.

Вправа «Згода, незгода, оцінка»

Мета: закріпити знання про толерантність.

Хід вправи. Учасники об'єднуються у три групи. Кожній групі дається аркуш паперу А3 та картка з варіантом завдання.

1. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
2. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
3. Складіть перелік слів та виразів, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку. Дій чи вчинків іншого.

На виконання завдання дається 5 хвилин. Після цього кожна група по черзі демонструє результати своєї роботи.

Після обговорення тренер пропонує учасникам підкреслити на плакатах ті вирази, які можна використовувати при толерантному спілкуванні.

Вправа «Закінчення телефонної розмови»

Мета: формування навичок ефективної відмови.

Хід вправи: учні об'єднуються у пари і розподіляють ролі: того, хто телефонує і того, кому телефонують. Телефонний дзвінок відбувається у час, коли відповідач оглядає цікаву передачу і не хоче до кінця її додивитися.

Завдання відповідача – толерантно пояснити, що зараз він не може говорити.

Обговорення:

- Як Ви почували себе під час толерантної відмови?
- Чи хотіли би у житті користуватись цими навичками? Чому?

Тема 6: Самооцінка як регулятор життєдіяльності людини (1 година).

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, ствердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних.

Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно *завищеною або занадто заниженою*.

На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ.

Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзаних, неможливості реалізувати свої здібності. Такі

люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе.

Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів.

Оскільки самооцінка складається під впливом оцінки навколишніх і, ставши стійкою, змінюється дуже важко, то змінити її можна, змінивши ставлення оточуючих. Тому формування оптимальної самооцінки сильно залежить від справедливості оцінки всіх цих людей.

Від чого залежить самооцінка? Звичайно, на її формування певною мірою впливають думки, оцінки інших людей, деякі (досить хаотичні) психологічні знання, одержані людиною. Але визначальними в формуванні самооцінки є, по-перше, реальні успіхи, досягнення в діяльності людини. По-друге, самооцінку визначає рівень вимог, що їх людина висуває до себе. При цьому, якщо спробувати вивести формулу самооцінки, вона виглядатиме так:

$$\text{самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}}$$

Саме від рівня вимог, від того, на що людина вважає себе здатною, чого вона вважає можливим досягти, в найбільшій мірі залежить самооцінка особистості.

Вправа «Хочу, мушу, вирішую» (15 хв.)

Мета: усвідомлення власних можливостей до зміни внутрішніх установок.

Хід роботи. Вправа виконується індивідуально. Кожен учасник повинен написати 10 або більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...», «Я

мушу...», «Я повинен...». Після цього учасники пишуть про самостійні рішення, які приймають «тут і тепер».

Питання для обговорення:

1. Яка частина вправи була для вас легшою, яка важчою?
2. В якій частині міститься більше речень?
3. Чи були теми і справи, які згадувались у кількох реченнях?
4. Які зроблено висновки?

Вправа «Частини мого Я» (15 хв.)

Мета: формування адекватної самооцінки.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам згадати, якими вони бувають у різних ситуаціях, залежно від обставин. Після цього він пропонує намалювати ці різні частини «Я». це може бути символічний малюнок.

Після виконаного завдання учасники за бажанням презентують свої малюнки.

Вправа «Чарівна крамниця» (10 хв.)

Мета: формування адекватної самооцінки.

Хід вправи. Тренер запитує учасників, які риси характеру їм притаманні. Потім він пропонує уявити, що вони знаходяться у чарівній крамниці, де він – продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність, лінощі тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитись з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких йому не вистачає. Покупець здає свої риси, а продавець цікавиться, чи є те, чого потребує покупець і скільки він міг би дати взамін.

Під час обговорення підсумків теми учасники діляться думками,

- Чи кожна людська риса є цінною?

Тема 7: Особистісне зростання (1 година)

Заняття 1

Вступ до теми

На формування гідної оцінки впливають успіхи, яких досягає людина протягом життя. Безумовно, щоб ці успіхи були, необхідно вміти їх планувати і здійснювати свої плани. За допомогою наступної вправи ми навчимося це робити.

Вправа «Метаплан» (30 хв.)

Мета: формування навичок вирішення проблемних ситуацій, реалізації планів.

Хід вправи. Тренер запитує, що таке «проблема»? Учасники відповідають.

Проблема – це складне теоретичне або практичне питання, яке потребує розв'язання, визначення, дослідження.

Тренер об'єднує учасників у групи по 4-5 осіб. Вправа проводиться поетапно.

1 етап: визначення проблем, які можуть виникати у процесі формування самооцінки. Кожна група визначає якусь одну проблему.

2 етап: аналіз ситуації з даної проблеми. Учасники відповідають на такі питання: Якою ситуація є в дійсності? Якою має бути ідеальна ситуація? Чому в дійсності ситуація не є такою, якою вона має бути?

Кожну відповідь учасники записують на окремому аркуші певного кольору і наклеюють у відповідному секторі Метаплану.

3 етап: шляхи вирішення проблеми. Учасники відповідають на питання: Що необхідно зробити, щоб усунути причини цього? Які ресурси ми маємо для реалізації цих пропозицій?

4 етап: презентація метапланів.

5 етап: обговорення вправи.

Запитання для обговорення:

- Що дала мені особисто робота над цією вправою?

Висновок

На основі вивчення наукової літератури з даної теми, проведеного аналізу основних поглядів на сутність, природу і генезис самооцінки можемо зробити такі висновки.

1. Самооцінка є соціальним за своєю природою феноменом, що функціонує як компонент самосвідомості і найважливіше утворення особистості. Вона являє собою форму відображення людиною самої себе як особливого об'єкта пізнання і залежить від прийнятих людиною цінностей, її особистісних змістів, міри її орієнтації на суспільне вироблені вимоги до поведінки й діяльності.

2. На відміну від концепцій зарубіжних психологів, в яких акцентується або роль внутрішніх чинників розвитку самооцінки, або роль міжособових відносин, які однак бачаться як щось зовнішнє по відношенню до особистості, у вітчизняній психології визнана теза, згідно з якою умови розвитку самооцінки представлені двома основними чинниками - спілкуванням з оточуючими й власною діяльністю суб'єкта, кожний з яких робить свій внесок у її формування.

3. Самооцінка функціонує у двох взаємопов'язаних формах: загальній і частковій. Загальна самооцінка відображає узагальнені знання суб'єкта про себе і засноване на них цілісне ставлення до себе, а часткова самооцінка - оцінку конкретних проявів і якостей особистості, результати конкретних дій. Функціонування самооцінки загалом засновується на взаємодії, взаємовпливі загальної й часткової самооцінки, результатом яких є постійна зміна й корекція обох форм самооцінки.

4. Самооцінка виконує регулятивні функції, виступаючи необхідною внутрішньою умовою організації суб'єктом своєї поведінки, діяльності, відносин.

Комплекс запропонованих вправ, описаний у нашій роботі, проводився протягом кількох років з різними категоріями учнів. У результаті їх застосування

відмічались позитивні зміни як в учнівських колективах, їх згуртованості, покращеному психологічному кліматі у класах, взаємовідносинах між учнями, так і створювались сприятливі умови для формування та розвитку таких особистісних рис як адекватна самооцінка, орієнтація на перспективу і майбутнє, вміння презентувати свої кращі сторони і вміння їх бачити в оточуючих людях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. - СПб: Питер, 2001.-263с.
2. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки: Автореферат канд. дис. - К. 2003.
3. Баб'як Т.І. Психокорекційна робота з дітьми та підлітками, що зазнали насильства. – Львів, 1999.
4. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности. - М.: Наука. - 1981. -С. 257-284.
5. Бороздина Л.В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. -1992. - Т. 13, №4.-С. 99-101.
6. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе // Психологический журнал. - 1998. - Т. 19, № 4. - С. 27-40.
7. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность. Конфликт. Гармония. – Киев, 1989.
8. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. - М.: ИНФРА-М, 1997. - 255с.
9. Захарова А.В. Структурно-динамическая модель самооценки // Вопросы психологии. - 1989. - № 1. - С. 5-15.
10. Зимівець Н.В., Лещук Н.О., Авельцева та ін. Методика освіти «рівний - рівному»: навчально – методичний посібник. – К., 2002.
11. Зимівець Н.В., Сивогракова З.А., Лещук Н.О. Твоє життя – твій вибір: навчально – методичний посібник. – К., 2002.
12. Інтерактивні методи корекційного впливу на поведінку дитини. – Львів, 1999.

- 13.Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самоопределение. - М.: Политиздат, 1984. - 235 с.
- 14.Копылова А.П. Современное состояние проблемы самооценки в советской психологии // Социально-психологические проблемы формирования личности и учебно-воспитательного коллектива. - М.: Изд-во Моск. гос. пед. ин-та. - 1978. - С. 3-12.
- 15.Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы: Пер. с англ. - М.: Смысл, 1999.-424с.
- 16.Овсянецька Л.П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості // Філософія, соціологія, психологія. - Івано-Франківськ: Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, 1999. - Вил. 3. - № 1. - С. 55-62.
- 17.О.Пометун, О.Дем'янчук, І.Ігнатова, І.Костюк, А.Мазак, П.Кендзьор. Ми – громадяни України. Навчальний посібник з громадянської освіти для 9(10) класу середніх загальноосвітніх навчальних закладів. За ред. доктора педагогічних наук, професора О.Пометун. – Київ , «АПН», 2002.
- 18.Психология. Словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
- 19.Руддестам Кьелл. Групповая психотерапия. – М., 1993.
- 20.Роджерс К. О групповой психотерапии. – М., 1993.
- 21.Рубинштейн С.Я. Исследование самооценки // Экспериментальные методики патопсихологии. - М.: Медицина, 1970. - С. 187-190.