

Тема: ПРАКТИКУМ ІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.

Практичне заняття: Вивчення самосвідомості особистості. Прийоми та способи особистісного самопізнання та саморозвитку.

Ключові поняття теми: самосвідомість, Я-концепція, самопізнання, активність особистості, рефлексія, самоаналіз

Використана та рекомендована література:

1. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / [уклад. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В., Хоменко Н.В.] за ред. Портницької Н.Ф. – Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2016. –270 с.
2. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. – К. : Академвидав, 2009. – 463 с. – (Альма-матер)
3. Професійно-орієнтовані завдання з психології / За ред. О.Л. Музики. Навчальний посібник. (Рекомендовано МОН України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1.4/17-Г-3165 від 28.09.2010 року) – 3-тє вид., перероб. і доп. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2010. – С. 9-23. http://zu.edu.ua/spf/psihol_vkl.html

Самосвідомість – упорядкована сукупність уявлень і знань, оцінок і установок людини стосовно власної особистості. Самосвідомість часто ототожнюють із Я-концепцією. Я-концепція – сукупність усіх уявлень індивіда про себе та їх оцінка. Описова складова частина Я-концепції – образ Я, ставлення до себе – самооцінка або прийняття себе. Це дозволяє розглядати Я-концепцію як сукупність установок, спрямованих на самого себе, оскільки на основі Я-образу і самооцінки розвиваються конкретні поведінкові реакції.

Головна функція самосвідомості – зробити доступними для людини мотиви й результати її вчинків і дати можливість зрозуміти, яка вона є насправді, оцінити себе. В основі самосвідомості лежить здатність людини відрізнити себе від своєї власної життєдіяльності. Самосвідомість є вищою формою свідомості, її результатом і передумовою, тому що сама свідомість неможлива без самосвідомості.

Людина не народжується з готовою самосвідомістю. Вона навіть спочатку не виділяє себе з навколишнього світу. Самосвідомість розвивається поступово й проходить такі фази:

1. Усвідомлення тотожності, зачатки якого виникають приблизно вже в 11 місяців, коли дитина починає розрізняти відчуття, що йдуть від власного тіла, і відчуття, викликані зовнішніми причинами.
2. Усвідомлення Я як активного початку, відділення себе від власних дій, предметів, на які спрямована активність. До 3 років дитина цілком опановує займенником Я і починає активно самовиражатися в мовленні
3. Усвідомлення своїх індивідуальних психологічних властивостей шляхом узагальнення результатів самоспостереження, відбувається приблизно до кінця молодшого шкільного віку.
4. Соціально-моральна самооцінка, потреба і здатність до якої формується в підлітковому і юнацькому віці.

Збагачуючи з віком оцінку інших, людина поступово збагачує й власну самосвідомість. Величезну роль у цьому процесі відіграє самопізнання – вивчення особистістю власних особливостей: фізичних, психічних, моральних, і самооцінка, яка формується на цій підставі.

Завдання 1.

Дати порівняльний аналіз понять «формування» і «розвиток» особистості, самопізнання самоусвідомлення, самоспостереження та самоаналіз. Опрацювати прийоми саморозвитку особистості при виконанні методик.

Методика 1. Дослідження «Я-концепції» в діяльності людини

Мета: визначити «Я-концепцію» особистості.

Завдання 1. Ймовірно, у кожної людини є свій власний герой, що стосується того, що саме робить його унікальним, єдиним в своєму роді індивідом, відрізняє від всіх інших людей. При цьому виникає запитання: чи поділяють оточуючі мою думку про самого себе, чи бачать інші мене таким, яким я вважаю себе? Якщо вони визначають мене інакше, то що ж лежить в основі їхнього сприймання та оцінки? Спробуємо з'ясувати ці аспекти під час виконання наступних завдань. Візьміть декілька листків чистого паперу і напишіть на одному із них в правому 10 верхньому куті 10 із своїх імен, до яких Ви найбільше звикли (це можуть бути ім'я і по батькові, просто ім'я, прізвище, скорочене ім'я, кличка і т.д.).

Після цього:

1. Дайте 10 відповідей на запитання: Хто я такий? Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в такій формі, як вони одразу приходять в голову.
2. Дайте відповідь на таке ж запитання так, як, на Вашу думку, відгукнулися про Вас батько або матір (виберіть когось одного).
3. Дайте відповідь на таке ж запитання так, як, на Вашу думку, відгукнувся би про Вас Ваш кращий друг (подруга).
4. Тепер порівняйте ці три набори відповідей і в письмовій формі вкажіть наступне:
 - a. В чому полягає схожість?
 - b. Які відмінності?
 - c. Якщо є відмінності, то як Ви їх поясните по відношенню до самого себе? В якій мірі Ви бачите себе по-іншому, порівняно з близькими людьми і які ролі берете на себе при спілкуванні
 - d. Вкажіть, котрі із 10 відповідей Вашої самохарактеристики (пункт 1) стосувались: фізичних якостей (сила, здоров'я, зовнішній вигляд і т. д.); психологічних особливостей (інтелект, емоційна сфера і т.д.); соціальних ролей (професійна діяльність, сімейний стан і т. д.)
5. Встановіть черговість, котру Ви вважаєте доцільною при перерахуванні цих трьох груп якостей. Чи залишаєтесь Ви на своїх початкових позиціях у складанні своєї самохарактеристики? Якщо ні, то запишіть новий порядок послідовності згадуваних Вами на самому початку якостей. Додалися чи змінилися які-небудь із них, і як Ви це поясните?

Якщо Ви виконали завдання, то написаний Вами підсумок можна визначити як словесне визначення Вашої Я-концепції, тобто відносно зафіксованого уявлення про самого себе. Тут можна й відмітити залежність Я-концепції від сприйняття Вас іншими людьми. Тепер спробуємо розібратися в тому, як на погляди про інших людей впливає наше відношення до них, тобто з'ясуємо особливості «Я» як суб'єкта сприймання інших.

Завдання 2. Взаємодіючи з оточуючими, ми зазвичай зауважуємо, що вони подобаються нам або не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей, що сприймаються нами, а не з особливостями власного сприймання. Дане завдання ставить перед собою ціль продемонструвати існування змінних, що знаходяться в нас самих і не відносяться до оцінювання іншими людьми. Це наочно проявляється в нашому відношенні, часто суперечливому, до людей, котрих ми добре знаємо.

1. Згадайте двох людей, котрі Вам *дуже подобаються* (для позначення використовуйте їх ініціали). Вкажіть по п'ять якостей, які Вам у кожному з них *подобаються*.

2. Згадайте двох людей, котрі Вам зовсім *не подобаються*. Позначивши їх по тій самій схемі, запишіть їх якості, котрі Вам *не подобаються*.
3. Вказавши всі ці якості, Ви можете побачити, в чому схожі двоє людей, котрі Вам подобаються і не подобаються.

Наприклад, чи включають два перших списки одні і ті ж прикметники (припустимо «добрий», «щедрий»)? Виконуючи таке порівняння другої пари списків, Ви побачите схожість між людьми, що не подобаються Вам по відмічених Вами якостях (наприклад, «жорстокий», «пихатий»). Тепер порівняйте всі чотири списки і визначте, які особистісні параметри людей, за які Ви їх любите чи, навпаки, не терпите. Відзначте, які якості людей важливі для Вас, що Ви цінуєте в оточуючих і що Вас в них дратує і відштовхує. Запишіть свої висновки.

Методика 2. Вечірній огляд подій

Мета: визначення домінуючого способу прояву активності особистості

Інструкція №1 для досліджуваного: «Ввечері, перед засинанням спробуйте «прокрутити» всі події минулого дня, відтворюючи їх у зворотному порядку: від останніх до перших. Фіксуючи події, намагайтеся виступати у ролі стороннього спостерігача, а не активного учасника. Багато людей вважають корисним записувати свої спостереження, враження, відкриття за минулий день. Такі записи вони вважають джерелом для нових усвідомлень щодо себе та власного життя». Повторіть процедуру протягом мінімум 3-х днів. Спосіб реєстрації спостережень довільний.

Інструкція №2 для досліджуваного: «Проаналізуйте 3 найважливіші із записаних подій дня з таких позицій:

- Із яким із трьох компонентів (тіло, емоції, розум) я асоціюю себе у цій події?
- Якою була активність кожного з компонентів у цій події?
- Які цінні якості або обмеження проявлялися у цьому компоненті?
- Що я можу зробити для їх гармонізації або регуляції? (Три конкретні кроки)

Звіт за результатами практичної роботи:

1. Відношення між подіями, які сприяли розвитку особистості і які гальмували; в чому виявлявся цей вплив.
2. Що я відкрив про себе за цей день?
3. Визначте приблизні цілі саморозвитку розвитку.

Методика 3. Психологічний час

Процедура виконання: завдання виконуються в декілька етапів

Перший етап. Піддослідному пропонується записати найважливіші події минулого та майбутнього життя. Кількість подій не обмежується, але 10-20 подій - оптимально для наступного аналізу. Поруч із кожною подією ставиться дата (або дві дати - початок та кінець події, якщо вона була тривалою). Події необхідно вказувати в хронологічному порядку: від найбільш ранньої до найвіддаленішої події майбутнього. Під подією розуміється будь-яка важлива зміна, яка може бути несуттєвою для інших, але значущою для піддослідного. Може бути як конкретною, так і абстрактною. Під час запису можна не розкривати сутність події, а просто її означити. У деякого може виникати утруднення при необхідності вказувати події майбутнього. У таких випадках можна запропонувати вигадати все що завгодно (навіть фантастичний прогноз). Якщо це все одно здається важким для виконання, рекомендується зосередитись на подіях минулого та теперішнього.

Другий етап. Піддослідному пропонується оцінити події, у залежності від того, наскільки вони були радісні або сумні. Проставляються оцінки від -5 до +5.

Третій етап. Виконується аналіз взаємозв'язку подій: необхідно останню подію минулого або подію теперішнього зв'язати з подіями зі самого початку списку. Пропонується знайти такий зв'язок для усіх подій, але для деяких це може не вдатись. Те ж саме пропонується зробити для подій майбутнього.

Четвертий етап. Кожну подію потрібно зіставити з одним або кількома типами: 1 - власне народження та смерть; 2 - особистісно психологічні події, такі як зміни у внутрішньому світі (крах ілюзій, досягнення внутрішньої незалежності); 3 - міжособистісні відносини (кохання, дружба, спілкування); 4 - сімейні стосунки (відносини з членами родини, події у їхніх життях); 5 - робота та навчання; 6 - творчість та особисті досягнення; 7 - дозвілля, відпочинок, захоплення; 8 - здоров'я; 9 - суспільно-соціальні, економічні зміни (війна, переселення); 10 - матеріально побутові зміни; 11 - інше.

Загальні принципи інтерпретації:

1. Порівняння кількості подій минулого та майбутнього
2. Порівняння кількості позитивних та негативних подій
3. Пропуск деяких подій

При інтерпретації слід звернути увагу на такі питання: які події були найбільш значущими (враховується оцінка та кількість зв'язків); до яких сфер життя належать найбільш значущі події, чи варіюються ці сфери протягом життя; чи можна вважати якісь періоди минулого кризовими (чому?); від чого або від кого залежить, чи виправдовується прогноз на майбутнє, який було зроблено при виконанні завдання.

Методика 4.

В основу завдання покладено анкети і розробки з формалізації біографічного методу, які запропонувала Н.В. Логінова в 1976 р., розробивши їх у процесі комплексного лонгітюдного дослідження студентів ЛДУ.

Порядок роботи. Для виконання завдання учасники діляться на пари, в яких один учасник виконує роль експериментатора, а інший - роль досліджуваного. Досліджуваному пропонують біографічну анкету і дають таку інструкцію: “Прошу Вас якомога докладніше розказати історію Вашого життя: в якій сім’ї Ви народилися, як минуло Ваше дитинство, як жила Ваша сім’я, як її члени ставилися один до одного, які Ваші ранні спогади? Бажано, щоб розказали про той час, коли вчилися в школі: що Вам там подобалося і що не подобалося. Як у цей час склалися Ваші взаємини з батьками? Хто були Ваші друзі? Чим Ви цікавилися і що думали про своє майбутнє? Ми хотіли б також, щоб Ви розповіли про те, як Ви жили, ставши дорослою людиною, як вибирали професію, як проводили вільний час. Розкажіть про те, що є для Вас найцікавішим і найважливішим у житті. Які Ваші життєві плани?”

Опрацювання результатів припускає складання хронологічної таблиці особистісного розвитку, куди за хронологічним порядком виписують зі всіх питань дати, згадані досліджуваним, події, пов’язані з цими датами, і переживання, що їх супроводжують.

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТТЯ

Прізвище, ім’я, по батькові _____

Дата _____

Професія _____

Хронологічна таблиця особистісного розвитку

Основні дати	Події	Переживання

Далі відповіді опрацьовують методом контент-аналізу. Інтерпретація результатів передбачає аналіз:

- Соціальної ситуації розвитку особистості;
- Основного фону емоційних переживань у різні періоди розвитку;
- Ціннісних орієнтацій, спрямованості, інтересів, тенденцій, середовища спілкування, соціальної активності особистості;
- Основних конфліктів і рушійних сил розвитку особистості.

Формалізована біографічна анкета

Дата народження _____

Місце народження _____

Мати (ПІБ): _____

Рік народження _____ Освіта _____ Професія _____

Батько (ПІБ): _____

Рік народження _____ Освіта _____ Професія _____

1. Чи переїжджали Ви на нове місце проживання?

№ з / п	Куди?	Коли?	З ким?

2. Які громадські доручення Ви виконували?

№ з / п	Які?	Коли?	Де?

3. Чи доводилося Вам виступати по радіо _____
по телебаченню _____
у пресі _____
на зборах _____

(Якщо так, то вкажіть, у який період життя, у якому році, скільки разів)

4. Чи брали Ви участь у виставках наукової, технічної, художньої творчості, конкурсах, спортивних змаганнях, КВК тощо? (Якщо так, то перерахуйте та вкажіть, у якому році) _____

5. Назвіть Ваші улюблені і не улюблені шкільні предмети в різних класах. (Якщо їх декілька, то перерахуйте за привабливістю).

Клас	Улюблений предмет	Неулюблений предмет

6. Чи брали Ви участь у якомусь гуртку, секції, клубі (коли це було)?

7. Перерахуйте Ваші улюблені заняття і захоплення і вкажіть, у які роки це було.

8. Назвіть Ваші улюблені літературні твори.

№ з / п	Назва, автор	Коли прочитали?	Скільки разів читали?

Підкресліть назви тих творів, над якими Ви думаєте і сьогодні, зміст яких заново переживаєте.

9. Назвіть Ваші улюблені фільми (документальні, художні, науково-популярні).

№ з / п	Назва фільму	Коли подивились?	Скільки разів?

Підкресліть назви тих фільмів, які справили на Вас найбільше враження, про які Ви довго думали.

10. Назвіть ваші улюблені театральні спектаклі.

№ з / п	Назва спектаклю	Коли дивилися вперше	Скільки разів дивилися	Режисер	Театральний колектив

Підкресліть назви тих спектаклів, які справили на Вас найбільше враження, про які Ви довго думали.

11. Перерахуйте, які художні виставки Ви відвідували, у якому році це було. (Якщо Ви багато разів відвідували який-небудь художній музей, то вкажіть, який і в які роки?)

12. Чи здійснювали Ви поїздки за межі місця проживання (походи, екскурсії, відрядження, подорожі)? Якщо так, то вкажіть, куди, з ким і в якому році).

13. Коли, чим і як довго Ви хворіли? Перебували вдома чи в лікарні?

14. Назвіть хоча б ініціали тих людей, з якими Ви підтримували дружні взаємини, проводили дозвілля, до яких зверталися за допомогою, підтримкою і вкажіть позицію старшинства: старший; молодший; ровесник.

№	Ініціали	Стать	Вік	Рід занять	Коли?	Позиція старшинства

15. Вкажіть періоди або моменти власного життя, які Ви вважаєте щасливими, і ті, які вважаєте нещасливими. Датуйте їх і стисло опишіть, чому Ви так оцінюєте ці періоди. (Орієнтовно щасливий період можна усвідомлювати як відрізок життя, коли все задумане вдавалося зробити. Ви переживали почуття задоволення собою, справами, навколишнім світом, у Вас переважав радісний настрій і Ви жили насиченим життям. Протилежне - як нещасливий період). Напишіть свою думку з приводу щасливого та нещасливого періодів.

16. Стисло опишіть або хоча б перерахуйте ті факти власного життя, які Ви вважаєте подіями. Вкажіть дати подій і відзначте, коли Ви усвідомлювали значущість цих подій для Вашої долі - відразу ж, через певний час чи зараз? Напишіть, що Ви розумієте під подією.

17. Які Ваші уявлення й прогнози щодо власного майбутнього? Як Ви уявляєте неавчання, кар'єру, особисте життя, дозвілля, побут тощо? Які межі бачення майбутнього для Вас? На скільки місяців (років) уперед Ви можете передбачати свою долю загалом і окремі її напрями? Зверніть увагу: описати потрібно не Ваші життєві плани, а Ваше уявлення й прогнози того ходу життя, який, найімовірніше, матиме місце у Вашому майбутньому.

Annotation

Self-awareness is an organized set of ideas and knowledge, assessments and attitudes of a person regarding his or her own personality. Self-awareness is often identified with self-concept. Self-concept is a set of all an individual's ideas about himself or herself and their assessment. The descriptive component of the self-concept is the self-image, and the attitude to oneself is self-esteem or self-acceptance. This allows us to consider the self-concept as a set of attitudes directed at oneself, since specific behavioral reactions develop on the basis of self-image and self-esteem.

By enriching the assessment of others with age, a person gradually enriches his or her own self-awareness. Self-knowledge plays a huge role in this process, i.e., the study of one's own characteristics: physical, mental, moral, and self-esteem, which is formed on this basis.

Keywords: self-consciousness, self-concept, self-knowledge, personality activity, reflection, self-analysis.