

Житомирський державний університет ім. Івана Франка

Курсова робота

на тему:

*Самовиховання як характеристика
особистісного становлення
старшокласників*

Роботу виконала:

студентка 36 групи,
заочного відділення,
соціально-психологічного
факультету
Рудюк Оксана

Науковий Керівник:

Паувлюк І.В.

Житомир 2009

Зміст

Вступ	3
Розділ І. Теоретичний аналіз самовиховання, як характеристики особистісного становлення старшокласників	5
1.1. Самовиховання — важливий фактор особистісного становлення	5
1.2. Самовиховання як активна внутрішня сила розвитку старшокласників	10
1.3. Теоретичне обґрунтування методів самовиховання старшокласників	12
1. 3. а). Метод самопізнання	12
1. 3. б). Метод самоствавлення	16
1. 3. в). Метод - саморегуляція	18
Розділ ІІ. Методи та методика дослідження	21
2.1. Методологічні засади експериментального дослідження самооцінки	21
Розділ ІІІ. Експериментальне дослідження самооцінки Старшокласників	28
3.1. Результати дослідження самооцінки старшокласників	28
Висновки до проведеного дослідження	29
Загальний висновок	33
Використана література	35

Вступ

Актуальність дослідження. Загальновідомо, що самовиховання — це процес цілеспрямованої роботи над розвитком і самовдосконаленням людини — від підліткового віку до зрілості. Самовиховання в інтелектуальній, духовній сфері набуває вигляду самоосвіти, яка може бути організованою (навчання на заочному відділенні) або спонтанною формою (читання спеціальної чи науково-популярної літератури, участь в експедиціях, у постановці експериментів під керівництвом ученого тощо). Самовиховання в морально-психологічній сфері полягає в самоконтролі за виявленими у себе недоліками і вадами характеру (тут самовиховання може перетворитись на перевиховання). Самовиховання у фізично-спортивній або гігієнічній сфері полягає в тренуваннях, проведенні оздоровчих процедур, стеженні за своїм здоров'ям і зовнішністю, виконанні лікарських порад.

Самоформування особистості є однією із найскладніших проблем психолого-педагогічної науки. Проте, якщо вона стала предметом глибокого дослідження у вітчизняній та зарубіжній психології, в педагогічній науці та практичному досвіді ще не знайшла відповідного вивчення і застосування.

Першопрохідцями у вивченні даної проблеми стали представники зарубіжної психології Вільям Джемс, Чарльз Кулі, Джордж Мід, Роберт Берне. Прогнозовані моделі структури "Я" Вільяма Джемса (першим із психологів почав розробляти проблему "Я"-концепції) та Роберта Бернса, який зумів інтегрувати психологічні й педагогічні знання про людину в єдину науку про виховання, беруть за основу сучасні психологи: свій варіант створили чеські спеціалісти Карел Блага та Міхаел Шебак (Див.: Я — твой ученик, ты — мой учитель: Кн. для учителя: Пер. с чешек. — М.: Просвещение, 1991), системні само формування особистості присвятили свої праці польські вчені Я. Рейковський та Збігнев Петрасинський,

ближнього зарубіжжя психологи А. І. Кочетов, В. Леві, А. В. Мудрик, А. В. Петровський, Л. І. Рувінський та ін.

На сьогодні цим, тією чи іншою мірою займаються більшість юнаків та дівчат. Багато з них надають самовихованню вирішального значення як меті життя.

Саме тому ми вважаємо на сьогодні, що ця тема надзвичайно актуальна серед старшокласників, саме тому мною була обрана ця тема для дослідження.

Об'єкт дослідження: об'єктом нашого дослідження є дослідження самовиховання.

Предмет дослідження: предметом нашого дослідження є самовиховання як характеристика особистісного становлення старшокласників.

Гіпотеза дослідження: створення більш ефективних умов особистісного становлення старшокласників залежить від їх самовиховання, що й надалі допомагає їм у дорослому житті бути більш впевненими, стійкими, загартованими, практичними.

Завдання дослідження:

1. Найперше ми маємо вивчити і дати аналіз науково методичній літературі з питань історії розвитку самовиховання.
2. Теоретично дослідити технологію самовиховуючого процесу.
3. Також ми маємо проаналізувати соціально - психологічний механізм - самовиховання старшокласників.
4. Ознайомитися з методами і формами самовиховання старшокласників, дати їм повну характеристику.
5. На протязі опрацюван ня і дослідження нашої теми ми також проводимо експериментальне дослідження, на виявлення самооцінки старшокласників.

Розділ I. Теоретичний аналіз самовиховання, як характеристики особистісного становлення старшокласників

1.1. Самовиховання— важливий фактор особистісного становлення

Самовиховання було властиве і багатьом попереднім поколінням наших предків. Історія самовиховання набагато давніша, ніж історія цивілізованого виховання. Ще за первіснообщинного ладу були такі традиції, які змушували підлітків оволодівати всім, що вміють дорослі чоловіки та жінки.

Цивілізація стародавнього світу, починаючи від Єгипту і Вавілонії, Індії та Китаю, яка обіймала три-чотири тисячоліття до нашої ери, також ґрунтувалася на самовдосконаленні людини, хоч уже тоді існували школи, храми, релігійні вчення філософів, багато жреців, які були своєрідними «науковими працівниками», але тримали свої знання в таємниці як джерело своєї могутності і поклоніння населення. Свою кар'єру вони робили завдяки великій спостережливості, а згодом, довіривши своєму попереднику здібності і можливості, заслуговували того, щоб старші жреці передавали свою мудрість наступнику.

В українській народній педагогіці існувало багато традицій, які дійшли з давнини і свідчили про необхідність дитини займатися самовдосконаленням, щоб посісти в дорослому віці гідне місце серед односельців, не відстати від інших у споконвічній селянській праці, в накопиченні певного добробуту, а в кращому випадку— в піднесенні свого соціального стану.

Жодна велика людина не стала б великою без навчання і виховання, але вирішальну роль у її формуванні відіграло самовиховання. Історія самовиховання свідчить, що на початку життєвого шляху кожного з великих і мудрих корифеїв було усвідомлення мотивів, за ним — вироблення програми свого саморозвитку, суворе слідування їй, жорсткий

самоконтроль, тренування волі і характеру. Тільки так (іншого шляху немає), вважала людина, можна зробити певні кроки до успіху в житті.

А. С. Макаренко ввів у теорію виховання такі поняття: «найближча перспектива» — перспектива, як він її називав, «завтрашньої радості»; «середня перспектива» — перспектива аж до випуску з колонії; «далека перспектива» — перспектива дорослого життя. Остання й була для колоністів мотивом самовиховання.

В сучасній віковій психології є також поняття «життєвий план старшокласника», що означає його готовність до післяшкільного життя.

Ефективність реалізації мети виховання і прогнозуючих цілей, кожної із складових систем виховання, можна сказати, залежить від умов, які об'єктивно впливають на процес формування особистості. Факторів, що так впливають, чимало: природні, матеріальні, природа самої особистості, макро-мікросередовище, умови сім'ї, навчального закладу тощо. Щоб чіткіше уявити їх спектр, доцільно все об'єднати у провідні блоки.

На основі спорідненості можна виділити таких три групи чинників: природні, соціальні, духовні. Але **найважливішим фактором формування особистості є вона сама, її власна природа.** Самовплив є важливою умовою її саморозвитку, самовдосконалення, тобто самоформування, самовиховання.

Поняття **саморозвиток** у психолого-педагогічній літературі розглядається в двох аспектах: саморозвиток як об'єктивний процес, властивий усім природнім явищам і істотам (принцип розвитку), і як **самовплив**, що здійснюється особистістю з метою удосконалення самої себе.

Ідею про можливість розвитку природи і людини в напрямі до найдосконаліших форм зустрічаємо, у науковій літературі, вперше в **Арістотеля**, потім у працях **Я. А. Коменського**, в яких йдеться про властиве людині від народження прагнення до знань. Пізніше **Пестолоцці**, під впливом **Канта**, вносить етичне починання до ідеї саморозвитку,

створивши теорію "виховання серця", тобто морального виховання. **А. Дістервег** поширив ідею саморозвитку задатків на всі напрямки формування особистості. Завдання виховання, за його твердженням, полягає в тому, щоб створити сприятливі умови для збудження і розвитку задатків, бо "виховувати — означає збуджувати". Теорія виховання є теорія збудження.

Велику увагу природовідповідному навчанню і вихованню як важливій педагогічній проблемі подібно до **Пестолоцці і Дістервега** приділяв український педагог **О. В. Духнович**, який стверджував, що всі задатки людини мають тенденцію до саморозвитку як у навчанні, так і вихованні. Завдання і суть виховання, за Духновичем, полягають у тому, щоб "сили людські, тілесні і духовні, від природи дані, з молодості... зберігати і вдосконалювати.. Для цього наставники хай слідують природі".

Принцип природовідповідності виховання, обґрунтований видатними філософами, психологами й педагогами від Арістотеля до Ушинського та Сухомлинського, враховує багатогранну природу дитини — не лише її анатоμο-фізіологічні, психологічні та вікові, а й генетичні, національні, регіональні та інші особливості. Коли в процесі навчання і виховання нехтується або лише частково враховується природа дітей, вона "мстить" людям, суспільству втраченими можливостями: нерозвиненими задатками й нахилами, загубленими талантами, невикористаними засобами пізнання, загальмованими психічними процесами та ін. Реалізація цього фундаментального принципу вимагає враховувати і цілісну природу дитини. "Природа хоче, щоб діти були дітьми, перш ніж бути дорослими. Якщо ми хочемо порушити цей порядок, ми виростимо скороспілі плоди, які не будуть мати ні зрілості, ні смаку і не забаряться зіпсуватись: у нас получаться юні лікарі і старі діти", — писав свого часу Жан-Жак Руссо.

Особливу увагу розвитку принципу природовідповідності приділяв відомий філософ і педагог **Г.С Сковорода**, який людину розглядав як частинку природи, нею народжувану. Його принцип природовідповідності

("сродності") виховання набув особливо яскравого соціального звучання. Адже з погляду Сковороди, кожна людина має займати певне місце в суспільстві не за багатством чи здатністю, а за "сродністю", тобто відповідно до своїх природних задатків, що виявляються і розвиваються в процесі діяльності.

На основі принципу саморозвитку здійснюється і процес самоформування як об'єктивний підсвідомий і усвідомлений процеси.

Самовиховання, самовдосконалення — досить давня і вічно нова проблема, яка хвилює людину відтоді, як вона стала усвідомлювати себе, заглиблюватись у свою сутність, задавати собі питання: "Хто я в цьому світі? Краплинка у вирі могутніх хвиль чи наймогутніша сила, спроможна повертати русло океану? Хто я? Тварина чи творець?"

Самоформування особистості є однією із найскладніших проблем психолого-педагогічної науки. Проте, якщо вона стала предметом глибокого дослідження у вітчизняній та зарубіжній психології, в педагогічній науці та практичному досвіді ще не знайшла відповідного вивчення і застосування.

Першопрохідцями у вивченні даної проблеми стали представники зарубіжної психології Вільям Джемс, Чарльз Кулі, Джордж Мід, Роберт Берне. Прогнозовані моделі структури "Я" Вільяма Джемса (першим із психологів почав розробляти проблему "Я"- концепції) та Роберта Бернса, який зумів інтегрувати психологічні й педагогічні знання про людину в єдину науку про виховання, беруть за основу сучасні психологи: свій варіант створили чеські спеціалісти Карел Блага та Міхаел Шебак, системні самоформування особистості присвятили свої праці польські вчені Я. Рейковський та Збігнев Петрасинський, ближнього зарубіжжя психологи А. І. Кочетов, В. Леві, А. В. Мудрик, А. В. Петровський, Л. І. Рувінський та ін.

Самовиховання — це внутрішнє становлення людини, висхідними компонентом якого є саморозвиток, що підсилюється самознаходженням,

самостваленням, самоутвердженням. Становлення особистості — постійна робота душі людини. Головний критерій виховного педагогічного впливу визначається рівнем сформованості у дитини прагнення до самовдосконалення, самовиховання. Духовний розвиток школяра залежить від того, вважав В. О. Сухомлинський, настільки глибоко відбувається його самоутвердження у всіх сферах діяльності і ставлень у колективі — в інтелектуальному житті, в праці, у формуванні моральної переконаності. **Самовиховання** — це систематична робота над собою, це процес самовдосконалення, об'єктом якого є сама особистість; в її ж особі виступають і проектувальник, і виконавець, результат роботи тільки в новому якісному стані.

Самовиховання є інтегрованою системою, що в психолого-педагогічній системі Роберта Бернса синтезована в "Я-Концепцію". Первинні, багаті чуттєвим змістом образи самого себе інтегруються в єдине цілісне утворення — в уявлення, а потім у розуміння власного "Я" як суб'єкта, який відрізняється від інших. Узагальнений образ свого "Я" виражається і у відповідному понятті про себе, яке не є раз і назавжди визначеним, застиглим. Йому властивий постійний внутрішній рух. Його зрілість, адекватність перевіряється і коригується практикою. Поняття про себе, про свою вартість та справжню сутність значною мірою впливає на весь лад психіки, світосприйняття в цілому, зумовлюють головну лінію поведінки людини навіть у важких життєвих ситуаціях.

Основою самовиховання є самосвідомість, яка є інтегративним процесом, який постійно розвивається, і в основі якої покладена діяльність самопізнання, що все більше ускладнюється, емоційно-ціннісні ставлення до себе і здатність регулювати свою поведінку і діяльність.

Аналіз проблеми самовдосконалення особистості, її самоформування спонукає нас у процесі розвитку національного виховання вирішити чимало завдань: визначити і звести до єдиного мінімуму обсяг знань з цього питання, які необхідні кожній людині для

організації внутрішнього життя; вивчити і узагальнити досвід, пов'язаний із процесом само формування особистості, що віками практикувався людьми різних епох і поколінь; створити і апробувати відповідну систему навчально-виховної роботи з шкільною та студентською молоддю; у всіх сферах виховної практики формувати в молодих людей потребу в самопізнанні, самоконтролі, самодисципліні, самовладанні, вчити виробляти у себе ці якості, прагнути, щоб вони застосовувались на практиці, а процес самовдосконалення став необхідним елементом духовної культури особистості, народу, держави.

1.2. Самовиховання як активна внутрішня сила розвитку старшокласників

Самоактуалізація, самореалізація й самоутвердження особистості відбувається протягом усього життя. Важливим шляхом їх здійснення є самовиховання. Концепція самовиховання у педагогічній психології пов'язана, першою чергою, з розумінням процесу розвитку психіки вихованця. **Аналіз цього процесу показує, що самовиховання — активна внутрішня сила розвитку особистості в юнацькому віці;** воно залежить від виховання в цілому та розвивається за своїми законами.

«...Духовний розвиток школяра залежить від того, наскільки глибоко відбувається його самоутвердження в усіх сферах діяльності і ставлень у колективі — в інтелектуальному житті, в праці, у формуванні моральної переконаності. Юнак стає справжньою людиною лише тоді, коли він навчиться пильно вдивлятися не лише в світ, що оточує його, а й у самого себе, коли він прагне пізнати не тільки речі, явища навколо себе, а й свій внутрішній світ, коли сили його душі спрямовані на те, щоб зробити самого себе кращим, досконалішим».

Ще за словами В. Сухомлинського «у вихованні особистості одна з провідних мелодій належить самовихованню». Воно «потребує дуже важливого, могутнього стимулу — почуття власної гідності, поваги до

самого себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора. Самовиховання можливе тільки за умови, коли душа людини дуже чутлива до найтонших, суто людських засобів впливу — доброго слова, поради, ласкавого чи докірливого погляду. Не може бути й мови про самовиховання, якщо людина звикла до грубості й реагує тільки на «сильне» слово, окрик, примус. За самою суттю своєю самовиховання передбачає віру людини в людину, звертання до честі й гідності особистості. Педагогічне керівництво самовихованням — це насамперед відносини між педагогом і вихованцем, пройняті глибокою взаємною вірою в добрі наміри».

Самовиховання в юності слід розглядати як саморозвиток, в якому згідно з вимогами суспільства, загальнолюдськими, національними та моральними цінностями, цілями та інтересами самого старшокласника творчо формуються та постійно розвиваються спроектовані ним сили та здібності й, водночас, нівелюються недоліки.

Головною метою самовиховання на сучасному етапі є досягнення старшокласником згоди із самим собою, пошуку смислу життя, **самоактуалізація і самореалізація** потенційних можливостей та активне самоутвердження у суспільному житті.

Пошук смислу життя — це відповідальний етап у розвитку та становленні старшокласника, коли відбувається формування і розвитку особистісних ціннісних орієнтацій, їх узгодження із загальнолюдськими національними та професійними цінностями.

Основні етапи процесу самовиховання у юнаків і дівчат:

- 1) усвідомлення ними вимог до своєї діяльності;
- 2) самопізнання, критична самооцінка юнаків і дівчат своєї діяльності та поведінки;
- 3) планування роботи над собою, вироблення програми та правил поведінки;
- 4) практична реалізація програми самовиховання із урахуванням усієї

складності наступного перегляду намічених позицій;

5) самоконтроль, самооцінка та самокоригування дій і поведінки.

Основні принципи юнацького самовиховання

- єдність виховання та самовиховання;
- цілеспрямованість, ціннісна орієнтація виховання та самовиховання;
- демократичність самовиховання, виховання стійкої громадської позиції та гуманістичної моралі, формування активної життєвої позиції;
- єдність самовиховання та наукового світосприйняття;
- активність та позитивне спрямування самовиховання;
- єдність виховання, самовиховання та професійної діяльності.

Найважливіші внутрішні передумови, що визначають ефективність самовиховання юнаків і дівчат:

- переконання, самосвідомість та самокритичність;
- потреби та мотиви, життєві настанови;
- самоповага і мужність;
- навички й уміння самоконтролю та вольового саморегулювання;
- знання теоретичних основ самовиховання та володіння методикою самовдосконалення;
- свідома настанова на гармонійне і різнобічне самовиховання;
- психологічна готовність до активної, цілеспрямованої і систематичної роботи над собою.

1.3. Теоретичне обґрунтування методів самовиховання

старшокласників

1. 3. а). Метод самопізнання

Самопізнання це процес відкриття юнацького себе, пізнання свого внутрішнього світу, сильних і слабких сторін своєї особистості.

Девіз «пізнай самого себе був викарбуваний на арці Дельфійського

храму в V ст. до н. є. в Греції. Він означав: пізнай волю богів у своїй долі, підкорись їй. Давньогрецькі мислителі часів Платона трактували його як необхідність пізнати своє призначення, розкрити свої можливості, передбачити свою поведінку.

Важливим етапом у процесі самопізнання є **самовизначення юнаками** своєї спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей.

Самовизначення спрямованості передбачає з'ясування життєвих цілей, ідеалів, ціннісних орієнтацій. В такому разі молоді люди ставлять перед собою такі важливі запитання: «В якій галузі вважаю себе знавцем?», «Які блага хочу мати, яке становище посісти?», «Чого не вистачає для задоволення життям?», також вони мають вирішити ряд провідних потреб «Чого найбільше прагну?», «Які в мене інтереси, звички?» і мотивів поведінки.

Самовизначення темпераменту у юнаків здійснюють за системою показників, розроблених на основі вчення **І. Павлова**, вважаючи темпераментом індивідуально-типологічну характеристику людини, що виявляється у силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу психічних процесів. Кожен юнак може визначити тип темпераменту, внести корективи в свою поведінку. Аналізуючи темперамент, слід звертати увагу на те, що перешкоджає учневі в навчанні, спілкуванні з людьми.

Самовизначення характеру у молодих людей передбачає з'ясування найзагальніших його властивостей: сили (уміння добиватися поставленої мети, переборювати труднощі, відстоювати переконання, виявляти мужність), слабкості (легкодухість, вагання, нерішучість, нестійкість поглядів, піддатливість), оригінальності (своєрідність особистості), цільності (комплекс ставлень людини до різних проявів життя, єдність слова і діла), твердості (послідовність, наполегливість у досягненні мети, обстоювання поглядів).

Нагадаємо що, характер — це комплекс особливостей людини, що

виявляються в її поведінці та діяльності, ставленні до суспільства, праці, колективу, до себе.

Самовизначення здібностей у юнаків і дівчат охоплює з'ясування особливостей і видів мислення насамперед **технічного** воно сприяє вирішенню технічних завдань, далі наукового, що виявляється у вирішенні **теоретичних, наукових** проблем, а також **художнього** що мається на увазі художнє відображення навколишнього світу; **виявлення розумових дій**, які загострюють над аналізом, синтезом, абстрагуванням, узагальненням тощо; **дієвості знань** це вміння застосовувати, збагачувати знання; **виду пам'яті: рухової** де проходить відтворення рухів, **музичної, що** відтворює музичні твори, **емоційної** що впливає на пам'ять та почуття, **образної**, що впливає на пам'ять на уявлення, картини природи, звуки, запахи тощо.

Також ми мусимо згадати про здібності.

Здібності це потенційні можливості молодої людини, які забезпечують їй більш високі, ніж в інших людей, показники в діяльності.

Збагачення знань у юнаків і дівчат відбувається через самоосвіту, чому сприяють систематичне читання, опора на результати освіти, здобуття нових знань, вдосконалення розумових здібностей, умінь і навичок шляхом самостійної роботи.

Також сюди віднесемо самоосвіту.

Самоосвіта це процес набуття знань, молодими людьми, у процесі самостійної роботи поза систематичним навчанням у стаціонарному навчальному закладі.

Вона не лише збагачує знаннями юнаків і дівчат, але й сприяє виробленню навичок ефективного використання їх. При самоосвіті джерелами здобуття знань є наукова література, пізнавальне спілкування з друзями, дорослими, засоби масової інформації, екскурсії, робота на комп'ютері.

Відмітимо що **самопізнання** як складний процес внутрішньої

роботи над собою передбачає такі його методи, як **самопостереження, самокритика, самоаналіз.**

1. Самопостереження виявляє себе як спостереження індивіда за своїми діями, вчинками, думками, почуттями. Ґрунтується на загальній спостережливості. З урахуванням цього педагог повинен формувати в учнів здатність бачити переживання людей (як проявляється горе, радість, задума та ін.), розуміти їх.

Психологи розрізняють такі **види самопостереження:**

ретроспективне це відновлення в пам'яті подій, що відбулися. Оскільки повнота враження зберігається 3 - 4 години, а потім відбувається спотворення пам'яттю пережитого і почутого, під час самопостереження слід звернути увагу на те, що доведеться згадувати.

пряме це спостереження подій, що відбуваються. Воно найбільш суб'єктивне, потребує вміння прогнозувати діяльність, подію, передбачати перебіг розмови, зустрічі, конфлікту тощо;

повторне — відновлення подій з метою уточнення, доповнення вражень особистості від своїх дій.

З метою досягнення чіткості в процесі самопостереження використовують **самоопитування** (відповіді на запитання: «Що відбулося?», «Коли саме?», «В якій послідовності розвивалися події?», **згадування** (порівняння того, що запам'яталось, із нотатками у щоденнику, спогадами), **самоанкетування, самотестування** це відповіді на власні запитання, **порівняння** це зіставлення сказаного іншими із власними спогадами і нотатками, **уявне повторення того, що відбулося** (уявне моделювання ситуації, подібної до тієї, за якої відбулася подія).

2. Самокритика означає процес опрацювання результатів самопостереження за допомогою самоаналізу і самооцінки, людина не тільки розмірковує, а й критично оцінює себе, своє становище в суспільстві, природі, колективі, в сім'ї, у стосунках з учителями. Критична самооцінка буває емоційною, недостатньо об'єктивною. В одних випадках

вона взагалі відсутня, в інших переважає комплекс неповноцінності. Молодь критично осмислює свою поведінку та внутрішній світ за допомогою внутрішнього монологу (інтроверти), задушевної бесіди з друзями (екстраверти). Внаслідок самокритики відбувається наближення індивіда до об'єктивної самооцінки.

3. Самоаналіз охоплює аналіз власних думок, почуттів тощо. Він є ефективним методом з'ясування причинно-наслідкових зв'язків у діях і вчинках. Адже одна і та сама дія може бути результатом різних спонукальних сил (якостей особистості, способу життя, стресового стану). Молодь завжди має зосереджуватись на головній причині, яка зумовлює певну поведінку. Прагнення до самоаналізу допомагає кожній молодій особистості орієнтуватись у життєвому середовищі, самостверджуватись, посилює у поведінці владу розуму над емоціями, комплексами, інстинктами.

1. 3. б). Метод само ставлення

Самоставлення це ставлення молодої особистості до самої себе.

Ставлення до себе може бути **глобальним**, що означає самоповага і **частковим**, що означає аутосимпатія, самосимпатія.

Розглянемо, що ж таке **самоповага** отже це особисте оцінне судження, виражене в позитивному ставленні індивіда до самого себе.

Будучи наслідком розумових операцій при аналізі, синтезі, порівнянні, вона формується на основі усвідомлення особистістю своїх чеснот, результатів діяльності, ставлення оточуючих, виявляється в самооцінці.

Самооцінка це оцінювання молодою особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

Вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини молоді з її оточенням, її самокритичність, самовимогливість, ставлення до своїх успіхів і невдач. Впливає на ефективність діяльності

молодої людини і подальший розвиток її особистості.

Самооцінка буває **правильною**, а отже адекватною, коли думка юнака **про** себе збігається з тим, ким вона насправді є і **неправильною**, а значить неадекватною, коли молода людина оцінює себе не об'єктивно, її думки про себе різко розходяться з тим, якою її вважають інші. За ступенем адекватності самооцінка буває об'єктивною, заниженою, завищеною.

Знаючи тип самооцінки, вчитель може її регулювати, а юнаки і дівчата набувати навичок саморегуляції. Такі молоді люди із заниженою самооцінкою відчують себе нездатними на серйозні справи, невдахами, не хочуть братися ні за що нове, оскільки бояться, що у них нічого не вийде. Вони уникає ризику, не вірять в успіх, не намагається щось змінити у своєму житті. Таку молодь характеризують заниження почуття власної гідності, боязні помилок, мрійливість про фізичну досконалість. У спілкуванні з іншими турбуються про враження, яке вони справляють, бувають інколи надмірно балакучими і зарозумілими, інколи пригніченими і несміливими, схильними до самозгубної поведінки (вживання наркотиків, алкоголю). Багато з них нездатні сприймати критику, впадають від неї в розпач.

Молодь з високою самооцінкою бачить себе господарем становища, вважає себе неповторною особистістю. Вона часто зважаються на ризик, тому що прагнуть насиченого життя, нових знань, вражень, досвіду, що допоможе їм самоствердитись йа новому якісному рівні. її важко образити, вибити з рівноваги, збити з обраного шляху. Вона цілеспрямовано і наполегливо йтиме до мети. Знаючи собі ціну, вона врівноважено ставиться до чийхось успіхів. Суперництво особистостей розглядає як засіб для саморозвитку, самообілізації на вищому рівні, що неминуче забезпечить нові результати. Характерні особливості: впевненість у своїй винятковості, здатність вчитися на власних і чужих помилках, врівноважене сприйняття компліментів і критики, безпосередність у

спілкуванні з іншими, відчуття внутрішньої гармонії, турбота про своє фізичне й емоційне здоров'я, духовне зростання.

Способи виявлення самооцінки у молоді поділяють на:

— **прямі:** ранжування юнаків і дівчат класу на основі їх значущості (за успішністю, особистісними якостями), визначення учнем свого місця серед однокласників. Правильність самооцінки визначають, зіставляючи результати ранжування й оцінювання вчителя;

— **опосередковані:** це незалежне оцінювання вчителем або однокласниками, що оцінюють учня за певною шкалою, після цього пропонують йому зробити самооцінку, і тоді одержані результати порівнюють, визначення рівня претензій вони розкладають картки із завданням різного ступеня складності — найлегші, середні, найскладніші. Учневі пропонують вибрати будь-яке із завдань, виконати його, результати продемонструвати рівень претензій і самооцінки.

1.3. в). Метод - саморегуляція

Згадаємо що ж таке саморегуляція?

Саморегуляція в перекладі з лат. *regulare* — налагоджувати — здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та психічних процесів.

Контроль педагога за психічними станами молодих людей має переростати в самоконтроль вихованця. Педагогічний вплив досягає мети, якщо перетворюється на самовплив, саморегуляцію дитиною емоційної сфери та фізичного стану організму.

У процесі організації саморегуляції молодь навчають спеціальним прийомам роботи над собою таким як:

— **самопідбадьорення** це звернення до себе з метою зміцнення впевненості у собі. При цьому використовують самозаспокоєння, навіювання впевненості в досягненні мети, орієнтацію на улюбленого героя, авторитетних людей;

— **самосхвалення** це переконання себе в чому-небудь завдяки добору відповідних доказів та аргументів. За допомогою цього регулюють психічні стани, вчинки через засудження себе, проявів своєї поведінки та спонукання до змін. Це дискусія із самим собою — висунення, порівняння аргументів і контраргументів на користь того, чого хочеться і що необхідно;

Самонаказ це веління самому собі як засіб вироблення самовладання й вміння керувати собою. Ефективність його підвищується при поєднанні з переконанням, коли знаходять нові докази й аргументи на користь самонаказу;

Самовладання це здатність молоді до самоспостереження й контролю за внутрішніми інтелектуально-емоційними й психофізіологічними процесами. Воно зміцнює волю, організовує поведінку, стимулює свідоме виявлення сміливості, відваги;

Самообмеження проявляється у здатності відмовитись від бажаного особистого задоволення, зручності, коли це зумовлено зовнішньою потребою, або на користь чогось чи когось іншого. Це сприяє набуттю досвіду людяності, одержанню влади над собою, подоланню жадібності, егоїзму;

Самонавіювання так процес навіювання, адресований самому собі, за якого суб'єкт і об'єкт навіючого впливу одна й та ж особа. Підвищує рівень саморегуляції, дозволяє суб'єкту викликати у себе певні відчуття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними реакціями. Від ефективності самонавіювання залежить впевненість, віра людини в себе;

Самостимулювання це перетворення реального на бажане за допомогою власних зусиль. Стимулюючи себе, дитина прагне відкрити нове, опирається на самолюбство, самосвідомість, волю, радість від громадського визнання своїх вчинків;

Самоконтроль проявляє свідоме регулювання поведінки, мотивів, на основі виявлення відхилень у думках, почуттях, вчинках, діях від

загальноприйнятих вимог. Передбачає самоаналіз, самооцінку, самокритику, самообмеження. Перетворившись на звичку, він стає особливо ефективним. Тому роль педагога полягає у формуванні в молоді систематичного самоконтролю за зовнішнім виглядом, культурою мови, поведінки тощо.

Самовиховання це такий процес який супроводжуватиме на наступних етапах саморозвитку і самовдосконалення не лише у юнацькому віці. Уміння адаптуватися, орієнтуватися в непередбачених життєвих ситуаціях, вступати в боротьбу, із здавалось би непереборними обставинами чи свідомо обходити небезпеки, вирішувати конфліктні ситуації за допомогою компромісів, не розгублюватись в екстремальних життєвих ситуаціях.

Розділ II. Методи та методика дослідження

2.1. Методологічні засади експериментального дослідження самооцінки

Наше дослідження ми проводили в школі №1 м. Андрушівки, із бажаними учнями 11 класу, для дослідження ми взяли 21 старшокласника.

Перед тим як розпочати наше дослідження ми зі своїми старшокласниками провели заняття на яких ми їм дали питання для обговорення за підготовленими темами.

Тема 1. Я — оцінювальне

Питання для обговорення:

Чию оцінку твоїх дій, вчинків, проявів поведінки ти вважаєш найбільш корисною для себе (оцінка батьків, членів сім'ї, вчителів, однолітків, просто оточуючих)? Чию оцінку сприймаєш найбільш вразливо, боляче, хвилююче? Чи завжди власна оцінка своїх вчинків збігається з оцінкою інших? Якщо не збігається, то як дієте? Чи суперечите інколи самі собі? Під час оцінювання проявів своєї поведінки? Як себе відчуваєте в такі хвилини? Ваші оцінки завжди бувають об'єктивними?

Розкриття даної проблеми бажано нам було розпочати із вивчення таких моральних понять, як самооцінка, з якої випливає самоставлення особистості, гідність, дружба, духовне самовдосконалення.

Ми дали старшокласникам поняття про адекватність чи неадекватність самооцінки (або об'єктивну чи занижену), забезпечили їх відповідними характеристиками й діагностичним матеріалом:

Самооцінка — це знання людиною самої себе і ставлення до себе в їх поєднанні. Самооцінка — це виділення людиною власних умінь, вчинків, якостей, мотивів і цілей своєї поведінки, їх усвідомлення і

оцінювальне ставлення до них. Уміння людини оцінити свої сили і можливості, прагнення погодити їх із зовнішніми умовами, вимогами навколишнього середовища, уміння самостійно ставити перед собою ту або іншу мету має велике значення у формуванні особистості.

Від самооцінки людини залежить характер її спілкування, взаємостосунки з іншими людьми, успішність діяльності, подальший розвиток її до рівня досконалості.

Формуючи самоставлення учнів, педагоги мають пам'ятати про те, що вони ще далеко не завжди готові об'єктивно оцінювати себе. Важливою якістю самоставлення особистості є самоповага — особисте ціннісне судження, виражене в установках індивіда, до самого себе. Самоповага формується на основі ставлення до особистості оточуючих. "Чим би людина не володіла на землі: прекрасним здоров'ям, будь-якими благами життя, але вона все-таки не задоволена, якщо не користується повагою у людей" — писав французький мислитель XVII ст. **Паскаль**.

Самоставлення виявляється у самооцінці школяра.

Самооцінка — оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Відносячись до ядра особистості, самооцінка є важливим регулятором її поведінки. Від самооцінки залежать взаємостосунки людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Так само самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості.

Самооцінка може бути правильною (адекватною), коли думка людини про себе збігається з тим, що вона насправді собою являє. У тих самих випадках, коли людина оцінює себе не об'єктивно, коли її думки про себе різко розходяться з тим, якою її вважають інші, самооцінка найчастіше буває неадекватною.

Більш зрозумілим для школярів є поняття — об'єктивна оцінка, занижена або завищена.

Знати самооцінку важливо. Це відіграє важливу роль у процесі

взаємостосунків, морального спілкування, в які люди як соціальні істоти безперечно включаються. Знаючи тип самооцінки школяра, ми вчителі можемо певною мірою нею регулювати. Але, звичайно, коли сам школяр володіє знаннями про свою самооцінку, відповідними навичками саморегуляції своїми діями і вчинками, то це має значно більший ефект.

Самооцінка людини складається із багатьох чинників. Водночас психологи давно вже користуються так званою формулою В. Джемса, за якою

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

Із цієї наочної формули випливає, що підвищити самооцінку можна або закріплюючи успіх, або зменшуючи невдачі. Ми старшокласникам повинні чітко пояснити, щоб вони могли розуміти, що розбіжності між домаганнями і реальною поведінкою людини веде до спотворень самооцінки і, як наслідок, до неадекватної, насиченої емоційними зривами поведінки. Дослідження самооцінки надзвичайно корисне для самовиховання школярів, ставлення їх до себе, як правило, сповнене драматичними протиріччями.

Отже, самоставлення — є центральною складовою афективної галузі "Я-концепції", емоційної сфери особистості, яка реалізує функцію, що пов'язана з почуттями людини, мотиваційною сферою, її внутрішніми потребами. Емоції і почуття необхідні людині для збагачення її внутрішнього світу, створення сприятливого середовища для розвитку моральності й інтелекту, вона часто стимулює позитивну діяльність людей з недостатньо розвиненою волею.

Далі ми провели тест на визначення рівня самооцінки (самоставлення)

Тест включає 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей, кожна з яких кодується балами за схемою:

дуже часто — 4 бали; часто — 3 бали; інколи — 2 бали; рідко — 1 бал; ніколи — 0 балів.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я турбуюсь про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан.
7. Я боюсь виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд Інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я допускаю помилки.
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі.
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя безкорисне.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежусь.
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють.
22. Я не відчуваю себе в небезпеці.
23. Я часто хвилююсь і даремно.
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я себе постійно відчуваю скутим.
26. Я думаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.

30. Як шкода, що я не такий комунікабельний

31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, звели бали за всіма 32 судженнями.

Сума балів від 0 до 25 свідчить про високий рівень самооцінки, за якою людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях.

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу намагається підлаштуватися під думку інших.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Тема 2. Я — вартість

Питання для обговорення

Чи можна припускати таке співвідношення — людина і вартість? Людина — це ж не річ? Але ж народна мудрість говорить: "Ти не вартий ламаного гроша". Виявляється, що така асоціація можлива. Яка ваша думка з приводу такої оцінки людини?

Наше завдання у процесі обговорення даної проблеми полягає в тому, щоб розкрити учням ще одну грань самоствалення особистості, яка ґрунтується на самооцінці, — це вартість людини, або її гідність. Людина насамперед має поважати себе, любити себе. Самоповага — основа почуття власної гідності, і кожна особистість має самовдосконалювати себе, зміцнюючи самоповагу і намагаючись утвердити її в оточуючих

Саме таким чином здійснюється процес самовираження. Людина, яка себе не любить, страшна... Чи ж варто вдосконалювати, що не любиш?.. (В. Леві). "Той, хто має власну гідність, менше шукає недоліків у інших. Доброта і гідність у парі ходять", — говорить народна мудрість. Самоповага — одна із основ становлення особистості. В. О. Сухомлинський вважав, що повага до себе — це прекрасний супутник усвідомлення вихованцем свого власного становлення, це-переживання власної гідності. Лише там, де вихованець поважає себе, можливе самовиховання. Дана ідея проходить і в інших мудрих висловлюваннях відомого педагога: "Самовиховання потребує важливого могутнього стимулу — почуття власної гідності, поваги до самого себе, бажання стати сьогодні кращим, ніж був учора...". "Від чого залежить самоповага, як вона виховується? Пам'ятайте, мій друже, — це тендітна річ. З нею треба бути надзвичайно обережним. Так само обережним, як обережні ми буваємо з краплею води, що тремтить на квітці троянди, коли треба зрізати квітку, не струсивши прозорої краплі, в якій сяє маленьке" сонце..."

На основі власної самоповага кожного із членів суспільства формується і національна самоповага, національна гордість. На цій основі формуються міжнаціональні взаєностосунки, міждержавне взаєморозуміння, міжнародна взаємоповага. Звичайно, велику роль у розвитку національної самоповаги, гордості відіграє стиль життя держави. До самовдосконалення спонукатиме людину той державний устрій, який орієнтується на розвиток прогресивного цивілізованого суспільства, бо таке суспільство спроможний будувати лише прогресивний народ.

Без почуття гідності людина нікчемна. Можна деякий час жити, не поважаючи оточуючих, але важко, не поважаючи самого себе. Люди легше переносять голод, холод, біль, навіть відсутність волі, ніж приниження її людської гідності.

Тема 3. Я — дзеркальне

Питання для обговорення

Проектуючи власний Я — образ, враховуйте уявлення про те, як вас сприймають інші? Якщо так, то як ви це відчуваєте? Чи змінюється на основі цього самоствавлення? Яка ланка Я — дзеркального вас найбільше турбує (фізична, соціальна, розумова, емоційна)? Чиє ставлення ви б хотіли відчувати більш прихильним (батьків, вчителів, друзів, просто оточуючих)? У вас є інтимна симпатія до людини протилежної статі? Вона це відчуває? Відповідає взаємністю? Якщо так, то що їй, на вашу думку, у вас "Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити щонебудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Розділ III. Експериментальне дослідження самооцінки старшокласників

3.1. Результати дослідження самооцінки старшокласників

Ми провели дослідження у наших старшокласників на виявлення самооцінки, яка є складовою їхнього самовиховання. Для дослідження ми взяли старшокласників, які бажали взяти участь у дослідженні. Дослідження ми проводили відкрито, кожен підписував свої аркуші і ми разом робили підсумки, підбивали бали.

Що ж ми отримали? А отримали ми не зовсім втішні результати, більшість наших старшокласників виявилися із низьким рівнем самооцінки, а це означає, що **людина з низькою самооцінкою відчуває себе невдахою**. Вона не хоче братися ні за що нове, оскільки боїться, що в неї нічого не вийде. Вона терпіти не може ризику, тому що не вірить, що її зусилля до чого-небудь приведуть. Вона не намагається що-небудь змінити у своєму житті, оскільки вважає, що майбутнім керувати неможливо, і все визначиться само собою.

Характерні якості таких людей:

- упевнені в глибині душі, що небагато варті;
- бояться зробити помилки; постійно мріють про фізичну досконалість;
- обмежуються інтересами і вчинками, які добре відомі й безпечні;
- не вміють сприймати компліменти;
- у спілкуванні з іншими передусім турбуються про враження, яке справляють на них;
- бувають балакучі й зверхні або принижені й несміливі, або намагаються керувати іншими, або дозволяють "вити із себе мотузки";
- схильні до самозгубної поведінки прикладом може бути, вживання наркотиків, або алкоголю;

- або не сприймають критики, або приходять від неї у розпач.

Також у нашу анкету із судженням ми додали ще питання, за якими ми могли б визначити, які вони у себе бачать негативні і позитивні якості на основі таких питань: **Яких якостей вам не вистачає?**

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Відповідаючи на перше питання, старшокласники надали перевагу таким якостям: впевненість; рішучість; витримка; урівноваженість; сила волі; комунікабельності; зібраності; уваги; ідейності.

Відповідаючи на наступне питання, старшокласники виявили бажання позбавитись від невпевненості ; нерішучості; ліні; егоїзму.

Як бачимо, реальне "Я" старшокласника, прагнучи до досконалості, намагається зміцнити себе, "добудувати" за рахунок впевненості, витримки, сили волі тощо. На м'які компоненти, виявляється, потреба невелика. Аналогічні відповіді і на друге питання.

Жити з набутими якостями доводиться не наодинці, а тому звернулися до думки старшокласників, якими б вони хотіли бачити інших, у тому числі вчителів.

Ми їм запропонували відповісти на такі питання:

«Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?»

«Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Від яких якостей ви б хотіли позбавити оточуючих?»

У відповідях на дане питання старшокласники надали перевагу таким якостям: чесність; порядність; взаєморозуміння; терпимість; делікатність; тактовність; доброзичливість; співчуття.

Матеріал, із якого старшокласники намагаються "добудувати" інших людей, ми бачимо, що він значно м'якший, ніж той, який використовується для себе.

Подібна картина спостерігається і у відповідях на питання: "Від яких якостей ви б хотіли позбавити оточуючих?": егоїзм; неповага; обмеженість; грубість; бездушність.

Висновки до проведеного дослідження

Так при нашому дослідженні ми виявили ще й інше, що такі самі вимоги старшокласники ставлять і до педагога. А коли ці самі запитання запропонували педагогу — аналогія не порушилась.

У чому ж річ? Невже відчувається такий дефіцит добра і порядності, настільки нестерпний надлишок егоїзму і нечесності, що старшокласник значно більше уваги приділяє вдосконаленню інших, ніж власному наближенню до ідеалу?

Звичайно, ні. Просто дефіцит добра помічається, у п'ять разів рідше, ніж у інших. В іншому ми бачимо те, чого самі не помічаємо в собі. **Звідси, мабуть, і така приказка: "Бачить під лісом, а не бачить під носом".**

Дослідження ще більше підтверджує необхідність у процесі формування гуманних взаємостосунків опиратися на самоставлення, самовиховання особистості. Ми вимагаємо від інших м'якості, добра, розуміння, порядності, самі "міцною ходою" крокуємо зовсім в іншому напрямі, не наближаючись до бажань оточуючих, а частіше навіть віддаляючись від них. У результаті взаємна незадоволеність і напруження зростають, що і сприяє розвитку почуття неповноцінності, яке виявляється, до речі, досить часто в бажанні стати сильнішим.

Ми не так багато виявили серед наших старшокласників високий рівень самооцінки, можливо, це лише так співпало до нас прийшли саме більшість тих дітей які потребували нашої допомоги, у яких була виявлена низька самооцінка. Але ми і познайомилися ближче з тими дітьми у яких була виявлена висока самооцінка і ми спілкуючись з ними бачили на стільки вони відрізнялися від інших. Вони краще зможуть

орієнтуватиметься в навколишньому світі, вони зуміють самовиразитись, самоутвердитись, самореалізуватись на основі тих здібностей, нахилів, таланту, якими наділила природа.

А з групою інших досліджуваних дітей, які мали НРС, ми проводили заняття, різні навчання, для цього ми склали з психологом школи, велику програму на допомогу поглибленого навчання над самим собою. Старшокласникам було дуже цікаво, вони від нас почули багато лекцій на різні теми про самовиховання, самовдосконалення, самоствердження. І після кожного заняття ми відчували, як змінювалися наші досліджувані одинадцятикласники, вони нам задавали такі запитання і судження, які ми чули у дітей, що мали високий рівень самооцінки.

Ми пояснювали нашим старшокласникам, що коли вони відчувають дефіцит добра в оточуючих, отже, треба бути добрішим самому. Що коли їх не розуміють — вони повинні намагаться зрозуміти інших. Коли вони відчувають навколо нестачу чесності — вони повинні самі стати чесними. Це один із законів існування Всесвіту, загальнолюдська норма співжиття як світського, так і надприродного.

Дані висновки асоціюються із однією з християнських заповідей:

- чини іншим так, як би ти хотів, щоб у тих самих умовах інші чинили тобі. Вона перегукується з народною мудрістю і міркуваннями відомих людей: "Не рий іншому яму — сам у неї потрапиш", "Чого в іншому не любиш, того й сам не роби".

Отже, самовиховання є основою взаєможивлення, а також і є характеристикою становлення старшокласника.

Взаєможивлення, що ґрунтується на щирих, гуманних почуттях, у даному разі між педагогом і учнем, — це, як писав В. О. Сухомлинський, "...відкриття серця вихованця улюбленому вихователю, це процес взаємного облагородження почуттів і думки". (Т. 2.). "Якщо вам вдалось досягти того, що дитині на - одинці' із собою стало соромно самій перед собою за свій осудливий вчинок, якщо дитина прагне стати кращою, ніж

вона є, якщо в її свідомості не тільки живе, а й стає власним переконанням уявлення про те, що краще, і що гірше, то це означає, "Що ви бачите наслідки своєї виховної роботи". (Т. З.).

Краще відчуті несправедливість, ніж здійснювати її (Демокрит, Сократ, Платон). "Моральна вихованість полягає, в кінці кінців у тому, що людина прагне зробити добро і не може зробити зла... Вищою рушійною силою людської поведінки є переконаність у тому, що добро — вершина морального багатства" (В. О: Сухомлинський).

Поради В. О. Сухомлинського з приводу само формування особистості є порадами і для педагога і для учня

Загальний висновок

З великою тривогою свого часу В. О. Сухомлинський говорив про те, що школа багато дає знань про навколишній світ і зовсім мало — про саму людину, а без цього неможливе свідоме самовизначення особистості... Справді, школяр, досягаючи віку, який характеризує певний рівень його дорослості, майже не володіє знаннями про самого себе, не уявляє себе як особистості: соціальної спрямованості, властивостей свого темпераменту, характеру, не знає особливостей свого мислительного апарату, власних здібностей, таланту, професійної придатності тощо. Це є однією із причин того, що значна частина молодих людей перебуває в стані недовершеного розвитку, оскільки вони не відчують міцного ґрунту, від якого можна відштовхуватись, як від фінішної смуги і швидкими темпами рухатись до найвищого рівня довершеності, тобто результату, який свідчить про досконалість даної особистості, яка в даному випадку має бути новим висхідним етапом, що спонукає людину до ще вищих рівнів самовдосконалення. Такий рух уперед є динамікою розвитку особистості у всіх її аспектах, які в психології часто формулюються як інтелектуально-емоційно-вольовий комплекс. Він характеризує різнобічність її розвитку. Щоб бути плодотворним, життя має володіти водночас розумом, почуттям і волею. Саме така плодотворність у всіх напрямках і є життя — єдине, що заслуговує цієї назви. Процес самовиховання школяра можливий за умови самоусвідомлення ним себе як особистості. Такий рівень властивий, про що свідчать наукові психологічні дослідження, підлітково-юнацькому етапу розвитку особистості. Його можна виділити як завершальний етап шкільного виховання. Саморозвиток, самовиховання, самореалізація, як усвідомлені процеси можливі тільки за тією умови, коли молода людина матиме відповідні знання про себе і уміння, навички регулювання собою. Оперувати лише поняттями самоформуючого процесу у відриві від цілісної системи формування особистості — це все одно, що оновлювати систему

освіти, вивішуючи лише нові вівіски ліцеїв, гімназій, коледжів, працюючи водночас за старими програмами. Виникає потреба психологізації старшокласника. Даний вік увесь час вважається важким, суперечливим. А що зроблено психолого-педагогічною наукою та практикою, щоб полегшити процес переходу школяра на новий етап свого розвитку — перші кроки дорослої зрілості? Значна частина педагогів взагалі вважає невтручання в даний процес як ефективний засіб педагогічного впливу, відпускають його на самовплив, навіть не замислюючись, скільки страждань, дитячого горя, стресових ситуацій переживає в цей період підліток через обмеженість знань про свою психолого-фізіологічну природу.

Забезпечений психолого - фізіологічними знаннями старшокласник поступово зможе сам вдосконалюватись, адже власне Я — найближче для кожного. Він краще орієнтуватиметься в навколишньому світі, зуміє самовиразитись, самоутвердитись, самореалізуватись на основі тих здібностей, нахилів, таланту, якими наділила його природа.

Самовиховання, самопізнання, самоставлення, саморегуляція — головні компоненти самоформуючого процесу. Самовдосконалення — стержнева основа, основна рушійна сила, що рухає людину до вершин досконалості, забезпечує прогрес у формуванні особистості.

Особистості, котра здатна саме себе формувати, легше долати труднощі як соціального, так і особистісного характеру. Якби цій проблемі приділялась належна увага, нам би не доводилось говорити про згубний вплив на молодь кризових умов, бо, по суті, їх би не виникало. Загальною метою людства стала б вища моральна досконалість. А в такому суспільстві "... кожна людина намагалася б прагнути зробити свою поведінку адекватною цій цілі" (Кант).

Використана література:

1. Сухомлинский В. А. Воспитание и самовоспитание // Советская педагогика. 1965. № 1. С. 12.
2. Алепринский Б. С. Беседы о самовоспитании. — М.: Знание, 1977.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. — К.: Просвіта, 2001.
4. Жарикова Е. С, Крушельницкий Е. А, Для тебя и о тебе: Кн. для учащихся. — М.: Просвещение, 1991.
5. Ивин А. А. Искусство правильно мыслить. — М.: Просвещение, 1990.
6. Кленская И. С. Беседы о смысле жизни. — М.: Просвещение, 1989.
7. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості: Науково-метод пос. К. ІЗМН.1998.
8. Коломинский Н. Л. Человек: психология. — М.: Просвещение, 1980.
9. Кочетов А. И. Как заниматься самовоспитанием. — Минск: Вышэйш. шк., 1991.
10. Крышенникова В. А. Шаг навстречу. — М.: Просвещение, 1988.
11. Леви В. Искусство быть собой. — М.: Знание, 1991.
12. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: навчальний посібник. — К.: Центр навчальної літератури, 2003.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія. — К.: Форум, 2003.
14. Маценко В. Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями її розвитку // Стежинами психологічного вдосконалення.— 2004. — №24.
15. Мудрик А. В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих. — М.: Просвещение, 1990.
16. Томан И. Как усовершенствовать самого себя: Пер. с чеш. — К.: Политиздат Украины, 1988.
17. Пекеліс В. Д. Як знайти себе. — К.: Веселка, 1991.
18. Петрасинский З. Познай себя: Кн. для учащихся / Пер. с пол. В. И. Романца. - К.: Рад. шк., 1988.

- 19.Педагогічні погляди Г. С. Сковороди / За ред. О. С. Дзверша, — К.: Вицашк., 1972.
- 20.Петровский А. В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? — М.: Педагогика, 1988.
- 21.Резина Ю. И. Учитесь самообладанию. —М.: Знание, 1987.
- 22.Рувинский Л. И.. Хохлов С. И. Как воспитать волю и характер. — М.: Просвещение, 1986.

Кухарчук Міша

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Ніколи* – 0
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Інколи* – 2
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи* – 0.
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко* – 1.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Інколи* – 2
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Ніколи* – 0
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Часто* – 3.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Часто* – 3.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Часто* – 3
10. Я допускаю помилки. *Часто* – 3.
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Часто* – 3.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Часто* – 3.
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Інколи* – 2.
14. Я надто скромний. *Ніколи* – 0.
15. Моє життя безкорисне. *Часто* – 3.
16. Багато хто неправильно думки про мене. *Інколи* – 0.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Часто* – 3.
18. Люди чекають від мене багато. *Ніколи* – 2.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Ніколи* – 2.
20. Я трохи бентежусь. *Часто* – 3.
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Ніколи* – 2.
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Часто* – 3.
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Часто* – 3.
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Часто* – 3.
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Часто* – 3.
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Часто* – 3.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Часто* – 3.
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Часто* – 3.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто* – 3.
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Інколи* – 2.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Інколи* – 2.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Інколи* – 2.

67 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Впевненість, рішучість, рівноваженість, сила волі, витримка.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Ліні, невпевненості.

«Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психо логії оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?»

Додати чесність, порядність, взаєморозуміння, делікатності, відвертості, співчуття, тактовності.

Позбавив егоїзм, бездушність, грубість.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Часто – 3*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Дуже часто – 4 б*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Часто – 3*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші *Рідко – 1.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Часто – 3.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Ніколи – 0.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Інколи – 2.*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Інколи – 2.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Інколи – 2.*
14. Я надто скромний. *Часто – 3.*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1.*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1.*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Інколи – 2.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Ніколи – 0.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Інколи – 2.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Інколи – 2.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Дуже рідко -1 б*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Часто – 3.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Інколи – 2.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто – 3.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Часто – 3.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Часто – 3.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Інколи – 2.*

62 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Комунікабельності, впевненості в собі, відвертості, терпеливості, рішучість.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Скромності, прямолінійності, невпевненості.

«Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?»

- 1) Доброта, чесність, доброзичливість, терпеливість
- 2) Бездушність, егоїзм, безтактовність.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Інколи – 2*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші *Інколи – 2.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Інколи – 2.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Інколи – 2.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Інколи – 2.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Інколи – 2.*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Ніколи – 0.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Рідко – 1.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Інколи – 2.*
14. Я надто скромний. *Інколи – 2*
15. Моє життя безкорисне. *Рідко – 1.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Часто – 3.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1.*
18. Люди чекають від мене багато. *Інколи – 2.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1.*
20. Я трохи бентежусь. *Рідко – 1*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Інколи – 2.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Ніколи – 0.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Часто – 3.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Рідко – 1.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Ніколи – 0.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Ніколи – 0.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Ніколи – 0.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Рідко – 1*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Рідко – 1*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Інколи – 2.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Рідко – 1*

47 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Витримки, урівноваженості.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Агресивності, дрібязковості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Небайдужості, чуйності, співчуття, доброзичливості, ввічливості.

Поліщук Віталій.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Інколи – 2*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Дуже часто – 4.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші *Інколи – 2.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Інколи – 2.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Рідко – 1.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Інколи – 2.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Ніколи – 0.*
10. Я допускаю помилки. *Рідко – 1.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Інколи – 2.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Дуже часто – 4.*
14. Я надто скромний. *Рідко – 1.*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Ніколи – 0.*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Інколи – 2.*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Часто – 3.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Рідко – 1*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Дуже часто – 4.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Ніколи – 0.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Рідко – 1*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Інколи – 2.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Ніколи – 0.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Дуже часто – 4.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Дуже часто – 4.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Рідко – 1*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Дуже часто – 4.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Часто – 3.*

63 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?
Терпеливості, зібраності.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?
Нетерпеливості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"
Прямого висловлювання про інших, чесності.

Стаховський Олександр.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Дуже часто – 4.*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Часто – 3*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Рідко – 1.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Ніколи – 0.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Часто – 3.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Рідко – 1.*
10. Я допускаю помилки. *Дуже часто – 4.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Дуже часто – 4*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Рідко – 1.*
14. Я надто скромний. *Інколи – 2.*
15. Моє життя безкорисне. *Дуже часто – 4.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Часто – 3.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Інколи – 2.*
18. Люди чекають від мене багато. *Дуже часто, ніколи – 0.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Дуже часто – 4*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Інколи – 2.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Часто – 3.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Інколи – 2.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Ніколи – 0.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Дуже часто – 4.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Інколи – 2.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Часто – 3.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Дуже часто – 3.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Дуже часто – 4.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Інколи – 2.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Дуже часто – 4.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Часто – 3.*

72 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Сили волі та розуму.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Від компютерної залежності та від брехні.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Не вистачає: порядність, делікатність.

Позбутися дибільності, критинізму.

Грива Олександр.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Часто – 3*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Ніколи – 0.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Часто – 3.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Інколи – 2.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Інколи – 2.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Часто – 3.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Інколи – 2.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Часто – 3.*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Ніколи -0.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Часто – 3.*
14. Я надто скромний. *Ніколи -0.*
15. Моє життя безкорисне. *Інколи – 2.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Ніколи -0.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Інколи – 2.*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Інколи – 2*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Часто – 3.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Інколи – 2.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Ніколи -0.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Ніколи – 0.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Рідко – 1.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Ніколи -0.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Ніколи -0.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Рідко – 1.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Інколи – 2.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Часто – 3.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Ніколи -0.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Рідко – 1.*

50 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Чутливості.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Дратівливості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Наділити: впевненості, чесності

Позбавити: егоїзму, егоцентризму.

Наталія Семенюк.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Інколи – 2.*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Дуже часто – 4.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Часто – 3.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Інколи – 2.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Інколи – 2.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Рідко – 1.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Часто – 3.*
10. Я допускаю помилки. *Часто – 3.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Рідко – 1.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Часто – 3.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Дуже часто – 4.*
14. Я надто скромний. *Часто – 3.*
15. Моє життя безкорисне. *Рідко – 1.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Інколи – 2.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1.*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Часто – 3.*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Часто – 3.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Дуже часто – 4.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Дуже часто – 4.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Часто – 3.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Рідко – 1.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Дуже часто – 4.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Ніколи -0.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто – 3.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Рідко – 1.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Часто – 3.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Інколи – 2.*

73 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Рішучості, впевненості.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Від невпевненості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Додали: доброзичливості, моральності, чесності.

Позбавили: бездушності, егоїзму, брехливості.

Прохорова Ірина.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Часто – 3.*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Дуже часто – 4.*
4. Багато хто мене ненавидить *Інколи – 2.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Ніколи – 0*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Рідко – 1.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Дуже часто – 4.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Інколи – 2.*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Ніколи – 0.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Часто – 3.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Інколи – 2.*
14. Я надто скромний. *Інколи – 2.*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Дуже часто – 4.*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Ніколи -0.*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Рідко – 1.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Часто – 3.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Рідко – 1.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Рідко – 1.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Часто – 3.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Дуже часто – 4.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Ніколи -0.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто – 3.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Ніколи -0.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Ніколи -0.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Ніколи -0.*

57 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Впевненості.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Від комплексів.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Позбулася б жорстокості, нахабства, брехні.

Додала б – вміння гарно спілкуватися. Не байдужість. Відповідальність.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Дуже часто – 4*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Часто – 3*
4. Багато хто мене ненавидить *Інколи – 2.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Рідко – 1*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Інколи – 2.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Інколи – 2.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Часто – 3.*
10. Я допускаю помилки. *Часто – 3.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Рідко – 1*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Рідко – 1*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Часто – 3.*
14. Я надто скромний. *Ніколи – 0*
15. Моє життя безкорисне. *Інколи – 2.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Інколи – 2.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Ніколи – 0*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Часто – 3.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Інколи – 2*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Рідко – 1.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Часто – 3*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Інколи – 2*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Часто – 3.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Часто – 3.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто – 3.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Інколи – 2*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Часто – 3.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Часто – 3.*

67 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Відповідальності.

Від яких якостей ви б хотіли позбутися?

Лінь, помста.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Додала б відповідальності, взаєморозуміння, небайдужості.

Позбулася б – заздрості, підступності, егоїзму, самолюбство.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Ніколи – 0*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Дуже часто – 4*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2*
4. Багато хто мене ненавидить. *Дуже часто – 4*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Часто – 3.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Ніколи – 0.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Дуже часто – 4*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Дуже часто – 4*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Ніколи – 0*
10. Я допускаю помилки. *Рідко – 1*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Рідко – 1*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Дуже часто – 4*
14. Я надто скромний. *Часто – 3.*
15. Моє життя безкорисне. *Інколи – 2.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Дуже часто – 4*
18. Люди чекають від мене багато. *Рідко – 1.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Часто – 3*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Інколи – 2*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Рідко – 1*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Рідко – 1*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Дуже часто – 4.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Рідко – 1.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Ніколи – 0*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Часто – 3.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Ніколи – 0*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Інколи – 2*

62 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Витримка, цілеспрямованість, ідейності.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Впертості, егоцентризму, нерішучості, впертості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Наділити: порядність, цілеспрямованість

Позбавити: егоїзму, грубості.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Інколи – 2*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2*
4. Багато хто мене ненавидить *Інколи – 2*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Часто – 3.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Ніколи – 0*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Ніколи – 0*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Часто – 3*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Рідко – 1*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Рідко – 1*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Часто – 3.*
14. Я надто скромний. *Рідко – 1*
15. Моє життя безкорисне. *Рідко – 1*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Інколи – 2.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1.*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Часто – 3*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Інколи – 2*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Інколи – 2*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Часто – 3*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Рідко – 1*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Інколи – 2.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Рідко – 1.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто – 3.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Часто – 3.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Дуже часто – 4.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Часто – 3.*

66 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Комунікабельності, впевненості у власні сили, нахабності..

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Хотіла б менше злитись і більше думати про те, що скажуть інші в мою сторону.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"
Доброти, чесності. Позбутися злості, впертості.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Дуже часто – 4*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2*
4. Багато хто мене ненавидить *Рідко – 1*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Інколи – 2*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Інколи – 2*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Рідко – 1*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Інколи – 2.*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Ніколи – 0.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Інколи – 2.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Часто – 3.*
14. Я надто скромний. *Інколи – 2.*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Ніколи – 0.*
18. Люди чекають від мене багато. *Рідко – 1*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Ніколи – 0.*
20. Я трохи бентежусь. *Рідко – 1*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Рідко – 1*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Рідко – 1*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Інколи – 2.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Часто – 3.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Ніколи – 0.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Інколи – 2.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Часто – 3.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто – 3.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Інколи – 2.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Дуже часто – 4.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Інколи – 2.*

53 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Сили волі, рішучості, доброти, уваги, довіри, урівноваженості, терпимості.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Ліні, невпевненості, байдужості, неслухняності, упертості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

додали: чесності, доброзичливості

позбавили: грубості, бездушності.

Ковальчук Марина.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Рідко – 1*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Дуже часто – 4*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2*
4. Багато хто мене ненавидить. *Ніколи – 0.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Ніколи – 0*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Ніколи – 0*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Ніколи – 0*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Ніколи – 0*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Рідко – 1*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Ніколи – 0.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Ніколи – 0.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Ніколи – 0.*
14. Я надто скромний. *Дуже часто – 4.*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Ніколи – 0.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Ніколи – 0.*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Ніколи – 0.*
20. Я трохи бентежусь. *Ніколи – 0.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Рідко – 1*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Ніколи – 0.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Рідко – 1*
24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди. *Ніколи – 0.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Ніколи – 0.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Ніколи – 0.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Інколи – 2*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Рідко – 1*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Ніколи – 0.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Ніколи – 0.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Дуже часто – 4.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Ніколи – 0.*

25 б. В.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Урівноваженість, сила волі, витримка, впевненість.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Егоїзму, нерішучості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"
Додала б довіри до оточуючих, повагу, чесність, порядність, співчуття.
Позбавила – неповага, егоїзм, бездушність.

Охрімчук Оля.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Ніколи – 0.*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Інколи – 2*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2*
4. Багато хто мене ненавидить *Рідко – 1*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Ніколи – 0.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Рідко – 1*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Ніколи – 0.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Часто – 3.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Рідко – 1*
10. Я допускаю помилки. *Рідко – 1*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Ніколи – 0.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Інколи – 2.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Ніколи – 0..*
14. Я надто скромний. *Рідко – 1.*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1..*
18. Люди чекають від мене багато. *Ніколи – 0*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Рідко – 1*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Ніколи – 0*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Ніколи – 0*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Ніколи – 0*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Рідко – 1*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Рідко – 1*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Рідко – 1*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Ніколи – 0*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Рідко – 1*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Інколи – 2.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Рідко – 1*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Рідко – 1*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Інколи – 2.*

25 б. В.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Доброти, урівноваженості, сили волі.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Страху, егоїзму, ліні.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"
додати порядності
позбавити: бездушності, обмеженості.

Пастушенко Артем.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Ніколи – 0.*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Дуже часто – 4.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Рідко – 1*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Рідко – 1*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Ніколи – 0*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Ніколи – 0*
10. Я допускаю помилки. *Рідко – 1*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Рідко – 1*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Рідко – 1*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Рідко – 1*
14. Я надто скромний. *Рідко – 1*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1*
18. Люди чекають від мене багато. *Дуже часто – 4.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Рідко – 1*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Рідко – 1*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Ніколи – 0.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Рідко – 1*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Ніколи – 0.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Рідко – 1.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Ніколи – 2*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Рідко – 1*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Рідко – 1*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Рідко – 1*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Ніколи – 0.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Часто – 3*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Часто – 3*

37 б. С.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Довіри до людей.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Впертість

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Більш чесності та більш відвертості.

Бездушність, неповага, егоїзм.

Ділогуб Т.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Інколи – 2*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2*
4. Багато хто мене ненавидить *Рідко – 1*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Часто – 3.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Рідко – 1*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Рідко – 1*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Інколи – 2.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Часто – 3*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Інколи – 2.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Рідко – 1*
14. Я надто скромний. *Інколи – 2.*
15. Моє життя безкорисне. *Рідко – 1*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Інколи – 2.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Інколи – 2.*
18. Люди чекають від мене багато. *Інколи – 2.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Часто – 3*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Часто – 3*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Часто – 3*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Рідко – 1*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Ніколи – 0.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Інколи – 2.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Ніколи – 0.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Рідко – 1.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Часто – 3.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Часто – 3.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Інколи – 2*

63 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Впевненості, рішучості, сили волі, терплячості.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Лінощів, егоїзму, відчуття власності над ким-небудь.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Чесності, грубості, бездушності.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Ніколи – 0.*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Ніколи – 0.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Інколи – 2*
4. Багато хто мене ненавидить *Дуже часто – 4.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Ніколи – 0.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Ніколи – 0.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Дуже часто – 4.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Часто – 3.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Дуже часто – 4.*
10. Я допускаю помилки. *Дуже часто – 4.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Часто – 3.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Рідко – 1.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Рідко – 1.*
14. Я надто скромний. *Ніколи – 0.*
15. Моє життя безкорисне. *Дуже часто – 4.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Ніколи – 0.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1.*
18. Люди чекають від мене багато. *Ніколи – 0*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Дуже часто – 4.*
20. Я трохи бентежусь. *Ніколи – 0*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Рідко – 1.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Інколи – 2*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Ніколи – 0*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Ніколи – 0*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Рідко – 1*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Дуже часто – 4.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Ніколи – 0*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Часто – 3*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Рідко – 1*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний *Ніколи – 0*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Ніколи – 0*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Рідко – 1*

48 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Скромності, здорового глузду, сили волі, рішучості, доброти,

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Куріння, випивки, нахабності, недружелюбності, скупості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Не вистачає здорового глузду. Цікавості, критичних днів, злості.

Позбавитися: критичних днів, егоїзму, нахабності.

Стефанюк Ірина.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Інколи – 2*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Часто – 3.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Дуже часто – 4.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Ніколи – 0..*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Рідко – 1.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Рідко – 1.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Дуже часто – 4.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Часто – 3.*
10. Я допускаю помилки. *Інколи – 2.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Рідко – 1.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Інколи – 2*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Часто – 3*
14. Я надто скромний. *Інколи – 2*
15. Моє життя безкорисне. *Ніколи – 0.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Рідко – 1*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Рідко – 1.*
18. Люди чекають від мене багато. *Інколи – 2*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Часто – 3*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Часто – 3*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Часто – 3*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Часто – 3*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Рідко – 1*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Інколи – 2.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Часто – 3*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Дуже часто – 4.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Часто – 3*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Дуже часто – 4.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Дуже часто – 4.*

73 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Рішучості, витримки, впевненості.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Невпевненості, нерішучості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Делікатності, чесності, тактовності, сили волі, впевненості, рішучості, взаємодопомоги, взаєморозуміння, порядності.

Егоїзму, грубості, гордості, бездушності.

Гайченя Тетяна.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Інколи – 2*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Дуже часто – 4.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Дуже часто – 4.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Інколи – 2.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Дуже часто – 4*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Дуже часто – 4.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Інколи – 2*
10. Я допускаю помилки. *Часто – 3.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Інколи – 2*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Часто – 3*
14. Я надто скромний. *Інколи – 2*
15. Моє життя безкорисне. *Рідко – 1*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Інколи – 2*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Часто – 3*
18. Люди чекають від мене багато. *Часто – 3*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1*
20. Я трохи бентежусь. *Інколи – 2*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Рідко – 1*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Рідко – 1*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Часто – 3*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Рідко – 1*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Інколи – 2*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Дуже часто – 4.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Часто – 3*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Рідко – 1*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Дуже часто – 4.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Рідко – 1*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Дуже часто – 4.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Часто – 3*

73 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Сили волі, рішучості.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Невпевненості, нерішучості.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психо логії оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

На мою думку людям не вистачає порядності, тактовності, ввічливості, поваги до оточуючих, саме цими якостями я б їх наділила. А позбавити хотілося б егоїзму, грубості, бездушності та зневажливого ставлення до інших.

Гайченя Тетяна.

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали. *Дуже часто – 4.*
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу. *Дуже часто – 4.*
3. Я турбуюсь про своє майбутнє. *Часто – 3.*
4. Багато хто мене ненавидить. *Рідко – 1.*
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші. *Часто – 3.*
6. Я турбуюсь за свій психологічний стан. *Інколи – 2.*
7. Я боюсь виглядати дурнем. *Ніколи – 0.*
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій. *Рідко – 1.*
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми. *Часто – 3.*
10. Я допускаю помилки. *Рідко – 1.*
11. Як шкода, що я не вмю як слід говорити з людьми. *Інколи – 2.*
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості в собі. *Дуже часто – 4.*
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші. *Інколи – 2.*
14. Я надто скромний. *Часто – 3.*
15. Моє життя безкорисне. *Рідко – 1.*
16. Багато хто неправильної думки про мене. *Інколи – 2.*
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками. *Ніколи – 0.*
18. Люди чекають від мене багато. *Інколи – 2.*
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями. *Рідко – 1.*
20. Я трохи бентежусь. *Ніколи – 0.*
21. Я відчуваю, що багато людей не відчувають мене, не розуміють. *Часто – 3.*
22. Я не відчуваю себе в небезпеці. *Інколи – 2.*
23. Я часто хвилююсь і даремно. *Часто – 3.*
24. Я ніяковію, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди. *Інколи – 2.*
25. Я себе постійно відчуваю скутим. *Часто – 3.*
26. Я думаю, що люди говорять про мене за моєю спиною. *Інколи – 2.*
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я. *Інколи – 2.*
28. Мені здається, що зі мною має трапитись яка-небудь неприємність. *Інколи – 2.*
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене. *Часто – 3.*
30. Як шкода, що я не такий комунікабельний. *Інколи – 2.*
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті. *Інколи – 2.*
32. Я думаю про те, чого чекають від мене друзі. *Часто – 3.*

68 б. Н.р.с.

Яких якостей вам не вистачає?

Відвертості, впевненості в собі, рішучості, сили волі.

Від яких якостей ви хотіли б позбутися?

Егоїзму, ліні.

"Уявіть собі, що у вас з'явилась можливість змінити що-небудь у психології оточуючих. Якими б якостями ви б їх наділили, що б їм додали?"

Чесність, порядність, доброзичливість.

Неповагу, грубості, егоїзму.