

Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології

**ВИКОРИСТАННЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ТРЕНІНГУ
ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОСТІ
ЦІННІСНОЇ СВІДОМОСТІ**

КУРСОВА РОБОТА

студентки 5 курсу соціально-
психологічного факультету
заочної форми навчання
Лук`янчук Інни Валеріївни

НА УКОВИЙ КЕРІВНИК:
асистент Кириченко В.В.

Житомир-2009

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЦІННІСНОЇ СВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ	5
1.1. Свідомість як психологічна категорія.....	5
1.2. Поняття про ціннісну свідомість та методи її дослідження.....	7
1.3. Характеристики ціннісної свідомості та їх значення для особистісного розвитку: ціннісна когнітивна складність та диференційованість ціннісної свідомості.....	12
Розділ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	15
2.1. Структура та організація дослідження.....	15
2.2. Структура та зміст рефлексивного тренінгу.....	15
2.3. Методика вивчення ціннісної свідомості О.Л. Музики.....	16
Розділ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ РЕФЛЕКСИВНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОСТІ ЦІННІСНОЇ СВІДОМОСТІ	18
3.1. Аналіз кількісних змін у диференційованості ціннісній свідомості учасників рефлексивного тренінгу.....	18
3.2. Аналіз якісних змін у ціннісній свідомості учасників рефлексивного тренінгу.....	20
ВИСНОВКИ	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	23
ДОДАТКИ	25

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні аксіологія, психологія й педагогіка зосереджують увагу на формуванні ціннісного відношення до світу як основного завдання освіти.

Ціннісні відносини людини визначають її емоційно-психологічний стан, задоволеність і наповненість життя, його зміст, а система цінностей регулює поведінку й діяльність, визначає мотивацій, потребову сферу, спрямованість особистості, готовність керуватися цими цінностями в професійній діяльності. Завдання полягає в тім, щоб допомогти особистості здійснити свідомий вибір суспільних цінностей і сформувати на їхній основі стійку, несуперечливу індивідуальну систему орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію й мотивацію її поведінки й діяльності. Високий же рівень сформованості ціннісних орієнтацій дозволяє людині вибірково ставитися до навколишніх явищ і предметів, адекватно сприймати й оцінювати їх суб'єктивну й об'єктивну значимість, тобто орієнтуватися у світі матеріальної й духовної культури

Філософи виділяють два рівні існування ціннісного відношення людини: нижній - соціально-психологічний, пережитий, але не усвідомлюваний, що характеризує буденну свідомість людей (саме він визначає емоційні реакції й учинки), і верхній - ідеологічний, усвідомлюваний, формований у процесі не тільки переживання, але й осмислення реальності. Таким чином, ціннісна свідомість - це ціннісне відношення вищого рівня, і характеристиками цієї свідомості можуть бути її ціннісна когнітивна складність, диференційованість ціннісної сфери тощо (О.Л. Музика, Дж. Келлі, Ф. Франселла, Д. Банністер).

Заважаючи на актуальність цієї проблеми, було обрано темою дослідження “Використання рефлексивного тренінгу для розвитку диференційованості ціннісної свідомості”

Об'єкт дослідження – ціннісна свідомість особистості.

Предмет дослідження – диференційованість ціннісної свідомості.

Мета дослідження – вивчити зміни у диференційованості ціннісної свідомості у результаті участі у рефлексивному тренінгу.

Гіпотеза дослідження:

У учасників рефлексивного тренінгу зросте рівень диференційованості ціннісної свідомості, що буде відображено на кількісному (зростання кількості цінностей) та якісному рівні (зміна самих цінностей).

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературу з проблем свідомості, ціннісної свідомості та її параметрів.
2. Провести рефлексивний тренінг.
3. Дослідити зміни у диференційованості ціннісної сфери після участі у тренінгу..

Методи та організація дослідження.

У дослідженні використовувався психологічний тренінг, “Методика вивчення ціннісної свідомості” О.Л. Музики. У дослідженні взяли участь 10 студентів III курсу соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету (заочна форма навчання).

Практичне значення дослідження. Отримані в результаті дослідження результати можуть бути корисними тренерам, що проводять рефлексивні тренінги, викладачам вузів та психологам.

Надійність та вірогідність отриманих результатів забезпечується репрезентативністю вибірки, відповідністю теоретичних засад дослідження та емпіричних підходів до їх реалізації, поєднанням кількісного та якісного аналізів.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЦІННІСНОЇ СВІДОМОСТІ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Свідомість як психологічна категорія

Свідомість – це вища, властива людині, форма узагальненого відображення об'єктивних стійких властивостей і закономірностей навколишнього світу, формування в людини внутрішньої моделі зовнішнього світу, у результаті чого здійснюється пізнання й перетворення навколишньої дійсності [16].

Функція свідомості полягає у формуванні цілей діяльності, у попередній уявній побудові дій і передбаченні їх результатів, що забезпечує регулювання поведінки й діяльності людини. У свідомість людини включене певне відношення до навколишнього середовища, до інших людей.

Виділяють такі властивості свідомості: побудова відносин, пізнання й переживання [4]. Звідси безпосередньо потреба включення мислення й емоцій у процеси свідомості. Дійсно, основною функцією мислення є виявлення об'єктивних відносин між явищами зовнішнього миру, а основною функцією емоції - формування суб'єктивного відношення людини до предметів, явищ, людей. У структурах свідомості синтезуються ці форми й види відносин, і вони визначають як організацію поведінки, так і глибинні процеси самооцінки й самосвідомості. Реально існуючи в єдиному потоці свідомості, образ і думка можуть, забарвлюючись емоціями, ставати переживанням.

Свідомість розвивається в людини тільки в соціальних контактах. У філогенезі свідомість людини розвивалася й стала можливою лише в умовах активного впливу на природу, в умовах трудової діяльності.

Первинним актом свідомості є акт ідентифікації із символами культури, що організує людську свідомість, що робить людину людиною. За вичленовуванням змісту, символу й ідентифікацією з ним слідує виконання, активна діяльність дитини по відтворенню зразків поведінки, мови,

мислення, свідомості, активна діяльність дитини по відображенню навколишнього світу й регуляції поведінки [9].

Виділяють два шари свідомості (В. П. Зінченко) [за кн. 6].

I. Буттєва свідомість (свідомість для буття), що включає в себе: 1) біодинамічні властивості рухів, досвід дій; 2) почуттєві образи.

II. Рефлексивна свідомість (свідомість для свідомості), що включає в себе: 1) значення; 2) зміст.

Значення – зміст суспільної свідомості, засвоюваний людиною. Це можуть бути операційні значення, предметні, вербальні значення, життєві й наукові значення - поняття.

Зміст – суб'єктивне розуміння й відношення до ситуації, інформації. Нерозуміння пов'язане із труднощами осмислення значень. Процеси взаємної трансформації значень і змістів (осмислення значень і означення змістів) виступають засобом діалогу й взаєморозуміння.

На буттєвому шарі свідомості вирішуються дуже складні завдання, тому що для ефективної в тій або іншій ситуації поведінки необхідна актуалізація потрібного в цей момент образу й потрібної рухової програми, тобто спосіб дії повинен уписуватися в образ світу. Мир ідей, понять, життєвих і наукових знань співвідноситься зі значенням (рефлексивної свідомості).

Епіцентром свідомості є свідомість власного "Я". Таким чином, свідомість: 1) народжується в бутті, 2) відображає буття, 3) творить буття.

Функції свідомості [4]:

1. відображальна,
2. творчо-креативна,
3. регулятивно-оціночна,
4. рефлексивна функція – основна функція, характеризує сутність свідомості.

Як об'єкт рефлексії можуть виступати [15]:

1. відображення світу,

2. мислення,
3. способи регуляції людиною своєї поведінки,
4. самі процеси рефлексії,
5. своя особиста свідомість.

Таким чином, можна стверджувати, що суттєвими змістами свідомості можуть ставати цінності особистості, і тоді можемо говорити про ціннісну свідомість.

1.2. Поняття про ціннісну свідомість та методи її дослідження

Будь-яка система цінностей являє собою багаторівневу, складне утворення як по змісту цінностей, так і по їхньому місцю в цій системі. У середині системи цінностей будь-якого рівня можна виділити різні групи цінностей залежно від їхньої значимості для соціального суб'єкта: вищі цінності, і ті, які займають підлегле положення стосовно першого й допомагають регулювати повсякденні питання життєдіяльності [1].

Як же система цінностей співвідноситься з людиною? Слід зазначити, що ціннісне відношення сполучене з оцінною діяльністю, що складається у визначенні позитивних і негативних відносин до дійсності [3]. Оцінна діяльність здійснюється по-різному на різних рівнях пізнання й практики. На теоретичному рівні - концептуальна оцінка, що опирається на певний, установлений точно критерій. Концептуальний характер оцінки не означає автоматично істинності оцінок, їхньої несуперечності. Істинність оцінок визначається їхньою відповідністю деяким цілком певним історично конкретним критеріям. Сама ж відповідність цих критеріїв - це чисто практичне питання, розв'язуване шляхом зіставлення оцінюваних явищ із практикою [5].

Ціннісне відношення до світу на рівні буденної свідомості ґрунтується на суб'єктивних уявленнях про належне, прийнятне й шкідливе. Але ця оцінка часто буває неусвідомлювана. Прояви подібної стихійної оцінки ми спостерігаємо повсякденно в таких емоційних реакціях, як симпатія й

антипатія, радість і гнів, повага й презирство. Але це не тільки емоційний компонент, але й те, що має логічно-раціональний початок. Ціннісне відношення людини до світу пов'язане із ціннісним відношенням людини до самої себе, що проявляється в самооцінці [2].

Ціннісна свідомість функціонує у вигляді суспільної й індивідуальної ціннісної свідомості. **Суспільна ціннісна свідомість** функціонує у вигляді суспільних систем цінностей і ціннісних систем, які постійно й активно взаємодіють. На рівні суспільства системи цінностей представлені у формі суспільних ціннісних систем, що включають цінності певної ідеологічної й політичної спрямованості і які служать базою конкретних соціально-політичних структур [2].

Ціннісна свідомість на рівні особистості являє собою деяку сукупність установок і орієнтації на певні суспільні цінності - ідеали, норми, традиції, звичаї. Зміст ціннісної свідомості особистості визначається багатьма факторами, серед яких головну роль грають ціннісні системи суспільства й особливості особистості. Індивідуальні системи цінностей являють собою конкретне, рухливе, ієрархізоване утворення, що включає певну сукупність засвоєних суб'єктом суспільних цінностей, тобто сукупність світоглядних, політичних, моральних переконань, певних стійких прихильностей і принципів поведінки [5].

З цієї точки зору актуальним є підхід О.Л. Музики до розуміння ціннісної свідомості [12]. На рис.1. представлено його модель ціннісної свідомості людини.



Рис. 1. Ціннісна свідомість у концепції О.Л. Музики [12]

До базових понять належить такі, як ціннісні конструкти, діяльнісні цінності та моральнісні цінності. О.Л. Музика описує їх так [11, 12]. Ціннісні конструкти – це утворення, які мають коефіцієнти кореляції з основними факторами не більші за 0,25. Іншими словами, їх внесок у ціннісну свідомість зовсім незначний. Це швидше потенційні, ніж актуальні цінності. Діяльнісні цінності (ДЦ) – це конструкти ціннісної свідомості, які корелюють із фактором діяльнісних цінностей від 0,25 до 1. Аналогічне математичне вираження мають і моральнісні цінності. Діяльнісні і моральнісні цінності, на відміну від ціннісних конструктів, не випадкові, а потенційні ціннісні утворення. Вони мають значимі зв'язки з основними факторами ціннісної свідомості, хоча і не завжди регулюють поведінку людини в окремій ситуації (наприклад, у громадській діяльності). В інших сферах діяльності людини ці цінності можуть актуалізуватися і набувати ознак суб'єктних цінностей. Суб'єктні цінності (СЦ), з точки їх математичної інтерпретації – це ціннісні конструкти, які корелюють на рівні 0,25 і більше як із фактором, який об'єднує моральнісні, так із фактором, який об'єднує діяльнісні цінності. Суб'єктні цінності – це ціннісні утворення, які мають якісні відмінності від

усіх інших. З одного боку, вони є результатом життєвого досвіду, а з іншого – відображають можливі напрямки руху людини. Суб'єктні цінності регулюють поведінку людини, оскільки моральнісні цінності підкріплюються діяльнісними і надають смислу життєвим планам і життєвим виборам. Як зазначає О.Л. Музика, Аналіз суб'єктних цінностей особистості дозволяє не лише оцінити її ефективність, як суб'єкта певної діяльності, а й у деяких випадках є підставою для прогнозу її розвитку в цій діяльності [12].

Ряд досліджень ціннісної сфери особистості мали за мету встановлення та обґрунтування її структурних компонентів.

Найповніший аналіз методик дослідження цінностей наводить Л.М. Смірнов [17]. Він виділяє три групи методів:

- 1) опитувальники: опитувальник М. Рокіча (RVS), опитувальник Ш. Шварца;
- 2) психометричні техніки: опитувальник Г. Олпорта, тест вивчення надання особистісних переваг А. Едвардса, методика Л. Гордона;
- 3) проєктивні техніки: методика Х. Кантріла та “Автобіографія майбутнього” Дж. Гілеспі та Г. Олпорта.

На думку Д.О. Леонтьєва [10], найбільш багатим і методично обґрунтованим періодом досліджень ціннісних уявлень можна вважати дослідження, які проводилися в кінці 60-х – 70-ті рр. ХХ ст. в США М. Рокічем, а також в інших країнах на основі розробленого ним методу прямого ранжування цінностей. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей: термінальні та інструментальні. Термінальні цінності він визначає як переконаність в тому, що деяка кінцева ціль індивідуального існування з особистої і суспільної точок зору заслуговує того, щоб прагнути до неї; інструментальні цінності – як переконання в тому, що певний образ дій (чесність, раціональність) із суспільної та особистої точок зору є таким, якому надається перевага у будь-яких ситуаціях.

Для діагностики індивідуальних ієрархій цінностей М. Рокіч розробив метод прямого ранжування цінностей, який став досить популярним у всьому

світі. Цінності у цьому методі згруповані у два списки: окремо термінальні і окремо інструментальні.

Масштабні дослідження проведені з допомогою цього методу на загальнонаціональній американській вибірці, дозволили виявити і проаналізувати зв'язок значимості (рангу) різних цінностей з такими змінними як стать, вік, соціальний статус, дохід. Освіта, расова приналежність, політичні переконання.

Результати досліджень інших авторів показали зв'язок цінностей з деякими особистісними особливостями, а також їх кроскультурну специфіку. У 80-ті рр. Ш. Шварц і В. Білські зробили спробу створення більш диференційованої і обґрунтованої, ніж у М. Рокіча, класифікації цінностей і розробили свою діагностичну методику.

В багатьох дослідженнях, як зазначає Л.М. Смірнов, виявлені були виявлені відчутні недоліки "закритих" списків (велика частка випадкових відповідей, підказаних списком, які не виражають власних цінностей досліджуваних). Однак використання "відкритих" питань має не менше недоліків: відповіді відносяться і до особистих цінностей (любов), і до абстрактних (мир), і до матеріальних запитів (квартира). Крім цього тут має місце значний вплив і таких ситуативних факторів як, наприклад, стать досліджуваного [17].

Недоліки цих підходів долаються у Методиці вивчення ціннісної свідомості О.Л. Музики [12]. О.Л. Музика модифікував метод особистісних конструктів включенням у процес дослідження рефлексії життєвого шляху. Модифікація полягала у використанні методики каузометрії [27] для формування списку значимих людей, які надалі слугували елементами решітки.

Процедура дослідження ціннісної сфери, за О.Л. Музикою, складається з таких етапів [11, 12]:

- 1) аналіз життєвого шляху за допомогою каузометрії з метою виявлення значимих для досліджуваного осіб;

- 2) використання методу особистісних конструктів Дж. Келлі з метою реконструкції системи цінностей досліджуваних;
- 3) виділення досліджуваними значимих полюсів конструктів та рангування за цими полюсами значимих людей для встановлення структури ціннісної сфери;
- 4) факторний аналіз рангових решіток з метою виявлення та аналізу структури ціннісної сфери досліджуваних.

Можна вказати ряд переваг цієї процедури, виділених дослідником [12]: у процесі порівняння значимих людей відбувається актуалізація життєвих суб'єктних (не ситуативних) цінностей; формулюючи ціннісний полюс конструкту, досліджуваний водночас формулює протилежний, що полегшує якісний аналіз; досліджуваний сам формулює цінності, тому отриманий список релевантний його ціннісній сфері.

1.3. Характеристики ціннісної свідомості та їх значення для особистісного розвитку: ціннісна когнітивна складність та диференційованість ціннісної свідомості

Дослідження ціннісної сфери не є для психології новими, тим не менше наявність значної різноманітності точок зору веде не тільки до збагачення понятійного апарату, але й до неоднозначності у визначенні структури ціннісної свідомості особистості. Зокрема, А.В. Петровський та М.Г. Ярошевський зазначають, що "... соціальні цінності, заломлюючись через призму індивідуальної життєдіяльності, входять в психологічну структуру особистості у формі особистісних цінностей, які є одним із джерел мотивації її поведінки... Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей" [14, с. 192]. Ряд дослідників говорить про те, що ці відмінності зумовлені творчим потенціалом кожної особистості.

При аналізі складових ціннісної свідомості людини як структурних особливостей системи особистісних конструктів Дж. Келлі було введено в

науковий обіг поняття "когнітивна складність". Під ним розумілася здатність людини до об'єктивного сприймання та виділення основних характеристик різних областей досвіду [20]. Мається на увазі, означення ефективних стратегій поведінки або створення нових, шляхом введення елементів творчості.

На нашу думку, заслуговує на увагу визначення О. Л. Музики, який говорить про ціннісну когнітивну складність як про багатовимірність, структурованість та ієрархічність ціннісної свідомості. Мова йде про акцент на когнітивну складність як властивість творчої особистості, здатну вирішувати поставлені завдання якісно новим, продуктивним шляхом [12].

Когнітивна складність не є еквівалентом розумових здібностей особистості, хоча й не протиставляється їм. Люди з високим рівнем когнітивної складності намагаються знайти якомога більше способів пояснення дійсності, на основі чого вибудувати свою власну стратегію життєдіяльності, яка була б ефективною у тих сферах, в які включена особистість.

Ціннісно-когнітивна складність особистості тісно пов'язана з її пізнавальною, вольовою та мотиваційними сферами, завдяки чому визначається змістова сторона спрямованості. Слід додати, що ціннісно-когнітивна складність також певною мірою визначає систему ставлень людини до оточуючої дійсності, до інших, до себе. Адже вона репрезентує картину світу і пояснює місце особистості в ньому, пояснює можливість контролювати своє життя і самостійно визначати вірогідність та методи досягнення поставлених цілей. А тому чим складнішою, диференційованішою, систематичнішою є ціннісно-когнітивна складність особистості, тим більш творчою є сама особистість, а отже і такою, яка здатна успішно вирішувати поставлені завдання ефективно, по-новому, шляхом залучення конкретних мотивів, умінь, здібностей.

Окремо можна виділити показник диференційованості ціннісної свідомості. Аналіз його робить В.В. Кириченко [8, с. 27], який визначає

диференційованість ціннісної свідомості як “те, що робить одну цінність відмінною від іншої, забезпечує уніфіковану самотність та стійкість, унеможлиблює її злиття з іншими ціннісно-смысловими структурами. Водночас диференціація забезпечує внутрішню цілісність ціннісної свідомості оскільки забезпечує побудову смыслових зв'язків між ціннісними компонентами свідомості.”

Ф.Франселла та Д. Банністер розуміють когнітивну складність як одну із мір диференційованості системи конструктів людини [20]. Тому для дослідження диференційованості ціннісної свідомості доцільно використовувати аналіз системи ціннісних конструктів особистості (зокрема, кількість цінностей особистості, сумарні показники коефіцієнтів кореляції між окремими цінностями).

Розділ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Структура та організація дослідження

Дослідження розвитку диференційованості ціннісної свідомості у рефлексивному тренінгу проводилося за такою структурою:

1. Дослідження диференційованості ціннісної свідомості до тренінгу (на основі використання “Методики дослідження ціннісної сфери” О.Л. Музики) [12]
2. Проведення рефлексивного тренінгу (3 заняття).
3. Повторне дослідження диференційованості ціннісної свідомості (на основі використання “Методики дослідження ціннісної сфери” О.Л. Музики) [12]

У дослідження взяли участь 10 осіб – студентів заочної форми навчання соціально-психологічного факультеті, з них 6 жінок та 4 чоловіки віком від 20 до 30 років (рання дорослість).

2.2. Структура та зміст рефлексивного тренінгу

Здатність до рефлексії й знання її механізмів допомагають людям сформуванню особистісних цінностей, визначити стратегію власного розвитку, спонукають до постійного саморозвитку, стимулюють творче відношення до професійної діяльності. Рефлексивні практикуми можна розглядати як засоби, що допомагають переборювати труднощі, виходити із кризових ситуацій, домагатися більше високих результатів у діяльності.

Нами було проведено рефлексивний тренінг, який розроблений М.С. Тітковою [19].

Тематичне планування

№ теми	Назва теми	Кіл. годин
1.	Знайомство. Правила групи.	8

2.	Рефлексивні і творчі здібності.	
3.	Основи самоспостереження. Я й мій вік. Хто Я такий? Мій світ.	
4.	Спілкування: Я и інші. Правила спілкування. Бар'єри спілкування.	
5.	Рефлексі власних можливостей та перешкод на шляху до мети	
6.	Міжособистісні відносини: навички слухання, розуміння іншої людини. Конфлікти в спілкуванні.	8
7.	Я й мій внутрішній світ. Самопізнання. Самоосмислення. Самоприйняття.	
8.	Самоповага. Упевненість у собі.	
9.	Здоров'я.	
10.	Саморегуляція.	8
11.	Психологічний тренінг згуртованості	
12.	Підсумки. Рефлексія тренінгу.	

Необхідно відзначити, що задаючи питання конкретному учасникові ("А як ти думаєш?" , "Ти згодний з такою думкою"? , "Як ти до цього ставишся?"), ведучий стимулює розвиток його рефлексивної активності, спонукує думати й оцінювати, зіставляти й аналізувати, а не пасивно брати участь у заняттях. Психолог також може навчити людину усвідомлювати свої почуття в різних ситуаціях, що допомагає їй самій краще зрозуміти себе.

2.3. Методика вивчення ціннісної свідомості О.Л. Музики

Процедура дослідження ціннісної сфери, за О.Л. Музикою, складається з таких етапів [11, 12]:

- 1) аналіз життєвого шляху за допомогою каузометрії з метою виявлення значимих для досліджуваного осіб;
- 2) використання методу особистісних конструктів Дж. Келлі з метою реконструкції системи цінностей досліджуваних;
- 3) виділення досліджуваними значимих полюсів конструктів та рангування за цими полюсами значимих людей для встановлення структури ціннісної сфери;
- 4) факторний аналіз рангових решіток з метою виявлення та аналізу структури ціннісної сфери досліджуваних.

Для реалізації 1 етапу ми просили досліджуваних виділити значимі у їх житті ситуації, та виділити осіб, задіяних у них. Отримані списки значимих осіб включалися до репертуарної матриці Дж. Келлі, і досліджуваний методом тріад та самопорівняння виділяв конструкти, пов'язані з цими значимими особами. Потім на 3 етапі учасник дослідження виділяв значимий для себе полюс конструкту, – що і свідчило про виділення цінності. Оскільки мірою когнітивної складності, і відповідно, диференційованості ціннісної сфери, ми обрали кількість цінностей, то на цьому етапі дослідження ціннісної сфери ми завершували.

Подібна процедура проводилася повторно після проведення рефлексивного тренінгу, і отримані дані зіставлялися й порівнювалися з точки зору зміни диференційованості ціннісної сфери.

**Розділ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ
РЕФЛЕКСИВНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНOSTІ ЦІННІСНОЇ СВІДОМОСТІ**

3.1. Аналіз кількісних змін у диференційованості ціннісній свідомості учасників рефлексивного тренінгу

Дані, отримані за допомогою “Методики дослідження ціннісної сфери”

О.Л. Музики було згруповано в узагальнюючу таблицю 1.

Таблиця 1.

Показники диференційованості ціннісної сфери до та після тренінгу

Досліджувані	Кількість цінностей до тренінгу	Кількість цінностей після тренінгу
1	8	10
2	4	6
3	3	4
4	6	6
5	5	7
6	5	6
7	10	12
8	2	5
9	10	12
10	12	13
Середній показник	6,5	8,1

Узагальнено отримані результати представлено на рис. 1.

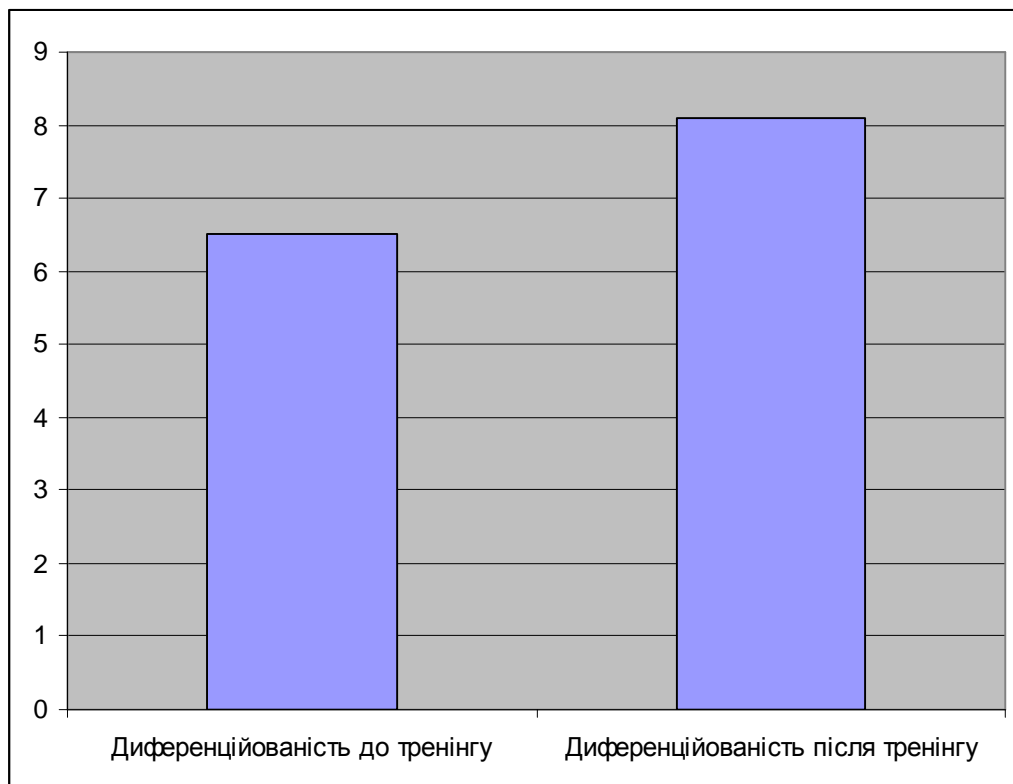


Рис. 1. Показники диференційованості ціннісної сфери до та після тренінгу

Для статистичного підтвердження значимості отриманих даних ми провели перевірку відмінностей за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, і отримали показник $U=34$, значимий на рівні $p<0,23$, що свідчить про низьку статистичну значимість отриманих результатів

Аналіз даних таблиці 1. дає підстави говорити про наявність все ж таки змін у диференційованості ціннісної сфери, оскільки вони відбулися фактично у кожного досліджуваного, крім №4 (6 до і 6 після тренінгу). Низька статистична значимість відмінностей обумовлена тим, що дослідження стосувалося ціннісної сфери, яка в результаті тренінгу може змінюватися, але не надто значимо.

Як показав аналіз змісту ціннісних сфер, до і після тренінгу теж спостерігаються певні відмінності.

3.2. Аналіз якісних змін у ціннісній свідомості учасників рефлексивного тренінгу

Аналіз змістів ціннісних сфер показує певні зміни, які відбулися вочевидь у результаті участі у рефлексивному тренінгу. Зіставимо ціннісні сфери досліджуваних і виділимо в них нові цінності, які з'явилися у результаті участі у тренінгу (табл. 2).

Таблиця 2.

Якісні зміни у ціннісній сфері учасників рефлексивного тренінгу¹

Досліджувані	Нові цінності (з'явилися після участі у тренінгу)	Цінності, що зникли з ціннісної свідомості після тренінгу
1	радість, краса	
2	уверенность в себе, доброта, терпимость	положение в обществе, хорошее отношение ко мне
3	радость жизни, математические способности,	математика
4	знання з психології, чесність, вірність	молодість, вік, знання
5	правдолюбие, искренность, альтруизм	эгоизм
6	уверенность в себе	
7	радость, красота, жизнелюбие	
8	сходный характер, интеллект, уверенность	
9	стремление к цели, разум	
10	свет в душе	

З таблиці 2. видно, що поруч із кількісними змінами, у ціннісній свідомості учасників сталися і якісні зміни: одні цінності з'явилися, інші

¹ Назви цінностей у таблиці подаються у варіанті, написаному самими досліджуваними, без змін

зникли. Так, у досліджуваного 1 з'явилися цінності радість, краса; 2 – упевненість у собі, доброта, терпимість; 3 – радість життя, математичні здібності; 4 – знання з психології, чесність, вірність; 5 – правдолюбство, щирість, альтруїзм; 6 – упевненість у собі; 7 – радість, краса, життєлюбство; 8 – подібний характер, інтелект, упевненість; 9 – прагнення до мети, розум; 10 – світло в душі.

Водночас у досліджуваних зникли такі цінності: 2 – положення в суспільстві, добре ставлення до мене; 3 – математика; 4 – молодість, вік, знання; 5 – егоїзм.

Таким чином, рефлексивний тренінг в'явився досить дієвим засобом розвитку диференційованості ціннісної свідомості, її ціннісної когнітивної складності та змістових її аспектів.

ВИСНОВОК

В результаті дослідження виявилося, що гіпотеза підтвердилася. В результаті роботи можна зробити такі висновки:

1. Свідомість – це вища, властива людині, форма узагальненого відображення об'єктивних стійких властивостей і закономірностей навколишнього світу, формування в людини внутрішньої моделі зовнішнього світу, у результаті чого здійснюється пізнання й перетворення навколишньої дійсності. Зміст ціннісної свідомості особистості визначається багатьма факторами, серед яких головну роль грають ціннісні системи суспільства й особливості особистості. Індивідуальні системи цінностей являють собою конкретне, рухливе, ієрархізоване утворення, що включає певну сукупність засвоєних суб'єктом суспільних цінностей, тобто сукупність світоглядних, політичних, моральних переконань, певних стійких прихильностей і принципів поведінки.

2. Диференційованість ціннісної свідомості змінилася фактично у кожного досліджуваного, який брав участь у тренінгу (зростає). Для статистичного підтвердження значимості отриманих даних ми провели перевірку відмінностей за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, і отримали показник $U=34$, значимий на рівні $p<0,23$, що свідчить про низьку статистичну значимість отриманих результатів. Низька статистична значимість відмінностей обумовлена тим, що дослідження стосувалося ціннісної сфери, яка в результаті тренінгу може змінюватися, але не надто значимо.

Як показав аналіз змісту ціннісних сфер, до і після тренінгу теж спостерігаються певні відмінності: одні цінності з'явилися, інші зникли. Таким чином, рефлексивний тренінг в'явився досить дієвим засобом розвитку диференційованості ціннісної свідомості, її ціннісної когнітивної складності та змістових її аспектів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности (психологическое исследование). – М.: Знание, 1985. – 64 с.
2. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система // Психол. журн. – 1999. – Т.20. – №5. – С. 38-44.
3. Дробницкий О.Г. Ценность //Филос.энцикл. – 1970. – Т.5. – С. 462-463.
4. Загальна психологія: навчальний посібник /За ред. О. Скрипченко, Л. Долинської та ін. – К.: АПН, 1999. – 463 с.
5. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. – М.: Политиздат, 1986. – 233 с.
6. Зинченко В.П. Идеи Л.С.Выготского о единицах анализа психики //Психол.журн. – 1981. – Т.1. – №2. – С.118-133.
7. Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов – СПб: Речь, 2000. – 249 с.
8. Кириченко В.В. Диференційованість ціннісної свідомості як показник розвитку особистості. Магістерська робота з психології. – Житомир, 2008. – 72 с.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
10. Леонтьев Д. А. Личность: человек в мире и мир в человеке //Вопр. психол., 1989. - №3. – С.11-21.
11. Музика О.Л. Криза творчої особистості: суб'єктно-ціннісний підхід до типології // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. /За ред. Максименка С.Д. – К., 2001. – Т. III, ч. 5. – С. 63-72.
12. Музика О.Л. Суб'єктно-ціннісний аналіз особистісного росту // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12.

- Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. – №6 (30). – Ч. I. – С. 137-143.
13. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – 208 с.
 14. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. – М.: ИНФРА-М, 1998. – 528 с.
 15. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с
 16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
 17. Смирнов Л.М. Анализ опыта разработки экспериментальных методов изучения ценностей // Психол.журнал. – 1996. – Т.17. – №1. – С. 157-168.
 18. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 285 с.
 19. Титкова М.С. Рефлексивный тренинг // <http://festival.1september.ru/articles/210013>
 20. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1987. – 236 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Рефлексивний тренінг М.С. Тіткової

(наводиться російською мовою, оскільки більшість учасників тренінгу були російськомовні)

<http://festival.1september.ru/articles/210013>

Тема 1. Знакомство. Правила групи.

Цели занятия: снятие напряженности и тревоги.

Задачи.

1. Познакомить членов группы со структурой программы.
2. Дать представление о методах и формах работы психолога.

Сформировать (разработать, обсудить и принять) правила группы.

Ход занятия.

- Знакомство: каждый участник группы должен представиться – он называет свое имя и личное качество на первую букву имени, (или: написать свое имя на карточке и нарисовать небольшой (любой) рисунок, с другой стороны написать качество).

- Познакомить группу со структурой программы.

Правила группы: разработать правила группы вместе, записать их (с расшифровкой) и повесить на видное место в кабинете. При необходимости обращаться к этим правилам, обсуждать их, применять или изменять их с согласия всех членов группы. Проговорить и обсудить в группе необходимые условия диалога: контакт, интерес, любовь.

Рефлексия: каждый говорит о том, что ему запомнилось на занятии.

Тема 2. Рефлексивные и творческие способности.

Цели занятия: диагностика творческого потенциала и развитие рефлексивного отношения к творчеству.

Задачи.

1. Дать представление о творческих способностях.
2. Развитие рефлексивных навыков.
3. Развитие творческого воображения.

Ход занятия.

Творчество как специфическая человеческая способность. Определение творчества (Гилфорд): ощущение трудности, поиск решения, возникновение гипотез, проверка гипотез, их модификация, результаты. Творчество – создание продуктов, отличающихся новизной, оригинальностью, уникальностью. Параметры креативности: оригинальность, продуктивность, гибкость, способность усовершенствовать объект, добавить что-то новое. Обсуждение: какую роль играет творчество в жизни человека. 4 элемента, из которых складывается творческий дух (записываются на доске в столбик, а затем обсуждаются): **Я** - Я хочу знать, любознательность, **Д** - действенность (энергичность), **Р** - риск (готовность рисковать), **О** - открытость новому.

Упражнение ? Воображаемое путешествие? (придумать рассказ о путешествии и нарисовать небольшой рисунок к рассказу); упражнение по составлению рассказа с использованием определенных слов, или завершение рассказа. Задания: вообразите дом на дереве и спроектируйте его; придумать синонимы к слову " яркий " .

Рефлексия занятия.

Тема 3. Основы самонаблюдения. Я и мой возраст. Кто Я такой?

Мой мир.

Цели занятия: формирование образа Я.

Задачи: получение навыков самонаблюдения, познание своей индивидуальности.

Ход занятия.

Обсуждение насущных вопросов. Погружение в тему занятия. Выполнение методики "Кто Я?" (Запишите 10 различных ответов на вопрос "Кто Я?"). Обсуждение результатов что вы написали на первом месте, анализ содержания и количества ответов, оценка общего эмоционального фона и т.д. Обсуждение вопросов, волнующих участников группы. Как разобраться в самом себе? Я и мой возраст, какие изменения происходят со мной и с другими людьми вокруг? Что такое рефлексия (внимание к тому, что в нас происходит, самопознание, самоанализ, самоконтроль), для чего она нужна. Мой мир. Нарисовать рисунок на эту тему. Организовать выставку рисунков внутри группы, обсудить результаты

Рефлексия занятия.

Тема 4. Общение: Я и другие. Правила общения. Ложь в общении.

Внимание и общение.

Цели занятия: выработка представлений об уровнях общения, систематизация знаний о правилах общения.

Задачи.

1. Определить правила общения и акцентировать их значимость в жизни людей.

2. Обсудить понятия культуры речи, правды и лжи в общении.

Ход занятия.

Общение и его виды – вербальное и невербальное, устное и письменное, внешнее и внутреннее, монолог-диалог. Общение – обмен информацией, взаимодействие, взаимопонимание. Основные установки эффективного общения: одобрение, эмпатия, самоодобрение. Помехи общению. Наблюдательность, пронизательность. Невербальное поведение: жесты, мимика лица, выражение глаз, поза и т.д. Речь: громкость, темп, ритм, содержание, речевые ошибки и т.д. Определение типа темперамента по Айзенку. Обсуждение результатов Тест на внимание; проверка наблюдательности. Работа со скороговорками. Задания: составить из предлагаемого набора букв как можно больше слов; игра с мячиком: называть слова, противоположные по значению; перевернутые слова, составление слов из большого слова на время; за определенное количество времени придумать как можно больше слов из 3 (5, 7, 9) букв; придумать

биографию человека по его портрету; составить поведенческий портрет какого-либо человека и т. д. Игра: загадать известного человека и показать его без слов, остальные отгадывают. Игра "Испорченный телефон".
Рефлексия занятия.

Тема 5. Рефлексивный тренинг.

Цели занятия: развитие рефлексивных навыков, умения внимательно слушать другого человека.

Задачи: организация развития рефлексивных навыков.

Ход занятия.

На предыдущем занятии дается домашнее задание: Каждый готовит сообщение на любую интересующую его тему на 10-15 минут. Задача учащегося: представить предмет своего интереса и проанализировать его. Анализ не предполагает глубоко исследования, но обязательно максимально выразить собственную точку зрения, впечатления. Тема должна быть четко определена; название должно быть сказано группе четко и ясно (можно написать его на доске).

Процедура проведения занятия: Во время выступления докладчик находится в центре внимания. Ведущий ведет себя активно в невербальной коммуникации: выражает внимание, интерес, эмпатию.

I этап.

Учащийся представляет свою тему. После окончания доклада слово предоставляется ведущему: "Пожалуйста, задайте вопросы на понимание. Если кто-то хочет что-то спросить, можно задать вопросы". Докладчик отвечает коротко. Ведущий: "Спасибо, садись сюда" (Указывая на свое место).

II этап.

Каждый из участников полукруга должен высказать свое отношение к тому, что он услышал с 2-х позиций: что показалось наиболее интересным в рассказе; что понравилось (не понравилось). (Я бы на месте... сказал бы...). Условие: начинать анализ с положительных моментов; если что-то не понравилось, то какие чувства возникли в тот момент.

III этап.

Выступающий отвечает (если хочет) на вопросы и соображения участников. Его право ответить так, как он хочет; его слово – последнее.

IV этап (основная часть).

Главная роль – у ведущего: теперь, давайте посмотрим, что мы можем узнать о человеке (вообще), имея в виду то, что сейчас происходило. Прорабатываются такие вопросы отдельно по кругу (не пропуская ни кого).

1. Можем ли мы сказать, что мы узнали что-то новое о ... человеке только по той теме, которую он определил в названии, (что именно и обосновать свое мнение). Через выбор темы можно проследить избирательность отношения к миру. Из всех тем он выбрал именно эту. Почему? О чем это может говорить? (Это круг его интересов, эта тема входит в систему его ценностей.)

2. а) Скажите, у кого было полное совпадение с тем, что сказал(а)...? (Предполагаемый ответ– нет).

б) Почему? (Предполагаемый ответ– он(а) другой(ая). При обсуждении данного вопроса, дети приходят к пониманию: "Я другой".

3. Можем ли мы сказать, что мы узнали о ... что-то новое из его (ее) выступления в целом: по тому что он рассказал и как? Обращение ведущего идет лично к каждому участнику группы по кругу. (Пожалуйста, можешь ли сказать, что узнал(а) о ... по тому что он представил в своем выступлении).

4. Можете ли вы сказать, что узнали о ... по тому, как он подавал свою тему? Можем ли мы сказать, что мы узнали, как он думает, понимает тему? Что можно увидеть? Почему так происходит? Потому что все разные – эти люди. Все люди разные.

Завершающий этап обсуждения:

Ведущий:

1. Можете ли вы сказать, что вы что-то узнали, поняли, подумали для себя, о себе? (Возможен ответ в письменном виде).

2. Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о других людях, о людях вообще?

3. Можете ли вы сказать, что вы узнали что-то о мире?

У этап.

Поблагодарить выступающего: Теперь давайте поблагодарим ... за ту возможность, которую он(а) нам предоставил(а). Завершить надо на положительной оценке и достоинствах выступающего (к нему: Хочешь что-нибудь сказать?).

Тема 6. Межличностные отношения: навыки слушания, понимания другого человека. Конфликты в общении.

Цели занятия: развитие навыков рефлексии, применение данных навыков в сфере общения, формирование и развитие навыков активного слушания, умения понимать то, что слышишь; формирование и развитие навыков снижения и преодоления эмоционального напряжения в общении.

Задачи: сформировать стремление к совместной деятельности, развитие коммуникативных способностей учащихся, умения выдвигать и отстаивать свою точку зрения; сформировать ценностное отношение к регламентации взаимодействий и взаимоотношение людей.

Ход занятия: Обсуждение тезиса: важно не только слушать, но и слышать. Итогом занятия будет возвращение и подтверждение данного тезиса.

Упражнение – Испорченный телефон.

Обсуждение. Упражнение с мячиком: подчеркивание общности. Рассмотрение конфликтных ситуаций, предложенных самими подростками и возможные выходы из них, способы преодоления. Расслабление и снижение психоэмоционального напряжения (выполнение релаксационных упражнений). Сочинение общей истории (вся группа вместе составляет интересную историю) и ее инсценировка. Во время упражнения необходимо обсудить необходимые условия диалога, сделать упор на необходимость

слушать каждого участника, работать вместе, сотрудничать. Конфликты в общении: пути преодоления (вырабатываются в процессе групповой работы самими подростками). Игра "Катострофа". Работы в малых группах. Обсуждение результатов игры.

Рефлексия: что запомнилось больше всего, что получилось лучше всего, узнали ли вы о себе или о ком-то из группы что-то новое?

Тема 7. Я и мой внутренний мир. Самопознание. Самоосмысление. Самопринятие.

Цели занятия: формирование навыков эмпатийного общения, способствовать самопознанию.

Задачи: развитие рефлексии, самопознания, стремления к самосовершенствованию.

Ход занятия:

Задание 1. Нарисуйте свое представление о счастье. Обсуждение.

Задание 2. Вообразите идеальное место, где вы хотели бы делать уроки и настроение (что вокруг, представить все подробности: цвет, свет, запах, ощущения, звуки и т. д.). Обсуждение упражнения в группе.

Задание 3. Обсудить понятия – самопознание, самоосмысление, самопринятие. Как можно познать себя? (Какие существуют методы организации самопознания).

Упражнение: нарисуйте открытку, если возникнет желание, подарите ее кому-нибудь из группы.

Упражнение "Парк отдыха" (каждый отдельно рисует парк отдыха, такой, где бы ему хотелось отдыхать и развлекаться. Потом рисунки всех участников складываются вместе и получается общий парк, можно организовать выставку общего рисунка).

Упражнение "Футболка с надписью". (Задание: придумайте надпись на футболку, которая выражала бы ваше отношение к жизни, ваш жизненный девиз).

Упражнение "Дерево" (участвуют все члены группы. Задание: выстроится всем вместе в виде дерева. Каждый должен найти для себя подходящее место: кто-то будет корнями, кто-то листвой. Условие упражнения: найти свое место в данной композиции).

Тема 8. Самоуважение, самоодобрение. Уверенность в себе.

Цели занятия: достижение способности к объективной самооценке, приобретение навыков самоорганизации и самоодобрения, повышение уверенности в себе.

Задачи: повышение самоуважения и самооценки.

Ход занятия: Обсуждение значения самоуважения, уверенности в себе в жизни человека. Взгляд на самого себя со стороны.

Упражнение 1. Закончить предложение: успех в жизни для меня – это... Обсуждение.

Упражнение 2. Подумайте и запишите, где может быть реализовано ваше Я, в каких сферах деятельности (далее можно определить желательное и нежелательное Я для каждой области).

Упражнение 3. Оцените свои физические возможности, характер, состояние здоровья, внешние данные, успешность в учебе, организаторские способности. Обсудить внешние и внутренние помехи в учебе, важных делах – лень, шум, разговоры, несобранность и т.д. Что такое самоуважение и уверенность в себе, для чего нужны эти качества человеку?

Упражнение 4. "Я в лучах солнца". Нарисовать солнышко, внутри написать свое имя, на каждом лучике подписать свои хорошие качества.

Упражнение 5. "Высокая энергия". *Цель:* заряд краткосрочной энергии и ее оптимальное использование. Необходимое время: 3 мин. *Процедура:* Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь..., проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

Упражнение 6. "Избавление от тревог". *Цель:* снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Необходимое время: 5–10 мин. *Процедура:* Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Упражнение 7. "Хрустальное путешествие". *Цель:* эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их преодоление, получение положительных эмоций. Необходимое время: индивидуально. *Процедура:* Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов и наслаждаясь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на душистый зеленый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, ветерок ласкает ваше лицо, волосы... Перед вами озеро... Вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете к острову, идете по берегу вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией... За водопадом — грот, тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Упражнение 8. "Гора с плеч". *Цель:* сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. Необходимое время: 3 с. *Процедура:* Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

Рефлексия

Тема 9. Здоровье.

Цели занятия: познакомить с понятием "психическое здоровье" и способами его сохранения.

Задачи: выявить проблемы учебного процесса, причины успехов и неудач. Установить влияние эмоций на здоровье. Развивать навыки рефлексии.

Ход занятия: погружение в тему и обсуждение следующих вопросов. Здоровье – что это такое? Какую роль играет здоровье в жизни человека? Что необходимо, чтобы быть здоровым? Кто делает зарядку по утрам? Кто и как следит за своим здоровьем? Что такое болезнь? Причины болезней.

Тема 10. Саморегуляция.

Цели занятия: достижение способности к объективной самооценке, приобретение навыков саморегуляции, повышение уверенности в себе.

Задачи: развитие навыков саморегуляции и рефлексии, планирования; повышение самооценки.

Ход занятия: Снятие психоэмоционального напряжения: релаксационные упражнения, упражнения на расслабление определенных групп мышц. Как можно научиться контролировать себя? Собранность – залог успеха. Что такое распорядок дня. Как организовать свой труд, чтобы успеть многое сделать: четкая жизненная цель; умение концентрировать свои усилия на главном; твердый распорядок дня; смена различных видов деятельности; умение ценить время; умение отдыхать и не терять время попусту; выработка умения трудиться. Для заключения занятия выполняется упражнение – "Сон на берегу моря". Закрывать глаза, расслабиться. Шум моря. Вам снится сон: вы видите во сне то, что вы делали на занятии (закрепление полученных навыков и впечатлений). Пауза. По счету или по определенному сигналу – проснуться и энергично встать.

Тема 11. Психологический тренинг сплочения

Цели тренинга: сплочение коллектива и повышение самооценки.

Условия проведения: необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность. Для ведущего необходимо уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы.

Погружение. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать. Поднимите руку те, у кого есть друзья. В тренинге есть одно важное условие: задание засчитывается, если его выполнили все участники. Важно не кто лучше или быстрее, а чтобы сделали все.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе,

и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

Упражнение "Строй". Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного... А теперь – по алфавиту, но сделать это молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнение "Ботинки". Все садятся в круг, снимают обувь и складывают ее в центр. Перемешать и разбросать в разные концы класса. Все встают, берутся за руки. *Задание*: каждый должен обуться, не разнимая рук. Если круг рвется, все начинается сначала. После упражнения задаются следующие вопросы: Довольны ли вы тем, как выполнили упражнение, кто вам помогал? Что вы испытали, выполняя задания?

Упражнение "Кочки". Для данного упражнения необходимы коврики (бумажные) размером 40х60 см – минимум 3, максимум 7 штук, а также платки или веревки, скотч (для фиксации ковриков на полу). Группа становится в ряд. Участникам связывают ноги (правая первого с левой второго) – получается цепочка. *Задание*: перейти цепочкой через комнату по "кочкам". Говорится, что перед ними болото, если кто-то вступает в болото – начинается все сначала.

Упражнение "Пирамида". Для упражнения необходим коврик размером 40х60 см (один или два). *Задание*: простоять на этой площади 1 минуту, не имея ни каких точек внешней опоры. После упражнения проводится обсуждение: как договаривались, что и почему не получилось.

Упражнение "Свеча доверия". Все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях, выставлены вперед. Ладони подняты вверх. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль тела, глаза закрыты. Он расслабленно опускается на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник. После упражнения проводится обсуждение.

Упражнение "Путаница". Все встают в круг, и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая рук, повторить тоже левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки. В заключение подводится итог тому, что происходило на тренинге.

Тема 12. Обобщение. Рефлексия тренинга.

Цели занятия: подведение итогов, развитие обобщающей рефлексии.

Ход занятия: Обсуждается примерный план подведения итогов конкретного дня (метод пяти пальцев): М (мизинец) – мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил. Б (безымянный) – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг. С (средний) – состояние духа: каким было сегодня мое настроение. У (указательный) – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал. Б (большой) – бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие.

Додаток 2. Репертуарна матриця

		Значимі люди									Конструкти	
	Я										СХОЖІСТЬ	ВІДМІННІСТЬ
		1										
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

Додаток 3. Результати дослідження ціннісної сфери до тренінгу
Досліджуваний 1

Цінність
Доброта
упертість
впевненість
Уважність
Спокій
Любов
повага
близкість

Досліджуваний 2

Цінність
Положение в обществе,
Хороше отношение ко мне
современные взглядами на
жизнь
сдержаность

Досліджуваний 3

Цінність
математика
стремление к знаниям
характер

Досліджуваний 4

Цінність
дорослість
молодість
знання
подібність поглядів
вік
коло інтересів

Досліджувана 5

Цінність
эгоизм
чувство юмора
семейность
хобби
стремление к знаниям

Досліджувана 6

Цінність
семья
женщины
вместе учимся
вместе живем
возраст

Досліджувана 7

Цінність
общение
цель жизни
желания
планы
стремления
понимание
характер
общие темы
направленность
интерес

Досліджувана 8

Цінність
Сходный характер
Желание учиться

Досліджувана 9

Цінність
характер
сдержанность
единомышленники
общее будущее
уважаемые мною люди
воспитанность
забота
друзья
любовь
интеллект

Досліджувана 10

Цінність
Сдержанность
корректность
Усидчивость
Стойкость
Понятливость
Любовь к детям
Добродушие
несут свет познания
Деликатность
мягкость характера
Опыт
Забота

Додаток 4. Результати дослідження ціннісної сфери після тренінгу
Досліджуваний 1

Цінність
Доброта
упертість
впевненість
Уважність
Спокій
Радість
Краса
Любов
повага
близкість

Досліджуваний 2

Цінність
Уверенность в себе
Доброта
Современность
Терпимость
сдержанность
уверенность

Досліджуваний 3

Цінність
Математические способности
стремление к знаниям
Совпадение характеров
Радость жизни

Досліджуваний 4

Цінність
дорослість
Знання з психології
подібність поглядів
Подібне коло інтересів
Чесність
вірність

Досліджувана 5

Цінність
чувство юмора
семейность
хобби
стремление к знаниям
Правдолюбие
искренность
Альтруизм

Досліджувана 6

Цінність
семейность
женщина
сожитие
жизнь вместе
Уверенность в себе
мой возраст

Досліджувана 7

Цінність
общение
цель жизни
желания
Есть планы на жизнь
Радость
Красота
жизнелюбие
общие темы
Направленность
Стремления
понимание
характер

Досліджувана 8

Цінність
Сходный характер
Внутренняя красота
Желание учиться
Интеллект
уверенность

Досліджувана 9

Цінність
характер
сдержанность
единомышленники
общее будущее
уважаемые мною люди
Стремление к цели
воспитанность
забота
друзья
любовь
разум
интеллект

Досліджувана 10

Цінність
Сдержанность
корректность
Усидчивость
Стойкость
Понятливость
Любовь к детям
Добродушие
несут свет познания
Свет в душе
Деликатность
мягкость характера
Опыт
Забота