

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____Роксолана СІРКО

«___»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ФАКТОРИ, ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ Я-КОНЦЕПЦІЮ МАЙБУТНІХ
РЯТУВАЛЬНИКІВ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала:

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Марія КОЗЛОВСЬКА

Керівник – Вікторія БОДНАРЧУК

Рецензент – Ольга БАКЛИЦЬКА

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	5
1.1. Поняття Я-концепції у психологічній літературі.....	5
1.2. Структура Я-концепції.....	10
1.3. Чинники, які впливають на розвиток Я-концепції майбутніх рятувальників.....	15
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	21
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження Я-концепції майбутніх рятувальників.....	24
2.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження Я-концепції майбутніх рятувальників.....	31
Висновки до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ.....	36
3.1. Загальна характеристика корекційно-розвивальної програми Я-концепції майбутніх рятувальників.....	36
3.2. Корекційно-розвивальна програма Я-концепції майбутніх рятувальників.....	37
Висновки до третього розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми. Тема Я-концепції майбутніх рятувальників залишається актуальною в будь-який період, оскільки ця професія потребує високої психоемоційної стійкості. Робота рятувальника пов'язана не лише з ліквідацією пожеж і порятунком людей, а й з необхідністю ефективної комунікації в екстремальних ситуаціях. Вміння контролювати власні емоції є ключовим фактором, що сприяє збереженню життя постраждалих та успішному виконанню професійних обов'язків, особливо в умовах війни. Практика останніх трьох років, коли українські рятувальники працюють понаднормово доводить значущість та актуальність обраної нами теми.

Важливий внесок у дослідження Я-концепції зробили ідеї Р. Бернса, який спирався на теорії таких дослідників, як Е. Еріксон, К. Роджерс і Дж. Мід. Зокрема, Р. Бернс розглядає Я-концепцію у взаємозв'язку з самооцінкою, вважаючи її сукупністю установок «на себе», що є результатом усіх уявлень індивіда про самого себе. Ідеї Еріксона також відіграють важливу роль у формуванні Я-концепції, оскільки він підкреслював, що вона є результатом психосоціальних етапів розвитку, через які проходить індивід. К. Роджерс, у свою чергу, наголошував на важливості безумовного позитивного прийняття для розвитку здорової Я-концепції, що допомагає індивіду досягти психологічного благополуччя. Дж. Мід вважав, що Я-концепція формується через соціальну взаємодію та рольові очікування в суспільстві, що є ключовими для розвитку індивідуальної ідентичності [4; 17; 18; 32].

Прихильники ідеї внутрішніх чинників становлення та розвитку “Я-концепції” Д. Сьюпер та Р. Еквайєр вважали, що її формування відбувається під впливом особистісних рис, потреб і цінностей. У своїх дослідженнях вони зосереджувалися на питаннях самосвідомості та самовизначення, аналізуючи, як люди сприймають і оцінюють себе.

Проблематика Я-концепції привертала увагу багатьох науковців, серед яких: З. Фройд, У. Джемс, М. Боришевський, Х. Маркус, Е. Вурфс, Н. Тавровецька, П. Чамата, А. Триандис, І. Андрійчук, П. Лігше та ін. Однак,

незважаючи на значну кількість досліджень, ця тема й досі залишається актуальною.

Об'єкт дослідження – Я-концепція майбутніх рятувальників.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку Я-концепції майбутніх рятувальників.

Мета дослідження - на основі теоретичного та емпіричного дослідження виявити психологічні особливості розвитку Я-концепції майбутніх рятувальників.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз психологічних досліджень щодо Я-концепції майбутніх рятувальників.
2. Здійснити та описати практичне дослідження, спрямоване на визначення психологічних особливостей Я-концепції майбутніх рятувальників.
3. Розробити корекційно-розвивальну програму Я-концепції майбутніх рятувальників.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

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

– емпіричні: методика «Прогноз» (оцінка нервово-психічної стійкості) (В. Бодрова); методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна); методика вивчення самооцінки (С. Будассі); методика стратегій подолання стресових ситуацій SACS (С. Хоббфола); методика ціннісних орієнтацій (М. Рокича).

Структура дипломної роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та 1 додатку. Загальний обсяг становить 58 сторінок, з яких 52 сторінки основного тексту. Список літератури містить 40 позицій. Додатки займають 2 сторінки. Робота містить 8 рисунків та 2 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

1.1. Поняття Я-концепції у психологічній літературі

За даними очільника Державної служби України з надзвичайних ситуацій Андрія Даника на кінець лютого 2025 року під час ліквідації наслідків ворожих атак загинуло понад 100 рятувальників та ще понад 400 отримали поранення різного ступеня тяжкості. Герої без зброї працюють понаднормово, що спричиняє велике навантаження на психоемоційну сферу особистості. Тому обрана нами тема покликана більш ретельно проаналізувати фактори що зумовлюють формування Я-концепції у рятувальників.

Я-концепція відіграє ключову роль у професійній діяльності рятувальників, адже вона визначає їхнє сприйняття себе, впливає на рівень стресостійкості та здатність долати психологічні навантаження. Це комплексне внутрішнє утворення, що формується під впливом особистого досвіду, соціального оточення та професійних викликів. Попри значний інтерес з боку психологів, філософів, педагогів і соціологів, питання вдосконалення теорії Я-концепції залишається актуальним, особливо в контексті аналізу її впливу на особистість рятувальника в умовах екстремальної діяльності, а особливо в умовах воєнного стану [4; 23].

Першим, хто почав досліджувати поняття Я-концепції, був американський філософ і психолог У. Джемс. Він розглядав Я-концепцію у контексті самопізнання. Філософ запевняв, що глобальне «Я» складається з Я – як об’єкт та Я – як те, що пізнається. Проте провести межу між ними можна виключно теоретично, так як вони завжди існують разом. Я – як об’єкт включає такі складові як: Я – матеріальне, тобто дім, сім’я тощо; Я – фізичне, тобто тіло; Я – соціальне, тобто визнання людини мікро- чи макрогрупою; Я – духовне, тобто «мислячий» суб’єкт. У своїй праці «The Principles of Psychology» вчений

стверджує, що «Я» — це не фіксована сутність, а скоріше суб'єктивний досвід, який постійно змінюється [33; 35].

З огляду на наукову літературу, до Я-концепції на початку ХХ століття почали апелювати Ч. Кулі та Дж. Мід з точки зору соціології. Вони розробили теорію «дзеркального Я» і наголосили на тому, що саме соціум визначає розвиток і сутність Я-концепції будь-якого суб'єкта.

Дослідження Ч. Кулі стало одним із ключових досліджень у формуванні ранньої соціальної психології. Він вважав, що люди розвивають відчуття себе через спілкування з іншими людьми та сприйняття своєї ролі у соціальному середовищі. Вчений приділяв особливу увагу поняттю «дзеркала», яке він використовував для пояснення того, як люди формують уявлення про себе шляхом спостереження та оцінки реакцій інших людей на їхню поведінку [30].

Вагому значимість має праця «Mind, Self, and Society» американського соціолога і філософа Дж. Міда у якій він висвітлив важливі питання щодо ролі соціальної взаємодії та мови в розвитку Я-концепції. Вчений аргументує, що «Я» не виникає саме по собі, а формується через процеси взаємодії з іншими людьми. Він вводить поняття «іншого» - особи, яка взаємодіє з «Я», і за допомогою цієї взаємодії формується Я-концепція. Дж. Мід також висвітлює важливість ролі мови у процесі формування Я-концепції, яка дає змогу людині розуміти себе та свій статус у соціальному середовищі [32].

А. Бандура у своїй праці «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change» висунув теорію, згадуючи поняття Я-концепції. У контексті цієї теорії дослідник стверджує, що самооцінка і самоефективність є ключовими факторами, які визначають поведінку людини. Самоефективність у своїй праці він описує як «людську переконаність у власній здатності організувати та виконати дії, необхідні для досягнення конкретних цілей», а також стверджує, що вона може впливати на практично всі аспекти людського життя, від професійних до особистісних, та є важливим фактором у поведінці людини. Американський психолог вважає, що впевненість людини в своїй здатності досягти мети і подолати перешкоди залежить від її Я-концепції, яка

включає уявлення про себе, що може містити як позитивні, так і негативні аспекти. За А. Бандурою, підвищення самооцінки та самоефективності може покращити результати поведінки людини [28].

Д. Сьюпер та Р. Еквейер були прихильниками ідеї, що Я-концепція формується і розвивається під впливом внутрішніх факторів, таких як особистісні риси, потреби та цінності. Дослідники активно вивчали питання самосвідомості та самовизначення, зосереджуючись на тому, як люди сприймають та оцінюють себе. Вони використовували різноманітні методи дослідження, включаючи експериментальні та опитувальні методи, щоб визначити вплив різних факторів на формування та розвиток Я-концепції. Зокрема, вони зосередилися на ролі соціального оточення, в якому формується Я-концепція, та на тому, як позитивне чи негативне сприйняття інших людей може вплинути на формування позитивної або негативної Я-концепції. В їхніх дослідженнях було виявлено, що позитивна Я-концепція може сприяти покращенню результатів діяльності людини, тоді як негативна може призвести до зниження самооцінки та погіршення результатів [1; 38] .

Спираючись на погляди З. Фрейда, відомий науковець Е. Еріксон звертається до Я-концепції, і розглядає її крізь призму его-ідентичності, яка, на його думку, обумовлюється особливостями культурної дійсності, в якій знаходиться людина. Тобто індивід просто сприймає ті ролі, які йому пропонує суспільство і обирає найприйнятніші і особистісно значимі для нього. Важливо, що цей процес відбувається на рівні несвідомого. Вчений відмічає, що поняття «самооцінка», «Я образ» – це поняття статичні, а ідентичність – процес динамічний, так як він ніколи не може бути завершеним. Ідентичність можна зіставити з самоактуалізацією, яка завжди розвивається та змінюється залежно від цілої системи зовнішніх та внутрішніх факторів.

Я-концепція – це відносно стійка, майже повністю усвідомлена система уявлень людини про себе, на її основі особистість будує свої взаємовідносини з людьми; вона виступає, як регулятор взаємовідносин та взаємовпливів індивіда

та зовнішності, у зв'язку з тим, що особистість в таких умовах, усвідомлює саму себе стосовно зовнішніх умов існування [17].

Сучасна дослідниця Р. Каламаж відзначає значне різноманіття термінології в цій царині досліджень, що неодноразово проявляється в ототожненні понять «самосвідомість» і «Я-концепція», «Я-образ» і «Я-концепція», «самооцінка» і «Я-концепція», «Я», «Его» і «Я-концепція» тощо [9].

Я-концепцію науковці також розглядали як уявлення особистості про свій соціальний статус (реальний, можливий та необхідний), про свої соціальні якості, про потреби, інтереси, ідеали, що об'єдналися у систему, яка керує свідомими діями людини.

Історично Я-концепція була вивчена багатьма відомими психологами, такими як К. Роджерс, Е. Еріксон, Л. Хорн, А. Триандис та інші. Кожен з них вніс свій вклад у розвиток цієї концепції та розуміння того, як вона функціонує у психіці людини.

Л. Хорн визначив Я-концепцію як комплексну систему ідеальних і реальних себе, яка включає в себе емоційні і когнітивні складові. У своїх дослідженнях Л. Хорн звертав увагу на різні аспекти Я-концепції, зокрема на її зв'язок з самооцінкою, соціальною адаптацією і поведінкою. Він провів декілька експериментів, в яких досліджував, які фактори впливають на формування і зміну Я-концепції. Одним з основних результатів досліджень

Л. Хорна було встановлення того, що Я-концепція є динамічним процесом, який може змінюватись під впливом зовнішніх чинників. Зокрема, він зазначав, що у дітей Я-концепція формується під впливом батьківської поведінки та соціального середовища, а у дорослих може бути змінена під впливом психотерапії [31].

Вагомий внесок у процес розвитку Я-концепції особистості зробив К. Роджерс, який зазначав, що людина наділена могутніми внутрішніми ресурсами для пізнання своєї Я-концепції, базових механізмів та контролю поведінки. Ці ресурси можна включити, якщо створити певний клімат, який

буде забезпечений фасилітуючою психологічною настановою. Також вчений стверджував, що люди мають вроджене прагнення до самореалізації та зростання. Таким чином він визначив центральну гіпотезу особистісно зорієнтованого підходу [18; 39].

Х. Маркус та Е. Вурфс – американські психологині, які спільно працювали над дослідженням питання Я-концепції та самоідентифікації. У своїй роботі «The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective» вчені висловили гіпотезу про те, що Я-концепція - це динамічний процес, який відображає сприйняття людиною себе в залежності від соціального контексту. У своїх дослідженнях вони досліджували різні аспекти Я-концепції, такі як ідентичність, самооцінку, соціальні порівняння та самопрезентацію. Вони запропонували модель «спонтанного» та «пошукового» Я, яка відображає те, як людина формує свою самоідентичність та самооцінку в залежності від контексту [36].

Я-концепція виникає у процесі соціальної взаємодії як результат її культурного розвитку, порівняно стійке і одночасно піддатливе внутрішнім коливанням і змінам психічне утворення. Я-концепція має істотний вплив на перебіг життя людини від дитинства до глибокої старості, зумовлюючи той чи інший вибір життєвого шляху та її власної долі загалом. Отже, первинна залежність Я-концепції від зовнішніх умов та обставин суспільного життя не підлягає сумніву, хоча з віком вона відіграє все більш самостійну роль у житті людини.

Це говорить про те, що навколишній світ, уявлення про інших кожна людина сприймає через особистісний формат Я-концепції, який формується за етапами соціалізації та організованого виховання і водночас зумовлене відповідними соматичними та перш за все індивідуально-природними чинниками. Її головні функції – затвердити у самосвідомості людини відчуття визначеності в соціальному просторі, ідентифікуватися з конкретним докільям та досягнути самоототожнення.

Важлива функція Я-концепції – задовільнити внутрішню узгодженість людини себе із собою, відносної сталості її поведінки, без огляду на безперервний тиск проблемного світу. Розвиток особистості в усіх її окультурених формах (спілкування, поведінка, діяльність, вчинок) перебуває під значним ситуативним впливом Я-концепції. Водночас і вона, структуруючись, інтегруючись та ускладнюючись з віком, формується під дією життя кожної людини, насамперед у системі дитячо-батьківських взаєностосунків. Із словами «Я сам» чи «Я сама» Я-концепція набуває активної ролі, впливаючи на інтерпретацію ними соціального і власного пізнавального досвіду, на цілі і завдання, які вони ставлять перед собою, на відповідну систему очікувань, прогнозів майбутнього, оцінку своїх досягнень, а відтак на функціональне самостановлення та самоствердження [4].

Крім того, у сучасних психологічних дослідженнях наголошують на ролі Я-концепції як узагальненого механізму саморегуляції особистості та підкреслюють, що саме Я-концепція забезпечує ідентифікацію, особистісну відповідальність, започатковує почуття соціальної причетності. Механізм саморегуляції Я-концепції виявляється у вербалізованій формі: власного бажання – «я хочу», усвідомлення своїх можливостей – «я можу», вимогливості – «мені потрібно», цілеспрямованості – «я прагну» [17].

1.2. Структура Я-концепції

Науковці пропонують різні варіанти структури Я-концепції, враховуючи вплив різних чинників. Аналіз наукових джерел дає змогу виокремити теоретичну модель, що описує структурно-змістові складові Я-концепції майбутніх рятувальників. В умовах війни, коли рятувальники щодня стикаються з екстремальними ситуаціями та високим рівнем стресу, формування стійкої Я-концепції набуває особливого значення. До її основних компонентів належать когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий, мотиваційний та духовно-ціннісний аспекти.

1. Когнітивний компонент охоплює знання людини про себе, зокрема її ключові риси, особистісні особливості, психічні та фізичні характеристики. Для майбутнього рятувальника важливо усвідомлювати власні можливості, адже це сприяє професійному зростанню. Розуміння сутності когнітивного компонента може стати потужним стимулом для самовдосконалення та розвитку необхідних якостей у майбутніх рятувальників.

2. Емоційно-оцінний компонент – це власне самооцінка та самоставлення. Самооцінка є дуже важливою складовою без якої неможливий процес самореалізації та самовдосконалення, адже вона впливає на ефективність індивіда загалом, на його емоційні стани та переживання. Самоставлення в свою чергу неабияк впливає на комунікацію майбутнього рятувальника з іншими людьми, так як рівень прийняття себе завжди відображається на стилі поведінки.

3. Поведінковий компонент скеровує дії майбутнього рятувальника, які

базуються на його можливостях. Він виступає регулятором характеру міжособистісних стосунків.

4. Мотиваційний компонент відіграє неабияку роль у формуванні Я-концепції саме майбутніх рятувальників. Адже для набуття необхідних навиків та здібностей курсантам необхідно мати потужну мотивацію, бажання розвиватись, інтерес до обраного фаху та задоволеність професійним вибором.

5. Духовно-ціннісний компонент. Є дуже важливим у професійній діяльності майбутніх рятувальників та у їхньому житті зокрема. Для виконання місії рятувальника у юнаків повина бути сформована духовна сутність аби переживати почуття співпереживання та співдопомоги. А духовна сутність формується через духовно-ціннісне ставлення до людей та загалом до усього, що їх оточує [27].

Англійський психолог Р. Бернс в структурі Я-концепції виділяє три компоненти: когнітивний, аксіологічний та поведінковий.

1. Когнітивний компонент відповідає за конкретні уявлення індивіда про себе, а втім значимість складових самоопису та їхня ієрархія може трансформуватись залежно від контексту, досвіду та умов. Когнітивний аспект науковець назвав як «образ Я» (самоусвідомлення).

2. Аксіологічна складова формує емоційне відношення до уявлень індивіда про самого себе (самооцінка). Отже, можна стверджувати, що Я-концепція – це не тільки констатація, характеристика рис особистості, але і загалом сукупність їх оцінних характеристик і пов'язаних з ними переживань.

3. Поведінковий компонент виступає як активність особистості, окрім того він може проявлятися як у внутрішньому світі, так і в зовнішній діяльності та поведінці людини [5].

А. Триандис в своїй праці «The Analysis of Subjective Culture» описує структуру Я-концепції. Він розглядає Я-концепцію як систему схем, які ілюструють те, як індивід сприймає себе в різних аспектах свого життя.

А. Триандис виділяє три складові структури Я-концепції:

1. Когнітивна структура: це те, що людина знає про себе і як вона це розуміє. Вона включає в себе такі елементи, як особисті якості, здібності, інтереси та цінності.

2. Афективна структура: це те, як людина відчуває про себе. Вона включає в себе такі елементи, як самооцінку, самоповагу, самовизначення, самостатність, самоповагу і самоактуалізацію.

3. Біхевіоральна структура: це те, як людина поводить себе. Вона включає в себе такі елементи, як соціальна роль, стиль життя та соціальна інтеграція.

Також, варто зазначити, що серед компонентів Я-концепції науковці також виділяють і духовний компонент, що є не менш важливою складовою Я-концепції. Так, аби краще зрозуміти її суть, варто звернути увагу на такі критерії, як світовідчуття та світорозуміння. Власне, що саме є головним регулятором формування цих двох категорій [40].

Важливе значення має релігійна діяльність, так як саме завдяки їй відбувається формування відносин, зв'язків та взаємопроникнень пізнавального, емоційного та дієвого характеру. Всі вони формуються, співвідносячись з явищами та об'єктами релігійного життя.

Світорозуміння особистості формується в межах релігійної діяльності, проте з часом, під час власного релігійного розвитку розповсюджується і на нерелігійні аспекти життя, світовідчуття має емоційно-когнітивний характер. Серед головних ознак релігійного світорозуміння є подвоєння світу на потойбічний та поцейбічний, що визначає зв'язок особистості між своїм існуванням та суспільним життям. Таке подвоєння світу визначає особливу моральну витримку віруючої людини та «роздвоєння» її у свідомості й бутті. Буття індивіду у цьому світі обмежується невідповідністю реального та ідеального, коли будь-яка втеча від реальності не може бути повною, а життя у цьому світі, в такому яким він є, вимагає компромісу. Найяскравіше елементи світовідчуття реалізується під час релігійної практики. Світовідчуття об'єднує цілий комплекс явищ та ситуацій, що характеризується певним відношенням до реалізації потреб суб'єкта, тобто смисловими зв'язками.

Часто прямий прояв установки в поведінці змінюється або стримується у зв'язку з релігійною невідповідністю, моральними сумнівами особистості або ж його страху перед можливими наслідками. Таким чином Я-концепція це не що інше, як відчуття людиною самої себе і це відчуття починає формуватися під впливом таких зовнішніх умов, в яких формується сама релігійна основа особистості. Інакше кажучи, під час сприйняття основних релігійних норм, канонів та усвідомлення ціннісних орієнтирів, людина співвідносить себе з сукупністю тих вимог, поведінкових норм, що ставить перед нею релігійне вчення, тобто відбувається оцінювання. Наступний етап долучення людини в релігійну діяльність – поведінковий, який впливає на формування та постійну корекцію взаємовідносин з навколишнім світом [37].

Вищезгаданий науковець Р. Бернс також виділяє три основні модальні самоустановки, корисні для розуміння релігійної особистості:

1. Реальне Я – це сприйняття людиною себе такою якою вона є насправді. Релігійна людина визначає це через призму релігійних вимог, вірувальних установок, що присутні в тій релігійній спільноті, до якої вона належить; оцінка місця, яке вона займає у цій спільноті, тобто розуміння себе та свого місця, яке їй належить.

2. Дзеркальне або соціальне Я – це уявлення людини про те, як її бачать інші. У релігійній спільноті думка про кожного теж обумовлюється через певні релігійні норми, які є загальновизнаними, а отже частково можна передбачити, які саме вчинки будуть мати позитивну оцінку, а які – негативну. Отже, дзеркальне Я має відповідати стереотипам, що панують у суспільстві.

3. Ідеальне Я – уявлення індивіда про те, яким би він хотів стати [5].

Важливим для формування Я-концепції є розуміння сенсу, який формується реальними відносинами. Власне джерелом сенсоутворення є потреби та мотиви індивіда. СENS виконує функцію регуляції практичної діяльності релігійної особистості і породжується та модифікується під час діяльності людини.

Я-концепція в своїй основі опирається на головні принципи тієї чи іншої релігії, орієнтується на її вимоги, є своєрідним способом, який орієнтує людину у навколишній дійсності та має забезпечувати внутрішнє благополуччя індивіда. Я-концепція є певним каталізатором формування самоустановки світовідчуття, світорозуміння та самосприйняття релігійної людини. Вона відображає всі головні модальні самоустановки: Я-реальне, дзеркальне та ідеальне, які обумовлюють існування релігійної особистості та визначають її принципи саморозуміння. Цей процес обов'язково опосередкований через релігійні почуття, які формують самооцінку, що виступатиме як судження про причинно-наслідкові зв'язки виникнення, утворення та функціонування релігійних почуттів. Останні, своєю чергою, впливатимуть на особливості поведінки та діяльності релігійної людини [37].

Погоджуючись з поглядами Ч. Кулі та Дж. Міда, що формування індивіда відбувається під впливом зовнішніх аспектів: релігійна родина, діяльність проповідників, всі ці чинники в системі і формують «внутрішні умови» релігійності. А отже, створюється так званий внутрішній світ, що сприйматиме об'єктивність і змінюватиме її відповідно до своїх потреб та стандартів. Тобто, на цьому етапі виникає питання про взаємодію зовнішніх та внутрішніх умов релігійної особистості. Саме під таким кутом зору можна розглядати Я-концепцію релігійної особистості [34].

Підсумовуючи вищесказане, ми можемо стверджувати, що Я-концепція відображає образ людини та її місце у світі.

Наукова література та інтернет-джерела дають ще багато інших варіантів структури Я-концепції. Але було би недоречним надавати перевагу тій чи іншій концепції, тому що важливим є комплексний підхід до розгляду будь-якого питання, адже можна визначити як вплив соціуму, так і внутрішні механізми формування Я-концепції; в своєму взаємозв'язку вони і дають повноцінну картину розвитку, функціонування та значення Я-концепції для особистості.

1.3. Чинники, які впливають на розвиток Я-концепції майбутніх рятувальників

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що Я-концепція майбутніх рятувальників формується під впливом різних зовнішніх факторів, які діють на них із самого народження. Важливу роль у цьому процесі відіграє взаємодія курсантів із значущими дорослими, вчителями, однолітками та друзями, оскільки саме вони значною мірою впливають на їхнє життя. Щоб отримати уявлення про себе, індивід використовує зворотний зв'язок, а завдяки знанню про інших він виокремлює, усвідомлює та вибудовує власне «Я». Поступове формування самосприйняття відбувається через процес ідентифікації із собою, порівняння себе з іншими та визначення свого місця серед них. У результаті цього майбутні рятувальники засвоюють нові цінності, норми,

ідеали та моральні якості, які стають невід'ємною частиною їхньої особистості. [13; 15; 16].

У психологічній літературі дослідники зазначають, що процес самопізнання відбувається на двох рівнях. Перший рівень полягає в ідентифікації себе з іншими людьми через різні способи порівняння та взаємодії. Завдяки самоспостереженню та самосприйняттю знання про себе формуються у межах концепції «Я – інша людина». Іншими словами, майбутній рятувальник пізнає себе, аналізуючи власну поведінку у співвідношенні з іншими та враховуючи оцінки з боку оточення. У результаті цього з окремих образів себе, що виникли в різних ситуаціях, формується загальне уявлення про власне «Я». Проте на цьому етапі воно ще не є цілісним, глибоким і завершеним.

На другому рівні уявлення про себе формуються в рамках «Я і Я» за допомогою складних процесів самоаналізу та самоосмислення. Тобто курсант оперує вже готовими знаннями про себе, які були отримані в різних ситуаціях. Він аналізує свою поведінку з врахуванням мотивації, якою вона визначається. А мотиви співвідносяться з вимогами суспільства і вимогами, які він висуває собі. У такій послідовності формується узагальнений «образ Я» [10].

Основними перепонами у процесі самопізнання є те, що об'єкт та суб'єкт пізнання співпадають. Такі труднощі можна подолати завдяки безпосередньому характеру самопізнання, а саме – майбутній рятувальник пізнає зовнішній світ і самого себе завдяки думки інших. Він повинен ставитися до себе ніби з боку іншої людини, тому самопізнання залежить від його здатності до внутрішнього діалогу та рефлексії.

Внутрішній діалог - це процес реалізації самоствавлення особистості - в діалозі людини з собою відбувається формування, корекція і підтримка ставлення до себе. Можливою формою існування самоствавлення є діалог з антиподом – «не-Я», в результаті якого переосмислюється власне «Я», цінності, шукаються шляхи до самозмінювання. В процесі активізації внутрішнього діалогу, який найчастіше є наслідком здатності особистості до рефлексії,

самопізнання поступово перетворюється в самовиховання, тобто свідоме формування та закріплення нових елементів поведінки.

Рефлексія ж виступає формою і, навіть, засобом до самопізнання, що забезпечує зростання і самовдосконалення особистості. Усвідомлення нею себе самої відбувається завдяки процесу відділення рефлексуючого «Я» від діючого «Я» та пізнання рефлексуючим «Я» діючого. Результатом рефлексії виступають знання особистості про процес свого пізнання.

Рефлексія - це усвідомлення індивідом того, як він в дійсності сприймається та оцінюється іншими людьми [29].

Так, усвідомлені, осмислені уявлення про себе виступають свідченням високого рівня розвитку самосвідомості, що передбачає наявність у майбутніх рятувальників рефлексії, постійного діалогу з собою, спостереження і самоаналізу власних почуттів, вчинків та дій. У результаті формується цілісна, невикривлена Я-концепція, що узгоджується з реальним «Я». Курсант з низьким рівнем розвитку самосвідомості володіє ініціативним відчуттям тих подій, що відбуваються з ним. При цьому в нього виникає почуття самозадоволення, або ж незначне невдоволення собою.

Важливим джерелом формування та оновлення Я-концепції виступають суперечності. Неузгодження між новим досвідом і Я-концепцією виступають чинником, що призводить до підключення спеціальних захисних механізмів. Деякі з механізмів психологічного захисту порушують первісну цілісність Я-концепції, оскільки певні особливості поведінки не усвідомлюються, адже вони є травмуючими для особистості.

З моменту своєї появи Я-концепція виступає важливим чинником інтерпретації попереднього досвіду, може сприяти чи перешкоджати досягненню внутрішньої узгодженості особистості та її очікувань. Якщо новий досвід не суперечить існуючому «образу Я», то він легко приймається до складу Я-концепції. У протилежному випадку індивід намагається нейтралізувати розходження між новим досвідом і Я-концепцією, використовуючи спеціальні

захисні механізми. Спроби захистити власну

Я-концепцію є основним мотивом нормальної поведінки [23; 24; 25].

Неузгодження між Я-концепцією особистості та її реальною поведінкою породжують страждання. Якщо за допомогою зміни поведінки неможливо уникнути таких страждань, то «вмикається» внутрішній захист.

Психологічний захист є проявом поведінкової складової Я-концепції у майбутніх рятувальників, що полягає у знаходженні певної сукупності прийомів, переважно, неусвідомлених, які допомагають вберегти себе від психічних травм, неприємностей і переживань, намагаючись не порушити цілісність сформованого «образу Я» [12; 19].

До основних механізмів психологічного захисту належать: заперечення, раціоналізація, проекція, заміщення, регресія, ідентифікація, переміщення та ін. Однак, Т. Яценко та А. Фройд вказують на те, що ці механізми захисту доцільніше відносити до форм захистів, оскільки їхній характер відображає єднання свідомого з несвідомим у кожного суб'єкта.

Завдання психологічного захисту полягає в тому, щоб:

- 1) зберегти незмінними й задовольнити інфантильні інтереси «Я»;
- 2) забезпечити захист «Я» в сучасних умовах життєдіяльності суб'єкта.

Існує ще два нових види захисту - базові та ситуативні (периферійні) захисти. Основою для базових захистів виступає, так звана, система «умовних цінностей» особистості, що в поєднанні із ситуативними захистами пов'язують об'єктивну реальність із базовими захистами.

Окрім вищезгаданих, виокремлюється ще один вид психологічного захисту, що має безпосереднє ставлення до «Я» особистості, а саме, заміна узагальнених, генералізованих на цілісний «образ Я» установок, їх локалізація в конкретному виді діяльності чи в часовому вимірі.

Однак не всі механізми психологічного захисту дозволяють зберегти первісну цілісність Я-концепції. Так, деякі з них можуть призвести до викривлення Я-концепції у майбутніх рятувальників, оскільки певні особливості особистості чи її поведінки не усвідомлюються через те, що вони

травмують особистість. Водночас завдяки психологічному захисту зберігається її позитивне самоставлення. Психологічні бар'єри формуються та зміцнюються як система захисту від травмуючих факторів, що загрожують позитивній самооцінці курсантів [6].

На існування можливих суперечностей в існуючій Я-концепції можуть вказувати і прояви тривожності курсантів, що належать до її емоційно-оцінної складової. В свою чергу суперечності між певними компонентами Я-концепції виступають джерелом розвитку системи уявлень про себе.

Свідченням можливих суперечностей в існуючій Я-концепції є невідповідність між реальним «Я» і життєвим досвідом, та неузгодження між реальним «Я» і тим ідеальним образом, що сформувався в особистості про себе, які породжують тривожність та порушення психічної адаптації курсантів. З іншого боку, різке неузгодження між реальним «Я» та ідеальним «Я», особливо, наявність фантастичних уявлень про себе, що не реалізуються, дезорганізують діяльність особистості та її самосвідомість, і в результаті можуть жорстоко її травмувати через очевидну розбіжність між дійсним та бажаним [3; 11].

Високий рівень тривожності свідчить про посягання на цілісність «образу Я» і виявляється у внутрішній напрузі та переживаннях майбутнього рятувальника. І хоча його ставлення до будь-яких об'єктів може бути позитивним чи негативним, всі люди мають потребу саме в позитивному «образі Я», тоді ж як негативне ставлення до себе, неприйняття власного «Я», яким б не були його чинники, завжди переживаються болісно [2].

Механізми формування уявлень майбутніх рятувальників про себе визначаються залежно від характеру пояснення ним якостей, що, на його думку, належать його «Я» та не належать, зокрема:

- «Я-образ» формується за рахунок приписування бажаних якостей. При цьому курсант не може пояснити, чому вважає себе саме таким;
- «Я-образ» формується за рахунок привласнення думки інших про себе, тобто той чи інший свій вибір він пояснює апелюючи до думки оточуючих;

- «Я-образ» формується шляхом порівняння себе з ровесниками, зокрема, наявність чи відсутність певної якості курсант доводить, співставляючи власні риси з рисами інших;
- уявлення про власне «Я» формуються шляхом аналізу власних дій, вчинків, їх мотивів, оцінки особистості в цілому [22].

Підсумовуючи вищесказане, ми можемо наголосити що серед чинників, які впливають на розвиток Я-концепції майбутніх рятувальників важливими є здатність до рефлексії, постійного діалогу з собою, спостереження і самоаналізу власних почуттів, вчинків та дій.

Висновки до першого розділу

Проведено теоретичний аналіз психологічної літератури, присвяченої Я-концепції майбутніх рятувальників. Окреслено структуру Я-концепції та визначено чинники, які впливають на її формування і розвиток.

Я-концепція є динамічною системою уявлень людини про саму себе, яка включає усвідомлення власних фізичних, інтелектуальних та особистісних характеристик, самооцінку, а також суб'єктивне сприйняття впливу зовнішніх факторів на особистість. Вона формується під впливом життєвого досвіду, соціального оточення та особистих переживань.

Структура Я-концепції, згідно з теоретичною моделлю структурно-змістових компонентів, включає когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий, мотиваційний та духовно-ціннісний компоненти.

У сучасних умовах, зокрема під час війни, формування Я-концепції майбутніх рятувальників відбувається в екстремальних обставинах, що накладає додатковий відбиток на їхнє світосприйняття, цінності та стратегії поведінки. Аналіз показав, що на розвиток Я-концепції суттєво впливають такі

чинники, як рефлексія, внутрішній діалог, спостереження за власними емоціями, аналіз своїх вчинків і рішень. В умовах постійної небезпеки та психологічного напруження ці процеси сприяють формуванню цілісної та адекватної Я-концепції, що узгоджується з реальним «Я» і допомагає майбутнім рятувальникам ефективно виконувати свої професійні обов'язки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

Обрані методики для дослідження психологічних особливостей Я-концепції майбутніх рятувальників відповідають меті дипломної роботи. Вибірка складається з 30 осіб, які навчаються на 2 курсі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності за державною формою навчання (курсанти) віком 17-18 років. Дослідження проводилося в очній формі. Перед проведенням дослідження курсанти були попередньо ознайомлені з метою даного дослідження та отримали інструктаж щодо коректного заповнення тестів різних типів.

Основною складовою емоційно-оцінного компонента, як було зазначено у першому розділі, є самооцінка, яка відображає емоційну оцінку уявлень індивіда про себе. Для вивчення цього компоненту були обрані дві методики: методика вивчення самооцінки С. Будассі та методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Ці інструменти дають змогу визначити рівень самооцінки респондента та вивчити психологічний феномен тривожності серед майбутніх рятувальників.

Адекватна самооцінка є важливим елементом нашої психіки, що дозволяє об'єктивно оцінювати себе і свої здібності. Відсутність адекватної самооцінки ж вносить в наше життя різного роду проблемні ситуації як в кар'єрі так і в особистому житті. Методика вивчення самооцінки С. Будассі дозволяє визначити середнє значення «Я-реального» та «Я-ідеального», що дозволяє нам зрозуміти на скільки об'єктивно індивід оцінює себе та свої здібності. Опитування складається з 48 різних якостей, респондент повинен вибрати 20 з них, які на його думку має ідеальна людина. Справа від обраних якостей потрібно поставити цифри від 1 до 20, де 1-найбільш неприємна якість, а 20-найменш неприємна. Після того в колонці зліва від обраних якостей

потрібно поставити цифри від 1 до 20, які будуть характеризувати на скільки та чи інша якість характерна для індивіда, де 1-найбільш характерна якість, а 20-найменш характерна. Результати обробляються за декількома формулами. Для початку ми обраховуємо значення d (різниця чисел між «Реальним» та «Ідеальним»). За тим підносимо кожне значення d до квадрату і отримуємо d^2 . Далі рахуємо суму всіх d^2 і отримуємо значення Sd^2 . Це нам потрібно було аби розрахувати

r -коефіцієнт кореляції рангів, який відображатиме рівень самооцінки за формулою К. Роджерса:

$$r = 1 - 0,00075 \times S d^2$$

Кінцевий кількісний показник буде знаходитись в межах від -1 до +1, де результат $-0,37 > +0,37 <$ вказує на слабкий зв'язок між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» і розуміється як неадекватне уявлення людини про свої ідеальні і реальні якості; та результат $-1 > -0,38 <$, що вказує на негативний зв'язок між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» і розуміється як занижена самооцінка індивіда.

Оцінка ситуативної (реактивної) тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна належить до методик, що досліджують психологічний феномен тривожності. Вона має на меті визначення власне рівня ситуативної тривожності. Ситуативна (реактивна) тривожність визначається науковцями як стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю, заклопотаністю і т.п. Це стан, який виникає як емоційна реакція на стресову екстремальну ситуацію. Цей опитувальник складається з 20 тверджень, на які респондент може відповісти відповідною цифрою від 1 до 4, де 1-«ні, це не так», 2-«напевно так», 3-«вірно» та 4-«дійсно вірно». Ключем до методики є формула:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо кількісний показник за цією формулою не перевищує 30, то респондент має низьку реактивну тривожність, що свідчить про те, що він не

відчуває в даний момент особливої тривоги. Якщо показник знаходиться в проміжку 31-45, то респондент має помірну тривожність. При 46 і більше – тривожність висока. Якщо показник дуже високий (>46), то можлива наявність невротичного конфлікту і психосоматичних захворювань. Дуже низька тривожність (<12), навпаки свідчить про депресивний стан з низьким рівнем мотивації [2].

Основою когнітивного компоненту є уявлення індивіда про себе та свої професійно важливі якості. Для дослідження цього компоненту ми обрали методику «Прогноз» (оцінка нервово-психічної стійкості) В. Бодрова.

Методика «Прогноз» В. Бодрова призначена для первинного орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. Методика допомагає визначити окремі початкові симптоми порушень особистості та вірогідність їх подальшого розвитку та прояв у поведінці людини. Методика містить 84 питання (твердження), на кожне з яких респондент має відповісти «так» або «ні». Ключем до методики є 3 шкали: нервово-психічної стійкості, нерівноваженості та відвертості. За результатами відповідей можна визначити кількісний показник, на основі якого робиться висновок про рівень нервово-психічної стійкості. Серед таких рівнів виділяють: високий, де кількісний показник 5-6 і зриви майже неможливі; позитивний, де кількісний показник 7-13 і зриви мало ймовірні; задовільний, де кількісний показник 14-28 і можливі зриви, особливо в екстремальних ситуаціях та незадовільний рівень, де кількісний показник 29-33 і є висока ймовірність нервово-психічних зривів, у такому випадку рекомендують додаткове обстеження у психіатра, невропатолога.

Основною складовою поведінкового компоненту є дії індивіда, які власне зумовлені аксіологічним та когнітивним компонентами, тобто уявленнями особистості про себе та свою самооцінку. Для дослідження поведінкового компоненту ми обрали методику стратегій подолання стресових ситуацій SACS С. Хобфолла. Респонденту пропонується 54 твердження і він повинен оцінити кожне з них, поставивши цифру від 1 до 5, де 1-найменше відповідає його діям,

а 5-найбільше відповідає. Ключем до методики є 9 шкал: асертивних дій, прагнення соціального контакту, пошук соціальної підтримки, обережні дії, імпульсивні дії, уникнення, непрямі дії, асоціальні дії та агресивні дії [2].

Для дослідження ціннісного компоненту Я-концепції майбутніх рятувальників ми обрали методику ціннісних орієнтацій М. Рокича, що спрямована на вивчення ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Вона визначає змістовну сторону спрямованості індивіда і складає основу її відношення до самої себе, до навколишнього світу та інших людей. Респонденту пропонується 2 списки цінностей – інструментальний та термінальний, в кожному з яких по 18 цінностей. Потрібно пронумерувати їх в порядку значимості, де 1-найбільш значима, 18-найменш значима. Аналізуючи результати всі цінності групують в різні змістовні блоки. Наприклад виділяють «конкретні» та «абстрактні» цінності; цінності професійної самореалізації й особистого життя. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших.

2.2. Аналіз результатів дослідження Я-концепції майбутніх рятувальників

На початковому емпіричному етапі опитуваним була запропонована методика «Прогноз» за В. Бодровим для визначення рівня нервово-психічної стійкості.

За результатами даного дослідження ми отримали результати, які подали у вигляді діаграми (рис. 2.1.).

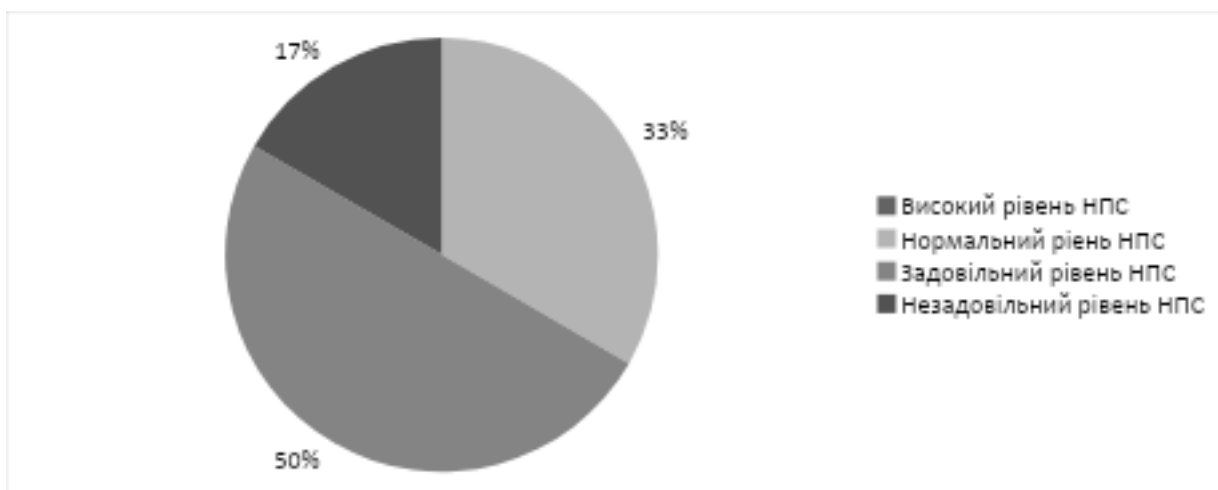


Рисунок 2.1. – Оцінка нервово-психічної стійкості курсантів

Для 33% учасників дослідження (10 курсантів) властивий нормальний рівень нервово-психічної стійкості (далі — НПС). Це свідчить про те, що у цих осіб малоймовірні різкі стресові реакції, а саме зриви, вони здатні адаптуватися до нових умов і взаємодіяти з людьми, адекватно реагуючи на стресові ситуації, що вказує на позитивний прогноз.

50% респондентів (15 осіб) мають задовільний рівень НПС. Для курсантів цього рівня характерні періодичні зриви, особливо в екстремальних умовах, з ними важче знаходити спільну мову через їх агресивність та конфліктність, а отже прогноз малосприятливий. Ми пов'язуємо такий показник з тим, що на другому курсі курсанти частково не адаптувались до нових умов та людей, що їх оточують.

Незадовільний рівень НПС мають 17% респондентів (5 осіб). Для них характерна висока ймовірність нервово-психічних зривів. Такі курсанти виділяються вираженою агресією та частково асоціальними діями, вони дуже конфліктні та потребують індивідуального підходу.

Проте, слід зазначити, що серед досліджуваних курсантів із високим рівнем НПС не виявлено.

Для визначення рівня ситуативної (реактивної) тривожності ми використали методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Отримані дані зафіксовані у вигляді діаграми (рис. 2.2.).

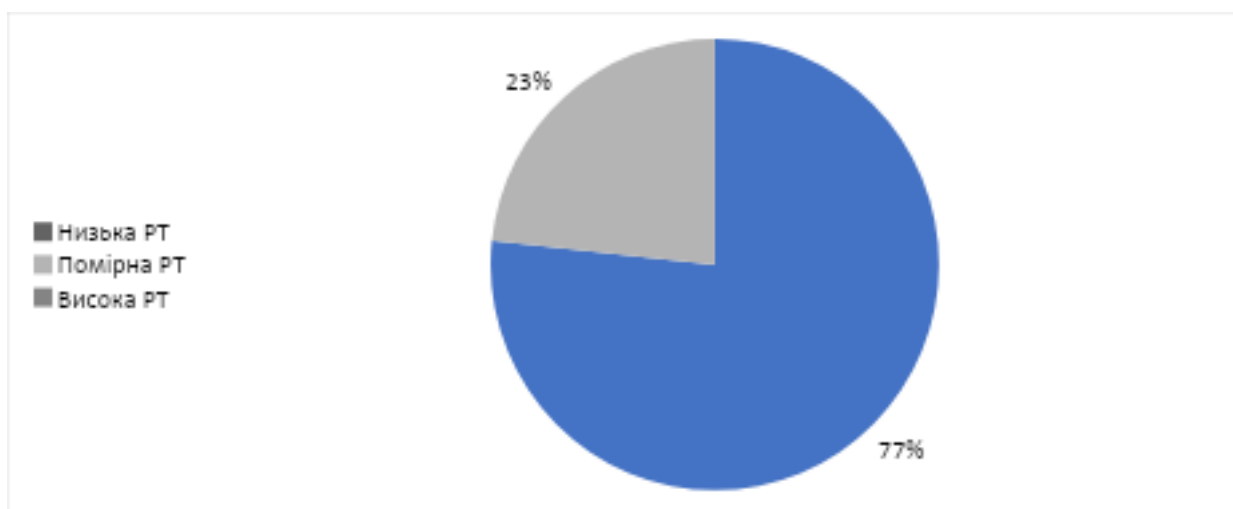


Рисунок 2.2. – Рівень ситуативної (реактивної) тривожності курсантів

77% респондентів (23 особи) мають низьку реактивну тривожність (РТ). Це свідчить про те, що у цих курсантів стан тривоги виникає рідко у особистісно значимих ситуаціях (іспит, стресові ситуації, реальна загроза сімейному становищу та інших). В особистісному плані такі люди спокійні, вважають, що вони не мають підстав і причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку та діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, зривів, спалахів агресії таких людей вкрай мала. Але потрібно зважати, що низька РТ потребує уваги до мотивів діяльності та підвищеного почуття відповідальності.

Решта 23% майбутніх рятувальників (7 осіб) мають помірну РТ. Такий рівень реактивної тривожності вважається необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності і свідчить про те, що індивід здатен адекватно оцінювати різного роду ситуації.

Висока РТ не характерна для жодної особи з даної вибірки.

За допомогою методики вивчення самооцінки С. Будассі ми визначили зв'язок між Я-реальним та Я-ідеальним. Проаналізуємо отримані результати (рис. 2.3.).

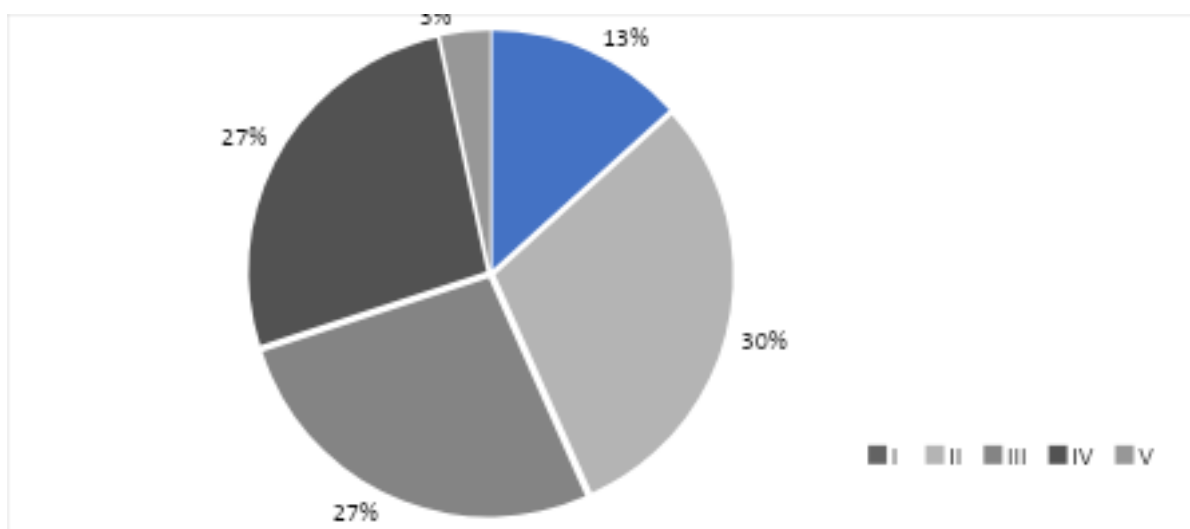


Рисунок 2.3. – Рівень самооцінки курсантів

Для 13% респондентів (4 особи) характерне неприйняття себе, занижена самооцінка невротичного типу. У таких людей не збігаються реальне та ідеальне.

30% респондентів (9 осіб) мають занижену самооцінку. Це свідчить про те, що такі курсанти перебувають у постійній тривозі, у страхів виникнення негативної думки про себе, через що їм важко йти на контакт з іншими.

27% опитаних (8 осіб) мають адекватну самооцінку, а зв'язок між реальним та ідеальним досить стійкий та позитивний. Такі курсанти зазвичай мають добре самопочуття, адекватно реагують на критику та вміють йти на компроміси.

Ще 27% майбутніх рятувальників (8 осіб) мають завищену самооцінку невротичного типу. Для таких осіб характерна самовпевненість, визнання лише власної думки та ігнорування думки інших.

І лише 3% респондентів (1 особа) має досить неадекватну завищену самооцінку, що свідчить про значну переоцінку своїх здібностей та зневагу до інших.

Такі показники дають нам привід для створення корекційно-розвивальної програми, аби скорегувати у курсантів рівень самооцінки та впевненості в собі.

Для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій ми використали методику SACS С. Хобфолла (рис. 2.4.).

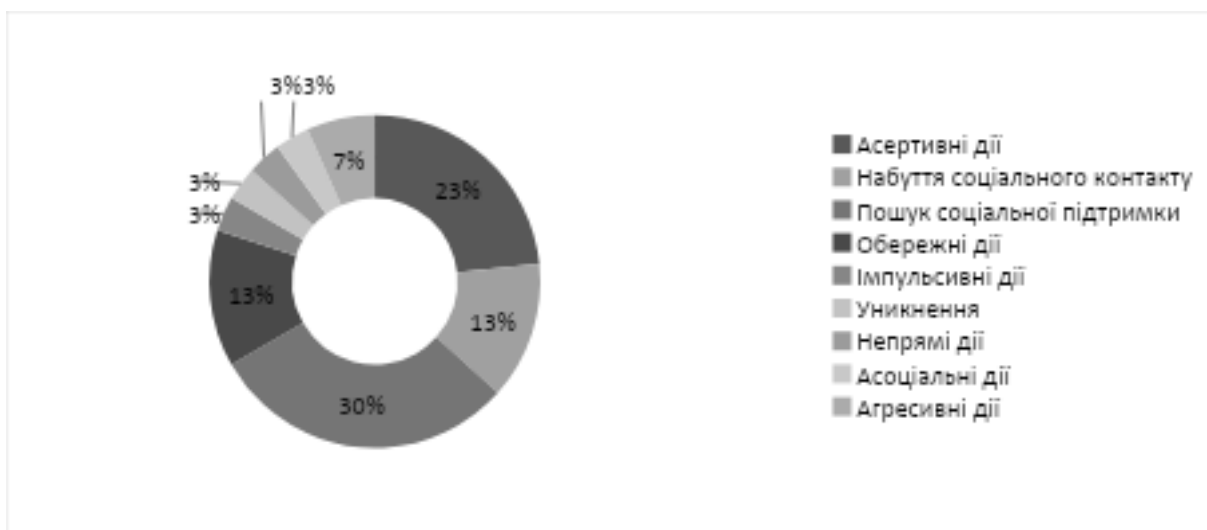


Рисунок 2.4. – Стратегії подолання стресових ситуацій

Як свідчать дані, у досліджуваних переважають показники наступних шкал:

- Асертивні дії - 23% (7 осіб). Такі люди здатні відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини;
- Набуття соціального контакту - 13% (4 особи). Характерним для таких курсантів є пошук соціальних контактів аби спільними зусиллями знаходити вихід з критичних ситуацій;
- Пошук соціальної підтримки - 30% (9 осіб). Для таких людей характерне прагнення поділитись своїми переживаннями з іншими та знайти у них співчуття і розуміння;
- Обережні дії - 13% (4 особи). Таким людям властива нерішучість у діях, довготривале обдумування і зважування можливих варіантів рішень;
- Імпульсивні дії - 3% (1 особа). Курсанти із проявом таких дій зазвичай не враховують наслідків і діють без попередніх роздумів;
- Уникнення - 3% (1 особа). Таким людям властиве прагнення уникати ризику і нічого не приймати на віру;

- Непрямі дії - 4% (1 особа). Такі люди здатні застосовувати маніпулятивні дії;
- Асоціальні дії - 4% (1 особа). Курсанти із проявом асоціальних дій схильні до жорстокості та цинізму;
- Агресивні дії - 7% (2 особи). Такі люди схильні до застосування тиску до інших людей та відмови від пошуку альтернативних дій.

Для дослідження ціннісно-мотиваційної сфери ми використали методику «Ціннісних орієнтацій» М. Рокича. Результати подали у вигляді таблиці 2.1. відповідно до п'яти змістовних блоків та на рисунку 2.5. результати по термінальних цінностях.

Таблиця 2.1. – Ціннісні орієнтації курсантів

Змістовний блок	Цінності	%
1.	Конкретні	87
	Абстрактні	13
2.	Професійної самореалізації	57
	Особистого життя	43
3.	Етнічні	50
	Спілкування	17
	Справи	33
4.	Індивідуалістичні	50
	Конформістські	43
	Альтруїстичні	7
5.	Самоствердження	50
	Прийняття інших	50

- Серед конкретних та абстрактних цінностей курсанти надали перевагу конкретним - 87% (26 осіб), а абстрактні обрала меншість - 13% (4 особи);

- Серед цінностей професійної самореалізації та особистого життя більшість обрала цінності професійної самореалізації - 57% (17 осіб), в той час як особисте життя обрало 43% (13 осіб);

- Серед етнічних цінностей, цінностей спілкування та цінностей справ майбутні рятувальники обирали 50% (15 осіб); 17% (5 осіб); 33% (10 осіб) відповідно;

- Серед індивідуалістичних, конформістських та альтруїстичних цінностей респонденти обирали 50% (15 осіб); 43% (13 осіб); 7% (2 особи) відповідно;

- Серед цінностей самоствердження та прийняття інших думки респондентів розділились навпіл 50% (15 осіб) та 50% (15 осіб).

Також, ми проаналізували, що саме майбутні рятувальники ставили на перше та останнє місце серед термінальних та інструментальних цінностей.

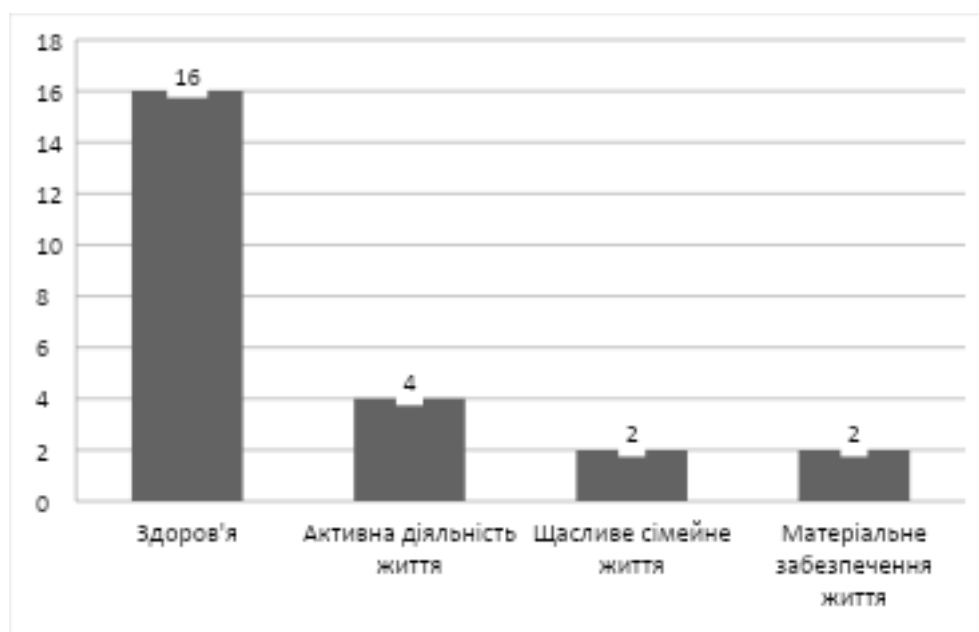


Рисунок 2.5. – Ціннісні орієнтації курсантів

Отож, серед термінальних цінностей курсанти найбільше виділяли здоров'я – 53% (16 осіб), активну діяльність життя – 13% (4 особи), щасливе сімейне життя – 7% (2 особи), матеріальне забезпечення життя – 7% (2 особи), а на останнє місце найбільше ставили творчість – 23% (7 осіб). Для того, аби викладатись на повну потрібно найперше мати добре самопочуття, тому

здоров'я і активну діяльність життя майбутні рятувальники виділили як головні цінності. Вибір курсантів у користь щасливого сімейного життя та матеріального забезпечення життя ми можемо пояснити як задоволення особистісних потреб у житті. Так як професія рятувальника не вимагає особливої креативності, це пояснює чому курсанти ставили творчість на останнє місце.

Серед інструментальних цінностей досліджувані найбільше обирали такі цінності як раціоналізм – 17% (5 осіб), вихованість – 13% (4 особи) та незалежність – 13% (4 особи). На останнє місце найбільше ставили непримиренність до недоліків – 13% (4 особи), терпимість – 10% (3 особи), життєрадісність – 10% (3 особи), освіченість – 10% (3 особи), чуйність – 10% (3 особи) та високі запити – 10% (3 особи). На перші місця досліджувані ставили цінності, які необхідні для комунікації з людьми у критичних ситуаціях. Обираючи цінності, які займуть останнє місце, думки майбутніх рятувальників розділились і кожен обирав цінність зважаючи на особистісні вподобання.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження на основі кореляційного аналізу.

Аби дослідити психологічні особливості розвитку Я-концепції майбутніх рятувальників застосовувався кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Згідно рангової кореляції Спірмена, «Рівень нервово-психічної стійкості», при рівні значущості $p \leq 0,01$ корелює зі шкалою «Рівень реактивної тривожності» ($r = 0,519$) (рис. 2.6).

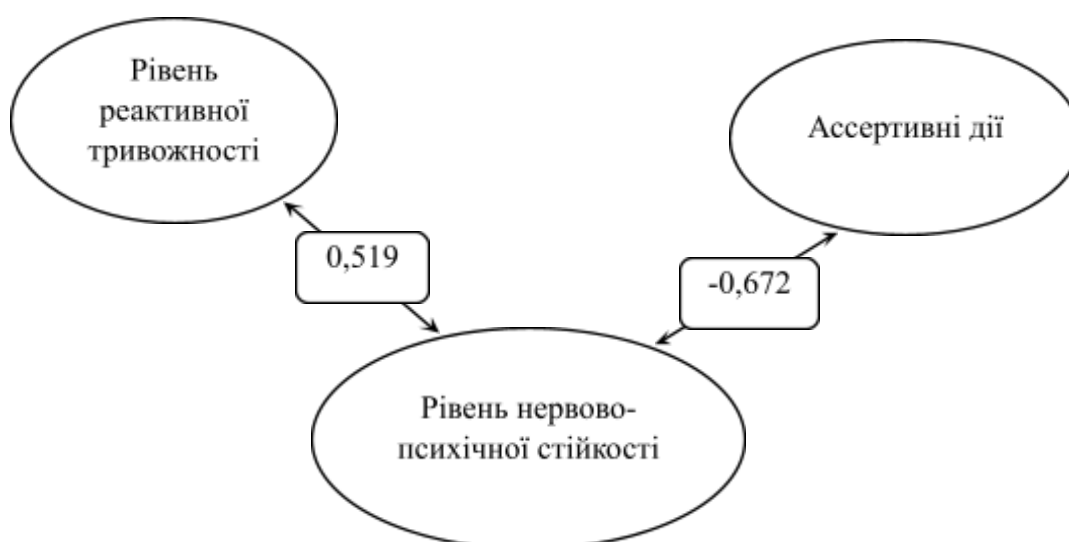


Рисунок 2.6. – Кореляційна плеяда шкали «Рівень нервово-психічної стійкості»

Це вказує на те, що з підвищенням рівня нервово-психічної стійкості у майбутніх рятувальників зростає рівень реактивної тривожності. Отже, рівень нервово-психічної стійкості займає чільне місце серед складових Я-концепції, що забезпечує ефективне та здорове функціонування особистості рятувальника, дозволяючи йому виконувати свої обов'язки без значних труднощів. Від цієї стійкості залежить реакція організму на стресові та екстремальні ситуації, що визначає рівень реактивної (ситуативної) тривожності, а також, наскільки майбутній рятувальник буде відчувати напругу, занепокоєння, турботу або нервозність.

Також виявлений зв'язок між шкалами «Рівень нервово-психічної стійкості» та «Асертивні дії» ($r = -0,672$). Від'ємний зв'язок свідчить про те, що зі зміною рівня нервово-психічної стійкості незмінними залишаться асертивні дії. Це свідчить про те, що яким би не був рівень нервово-психічної стійкості, це ніяк не вплине на здатність людини відстоювати свою точку зору не порушуючи при цьому моральних прав іншої людини.

На рівні значущості $p \leq 0,05$ виявлені кореляційні зв'язки між шкалами «Рівень реактивної тривожності» та «Агресивні дії» ($r = 0,398$), а також зворотній зв'язок із шкалою «Асертивні дії» ($r = -0,446$) (рис. 2.7.).

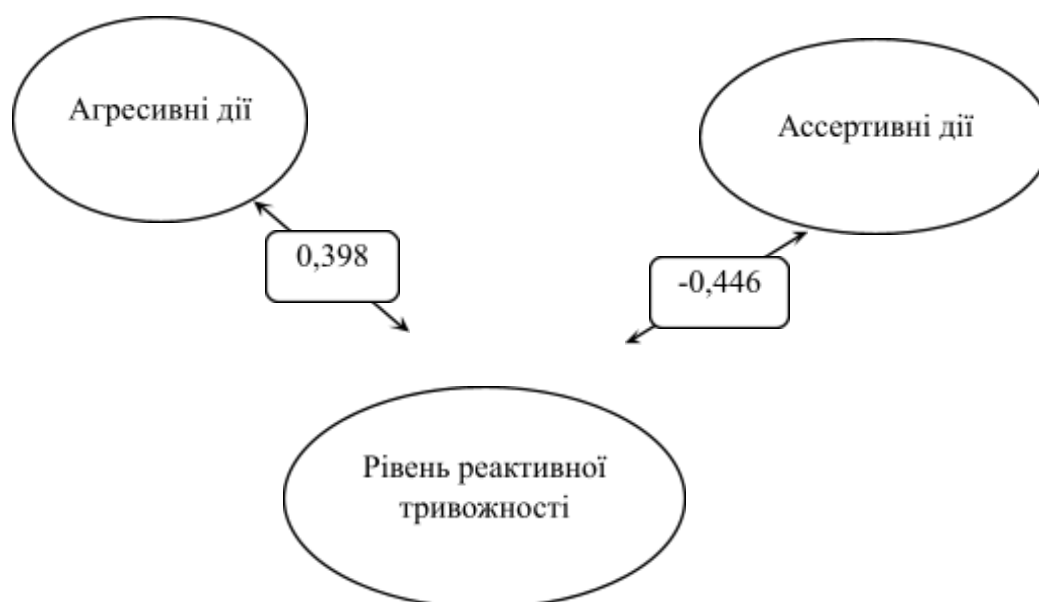


Рисунок 2.7. – Кореляційна плеяда шкали «Рівень реактивної тривожності»

Отримані результати кореляційних зв'язків показують, що із зміною рівня реактивної тривожності будуть змінюватись і агресивні дії. Це говорить нам про те, що чим вища у курсанта ситуативна тривожність, тим більша ймовірність що у стресовій ситуації він буде застосовувати цькування, погрози, тиск і т.д.

Від'ємний зв'язок свідчить про те, що зі зміною рівня реактивної тривожності незмінними залишаться асертивні дії. Тобто не зважаючи на те, якою буде реактивна тривожність, майбутній рятувальник буде оптимально реагувати на критику і виявляти внутрішню силу та ввічливість по відношенню до оточуючих.

Також, на рівні значущості $p \leq 0,05$, виявлено кореляційний зв'язок шкали «Рівень нервово-психічної стійкості» із шкалою «Агресивні дії» ($r = 0,403$) (рис. 2.8).

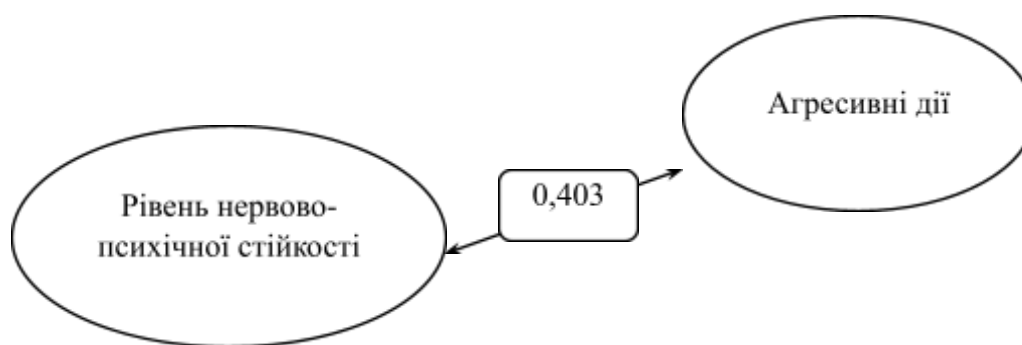


Рисунок 2.8. – Кореляційна плеяда шкали «Рівень нервово-психічної стійкості»

Дані зв'язки свідчать про те, що зі зміною рівня нервово-психічної стійкості змінюється прояв агресивних дій. Тобто чим позитивніший рівень нервово-психічної стійкості, тим більше ймовірно, що у стресових ситуаціях

майбутній рятувальник буде контролювати виявлення агресивних дії по відношенню до оточуючих.

Висновки до другого розділу

Було проведено емпіричне дослідження, метою якого було визначити психологічні особливості Я-концепції майбутніх рятувальників. У дослідженні взяли участь 30 курсантів 2-го курсу Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, віком 17-18 років, які навчаються на державній формі навчання.

Результати показали, що серед майбутніх рятувальників переважає задовільний рівень нервово-психічної стійкості, низька реактивна тривожність, занижена самооцінка, а також тенденція до пошуку соціальної підтримки. Серед найбільш виражених ціннісних орієнтацій рятувальників були: здоров'я, щасливе сімейне життя, матеріальне забезпечення, раціоналізм, вихованість і незалежність.

За допомогою кореляційного аналізу на рівні значущості $p \leq 0,01$ було виявлено кореляційний зв'язок між рівнем нервово-психічної стійкості та рівнем реактивної тривожності, а також обернений зв'язок з асертивними діями. Крім того, на рівні значущості $p \leq 0,05$ були виявлені кореляційні зв'язки між шкалами «Рівень реактивної тривожності» та «Агресивні дії», а також від'ємний зв'язок між шкалами «Рівень реактивної тривожності» та «Асертивні дії». Додатково на цьому рівні значущості виявлено кореляційні зв'язки між рівнем нервово-психічної стійкості та агресивними діями.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

3.1. Загальна характеристика корекційно-розвивальної програми Я-концепції майбутніх рятувальників

Результати, отримані в емпіричному розділі, стали основою для створення корекційно-розвивальної програми. Її мета – створення умов, що сприяють глибшому усвідомленню власної Я-концепції, а також опануванню конкретного набору інструментів, спрямованих на її покращення та досягнення визначеної мети.

Наша корекційно-розвивальна програма базується на гуманістичному підході, який сприяє відкритому, творчому та невимушеному спілкуванню в групі. Вона не передбачає жорстких рамок, а натомість спрямована на формування та коригування ціннісних орієнтацій, а також розвиток інших особистісно значущих якостей. Теорії гуманістичної психології акцентують увагу на прагненні людини до самопізнання, самоаналізу, самовдосконалення та реалізації власного потенціалу.

Розвивальні заходи

1. Перший етап: застосування прийомів та психотехнік гуманістичної психотерапії з метою встановлення довірливих стосунків.

На основі проведеної роботи, а також психологічного тестування виділяються психологічні чинники, що вимагають корекційного та/або розвивального впливу і визначаються відповідні психотехніки. У результаті досягається більш повне розуміння причин задовільного рівня нервово-психічної стійкості, низької реактивної тривожності, низької чи завищеної самооцінки, їхня корекція та набуття нових форм поведінки.

2. Другий етап: застосування активних методів навчання, зокрема, методики саморегуляції (аутогенне тренування, нервово-м'язова релаксація, психічна саморегуляція) у формі елементів групової роботи. Застосування

методик саморегуляції дозволяє редукувати страх не впоратися з професійними завданнями, особистісну та ситуативну тривожність, психоемоційне напруження, пов'язане з інформаційним перевантаженням, сформувати фоновий позитивний стан; навчити прийомів релаксації і мобілізації.

3. Третій етап: здійснення психокорекції за допомогою корекційно-розвивальної програми [7].

Корекційно-розвивальна програма складається із 3-х блоків:

1. Вступний – знайомство учасників групи між собою та з тренером; встановлення довіри і контакту; зниження тривожності та підтримання сприятливої атмосфери [8; 20; 26].

2. Основний – сформувати навички самоаналізу та самопізнання, створити умови для самодослідження кожним з учасників компонентів своєї Я-концепції [14].

3. Завершальний - опанувати нову поведінку, підвести підсумки ефективності тренінгу [21].

3.2. Корекційно-розвивальна програма Я-концепції майбутніх рятувальників

Пояснювальна записка

Метою корекційно-розвивальної програми є створення оптимальних психологічних умов для становлення Я-концепції майбутніх рятувальників, стимулювання процесу самопізнання, формування позитивної самооцінки та впевненості у власних силах, удосконалення навичок самоаналізу та підвищення зацікавленості в професійній діяльності.

Завдання корекційної програми:

- створення комфортного середовища для самовираження курсантів;
- сприяння усвідомленню Я-концепції та її основних складових;
- поглиблення розуміння власних сильних і слабких сторін;
- аналіз та корекція рівня самооцінки;

- зниження рівня тривожності та зміцнення впевненості у собі;
- оволодіння техніками ефективної комунікації та розвиток навичок міжособистісної взаємодії.

Тривалість: 8 занять по 1 год 20 хв.

Аудиторія: 15 учасників.

Підхід: гуманістичний.

Обладнання: аркуші, ручки, картонна коробка, люстерко, одноразові стакани.

Таблиця 3.1. – Структура корекційно-розвивальної програми Я-концепції майбутніх рятувальників

№	Тема заняття	Вправи
I.		
1	«Вступ до роботи»	«Асоціації про ім'я»; «Задай питання»; «Давайте привітаємось»
2	«Встановлення довіри і контакту»	«Чемпіони»; «Побажання»; «Чарівний ящик»
3	«Зниження тривожності»	«Австралійський дощ»; «Ауторегуляція дихання»; «Порожнє місце»
II.		
4	«Уявлення про себе»	«Хто я?»; «День народження»; «Супермаркет»
5	«Моя самооцінка»	«П'ять добрих слів»; «Мої переваги як курсанта»;
6	«Моя поведінка»	«Кажу, що бачу»; «Склянка»; «Конференція»

Продовження таблиці 3.1.

III.		
7	«Нова поведінка»	«Здійснення кругів по колу»; «Напарники»; «Програвання можливих майбутніх ситуацій»
8	«Підведення підсумків»	«Рефлексія очікувань»; «Що я отримав?»; «Проекція в майбутнє»

*Хід корекційно-розвивальної програми Я-концепції майбутніх рятувальників**I. Вступний блок*

Мета: знайомство учасників групи, створення сприятливої атмосфери та зниження тривожності.

Заняття №1

Мета: знайомство учасників групи між собою та з тренером.

Вправа 1. «Асоціації про ім'я»

Мета: знайомство групи.

Хід проведення. Учасники повинні підібрати два-три слова, які характеризуватимуть їх особистість. Слова повинні починати на першу букву імені. Коли всі учасники групи вискажуться, тренер може запропонувати назвати рису характеру, яку б вони хотіли сформувати в собі або вдосконалити.

Вправа 2. «Задай питання»

Мета: продовження знайомства групи і тренера.

Хід проведення. Вправу починає тренер фразою, яка буде стосуватись конкретних людей, а учасникам потрібно буде встати зі стільців, коли фраза стосуватиметься саме їх. Наприклад «Встати тим, хто любить екстрим». Вправа допомагає учасникам більше дізнатись одне про одного та допомагає зняти фізичну напругу. Після того як учасники зрозуміли суть вправи, вони можуть пропонувати свої твердження.

Вправа 3. «Давайте привітаємось»

Мета: позбутись відчуття відчуженості і встановити тактильний контакт між учасниками групи.

Хід проведення. За сигналом тренера учасники починають хаотично рухатись і вітатись зі всіма, хто зустрічається на їх шляху (важливо, щоб учасники також вітались з тими, хто не звертає на них уваги). Вітатись потрібно певним чином:

- плескаємо в долоні – вітаємось за руку;
- плескаємо в долоні – вітаємось плечима;
- плескаємо в долоні – вітаємось спинами.

За рахунок зміни партнерів учасники позбудуться відчуття відчуженості, а для повноти тактильного контакту тренер повинен внести правило про заборону розмов під час цієї вправи.

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

Заняття №2

Мета: встановлення довіри і контакту між учасниками групи та між учасниками та тренером.

Вправа 1. «Чемпіони»

Мета: представити учасників один одному в позитивному ключі.

Хід проведення. Учасники діляться на пари і протягом однієї хвилини намагаються краще пізнати один одного. Після того кожен учасник представляє свого партнера групі у найкращому вигляді і показує його цінність для групи.

Вправа 2. «Побажання»

Мета: налагодження дружньої атмосфери в колективі.

Обладнання: паперові картки, ручки.

Хід проведення. Учасники передають по колу підписані картки і кожен з них пише побажання для іншого поки картки не повернуться до господарів.

Вправа 3. «Чарівний ящик»

Мета: розтопити лід між учасниками і ближче познайомитись.

Обладнання: маленька картонна коробка, люстерко.

Хід проведення. Кожен учасник має підійти до коробки і сказати одну позитивну рису про людину яку він там побачить, тобто про себе. Вкінці тренер може наголосити, що кожен з учасників має безліч позитивних рис, які зможе проявити під час тренінгу.

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

Заняття №3

Мета: зниження тривожності в учасників групи та підтримання сприятливої атмосфери.

Вправа 1. «Австралійський дощ»

Мета: активізація учасників та підтримання позитивної атмосфери у групі.

Хід проведення. Учасники повинні стати в коло і повторювати за тренером рухи, які зображатимуть як іде дощ. Якщо подув вітер – учасники мають терти долоні, якщо почав накрапати дощ – учасники мають клацати пальцями, якщо дощ перейшов у град – всі доторкаються декілька разів до ніг, якщо спалахнула блискавка – всі широко розкривають долоні, якщо на небі з'явилась веселка – руки піднімають догори.

Вправа 2. «Ауторегуляція дихання»

Мета: зняття психічного і м'язового напруження.

Хід проведення. Учасники приймають зручну позу, сидячи на стільці та закривають очі. Ауторегуляція дихання допомагає заспокоїтись, адже дихання тісно пов'язане з емоціями та настроєм людини. Учасники кладуть ліву долоню на груди, а праву на живіт. Вони повинні звернути увагу на те як вони дихають, грудьми чи черевною порожниною. Глибокий вдих, спокійний видих. Тренер наголошує на тому, що видих має бути у два рази довшим, адже вдих завжди збуджує, а видих заспокоює. На два рахунки вдих, на чотири рахунки видих. Через 5 хвилин такого дихання учасники вудчують себе краще та спокійніше.

Наспудним етапом вправи є черевне дихання зі зворотним відліком від 10 до 1. Вдиhaємо животом, а на видиху рахуємо у зворотньому відліку та уявляємо як напруга покидає нашу голову, шию, руки, живіт, плавно спускається до ступнів. Продовжуємо вправу ще 5 хвилин.

Останнім етапом вправи є дихання, де спочатку робимо глибокий вдих животом на два рахунки, тоді затримка дихання на чотири рахунки і довгий спокійний видих на шість рахунків. Продовжуємо протягом п'яти хвилин.

По закінченню вправи тренер запитує як учасники себе почували протягом всієї вправи, чи були якісь неприємні відчуття та як вони себе відчувають після цієї вправи.

Вправа 3. «Порожнє місце»

Мета: створення доброзичливої сприятливої атмосфери та розвиток вміння розуміти один одного.

Хід проведення. Учасники діляться на дві групи. Одна група сідає на стільці, а інша стає перед ними, але один учасник залишається без пари і на його стільці ніхто не сидить. Учасник без пари повинен одним лише поглядом переманити когось на свій стілець. Той кого переманили перебігає до учасника який його переманив. Відповідно учасник який залишився з порожнім стільцем переманює когось до себе.

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

II. Основний блок

Мета: сформувати в учасників навички самоаналізу та самопізнання, створити умови для самодослідження кожним з учасників компонентів своєї Я-концепції.

Заняття №1

Мета: сформувати навички до самопізнання, самоаналізу та самодослідження.

Вправа 1. «Хто я?»

Мета: створення умов для того, щоб провести самодослідження кожним з учасників когнітивного компоненту своєї Я-концепції.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід проведення. Учасники в стовпчик пишуть цифри від 1 до 20 і під кожною цифрою продовжують фразу «Я – це...». Можна використовувати свої характеристики, відчуття, риси характеру, власні інтереси. По завершенню вправи учасники по бажанню зачитують свої варіанти і висловити свої думки, які виникли в процесі написання тверджень. Після виконання цього завдання учасникам пропонується заповнити схему, яка дозволить виявити особливості самосприйняття та виявити наскільки сформовано цілісний образ «Я». Схема включає чотири компоненти Я-концепції – «Я» тілесне, «Я» емоційне, «Я» інтелектуальне та «Я» соціальне. Після виконання даного завдання тренер з'ясовує з чого складаються уявлення індивіда про самого себе, яка роль самооцінки у формуванні образу «Я», що учасники відчували при виконанні вправи та якого компоненту у їхній Я-концепції найбільше.

Вправа 2. «День народження»

Мета: збагачення знань про когнітивний образ власного «Я», підвищення самооцінки та позитивні емоції.

Хід проведення. Кожен з учасників групи по черзі сідає на стілець в центрі кола та слухає компліменти відносно себе від кожного з учасників. По завершенню вправи тренер пропонує учасникам поділитись своїми враженнями від почутого. Наприклад чи приємно було отримувати компліменти чи можливо легше їх дарувати.

Вправа 3. «Супермаркет»

Мета: сформувати в індивіда навички самоаналізу, самопізнання та поглибити знання про інших учасників групи через пізнання якостей кожного учасника.

Хід проведення. Для проведення даної вправи потрібні будуть невеличкі смужки паперу та ручки. Тренер розказує що всі учасники знаходяться в уявному супермаркеті, де продаються та купуються різні риси характеру та

роздає кожному по дві смужки паперу. На одній смужці учасники записують свою рису, яку б хотіли продати, а на іншій ту рису, яку б хотіли придбати. Всі смужки кидаються у коробку або просто перемішуються. Далі кожен учасник по черзі витягує по дві смужки і коментує які риси він витягнув і чи хотілося б йому ці риси прийняти і чому.

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

Заняття №2

Мета: навчити учасників оцінювати себе та підвищити впевненість.

Вправа 1. «П'ять добрих слів»

Мета: підвищити самооцінку та пізнати себе через інших.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід проведення. Кожен з учасників обводить свою долонь і пише на ній своє ім'я. Аркуш учасники передають своєму сусідові праворуч, відповідно самі отримують аркуш від сусіда зліва. На отриманому аркуші на одному з пальчиків учасник пише якусь привабливу рису його власника. Наступний робить запис на іншому пальчику. Вправа продовжується доти, доки аркуш не повернеться до власника. По закінченні вправи всі аркуші віддаються тренеру, який по черзі зачитує риси кожної долоньки, а завдання учасників відгадати про кого йдеться мова. Тренер пропонує учасникам відзначити що вони відчували, коли їм говорили компліменти, як змінився настрій та чи всі знали про свої достоїнства про які писали інші учасники.

Вправа 2. «Мої переваги як курсанта»

Мета: навчити учасників позитивно оцінювати себе.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід проведення. Аркуш паперу кожен з учасників розділює на три стовпчики і називає їх «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре проявити» та «Мої досягнення» відповідно. Далі учасники закривають очі та зусереджуються на кожному пункті по 1-2 хвилини. Тренер наголошує на тому, щоб учасники не аналізували те, що приходить їм на думку, а просто звернули

на це увагу. Після того учасники заповнюють стовчик своїми позитивними якостями. За таким принципом заповнюють решту стовпчиків. Коли всі стовпчики заповнені тренер пропонує переглянути учасникам свій список та уявити, що вони мають ці якості, таланти та досягнення. Тоді пропонується створити повну картину самого себе з врахуванням цих досягнень, якостей і талентів і відзначити як приємно це все усвідомлювати.

Вправа 3. «Сильні і слабкі сторони»

Мета: сприяти самопізнанню, розумінню своїх сильних та слабких сторін, виховувати бажання до самовдосконалення.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід виконання. Учасники розділяють аркуш паперу навпіл. В одній частині ставлять «+», а в іншій «-». Під знаком «+» потрібно написати ті риси, якими учасники пишаються та які цінують в інших людях. Під знаком «-» відповідно потрібно написати те, що їм в собі не подобається, та що їм не подобається в людях. Бажано, аби записів в колонці зліва та справа було порівну. Після того, як всі учасники напишуть, тренер пропонує зачитати риси вголос та обмінятись враженнями.

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

Заняття №3

Мета: розвинути здатність до самоаналізу своєї поведінки.

Вправа 1. «Кажу, що бачу»

Мета: розвинути навички безоцінного прийняття інших людей.

Хід проведення. Учасники сідають в коло та спостерігають за поведінкою інших. Після цього учасники по черзі говорять те що думають про будь-кого, хто «впав» їм в очі. Важивою умовою є те, що учасники не повинні аналізувати поведінку, погляди чи жести інших людей, вони повинні просто сказати те, що побачили. Тренер стежить за тим, щоб учасники під час висловлювання не додавали свою реакцію стосовно тих людей чию поведінку вони коментують. По закінченню вправи тренер пропонує учасникам висловити свою думку

стосовно того чи важко було стримати себе аби не дати власну оцінку дій та що вони відчували, коли говорили про них. Після цього тренер підводить підсумок, що оцінка людей не завжди вірна і потрібно вчитись бачити людину і не оцінювати її через призму своєї суб'єктивної думки.

Вправа 2. «Склянка»

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки.

Обладнання: одноразові стакани.

Хід проведення. Тренер пропонує учасникам взяти одноразові стакани та зробити з ними те, що б вони зробили у стані агресії. Після цього вони мають повернути стакани у первісний вигляд. Тренер пропонує учасникам групи відповісти на питання чи вдалось повернути стакан у первісний вигляд, та чи часто вони шкодують про свої дії після агресії.

Вправа 3. «Конференція»

Мета: аналіз і застосування інтерактивних методів комунікації.

Хід проведення. Три учасники з групи виходять за двері, решта діляться на три групи по три особи. Учасники в залі слухають легенду та отримують завдання. Легенда полягає у тому, що три учасники за дверима – їхні знайомі, які відійшли в буфет, і коли вони повернуться у кожного з них буде рівно 2 хв, аби вступити в контакт з якоюсь із груп. За командою тренера учасники змінюють групу і знову таки за 2 хв мають вступити в контакт із групою, після того вони матимуть ще 2 хв, таким чином вони спробують вступити в контакт з кожною із груп. Завданням учасників в залі є дотримуватись чіткої стратегії, а саме: першого – не брати та ставитись до нього негативно, до другого ставитись нейтрально, а до третього позитивно.

Учасники за дверима теж отримують інструкцію. Вони вийшли на перерві в буфет та згодом повертаються в кімнату, де їхні знайомі по конференції розмовляють між собою. Завданням учасників, що повернулись з буфету є протягом 2 хв долучитись до розмови з будь-якою групою. За командою тренера потрібно перейти до іншої групи, таким чином обійшовши всі три групи.

Після проведення вправи всі учасники сідають в коло. Тренер пропонує висловитись учасникам у такому порядку: першими висловлюються ті, хто був у головній ролі (ті, хто виходили за двері), другими ті, що утворювали групи, і якщо були спостерігачі, то вони висловлюються в останню чергу. Потрібно звернути увагу на те, як учасники зрозуміли що таке позитивне, нейтральне та негативне ставлення. Тренер повинен підвести групу до висновку, що коли з вами бажають розмовляти – це відчутно одразу, а коли до вас ставляться негативно, то будь-які ваші дії будуть неефективними. Група в свою чергу має відразу повідомити, що людина їм заважає та попросити відійти, інакше ситуація буде важкою та неприємною для обох сторін. Також так званого нейтрального ставлення не існує, і аби запобігти конфлікту потрібно одразу давати зрозуміти людині своє ставлення до неї, будь воно зі знаком «плюс» чи «мінус».

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

III. Корекційний блок

Мета: опанувати нову поведінку, підвести підсумки ефективності тренінгу.

Заняття №1

Мета: допомогти курсантам опанувати та проаналізувати нову для них поведінку.

Вправа 1. «Здійснення кругів, або йти по колу»

Мета: активізувати учасників групи, заохотити їх до нової поведінки та свободи самовираження.

Хід проведення. Учасники обходять інших учасників і скоюють якісь дії з ними або щось їм говорять. Для початку тренер пропонує щоб учасники підійшли до когось з групи і завершили фразу. До прикладу «Я відчуваю себе незручно через...». Учасник, до якого звертаються має щось відповісти. Після того, як правила всім стануть зрозумілі, учасники можуть самі вирішувати з

яким месенджером вони підійдуть до інших, це може бути хвилююче питання чи будь що інше. Ідея такої вправи полягає у тому, що чим більше людей відповість на одне і те ж саме запитання, яке виражає глибоке занепокоєння його автора, тим більша ймовірність, що це позитивно вплине на його переживання стосовно цього і на зв'язок з оточуючими.

Вправа 2. «Напарники»

Мета: «приміряти» та проаналізувати нову для себе поведінку.

Хід проведення. Учасники діляться на пари. Учасники мають звернутись до свого напарника з якимось проханням у різних стилях поведінки. Наприклад спочатку демонструючи дуже впевнену поведінку, ставлячи себе вище за інших, затим навпаки поступаючись та підкорюючись співрозмовнику, тоді із почуттям власної гідності, але не викликаючи у напарника неприємних відчуттів. Всі учасники мають «приміряти» нові стилі поведінки.

Вправа 3. «Програвання можливих майбутніх ситуацій»

Мета: набуття нової поведінки.

Хід проведення. Учасникам дається час аби пригадати якусь проблемну ситуацію з життя, яку вони часто драматизують і уявити, що вона виявилась іншою ніж є насправді або вирішилась іншим шляхом. Учасники діляться ситуацією з групою і відтворюють її іншим шляхом ніж вона склалась і програють ситуації, які можуть скластись в майбутньому. При цьому учасник із чийого життя взята ситуація повинен вносити певні зміни у свою поведінку. Таким чином учасники готуються до різних ситуацій, які можна передбачити в майбутньому.

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

Заняття №2

Мета: підбити підсумки тренінгу, вияснити наскільки він був ефективним.

Вправа 1. «Рефлексія очікувань»

Мета: аналіз відповідності тренінгу визначеним завданням та очікуванням на когнітивному та емоційному рівні.

Хід проведення. Учасники по черзі розказують чи виправдав тренінг їхні очікування, що нового вони для себе взяли з цього тренінгу та висловлюють свої побажання щодо подальшого співробітництва.

Вправа 2. «Що я отримав?»

Мета: узагальнити та закріпити набутий на тренінгу досвід.

Хід проведення. Учасники мають зосередитись на тому, що саме вони отримали у груповій роботі, який досвід для них був найважливішим і як цей досвід буде допомагати їм долати труднощі у професійній діяльності та в повсякденному житті. Учасники закривають очі і зосереджуються на тому аби знайти відповіді на ці запитання. Тоді кожен учасник по черзі виходить в центр кола та називає те, що він з'яв для себе із роботи у групі.

Вправа 3. «Проекція в майбутнє»

Мета: закріпити отриманий досвід та підбити підсумки.

Хід проведення. Учасники розігрують якусь сцену із майбутнього і тут ми залишаємо місце для польоту фантазії. Після цього учасникам по черзі пропонується висловитись щодо своїх відчуттів і вражень після тренінгу.

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків заняття.

Висновки до третього розділу

Створено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування Я-концепції майбутніх рятувальників. В її основі лежить гуманістичний підхід, який передбачає невимушену, вільну та природну взаємодію в групі. Програма не має жорстких рамок, що сприяє розвитку та корекції ціннісних орієнтацій, а також формуванню та вдосконаленню особистісно значущих якостей. Теорії гуманістичної психології наголошують на прагненні людини до самопізнання, рефлексії, самовдосконалення та реалізації власного потенціалу.

Корекційно-розвивальна програма спрямована на створення оптимальних психологічних умов для формування Я-концепції майбутніх рятувальників. Вона покликана активізувати процес самопізнання, сприяти формуванню позитивної самооцінки та впевненості в собі, розвивати навички самоаналізу та підвищувати зацікавленість у професійній діяльності.

У межах корекційно-розвивальної програми визначено такі основні завдання: створення умов, що сприяють саморозкриттю курсантів; формування розуміння Я-концепції та її складових; розширення знань про власні сильні та слабкі сторони; аналіз і коригування рівня самооцінки; зниження рівня тривожності та зміцнення впевненості в собі; опанування навичок ефективного спілкування та розвиток комунікативних здібностей.

Корекційно-розвивальна програма орієнтована на 15 учасників і передбачає 8 занять тривалістю 1 година 20 хвилин кожне.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз та емпіричне дослідження дозволяють сформулювати низку загальних висновків.

Було здійснено вивчення літературних джерел щодо Я-концепції майбутніх рятувальників. Це питання є актуальним у різні історичні періоди, і його досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні вчені — від часів Джеймса до сьогодні. Кожен із них трактував поняття Я-концепції по-різному, однак з'ясовано, що в основному науковці розглядали Я-концепцію як сукупність установок, що складаються з уявлень особистості про себе.

Структура Я-концепції також може бути трактована по-різному. Однак ми виділили чотири основні компоненти, які формують Я-концепцію: емоційно-оцінний, когнітивний, поведінковий та ціннісний. Всі вони є взаємопов'язаними. Емоційно-оцінний компонент включає уявлення особистості про себе, що формує її самооцінку. Когнітивний компонент охоплює уявлення про власні професійно важливі якості, пізнавально-психологічні процеси. Поведінковий компонент визначається діями індивіда, які зумовлені емоційно-оцінними та когнітивними аспектами і можуть проявлятися як у внутрішньому світі, так і в зовнішній діяльності. Ціннісний компонент відображає духовність та ціннісні орієнтири, що є основою поведінки людини в житті. Важливо зауважити, що для повного розуміння процесу розвитку Я-концепції необхідно застосовувати комплексний підхід, який дозволяє побачити повноцінну картину цього процесу.

Серед факторів, що впливають на формування Я-концепції майбутніх рятувальників, ми виділяємо їх взаємодію з референтною групою, ідентифікацію з власним "я" та порівняння себе з іншими, процеси самопізнання та самовиховання, а також наявність суперечностей.

Було проведено та описано емпіричне дослідження, яке мало на меті вивчення психологічних характеристик Я-концепції майбутніх рятувальників. За результатами застосованих методик у майбутніх рятувальників виявлено

переважно задовільний рівень нервово-психічної стійкості, низький рівень реактивної тривожності, занижену самооцінку та потребу в соціальній підтримці. Серед ціннісних орієнтацій найбільше акцентували увагу на здоров'ї, щасливому сімейному житті, матеріальному забезпеченні, раціоналізмі, вихованості та незалежності.

Створено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування Я-концепції майбутніх рятувальників. Корекційно-розвивальна програма спрямована на створення оптимальних психологічних умов для формування Я-концепції майбутніх рятувальників. Вона покликана активізувати процес самопізнання, сприяти формуванню позитивної самооцінки та впевненості в собі, розвивати навички самоаналізу та підвищувати зацікавленість у професійній діяльності. Корекційно-розвивальна програма орієнтована на 15 учасників і передбачає 8 занять тривалістю 1 година 20 хвилин кожне.

Перспективою нашого дослідження є впровадження програми та оцінка її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
2. Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. Львів : СПОЛОМ, 2015. 211 с.
3. Вірна Ж. П. Мотиваційно-смилова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа», 2003. 94-97 с.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Тернопіль, 2004. С. 7-186.
5. Шаповалова, А. А. (2019). Принципи розвитку Я-концепції в екзистенційній психотерапії. Східноєвропейський журнал психології, 6(2), 105-116.
6. Екстремальна психологія : підручник / за загред. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 408 с.
7. Етичний кодекс психолога. *Психолог*. Київ, 2004. № 43 (139). С. 1–4.
8. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>.
9. Каламаж Р. В. Я-концепція як складова професійної самосвідомості юристів / Р. В. Каламаж // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог, 2006. – Вип. 7. С. 156-164.
10. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 102-147 с.
11. Коваль І. С. Психологічна готовність рятувальників: мотиваційний компонент / І. С. Коваль // Сучасні технології у суспільно-гуманітарній підготовці кваліфікованих робітників у ПТНЗ : матер. обл. наук.-практ. конф. ; 11.06.2015 р., Львів. – Львів : СВПУ, 2015. – С. 26–28.

12. Козяр М. М. Професійна підготовка до діяльності у екстремальних умовах : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2009. 27-51 с.
13. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.06. Київ, 2009. 26-27 с., 91-92 с.
14. Корекційно-розвиваюча програма по зниженню тривожності URL: <https://vseosvita.ua/library/korekcijno-rozvivauca-programa-po-znizennu-trivoznosti-95424.html>.
15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 106-140 с.
16. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. літератури, 2004. 263-264 с.
17. Пасічник І. Д. Психологічні характеристики індивідуального мислення // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск: «Сучасні дослідження когнітивної психології». – Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2009. – Вип. 13. С. 3-86.
18. Поняття “я-концепції” у зарубіжній психологічній літературі URL: <https://studfile.net/preview/9290007/page:3/>.
19. Попова І. В. Я-концепція особистості як теоретико-методологічна проблема сучасної психології // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологічні науки". - 2014. - Т. 1. - С. 53-57.
20. Програми тренінгів з розвитку комунікативності: Посібник / Автор-уклад. Н. В. Лук'янчук. – К.: Інформаційні системи, 2012. 10 с.
21. Психологічний тренінг «Я концепція та її складові» URL: <https://nadoest.com/koncepciya-ta-yiyi-skladovi-vvedennya-do-temi-treningu-ya-kon>
с.
22. Психологічні чинники і механізми розвитку самосвідомості та "Я-концепції" особистості URL: https://pidru4niki.com/17281218/pedagogika/psihologichni_chinniki_mehanizmi_rozvitku_samosvidomosti_ya-kontseptsii_osobistosti.

23. Синявський, В.В., Сергєєнкова, О.П. (у ред. Н.А. Побірченко). (2010). Психологічний словник. Київ: Видавничий дім «Слово».
24. Сірко Р. І. Структура «Я-концепції» студентів-психологів вищих навчальних закладів Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія : психологічна. Львів, 2013. Вип. 2. С. 158–166.
25. Сірко Р. Практичні аспекти професійної придатності та психофізіологічного відбору рятувальників до діяльності у особливих умовах. /Безпечна вода. Колективна монографія. Варшава, 2015. Ч. 1. С. 41–48.
26. Слободянюк І. А. Тренінг партнерського спілкування / І. А. Слободянюк. – К.: Навч.-метод. центр «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні», 2010. 48 с.
27. Стельмах О.В. Психологічні умови формування професійної Я-концепції майбутніх рятувальників: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Острог. 2016. С. 60-65.
28. Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Vol. 5, pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
29. Dewey, J. (2007). *Experience and education*. Westford, MA: Martino Fine Books.
30. Harré, R. (2000). *The singular self: An introduction to the psychology of personhood*. Sage Publications.
31. Harter, S. (2001). The Development of Self-Concept. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology*, 5th edition: Vol. 1. Theoretical Models of Human Development (pp. 553-617). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
32. Haycock, S. (2014). *Identity and Communication: New Agendas in Communication*. Routledge, 12-16.
33. Henley, T. B. (2013). The concept of the self in William James's *The Principles of Psychology*. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 33(2), 107-118.

34. Higgins, J., & Cohen, L. B. (2002). Religious doubt and openness in a religious minority: The role of religious support. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(2), 211-223. doi: 10.1111/1468-5906.00115.
35. Leary, M. R., & Tangney, J. P. (Eds.). (2003). *Handbook of self and identity*. Guilford Press.
36. Leung, K. (Ed.). (1997). *Culture and self: Asian and Western perspectives*. Psychology Press.
37. M. Zittoun & J.-C. Kaufmann (2015). "Religion and Identity: The Role of Ideology, Culture and Communication." Routledge.
38. Suppe, F., & Equiar, P. (2003). The individual and the collective in the social construction of reality: A conversation with Jerome Bruner. *Culture & Psychology*, 9(3), 325-340.
39. Tolan, J., & Wilkins, P. (2006). *Person-centred therapy: A European perspective*. London: Routledge.
40. Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, 69(6), 907-924.

ДОДАТКИ

Додаток А

Дані кореляції

			Рівні нерозв'язності за Бодровим	Рівні реактивності тривожності Спілберга-Ханіна	Рівні самооцінки Будасі	Асертивні дії	Набуття соц. контакту	Пошук соц. підтримки	Обережні дії	Імпульсивні дії	Уникнення	Непрямі дії	Асоціальні дії	Агресивні дії
ро Спирмена	Рівні нерозв'язності за Бодровим	Коэффициент кореляции	1,000	,519	,175	-,672	-,005	-,315	-,196	,244	,297	,147	,061	,403
		Знач. (2-сторон)		,003	,346	,000	,975	,057	,299	,194	,111	,435	,749	,027
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Рівні реактивності тривожності Спілберга-Ханіна	Коэффициент кореляции	30	1,000	,025	-,446	-,127	-,216	-,297	-,035	,307	,100	-,069	-,395
		Знач. (2-сторон)	30		,554	,013	,503	,251	,111	,555	,099	,595	,715	,029
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Рівні самооцінки Будасі	Коэффициент кореляции	30	,025	1,000	-,033	,272	,057	,032	-,030	-,240	-,066	-,261	,050
		Знач. (2-сторон)	30		,554		,561	,147	,767	,567	,573	,202	,652	,164
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Асертивні дії	Коэффициент кореляции	30	-,446	-,033	1,000	-,119	,190	,036	-,015	-,420	-,166	,040	-,407
		Знач. (2-сторон)	30		,013	,561		,531	,314	,552	,923	,021	,325	,532
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Набуття соц. контакту	Коэффициент кореляции	30	-,127	,272	-,119	1,000	,597	,559	,156	,229	,344	,211	-,036
		Знач. (2-сторон)	30		,503	,147	,531		,001	,000	,326	,223	,063	,263
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Пошук соц. підтримки	Коэффициент кореляции	30	-,216	,057	,190	,597	1,000	,539	,209	,354	-,390	,115	-,011
		Знач. (2-сторон)	30		,251	,767	,314	,001		,002	,267	,055	,033	,544
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Обережні дії	Коэффициент кореляции	30	-,297	,032	,036	,559	,539	1,000	,276	,303	,506	,267	-,101
		Знач. (2-сторон)	30		,111	,567	,552	,000	,002		,139	,104	,004	,154
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Імпульсивні дії	Коэффициент кореляции	30	-,035	-,030	-,015	,156	,209	,276	1,000	,325	,576	,642	-,364
		Знач. (2-сторон)	30		,555	,573	,923	,326	,267	,139		,077	,001	,000
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Уникнення	Коэффициент кореляции	30	,307	-,240	-,420	,229	,354	,303	,325	1,000	,725	,414	,523
		Знач. (2-сторон)	30		,099	,202	,021	,223	,055	,104	,077		,000	,023
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Непрямі дії	Коэффициент кореляции	30	,100	-,066	-,166	,344	-,390	,505	,576	,725	1,000	,666	,606
		Знач. (2-сторон)	30		,595	,652	,325	,063	,033	,004	,001		,000	,000
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Асоціальні дії	Коэффициент кореляции	30	-,069	-,261	,040	,211	,115	,267	,642	-,414	,666	1,000	,253
		Знач. (2-сторон)	30		,715	,164	,532	,263	,544	,154	,000	,023	,000	
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Агресивні дії	Коэффициент кореляции	30	-,395	,050	-,407	-,036	-,011	-,101	-,364	,523	,606	,253	1,000
		Знач. (2-сторон)	30		,029	,792	,026	,549	,954	,595	,045	,003	,130	
		N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**, Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя).

*, Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).