

Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА СВІТОСПРИЙНЯТТЯ ЛЮДИНИ

Н. М. Киричук

магістрантка кафедри психології
Херсонський державний університету

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний світ відрізняється від того, яким був навіть двадцять років тому. Це простежується і в швидкості технічного прогресу, і в засобах комунікації людей, і в методах виховання дітей.

Якщо діти 1980-1990-х років в основному виховувались за принципом «Я – остання літера в алфавіті», то зараз все частіше можна спостерігати інших підхід на кшталт «Бажання дитини – закон». Яка з цих позицій більш перспективна для виховання психічно здорової людини покаже час, але беззаперечним є вплив самооцінки людини на її світосприйняття[3].

Процес формування Я – концепції достатньо тривалий та делікатний, але може піддаватися впливу оточення, впродовж всього життя. Це є рушієм для тих, хто бажає удосконалити свій Я-образ, звільнитися від обмежень, когнітивних упереджень та постійно прагне до вивчення зовнішнього та внутрішнього світів.

Виклад основного матеріалу. Я-концепцію становить сукупність уявлень про себе. Це результат засвоєння минулого досвіду та інтерпретація подій життя, як свідомо так і підсвідомо, з огляду на цей досвід.

Інтерпретація досвіду позначається на характері сприйняття будь-якої ситуації впродовж життя. А важливими детермінантами інтерпретації досвіду є соціальні очікування [5]. А вже уявлення людини про те, як її сприймають та оцінюють інші, прямо пропорційно впливають на власні уявлення про себе. Починаючи з дитинства, під впливом соціальної взаємодії та важливих подій, у індивіда формуються глибинні переконання стосовно себе і оточуючого

світу. Тож, головним орієнтиром для Я-концепції є «Я» – яким мене бачать інші, та «Я» – яким я сам себе бачу [1; 4].

Слід зазначити, що гармонійна взаємодія із зовнішнім і внутрішнім світом залежить і від адекватності Я-концепції, наскільки уявлення людини про себе відповідають дійсності.

Саме з метою діагностики та корекції Я-концепції у дітей, які опинились у складних життєвих умовах без батьківської опіки, був проведений ряд відповідних заходів. Взяли участь 19 осіб дитячого віку з Центру соціально-психологічної реабілітації дітей.

Для початку, з метою аналізу самооцінки та світосприйняття, була проведена проєктивна діагностична методика «Неіснуюча тварина» [2; с.12] та індивідуальне спілкування з кожною дитиною.

За результатом діагностики встановлено у 100% дітей підвищену тривожність, складності у формуванні власних бажань, занижену самооцінку, у 70 % негативне ставлення та недовіру до людей та оточуючого світу.

З метою впливу на сформовані когнітивні упередження стосовно себе, світу та людей було обрано індивідуальну роботу із застосуванням методів когнітивно-поведінкової терапії (відстеження та переоцінка автоматичних думок та упереджень), практики самонавіювання та арт-терапію.

Задіяно арт-терапевтичну авторську методику «Трансформація», яка спрямована на всебічну взаємодію з дитиною шляхом її комунікації з психологом, стилістом та фотографом.

Завданням психолога було створити позитивну атмосферу, допомогти у формуванні навичок ефективної комунікації, встановити деструктивні думки про себе, сформувавши новий погляд на взаємодію зі світом через трансляцію позитивного ставлення до дитини. Стилiст допомагав на фізичному рівні створити новий образ, який дозволив би поглянути на себе з іншого боку, сформувавши нові думки про себе та усвідомити: «Я можу бути іншим». Місією фотографа було зафіксувати момент перевтілення, створити візуальну картинку, яка б відображала новий образ, позитивне ставлення до себе, а в

подальшому стала б своєрідним якорем нового бачення себе, для нагадування дитині, що я можу бути іншою.

Після проведеного заходу та вручення дітям фотокниг з їх новими образами та позитивними емоціями, було проведена повторна діагностика самооцінки та світосприйняття. Для чистоти експерименту, метод був обраний той самий, що і на початку: проєктивна методика «Неіснуюча тварина».

Результати тесту показали, що у 70% дітей з'явилися бажання, прагнення та плани на майбутнє, у 50% зменшився рівень тривожності по відношенню до оточуючих, 45% дітей продемонстрували зміну у поглядах на себе. Характерною рисою для всіх дітей стала більш відкрита комунікація з психологом.

Висновки. Проведене емпіричне дослідження продемонструвало прямий зв'язок між уявленням дитини про себе та її світосприйняттям.

Наявний негативний життєвий досвід дитини сприяє формуванню глибинних упереджень, які стають своєрідним фільтром для її свідомості та не дозволяють поглянути на світ під іншим кутом.

За допомогою якісної та доброзичливої взаємодії з дитиною, трансляції значимості її почуттів, психологічної роботи зі встановлення деструктивних когнітивних упереджень, можливо поступово змінити її ставлення до себе та здійснювати психокорекційний вплив на Я-концепцію.

Література:

1. Бек Д. Когнитивная терапия: полное руководство. М.: ООО «И.Д. Вильямс», 2006. 400 с.
2. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. 160 с.
3. Попович І. С. Самооцінка як критерій соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С Костюка АПН України*. К.: «ГНОЗІС», 2010. Т. 12, ч. 3. С. 326–333.
4. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 1. Вип. 44. К.: Фенікс, 2016. С. 138-143.

5. Попович І. С. Типологічні особливості очікувань. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки: зб. наук. праць ХДУ*. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. Вип. 1. Т. II. С. 64-70.