

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Е.Лузік

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив відносин з батьками на розвиток Я-концепції підлітків»**

Виконавець: студентка ПП-626 Нугманова Марія Аркадіївна

Керівник: д-р психологічних наук, проф. Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Михеєва Т.О

(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

Нугманової Марії Аркадіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив відносин з батьками на розвиток Я-концепції підлітків» затверджена наказом ректора від «04» жовтня 2021 р. №2132/ст.
2. Термін виконання роботи: з 11 жовтня 2021 до 16 грудня 2021 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 95 сторінки, з них обсяг основного тексту 60 сторінки, список використаних джерел нараховує 48 позицій.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ 1 Теоретичні засади визначення специфіки особистісного розвитку підлітків та виокремлення конкретних компонентів Я- концепції; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу відносин з батьками на розвиток я-концепції; Висновки до другого розділу; Розділ 3 Програма роботи по подоланню деструктивних тенденцій особистісного розвитку підлітка, викликаних відносинами з батьками; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 6 таблиць, 6 рисунків.

### Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.10.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.11.2021	
4.	Написання висновків.	22.11.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання кваліфікаційної роботи на розгляд керівнику	29.11.2021	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.12.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	16.12.2021	
9.	Захист кваліфікаційної роботи	23-24.12.2021	

6. Дата видачі завдання: «\_\_»\_\_\_\_\_2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Семиченко В.А.

(підпис керівника)                      (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Нугманова М.А.

(підпис випускника)                      (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив відносин з батьками на розвиток я-концепції підлітків»: 95 сторінки, 48 використаних джерел та літератури, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – вплив сім'ї на особистісний розвиток підлітка.

Предмет – відносини з батьками як чинник впливу на Я концепцію підлітка.

Мета дослідження полягає у доведенні впливу відносин з батьками на формування Я-концепції підлітка.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття «Я-концепція» і «батьківство», охарактеризовано особливості розвитку в підлітковому віці, описано, що впливає на формування особистості в підлітковому віці, розкрито основні компоненти вивчення Я-концепції.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати практичним психологам в роботі з Я-концепцією підлітків.

**Я-КОНЦЕПЦІЯ, ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ВПЛИВ БАТЬКІВ, БАТЬКІВСТВО**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИЗНАЧЕННЯ СПЕЦИФІКИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ТА ВИОКРЕМЛЕННЯ КОНКРЕТНИХ КОМПОНЕНТІВ Я- КОНЦЕПЦІЇ.....</b>	<b>11</b>
1.1. Особливості особистісного розвитку у підлітковому віці.....	11
1.2. Я концепція як складова особистісного розвитку.....	17
1.3. Роль батьків у процесі формування особистості.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІДНОСИН З БАТЬКАМИ НА РОЗВИТОК Я- КОНЦЕПЦІЇ.....</b>	<b>31</b>
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	31
2.2. Діагностика основних компонентів Я- концепції підлітків та їх відносин з батьками.....	34
2.3. Аналіз впливу деструктивних відносин з батьками на різні сфери Я- концепції підлітків.....	38
Висновки до другого розділу.....	42
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОБОТИ ПО ПОДОЛАННЮ ДЕСТРУКТИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА, ВИКЛИКАНИХ ВІДНОСИНАМИ З БАТЬКАМИ.....</b>	<b>45</b>
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку компонентів Я концепції у студентів та вдосконалення відносин з батьками.....	45
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми розвитку компонентів Я концепції у студентів та вдосконалення відносин з батьками.....	49
3.3. Практичні рекомендації студентам щодо розвитку компонентів Я концепції та вдосконалення відносин з батьками.....	54

Висновки до третього розділу.....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>64</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>67</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблематика розвитку особистості була актуально завжди. Найбільш значущим та важливим, з точки зору становлення особистості в суспільстві є підлітковий вік. Майже протягом всього підліткового віку особистість знаходиться в стані пошуку свого «Я», формуванні власних особистісних уявлень про навколишній світ, власному самоствердженні, вираженні власної дорослості. Проблему Я-концепції активно досліджують вітчизняні та зарубіжні психологи. Такий інтерес, більше всього обумовлений визначенням структури Я-концепції чи не головним та центральним компонентом формування особистості індивіда, що відповідно визначає всі аспекти життя та є надзвичайно важливим фактором соціально та психологічного благополуччя людини. Відповідно важливим є питання закономірностей та точок впливів на формування позитивної Я-концепції та особистості людини в цілому.

Саме перше середовище де закладається та формується основна складова особистості людини, є сім'я. Від того як будуються відносини в сім'ї підлітка, які цінності та моралі, інтереси траншують батьки та рідні, залежить якою буде особистість дитини в цій сім'ї. Загальний клімат в сім'ї, настрої який траншують батьки напряму впливає на моральний клімат особистості, що потім траншуює його в суспільство. В здоровому кліматі сім'ї батьки та діти пов'язані повсякденними взаємодіями. Тобто певне щоденне спілкування, яке зміцнює відносини дітей з батьками, виникає певна душевна єдність та повна відповідність усіх життєвих та соціальних мотивів або дій. Та нажаль сучасний світ не завжди гармонійний, швидкий темп життя, урбанізація, високий рівень відповідальності, жорстокість соціальних норм поведінки, загальні несприятливі тенденції розвитку сім'ї призводить до деструкцій в сімейних відносинах. А як ми знаємо, плітки є дуже емоційно вразливою віковою категорією, відповідно все зазначене вище може негативно впливати на формування їх особистості.

Проблемою розвитку та становлення образу «Я» підлітків від впливом батьків вивчали вітчизняні та зарубіжні психологи. Наукові праці направлені на значущі

компоненти становлення особистості підлітка в сім'ї, такі як формування прикладу для наслідування, набуття особистісних орієнтирів для побудови свого образу «Я» (З. Фройд, А. Адлер, К. Юнг). Багато психологів підкреслювали важливість спілкування та якості соціальної групи, сімейних обставин та загального мікроклімату в сім'ї в якій перебуває підліток під час становлення своєї Я-концепції та ідеального «Я» (К. Хорні, Л. Божович, І. Булах, Е. Еріксон, Л. Виготський). Такі вчені як, А. Бандура та Г. Олпорт відзначали необхідність розвитку мислення та здатності до прогнозування у процесі становлення Я-концепції підлітка. Сучасні психологи А. Прихожан, Р. Грановська, М. Боришевський, Г. Цукерман, Л. Регущ, В. Каверін у своїх працях конкретизують підлітковий вік, як той що є найбільш сенситивним до засвоєння та формування моральних цінностей та ідеалів в особистості.

Саме це і виступає підґрунтям для формування та становлення Я- концепції підлітка. Тому таке важливе сприятливе оточення в сім'ї. Відповідно і дослідження якості та особливостей цього оточення. Адже дослідивши всі особливості ми зможемо визначити шляхи профілактики та подолання будь яких деструкцій в особистості, які є результатом негативного впливу батьків.

Актуальність проблеми і її недостатня дослідженість визначили вибір теми дослідження «Вплив відносин з батьками на розвиток я-концепції підлітків»

**Мета:** Довести вплив відносин з батьками на формування Я концепції підлітка.

**Завдання дослідження:**

1) На основі теоретичного аналізу визначити основні підходи до проблеми впливу сім'ї на особистісний розвиток підлітків.

2) Визначити методичну базу дослідження.

3) Провести констатувальний експеримент щодо виявлення впливу відносин з батьками на Я-концепцію підлітків.

4) Розробити та впровадити програму роботи по подоланню деструктивних тенденцій у розвитку Я-концепції та відносинах підлітків з батьками.

**Об'єкт дослідження** – вплив сім'ї на особистісний розвиток підлітка.



**Предмет дослідження** – відносини з батьками як чинник впливу на Я концепцію підлітка.

**Методи наукового дослідження.** Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань застосовувалися такі методи: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація, порівняння, класифікація); емпіричні (констатувальний, формувальний етапи) опитування, тестування, спостереження; кількісний і якісний аналіз результатів дослідження. Для розв'язання другого та третього завдання були використані стандартизовані психологічні методики: Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер); методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т.В. Дембо, С. Я. Рубінштейн (модифікація Прихожан ); Опитувальник для виміру афіліативної тенденції (ТМА) (Мехрабян); Авторська анкета «Життєві обставини»; Опитувальник «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина); методи статистичної обробки даних: був використаний коефіцієнт кореляції Спірмена та t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

**Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:**

- поглиблено уявлення про особливості розвитку Я-концепції підлітків;
- розкрито особливості впливу відносин з батьками на формування Я-концепції в підлітковому віці;
- розроблено науково обґрунтовану програму соціально-психологічної корекції щодо зниження травмуючого впливу деструктивних відносин з батьками на Я- концепцію підлітків.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі із підлітками по подоланню деструктивних впливів відносин з батьками на особистість, розвитку компонентів Я-концепції, підвищенню самооцінки та самостійності.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 48 найменувань, додатків на 30 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 60 сторінках і містить 6 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 95 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИЗНАЧЕННЯ СПЕЦИФІКИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ТА ВИОКРЕМЛЕННЯ КОНКРЕТНИХ КОМПОНЕНТІВ Я-КОНЦЕПЦІЇ

### 1.1. Особливості особистісного розвитку у підлітковому віці

Особливістю особистісного розвитку у підлітковому віці є перехід від дитинства до дорослого життя. Всі аспекти розвитку підлягають якісній зміні, виникають та формуються нові для особистості, психічні звички та утворення, формуються основи свідомої поведінки, дій та соціальної поведінки. Саме цей процес перетворення і визначає, власне особливості особистісного розвитку підлітків. Розглянути ці особливості, можна в роботах відомих психологів Л.І. Божович., В.В. Давидова, Т.В. Драгуновой, І.В. Дубровиной, А.Н. Марковой. Д.І. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина та інших.

Наукові дослідження підліткового віку виділяють кілька напрямів вивчення. Найперше, це вивчення прогресу в компонентах образу «Я», тобто які особистісні якості усвідомлюються, як з віком змінюється рівень самооцінки та фактори впливу на неї, чому надається перевага - зовнішності чи розумовим якостям. Далі, вивчається, саме якість цього прогресу та його об'єктивність. Також вивчаються зміни в структурі загального образу «Я». Наприклад, рівень диференціації, внутрішньої цілісності, стійкості, частковій стабільності, відповідальності, значимості, рівень самоповаги, домагання бути визнаним в суспільстві. За всіма цими показниками підлітковий вік, має значні відмінності як від дитячого віку, так і від юнацького. Якості людини як індивіда в онтогенезі формуються раніше, ніж особистісні якості, саме тому відчувається неоднорідність тілесних та моральних компонентів «Я» [7].

Одним з головних компонентів особистості підлітка є самооцінка, саме вона визначає загальну активність особистості в суспільстві на даному етапі розвитку,

уявлення про свої можливості. Саме, критичне ставлення до себе формується на основі оцінок навколишніми діяльності та досягнень особистості. Також самооцінка є основою домагань особистості, тобто впливає на вибір життєвих завдань (складних чи легких) які особистість, на її думку, здатна виконати [2].

Підлітковий вік – це пора умінь, досягнень, накопичення знань, формування соціальної позиції, становлення та відкриття свого «Я». Соціальне самовизначення і пошук себе в першу чергу пов'язані з формуванням світогляду особистості.

Погляд на світ в цілому, певна система уявлень про принципи та норми життя, особистісна філософія та знання і є світоглядом людини. Когнітивними складовими світогляду особистості підлітка, є засвоєння масиву конкретних знань та здатність до абстрактного мислення, яке виступає основним, пов'язуючим всі знання, елементом [41].

Становлення особистості в підлітковому віці передбачає формування стабільної Я-концепції, тобто цілісного образу самого себе. Я-концепція – складне психологічне явище, яке включає не лише усвідомлення своїх навичок, якостей та самооцінки. Супроводжується намаганнями особистості самоідентифікувати себе в суспільстві, звісно ж, це процес, який особистість повинна пройти сама, адже близькі люди можуть бачити все лише зі сторони [39].

Я- концепція- це соціальна матриця, відношення особистості до себе, що має кілька пов'язаних між собою компонентів:

- Пізнавальний- знання своїх якостей, особливостей та самого себе в цілому.
- Емоційна – самоповага та адекватна оцінка своїх якостей.
- Поведінкова – це відношення особистості до самого себе.

Також особливістю підліткового віку, що відрізняється від дитинства, є прагнення до високого рівню самопізнання, важлива потреба усвідомлення себе як особистості. На думку Л.С. Виготського формування самопізнання та самоусвідомлення, є головною складовою всього перехідного віку. Підліток починає досліджувати самого себе, відкриваючи своє «Я», з наміром виявити свої сильні та слабкі особливості своєї особистості. В нього виникає, безпосередній інтерес до самого себе, як до особистості, соціального індивіда, співвідношення себе з іншими

та формування своєї самооцінки. Формування самооцінки відбувається на основі уявлень про себе та в процесі самопізнання [44]. Л.М. Фридман та І.Ю. Кулагина стверджували що, основною формою самопізнання підлітків, є саме порівняння себе з іншими: однолітками, дорослими [36].

Підлітковий вік, як один з найважливіших етапів становлення особистості, є надзвичайно складним процесом особистісного розвитку, що відрізняється різномірними характеристиками соціального дозрівання. Відповідно рівень домагань, передумови та ефективність суспільного розвитку підлітка напряду пов'язані з самоусвідомленням себе та своєї ідентичності в суспільстві, загальними правами та обов'язками, рівнем розуміння соціальних речей, правил та відносин, загальною наявністю соціальних зав'язків з іншими особистостями, їх різноплановістю. По мірі дорослішання в підлітків змінюється особливості та характер ототожнення себе з суспільством, відбувається сприйняття ієрархії зав'язків в суспільстві, прийняття самого суспільства як активної частини життя особистості, змінюються мотиви підлітка та рівень їх відповідності суспільним нормам.

Психологи відзначають, що найкраще особливості особистісного розвитку підлітка прослідковуються в трансформаціях структури самосвідомості, а саме: відбувається зміна самооцінки, власної рефлексії, вимог до самого себе та інших членів суспільства, мотивів діяльності підлітка, інтересів та ідеалів. Такі типові поєднання різних змін в особистості, дозволяють виділити кілька рівнів підліткового періоду.

До першого рівню відносяться підлітки віком 10-11 років. На цьому етапі характерним є своєрідне прийняття себе. Дослідженнями було визначено, що 34% хлопців та 26% дівчат оцінюють себе досить негативно. Звісно загалом 70% підлітків виділяють в собі хороші і погані характеристик, але відзначається переважання негативного над хорошим, наприклад зазначається кілька негативних рис та всього одна позитивна. Відповідно до цього, вказується що особи молодшого підліткового віку мають переважання негативного фону самосприйняття, але разом з тим

переважає гостра необхідність в самооцінці в парі з складнощами в оцінюванні себе [38].

До другого рівню відносяться підлітки віком 12-13 років. В цьому періоді, поряд із самоприйняттям, прослідковується ситуативне негативне самоствавлення, що є залежним від оцінок оточуючих людей, але більшою мірою від однолітків. Водночас, дослідники відзначають, що критичне ставлення, невдоволеність собою нерозривно пов'язані з потребою в самоповазі, тобто в позитивному ставленні до себе, як до особистості.

До третього рівню відносяться підлітки віком 14-15 років. Важливий період формування самої стійкої самооцінки особистості, ставлення до себе в цілому. Це відбувається шляхом зіставлення своїх особливостей, форм поведінки, особистісних установок з соціальними нормами, які сам підліток визначає для себе ідеальними [11].

Здатністю особистості до рефлексії, як можливості усвідомлювати свій внутрішній світ та світ інших, теж виступає важливим етапом становлення особистості підлітка. Характерно, що на першому рівні підліткового віку (10-11 років) об'єктом рефлексії переважно є окремі вчинки особистості. На другому рівні (12-13 років) виділяється потреба в окресленні особливостей свого характеру та особливостей соціальних відносин з іншими людьми. Науковці зазначають, що цей період характеризується стрімким зростанням особистісної рефлексії, що відповідно є вагомим стимулом для самовиховання особистості підлітка. На третьому рівні (14-15 років) у підлітків прослідковується значне зростання критичності до своєї особистості [11].

Значним змінам у підлітковому віці піддається саме найбільш характерна особливість цього віку, що має своє виявлення в гострій необхідності усвідомити та ідентифікувати себе в суспільстві, досягти визнання себе як особистості серед дорослих. Вже на першому етапі підліткового віку, дослідники відзначають специфічне прагнення визнати факт своєї дорослості. Конкретно у віковій категорії 10-11 років це проявляється в намаганнях закріпити своє право робити все як

дорослий та бажання отримати визнання своєї дорослості від батьків. Для прикладу можемо навести просто ситуацію, коли дитина прагне самотужки обрати собі одягу на прогулянку. Другому етапу підліткового віку притаманне бажання отримати визнання оточуючими нових можливостей дитини, а на третьому етапі важливим є стати частиною різних справ на одному рівні з дорослими.

Вчені, досліджуючи поведінку підлітків, говорять про те, що особливі прагнення до самостійності, полягають не лише в простому бажанні добитись визнання себе, а базуються на розумінні важливих соціальних складових конкретних суспільних, так званих дорослих ситуацій. Саме включення дитини підліткового віку до різноманітної діяльності і є ключовою передумовою формуванню таких тенденцій. Тому залучення дітей раннього підліткового віку до суспільно корисних дій та справ сприяє ефективному розвитку мотиваційної сфери підлітка, його діяльності на користь суспільства та інших людей. Результатом цього є потреба в суспільному визнанні особистості. На другому етапі підліткового віку (12-13 років) це значною мірою впливає, не лише на бажання дитини бути учасником дорослих справ, а й формує чітку позицію щодо можливості та зобов'язань зробити ту чи іншу справу, тобто бути не лише причепим, а й виконувати важливу соціальну роль.

В науковій літературі, ідеал виділяють як окремий соціальний прояв особистісного розвитку у підлітковому віці. Ідеал – це не лише зразок для підлітка, а певний значущий аспект самооцінки, те, чим регулюється особистісний розвиток. Першому етапу підліткового віку притаманна конкретна постать ідеалу. Він може втілюватись в конкретному образі оточуючих людей (таких, як мама, вчителька чи старший брат або друг). На другому етапі підліткового віку, це 12-13 років, спостерігається поява у деяких підлітків узагальненого ідеалу. А на третьому етапі зазвичай простежується значне переважання загальних ідеалів над конкретними. Тобто, для цієї вікової групи ідеалами виступають збірні образи рис особистості, це можуть бути герої з книжок чи видатні постаті в історії [21].

Таким чином, підлітковий вік є одним з найважливіших етапів соціального розвитку особистості, та становлення підлітка, як особистості в цілому. Активний

розвиток та збагачення соціальних установок особистості дитини та її Я-концепції забезпечує саме суспільно корисна діяльність, адже саме тоді підліток має можливість, не лише проявити себе як особистість, а й поглянути на своє «Я» через відповідні оцінки оточуючих людей, отримати підтримку та визнання. Саме механізм формування соціальної позиції у дітей є необхідною особистісною умовою удосконалення діяльності, що виражається в самосвідомості та самовизначенні.

Якщо розглядати, ще один важливий фактор розвитку, притаманний підлітковому віку – самостійність, то вчені зазначають наступне. Ще на самому початку першого етапу підліткового віку з'являється переважна тенденція до самостійності в соціумі. Найціннішим для підліткового віку першого етапу є - бути визнаним, як особистість перед дорослими, членами сім'ї та оточуючими людьми. Фактор довіри, впевненості в своїх можливості сприятливо впливає на формування особистості.

На другому етапі обсяг всіх суспільно значимих справ спонукає особистість до актуалізації потреби суспільного визнання, розуміння не лише своїх обов'язків, а й особистісних прав. Вчені зазначають, що на цьому рівні розвитку формується новий рівень самосвідомості - усвідомлення себе значимим в суспільстві суб'єктом. Саме бажання проявитись в суспільстві і породжує відповідальність, тобто можливість відповідати за себе та свої вчинки, як дорослий.

На третьому етапі, це 14-15 років, вже формується остаточна готовність до самовираження в суспільстві, Підлітки все більше прагнуть проявити свої можливості, що є підтвердженням їхньої соціальної значимості. Підлітками здійснюється активний пошук всіх можливих варіантів проявити свою самостійність та значущість, твердо закріпити за собою статус повноцінного учасника суспільства [1].

Отже, можемо сказати, що прослідковується явне розшарування в підлітковому віці та диференціація особливостей розвитку залежно від вікової категорії. В той же



час, саме на третьому етапі підліткового віку відбувається закріплення всіх особливостей, що зароджувались та розвивались до цього.

Водночас сучасні дослідники відзначають постійні зміни у вікових рамках розглянутих особливостей розвитку. Для прикладу - ще 40 років тому подібні особливості були притаманні юнацькому віку, а не підлітковому. Тому зараз старший підлітковий вік стає ще більш важливим формувальним підґрунтям для забезпечення інтенсивності та якості особистісного розвитку в наступних вікових групах.

## **1.2. Я концепція як складова особистісного розвитку**

Однією з найважливіших складових особистісного розвитку є Я-концепція. Саме умовою вдалої самореалізації особистості є її динамічна функціональна цілісність, де власне «Я» та образ світу знаходяться в балансі, шляхом адекватного сприйняття свого місця в суспільстві та соціальних умов в цілому [17].

Відчуття свого «Я» перебуває в центрі нашого життя та, безумовно, впливає на кожен крок в нашому житті. Саме тому пізнання образу «Я» є ключовим в особистісному розвитку, становленні особистості, її діяльності, розумінні своїх меж та домагань. Самосвідомість – це головна складова внутрішнього світу особистості, що полягає у сприйнятті нею всіх образів себе в кожній з ситуацій соціальної взаємодії та глобальному об'єднанні всіх цих образів у цілісне уявлення про себе [8].

Вчені зазначають, що самосвідомість виникає значно пізніше свідомості. А саме, виникає на певних етапах особистісного розвитку та характеризується саме спрямованістю свідомості. Найперші зародження самосвідомості виникають у ранньому дитячому віці (3-4 роки). Саме тоді діти вже можуть виділити себе серед інших та з'являються початкові уявлення про себе. Далі формування особистості, загалом полягає у певному відчуженні від безпосереднього впливу соціуму, що дитину оточує (або від умов проживання) та встановленні свого особистого середовища [37].

Шарлотта Бюлер в своїй теорії інтенціональності, пояснює особистісний розвиток як певний процес самоактуалізації «Я» [19]. Відповідно актуалізація своїх можливостей та здібностей призводить до розвитку «повноцінної людини», як висловлювався Карл Роджерс. До такого ідеалу можливо наблизитись лише через процес самопізнання та пізнання власного досвіду. Психологи зазначають, що результатом самопізнання є власне створення Я-концепції. Яка є основним, центральним компонентом в структурі особистості. Формування Я-концепції відбувається у процесі життєдіяльності, через комплекс життєвих аспектів, таких як загальний розвиток, поведінка та діяльність особистості [37].

Я- концепція – це система загальних уявлень особистості про себе, до складу якої входять такі компоненти: визначення своїх інтелектуальних, фізичних особливостей, самооцінка та суб'єктивне прийняття зовнішніх аспектів життя, що впливають на особистість. Саме Я-концепція з моменту свого становлення є основним продуктом самосвідомості, що керує поведінкою особистості.

Психолог Вільям Джеймс був одним з найперших дослідників хто працював над проблематикою Я-концепції в особистісному розвитку. Загальне «Я» він характеризував, як дворівневе утворення в якому мають поєднуватись Я-свідоме (накопичений особистістю досвід) та Я-об'єкт (головний зміст цього досвіду), також дослідник визначав їх як такі, що існують водночас. Вільяму Джеймсу належить одна з найповніших концепцій визначення «Я» особистості та її розвитку. Його гіпотеза дає можливість розглядати Я-концепцію з точки зору самопізнання та описує її як повну особливість інтегрального «Я». У подальших дослідженнях його погляди стали підґрунтям для розвитку уявлень про Я-концепцію [15].

На сучасне розуміння Я-концепції, значною мірою вплинули роботи Карла Роджерса. Він використовував терміни Я-концепція та Самість як взаємозамінні. Самість він визначав як, певний цілком організований, послідовний гештальт, що складається з сприйняття власне «Я» по відношенню до свого «Я», в суспільстві та різними людьми, відповідно і цінності що супроводжують це сприйняття. Також, дослідник окреслює Я-концепцію, як Я-реальне (особистість зараз) та Я-ідеальне (образ бажаного Я).

Джордж Мід визначав становлення «Я» в особистісному розвитку, як цілісне психологічне та соціальне явище, що представляє собою внутрішній соціально обумовлений процес становлення особистості. Особистість для Джорджа Міда є не самотнім індивідом, а соціальним, бо саме соціум здійснює основну частину впливу для формування та наповнення Я-концепції особистості [20].

Розглянувши різні підходи до визначення Я-концепції вченими, можна зазначити, що Я-концепція – це усвідомлена та стійка, неповторна система уявлень особистості про себе, що слугує основою для налагодження відносин з іншими людьми та самим собою. Я-концепція визначається соціальним досвідом та певною мірою є передумовою та наслідком соціального впливу.

В теорії Я-концепції виділяють три головних компоненти. (Рис 1.2.1.)



Рис. 1.2.1. Компоненти Я-концепції

1. Когнітивна складова – це особистісне уявлення про себе, засноване на самосприйнятті, яке містить в собі загальні характеристики Я- образу. Я- образ поділяється на Я-ідеальне, Я-реальне та Я-дзеркальне. Когнітивна складова включає в себе основні характеристики особистості: рольові, соціальні, статусні, життєві цінності та психологічні компоненти.

2. Афективно-оцінна – це та особливість, значимість, цінність, якою в цілому визначає себе індивід, також сюди відносяться окремі аспекти його особистості або поведінки, діяльності. Самооцінка проявляється у свідомих судженнях особистості, якими вона окреслює свою значимість. В окремих випадках, судження про себе можуть бути не явними або приховані в звичайному самоописі, адже будь-яке уявлення про себе носить оцінний характер. Самооцінка може бути високою, завищеною, нормальною, заниженою та, низькою.
3. Поведінкова складова Я-концепції. Полягає у формуванні самої Я-концепції під впливом соціалізації та взаємодій з іншими особистостями, що визначає, як особистість сприймає оточуючих людей та яка модель поведінки їй притаманна [23].

Головним компонентом Я-концепції є самооцінка особистості. Дослідник Д. Куперсміт дає таке визначення самооцінці – це судження особистості про власну цінність, що виявляється у притаманних людині установках. Основними факторами, що впливають на формування самооцінки, є судження про особистість оточуючих людей, самоусвідомлення своїх досягнень в діяльності та зіставленні свого Я-ідеального та Я-реального. Безумовне закріплення цілісної позитивної самооцінки слугує важливим фактором захисту особистості від гострих негативних емоційних станів. Також, дослідники зазначають, що самооцінка є рушійною силою в особистісному розвитку людини на шляху до формування самоповаги, позитивного ставлення до навколишнього світу, сфери його особистого «Я» та почуття власної гідності. Самооцінка в особистісному розвитку людини проявляється в прагненні досягти своєї безпосередньої значущості та в усвідомлених судженнях особистості.

Психологи розрізняють негативну та позитивну Я-концепцію, зокрема це зазначали такі дослідники, як Ч. Кулі, Р. Бернс, В. Джеймс, Дж. Мід, К. Роджерс та інші. Роберт Бернс визначав позитивну Я-концепцію, як «тверде переконання в імпонуванні іншим, впевненість у здатності до певного виду діяльності та почуття власної значущості». Можна сказати, що позитивну Я-концепцію цілком можна прирівнювати до самоповаги, позитивного ставлення до самого себе, почуттів власної

значимості та цінності. Водночас поняття негативної Я-концепції є протилежним значенням, характеризується неприйняттям себе, присутнє почуття неповноцінності, мало відчутна власна значимість. Саме самоповага в особистісному розвитку людини, як складова Я-концепції (у наведеній вами вище структурі Я-концепції самоповага не внесена), визначає особливості взаємовідносин індивіда з іншими людьми. Низький рівень самоповаги зазвичай характерний почуттям малоцінності, а інколи може маскуватись за фальшивою самовпевненістю, як наслідок особистість постійно знижує уявлення про свої можливості та принижує свою цінність [8].

Психологи відзначають, що особи з низьким рівнем самоповаги постійно перебувають в стані психологічного захисту. Також у них присутній постійний психологічний дискомфорт, багато комплексів, страх помилок, схильність до самообману, відсутність спонтанності; в критичних випадках може відбуватись формування психології самобичування [17]. Сформована низька самооцінка негативним чином впливає на особистісний розвиток індивіда, як результат формується сильна залежність від оточуючих людей, несамостійність, замкнутість та порушене сприйняття інших [36].

Таким чином особистісний розвиток, майже у всіх своїх аспектах відбувається під значним впливом Я-концепції. Адже вона визначає те, як діятиме особистість в тій чи іншій ситуації, як особистість буде трактувати вчинки та дії інших людей, який рівень домагань особистість визначає перед собою на майбутнє.

В ході аналізу тематичної літератури було визначено, що для дослідження Я-концепції особистості можна використовувати наступні критерії: об'єктивність, різниця між Я-реальне та Я-ідеальне, самопочуття, рівень суб'єктивного контролю, незалежність, афіліація, потреба в досягненні успіху [2].

Для нашого подальшого дослідження Я-концепції буде використано кілька з цих компонентів, тому дамо їм коротку характеристику.

Рівень суб'єктивного контролю – здатність особистості контролювати та керувати собою та своєю поведінкою, це здатність брати на себе відповідальність за все що відбувається з нею та навколо. Найбільш широко це поняття розкрив в своїх роботах про локус контролю Джордж Роттер, ним було виділено інтернальний та

екстернальний тип. Екстернальний тип вважає, що події в його житті - це результат випадку чи дій інших людей. Інтернальний тип, навпаки, вважає, що всі події його життя є результатом його власних дій.

Афіліація в особистісному розвитку – це необхідність особистості у соціальних відносинах з людьми, їх збереження та зміцнення. Це постійна потреба особистості бути серед людей та отримувати задоволення від позитивного спілкування. Серед мотивів афіліації виділяють прагнення до приєднання та страх відкидання.

Психологи відзначають, що Я-концепція в особистісному розвитку певною мірою визначає та інтегрує поведінку особистості, впливаючи саме на вибір напряму діяльності.. Також Я-концепція виступає передумовою формування стійких схем поведінки особистості в різних аспектах її життя. Особливістю сформованої та стійкої Я-концепції є її самопідтримання, тобто присутня постійна думка про себе, самовизначеність та ідентифікація. Та все ж поведінка особистості залежить саме від ситуації, в кожній такої ситуації є сформований особистістю образ «Я», тобто шаблон поведінки в даних умовах. З цього витікає ще один компонент Я-концепції – інтерпретація життєвого досвіду особистості. Інформація про певний досвід завжди проходить через певний фільтр особливостей Я-концепції, відбувається аналіз та осмислення, формується певне значення відповідне до уявлень індивіда про себе та світ. Саме тому сучасні психологи наголошують на важливість формування позитивного самоствавлення, впевненості, самоповаги з раннього дитинства. Адже ці уявлення молоді особи про себе формують її рівень домагань у майбутньому. Саме механізм формування Я-концепції позитивно впливає на особистісний розвиток, на формування впевненості у тому, що особистість сама створює свою реальність.

### **1.3. Роль батьків у процесі формування особистості**

В сучасному світі формування особистості відбувається не в ідеальних умовах. Найчастіше виховання та соціалізація в сім'ї розуміється особистістю, як неусвідомлене перейняття манер, поглядів, переконань, установок батьків. В наш час існує безліч проблем в питанні виховання та сім'ї. Виховання дітей та формування

особистості, підготовка до дорослого життя в суспільстві, все це є головними завданнями суспільства та сім'ї.

Батьки - це перші вчителі дитини, на них покладається надзвичайно важлива роль формування особистості. В суспільстві та разом з батьками особистість вчиться досліджувати світ, наслідувати дорослих, здобуває безцінний життєвий досвід, вивчає та засвоює норми поведінки. Батьки ж в свою чергу щоденно шукають шляхи правильної взаємодії з дитиною, вирішують різноманітні життєві ситуації, але не завжди їхні рішення є правильними.

Та перед заглибленням у те, яка ж роль батьків у процесі формування особистості слід розглянути саму сутність батьківства, визначити відповідне поняття та розкрити його головні аспекти.

І.С.Кон визначав батьківство соціокультурним феноменом що має систему взаємопов'язаних ознак, таких як любов, батьківські почуття та зв'язок з дітьми; що мають соціально значущі норми та специфічні соціальні ролі; визначені суспільством правилами поведінки, відношення до дітей, стиль виховання [9].

Найбільш відомими психологами у вивченні теми батьківства є: Р. В. Овчарова, І. Ю. Хамитова, О. О. Бодалев, В. В. Столин, Г.Г. Филиппова, А. Спиваковская [26], [25], [40], [34], [35], [4], [33].

Батьківство є складно структурним психологічним явищем. Р.В. Овчарова у своїх працях розглядає батьківство у двох підходах: системному та феноменологічному.

Системний підхід включає:

1) Батьківство як феномен є самостійною системою, але водночас являється складовою системи сім'ї.

2) Батьківство можна розглядати на таких рівнях: як складну структуру особистості; як надіндивідуальне ціле.

3) Феномен батьківства має дуже складну структуру організації та відразу виступає в кількох аспектах:

-аспект індивідуальних та особистісних особливостей чоловіка та жінки, що можуть впливати на саме батьківство;

-аспект, аналізуючий батьківство по відношенню до сімейної системи.

-аспект, що фіксує саме батьківство в взаємозв'язку з сім'ями батьків.

-аспект, який розкриває батьківство по відношенню до суспільної системи.

4) Фактори, що впливають на формування батьківства, представлені на таких рівнях: макросистема – рівень впливу суспільства; мезосистема – рівень впливу батьківської сім'ї; мікросистема – рівень своєї сім'ї та конкретної особистості.

5) Феномен батьківства представлений як динамічний процес, що включає в себе процес становлення та розвитку.

Феноменологічний підхід. Зазвичай використовується для осмислення батьківства як особливого психологічного явища. Базується на основних чотирьох принципах:

1. Принцип розуміння. Характерний обов'язковим врахуванням всіх впливів суб'єктивних факторів, таких, як поведінка та переживання, і вже відповідно до цього робити загальні висновки.
2. Принцип «епохе». В феноменологічному дослідженні важливо абстрагуватись від звичних шаблонів та всіх можливих стереотипів, не використовувати в трактуванні певні стандарти. Тобто, в дослідженні батьківства припускається багатоплановість явищ та проявів.
3. Принцип неупередженості, передбачає повну суб'єктивність в заключеннях, словах, термінах дослідника, процедурах передачі сенсу.
4. Принцип контекстуальності. Характерний розумінням, що батьківство як феномен не існує окремо, а є частиною загального сприйняття та розуміння особистістю себе та навколишнього світу.

Відповідно до зазначених вище теоретичних складових можемо дати загальне визначення батьківству. «Батьківство - соціально-психологічний феномен, що є емоційно та оціночно забарвленою сукупністю знань, уявлень і переконань щодо себе як батька, що реалізується у всіх проявах поведінкової складової батьківства. Як



надіндивідуальне ціле, батьківство невід'ємно включає подружжя, яке вирішило дати початок новому життю і, звичайно, самої дитини.» за визначенням Р.В. Овчарової [26].

Поведінка батьків в суспільстві може здаватись цілком прийнятною, адже вона підпорядковується певним моральним правилам та устоям взаємовідносин. Та не завжди цей зовнішній стиль поведінки співпадає з особистісними якостями та мораллю батьків, найчастіше в цих еталонах прослідковується значне розходження. Велика кількість таких ролей в суспільстві (наприклад, керівник проекту або духовний наставник, учасник музичної групи, спортивний тренер) в тій чи іншій мірі накладає характерні особливості на особистість батьків. Але сучасні психологи відзначають, що сам компонент сімейних відносин значно відрізняється від всіх інших соціальних образів та ситуативних ролей. Такий тип взаємодії та поведінки, як батьківство, менш за все визначений конкретними соціальними критеріями, стандартами, моделями та образами та нормами, що визначаються як обов'язкові і регулюється саме психологічними установками самих батьків. Саме тому поведінка батьків в сім'ї інколи виявляється нестабільною і може відхилитись в негативний бік поряд з дітьми. Такі ситуації, проблеми в особистісному вихованні дітей чи недоліки в характері часто сприймаються дітьми як норма поведінки, хоч батькам інколи може здаватись, що це є непомітним та незрозумілим для дітей. Досвід сімейних відносин з власної сім'ї особистості є надзвичайно цінним для формування своєї майбутньої моделі. Це підтверджується спостереженнями психологів за щасливими сім'ями, де нерідко члени цих сімей виносять саме позитивний досвід та стиль відносин з власних батьківських сімей [7].

Сучасні дослідники наголошують на тенденції значного впливу стилів виховання та ставлень батьків на особистість дитини. Існують кілька загальноновизначених механізмів, якими батьки можуть впливати на особистість своєї дитини. Найперший - це підкріплення, тобто, схвалюючи ту чи іншу дію в поведінці дитини, батьки закріплюють її як позитивну та нормальну. А караючи за певні порушення чи вчинки, закріплюють як негативну. Таким чином, у дитини формується певний алгоритм її звичок та норм поведінки, які безпосередньо

визначені батьками. Наступним механізмом є ідентифікація, тобто коли батьки для дитини виступають прикладом та орієнтиром для наслідування, в результаті діти переймають їхні установки та мораль. Механізм розуміння: батьки здатні аналізувати особистісні особливості своєї дитини, відкликаючись та розуміючи потреби своєї дитини, формують її самосвідомість та комунікаційні якості. Тобто, показують дитині, що її помічають та чують, вказують на важливість своїх відчуттів та уміння їх перенести в навколишній світ. Але, зважаючи на все сказане вище, хочемо відмітити одну особливість в структурі сімейних відносин. Сімейна соціалізація не завжди підпорядковується прямому впливу в спілкуванні батьків з дитиною. Наприклад, механізм ідентифікації, який ми згадували раніше, може бути спростований при таких обставинах: сім'я, де батьки завжди ретельно слідкують за чистотою, але дитина може не виявляти таких якостей, хоч у неї є чудова рольова модель як приклад, але так як сім'ї цього достатньо і таких якостей не потребують від дитини вони можуть і не напружуватись. І навпаки, якщо в сім'ї існує якийсь недолік в сфері хазяйства, фінансів з боку батьків, то такі ролі можуть переймати на себе діти (зазвичай в більш зрілому віці). Наступний механізм- це психологічна протидія. Тобто, у дитини, свободу якої жорстко обмежують батьки, може сформуватись гостра потреба в самостійності, а у тієї, якій, навпаки, батьки все дозволяють, може сформуватись певна залежність протилежна самостійності.

Також варто розглянути емоційний тон сімейних відносин, як важливий компонент впливу сім'ї на особистісний розвиток дитини. Сучасні психологи полярно розділили емоційний топ між дітьми та батьками, де, з одного боку, встановлюються близькі, дружелюбні та теплі відносини, а, з іншого боку, - ворожі, холодні та відчужені. Паралель між цими показниками та вихованням наступна: в першому випадку способами виховання є схвалення, заохочення та увага, в другому - це покарання та строгість. Велика кількість досліджень доводить безумовні переваги першого виду взаємодій. Особистість що обмежена в чітких та сильних проявах любові від батьків, має значно більше особистісних проблем з самоповагою, позитивним образом «Я», довірливими та дружніми відносинами з батьками. Психологічні дослідження людей з певними особистісними відхиленнями,

психосоматичними порушеннями, неврозами, складнощами в комунікації або розумовій діяльності, зазначають, що всі ці відхилення або проблеми частіше зустрічаються у тих особистостей, яким в дитинстві не вистачало уваги та тепла батьків. Ворожість або зневага з боку батьків викликає взаємну неприязнь та ворожість у дітей. Вона може бути як явною, так і прихованою по відношенню до батьків.

Дисципліна та контроль міцно пов'язані з емоційним тоном сімейного виховання. Певний тип - контролю та дисципліни у вихованні,- завжди направлений на формування відповідних якостей. Рівень контролю психологи теж представляють у вигляді шкали, з одного боку якої фіксується активність, ініціативність та самостійність дитини, а з іншого – залежність та пасивність. Таким чином, батьки здійснюють безпосередній вплив на особистість дитини [16].

Найбільш гармонійні відносини між дітьми та батьками складаються при демократичному стилі виховання в сім'ї. Він найкращим чином впливає на формування здорової особистості, а також позитивно впливає на такі якості особистості, як самостійність, активність, ініціативність, соціальна відповідальність. При такому стилі виховання батьки завжди розмовляють з дітьми про суть їхніх вимог чи прохань, і таким чином поведінка дитини корегується плавно та послідовно. Авторитет батьків використовується виключно в необхідних ситуаціях, а в поведінці дітей цінується як незалежність так і слухняність. Демократичні батьки завжди прислуховуються до думки дитини, але як дорослі не керуються лише нею.

Такі стилі, як авторитарний та ліберальний, завжди негативно впливають на формування особистості. Авторитарний стиль найчастіше формує у дітей відчуженість, відчуття небажаності та малозначності в родині. Вимоги батьків, як правило, сприймаються агресивно, з протестами, або ж навпаки - пасивно, з апатією. Психологи визначили, що пасивні, ворожі та незацікавлені батьки не можуть бути для дитини ідеалом наслідування та ідентифікації, і навіть інші соціальні впливи (однолітки, школа) не можуть замінити цю роль. Тобто, в результаті така особистість формується без надійної підтримки в складному світі. Відповідно відсутність чи надмірне насідання батьків сприяє формуванню деструктивної Я-концепції

особистості. Звісно, в молодшому віці авторитарний стиль виховання ще може бути прийнятний дитиною, але, починаючи з підліткового віку, починаються постійні конфлікти та агресії. Психологи стверджують, що хоч вплив батьків на особистість безумовно значний, але основна його сила припадає на перші роки життя дитини. Тобто, до перехідного віку стиль взаємовідносин з батьками вже сформувався та у випадку деструкцій потребує психологічної допомоги. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що особистості які вже здатні усвідомлювати свої проблеми знаходяться у підлітковому чи юнацькому віці. Можемо сказати, що найефективніше, в таких ситуаціях корегувати саме свідомість та ставлення підлітка чи юнака, адже вплив на давно сформовану авторитетну особистість – батьків, вимагає досить тривалого та може відбутись лише з умов чіткого мотиву самих батьків.

Емоційна прихильність дитини до батьків - це ще одна грань вивчення батьківства в цілому. Вчені вказують, що в основу емоційної прихильності дитини закладається саме залежність від батьків. Зі збільшенням почуття самостійності та відповідно віку дитини подібна залежність може заважати розвитку особистості. Звісно, погано, коли особистість зростає з дефіцитом любові від батьків, але психологічні дослідження засвідчують, що надлишок емоційного тепла теж може деструктивно вплинути на особистість. Адже так звана гіперопіка може сприяти формуванню потреби в постійній опіці. Інакше кажучи, надто комфортні умови життя поряд з батьками не сприятимуть бажанню відокремитись від рідних та почати власне доросле життя.

Роль сім'ї та батьків важко порівняти по силі з будь якими іншими соціальними інститутами, адже саме батьки здійснюють безпосередній вплив на формування та розвиток особистості людини. Саме в сім'ї закладаються особистісні основи людини, її цінності та моралі, норми поведінки, якості особистості. Людина формуючись як особистість, стає цінною та важливою частиною соціуму. Саме сім'я та батьки є тим впливовим чинником, який з самих перших років закладає риси характеру, моральні погляди та вподобання, світогляд в цілому в особистість. Тому батьків та сім'ю виділяють як один з найважливіших компонентів впливу на формування особистості.

Підсумовуючи можемо зазначити, що батьківство як соціальний феномен неможливо визначити та досліджувати жорсткими критеріями, кожен процес має свій особливий та різноманітний вплив на формування особистості. З кожним роком на батьківство впливає все більше нових соціальних та життєвих структур. Саме тому тема досі активно досліджується психологами та педагогами.

### **Висновки до першого розділу**

За результатами аналізу наукової літератури розглянуто основні аспекти та особливості особистісного розвитку у підлітковому віці. Розглянуті основні напрями вивчення підліткового віку, серед яких важливе місце займає вивчення процесу формування Я-концепції підлітків (тобто, які особистісні якості усвідомлюються, як з віком змінюється рівень самооцінки та фактори впливу на неї якість цих прогресів та об'єктивність). Активно вивчаються зміни в структурі загального образу «Я», такі як, рівень диференціації, внутрішньої цілісності, стійкості, часткової стабільності, відповідальності, значимості, рівень самоповаги, домагання бути визнаним в суспільстві.

Проаналізовано внутрішню вікову диференціацію підліткового віку: молодший підлітковий (перший етап, 10-11 років), середній підлітковий (другий етап, 12-13 років) та старший підлітковий (третій етап, 14-15 років) та конкретизовані основні особливості розвитку відповідно до кожного з них.

Розглянуто загальні положення та різні підходи до визначення Я-концепції вченими, уточнено вихідне поняття: Я-концепція – це усвідомлена та стійка, неповторна система уявлень особистості про себе, що слугує основою для налагодження відносин з іншими людьми та самим собою. Я-концепція визначається соціальним досвідом та певною мірою є передумовою та наслідком соціального впливу.

Конкретизовано роль батьків у процесі формування особистості та проаналізовано стан дослідженості даного питання. Батьківство – це соціально-психологічний феномен, що є емоційною та оціночною сукупністю умінь, знань,

уявлень та переконань щодо себе як до батька, що реалізується у всіх проявах поведінкової складової батьківства.

Узагальнені основні аспекти впливу батьків та сім'ї на формування особистості. Відповідно можемо зазначити, що батьківство як соціальний феномен неможливо визначити та досліджувати жорсткими критеріями, кожна сім'я має свій особливий та різноманітний вплив на формування особистості дитини. Саме тому тема досі активно досліджується психологами та педагогами.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІДНОСИН З БАТЬКАМИ НА РОЗВИТОК Я-КОНЦЕПЦІЇ

#### **2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик**

Експериментальне дослідження передбачало вирішення таких завдань:

1. Розробити теоретичну модель Я-концепції, визначити її структурні компоненти.
2. Відповідно до запропонованої моделі визначити методики дослідження Я-концепції і діагностики відносин з батьками.
3. Провести констатувальний експеримент щодо визначення впливу відносин з батьками на Я-концепцію підлітків.

Відповідно до мети дослідження, нами була сформульована наступна гіпотеза: існує безпосередній вплив відносин з батьками на формування Я-концепції підлітків, а саме: підліткам з деструктивним відношенням в сім'ї відповідає тенденція негативного розвитку компонентів Я-концепції. Для конкретизації дослідження, нами було виділено кілька основних компонентів Я-концепції. "Я-концепція" визначається як "динамічна система уявлень людини про себе, що включає: 1) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей; 2) самооцінку; 3) суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на власну особистість» (За редакцією В.П. Зінченко та Б.Г. Мещерякова). Варто зазначити, що для дослідження Я-концепції підлітків можуть бути наведені методики, що дозволяють оцінити такі особливості особистості: розбіжність між Я реальне та Я ідеальне, об'єктивність, рівень суб'єктивного контролю, незалежність, афіліація, потреба у досягненні успіху, вихід із складних ситуацій.

З метою встановлення зв'язку між відносинами з батьками та розвитком Я-концепції підлітків було проведено експериментальне дослідження, учасниками

якого стали першокурсники київських ЗВУ від 17 до 18 років жіночої та чоловічої статі. Вибірку склади 40 респондентів, із них 29 (72,5%) жінок та 11 (27,5%) чоловіків.

Нами були взяті до уваги респонденти саме студенти, як представники віку що недавно перебували в підлітковому, але мають можливість адекватно оцінювати стосунки з батьками. Тестування проходило на початку навчального року, саме в перші тижні відлучення респондентів під прямого впливу сім'ї.

Враховуючи складну ситуацію з пандемією та з міркувань безпеки тестування та анкетування проводилося онлайн на інтернет платформах. Всім респондентам була надіслана на електронну пошту вся необхідна інформація та рекомендації, в тому числі бланки та картки тестування з обраними для дослідження методиками.

Для конкретизації методів нашого дослідження, ми виділили кілька складових Я-концепції особистості, а саме самооцінка, як основний критерій здорового розвитку особистості, загальна інтернальність – вміння відслідковувати причинно-наслідкові зв'язки в своєму житті та приймати відповідальність за свої вчинки, мотиви афіліації, що виступають показником прагненням та можливістю особистості до соціалізації. Виходячи з мети та завдань дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики для виявлення компонентів Я-концепції: Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер), Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т.В. Дембо, С. Я. Рубінштейн (модифікація Прихожан), Опитувальник для виміру афіліативної тенденції (ТМА) (Мехраб'ян); для встановлення відносин з батьками: Авторська анкета «Життєві обставини», Опитувальник «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина).

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) дав нам можливість оцінити контроль респондентів над подіями у власному житті, тобто загальний показник інтернальності студента. Де високий показник буде свідчити про високий рівень суб'єктивного контролю досліджуваного, а протилежний показник про низький рівень суб'єктивного контролю.

Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т.В. Дембо, С. Я. Рубінштейн (модифікація Прихожан). Методика складається з 5 вертикальних ліній,



які позначають розум та здібності, характер, комунікабельність, впевненість у собі та популярність. Кожному респонденту пропонується відзначити на кожній шкалі своє відчуття себе зараз. Таким чином дана методика дає нам можливість визначити самооцінку респондента. Головним критерієм, як складовим Я-концепції тут виступає саме рівень самооцінки досліджуваного.

Опитувальник для виміру афіліативної тенденції (ТМА) (Мехраб'ян) був використаний для діагностики двох мотивів особистості – прагнення до прийняття (СП) та страх відкидання (СО). Тест складається з 30 тверджень в шкалі прагнення до прийняття та з 32 тверджень в шкалі страх відкидання. Оцінка тверджень проходить за такими відповідями: повністю згоден; згоден; скоріше згоден, ніж не згоден; нейтральний; скоріше не згоден, ніж згоден; не згоден; повністю не згоден. Бали сумуються відповідно до ключа та відповідають таким рівням розвитку мотивів: високий- низький – це високий рівень розвитку прагнення до прийняття, але високий рівень розвитку мотиву бути відкинутим; низький- низький – це низький рівень мотиву прагнення прийняття та низький рівень мотиву страху відкидання; високий-високий – це високий рівень обох мотивів; низький - високий – відповідно низький рівень прагнення до прийняття в комбінації з високим рівнем страху відкидання.

Для визначення загальних відомостей про стан та благополуччя сім'ї респондента було проведено анкетування за авторською анкетною, яка складається з 7 питань закритого типу стосовно складу сім'ї, деструктивної поведінки батьків та загальних відчутті респондента в колі сім'ї . Кожна відповідь «так» оцінювалась в 1 бал, бали підсумовувались та інтерпретувались таким чином: 0-2 бали - низький рівень деструкції, 3-5 середній рівень деструкції, 6-8 високий рівень.

Опитувальник «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина) Метою даної методики є відслідкувати виховний вплив батьків, (шляхом опитування саме дітей) за такими діаметральними критеріями: психологічний контроль-автономія, прийняття-відкидання та прихований контроль-відкритий контроль. Респондентам пропонується охарактеризувати їхні стосунки з одним із батьків за допомогою 51 твердження. В бланку відповідей потрібно виставити бал відповідності до кожного твердження, де 2 - це повна відповідність відносин або дій

одного з батьків, 1 - якщо частково та 0 - якщо зовсім не відповідає. Сирі бали підраховуються та переводяться в стандартизовані бали від 1 до 5, з середнім значенням 3. Тобто 1-2 бали означають, що показник слабо виражений, а 4-5 чітко виражений показник. Для нашого дослідження були виділені лише 3 шкали даної методики: шкала директивності, шкала ворожості та шкала непослідовності. Бланки та ключі методик наведені в Додатку А.

Статистично-математична обробка даних здійснювалась за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.

## 2.2. Діагностика основних компонентів Я-концепції та відносин підлітка з батьками

В результаті проведення методики на виявлення локус-контролю(Дж. Роттер) використані лише результати шкали загальної інтернальності. Кількісні показники, отримані на основі проведеної методики, подано у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за рівнями по шкалі інтернальності

Шкала загальної інтернальності (ІО)	Рівні інтернальності					
	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Розподіл респондентів	12	30,0	8	20,0	20	50,0

Результати таблиці засвідчують, що 30,0% респондентів мають високий рівень загальної інтернальності, що свідчить про суб'єктивний контроль над будь якими життєвими ситуаціями, тобто такі респонденти дотримуються думки, що більшість подій в їхньому житті є результатом їх власних дій. 20% досліджуваних мають середній рівень загальної інтернальності, що проявляється скоріше ситуативно або

під впливом емоційних станів. І аж половина респондентів мають низький рівень загальної інтернальності, що свідчить про низький рівень суб'єктивного контролю. А саме - такі респонденти не бачать прямого зв'язку між своїми вчинками та обставинами в їхньому житті, вважають це невідконтрольним процесом.

За результатами методики Т.В. Дембо, С.Я. Рубінштейна (модифікація А.М. Прихожан) встановлено рівень самооцінки респондентів. Кількісні показники подано у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за показниками рівня самооцінки

Рівні сформованості	Кількісні значення	
	К-сть осіб	%
Самооцінка		
Завищена	2	5,0
Нормальна	22	55,0
Низька	16	40,0

За показниками, наданими в табл. 2.2.2, визначено, що 5% респондентів мають завищену самооцінку. Зазвичай це свідчить про незрілість та невміння правильно оцінити свої можливості. Характерними особливостями такої особистості є високі вимоги до навколишніх людей та відсутність самокритики. Респонденти, що адекватно оцінюють свої можливості та знають свої сильні сторони, мають нормальну самооцінку, це 55 % респондентів. А ось 40% має низький рівень самооцінки. Такий показник може свідчити про несприятливі умови розвитку особистості, про недооцінення себе та своїх можливостей або приниження особистісних якостей (в тому числі для уникнення відповідальності). Зазвичай такі люди не готові до нового досвіду, відсутня здатність вірити у свою мрію, вони відчують боязнь щодо невдалого розвитку у професійній сфері.

Деякі інші показники були досліджені методикою для виміру афіліативної тенденції (ТМА) (А. Мехраб'ян). Отримані результати подано у таблиці 2.2.3.

Розподіл респондентів за рівнями афіліації

Тип співвідношення мотивів	Відсоткові показники	
	Кількість осіб	%
Високий- низький	6	15,0
Низький - низький	4	10,0
Високий - високий	18	45,0
Низький - високий	12	30,0

За результатами, наведеними в табл. 2.2.3, можна констатувати той факт, що близько третини респондентів мають співвідношення мотивів за типом «низький – високий». Тобто мають низький рівень розвитку мотиву прагнення до прийняття, але в той же час високий рівень розвитку мотиву бути відторгненим. Це свідчить про вразливе сприйняття ситуації відкидання особистості з боку суспільства чи близьких людей.

Співвідношення мотивів за типом «високий-високий» спостерігається у 45% респондентів. Такі студенти прагнуть прийняття, але мають достатньо високий рівень розвитку мотиву відсторонення. Вони прагнуть до спілкування та визнання себе у суспільстві, постійно борючись зі своїми страхами відкидання або неприйняття себе суспільством.

Десята частина досліджуваних мають співвідношення мотивів за типом «низький-низький». Їм притаманна абсолютна холодність до прийняття їхньої особистості суспільством в доповненні з відсутністю страху перед відкиданням тим ж суспільством чи рідними людьми.

Співвідношення мотивів за типом «високий-низький» присутнє у 15% респондентів, яке містить високий рівень мотиву прагнення до прийняття та низький рівень мотиву страху перед відстороненням. Такі люди проявляють цікавість до всього у своєму житті, мають найбільш вдалу соціалізацію та велике коло

спілкування. Їх менш за все турбує можливість провалу чи відторгнення у відносинах з людьми, вони завжди готові йти на контакт.

Для визначення загальних відомостей про стан та благополуччя сім'ї респондента нами було проведено анкетування за авторською анкетною, яка складається з 7 питань закритого типу стосовно складу сім'ї, деструктивної поведінки батьків та загальних відчуттів респондента в колі сім'ї. Кожна відповідь «так» оцінювалась в 1 бал, бали підсумовувались та інтерпретувалися таким чином: 0-2 бали - низький рівень деструкції, 3-5 середній рівень деструкції, 6-8 високий рівень. За результатами анкетування, зазначимо що 25% присутній низький рівень, середній рівень 45%, високий рівень 30%.

За результатами п'ятої методики - опитувальника «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина),- було отримано дані про відносини між батьками та дитиною. Кількісні показники подано у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Розподіл респондентів за рівнями вираженості відносин батьків і дітей

Шкали	Рівні вираженості					
	Сильно виражений		Середній		Слабо виражений	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Директивності	20	50,0	14	35,0	6	15,0
Ворожості	8	20,0	18	45,0	14	35,0
Непослідовність	16	40,0	10	25,0	14	35,0

За даними методики виявлено, що 50% батьків, на думку самих дітей проявляють високий рівень директивності. Середній же рівень складає 35% та слабо виражена директивність у 15% респондентів. Це свідчить бо те, що половина респондентів вважає, що батьки занадто контролюють їх та не приймають вираження думок своїх дітей.

За шкалою ворожості переважає середній рівень – 45%, але 20 % серед респондентів вважають своїх батьків ворожо налаштованими щодо них, які підозріло ставляться до них, відсторонюються від своїх, що в свою чергу негативно впливає на думку самих дітей про внутрішньосімейні відносини.

Високий рівень непослідовності дій батьків у вихованні спостерігається у відповідях 40% респондентів, середній у 25% та низький у 35%. Характерним для високого рівня непослідовних дій батьків у вихованні є різка зміна стилю спілкування або прийомів самого виховання. Що деструктивно впливає на відчуття підтримки та безпеки підлітка в сім'ї. Матриця результатів за методиками наведена в Додатку Б.

### **2.3. Аналіз впливу деструктивних відносин з батьками на різні сфери Я-концепції підлітків**

Відповідно до результатів даних методик, ми можемо розглянути, виділені раніше критерії Я-концепції (самооцінка, загальна інтернальність, мотиви афіліації) з різних сторін відповідно до особливостей відносин з батьками респондентів (рівень вираженості директивності, ворожості та непослідовності). Матриці розрахунку зв'язків між директивними, ворожими батьківськими відносинами та рівнем самооцінки, рівнем загальної інтернальності, рівнями розвитку мотивів афіліації подані у Додатку В.

На першому графіку (Рис. 2.3.1.) представлений рівень загальної інтернальності особистості відповідно до директивного рівня вираженості батьківських відносин.

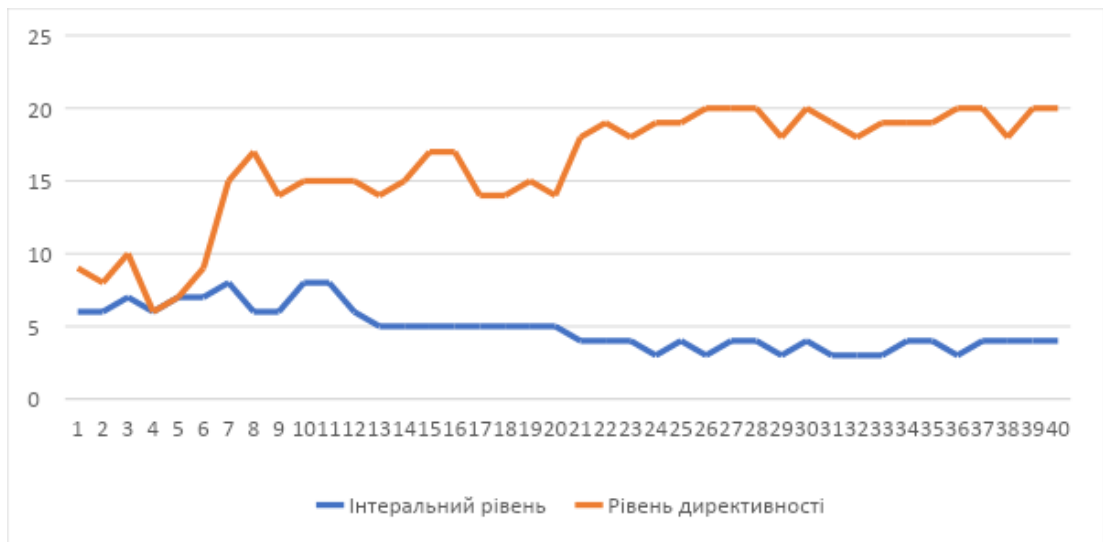


Рис. 2.3.1. Вплив рівня директивності батьків на рівень загальної інтернальності.

Для перевірки даної гіпотези була використана математична обробка даних за методом рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення  $r_s = -0.724$ ,  $H_0$  не підтверджується, що говорить нам про наявність кореляційних зав'язків.

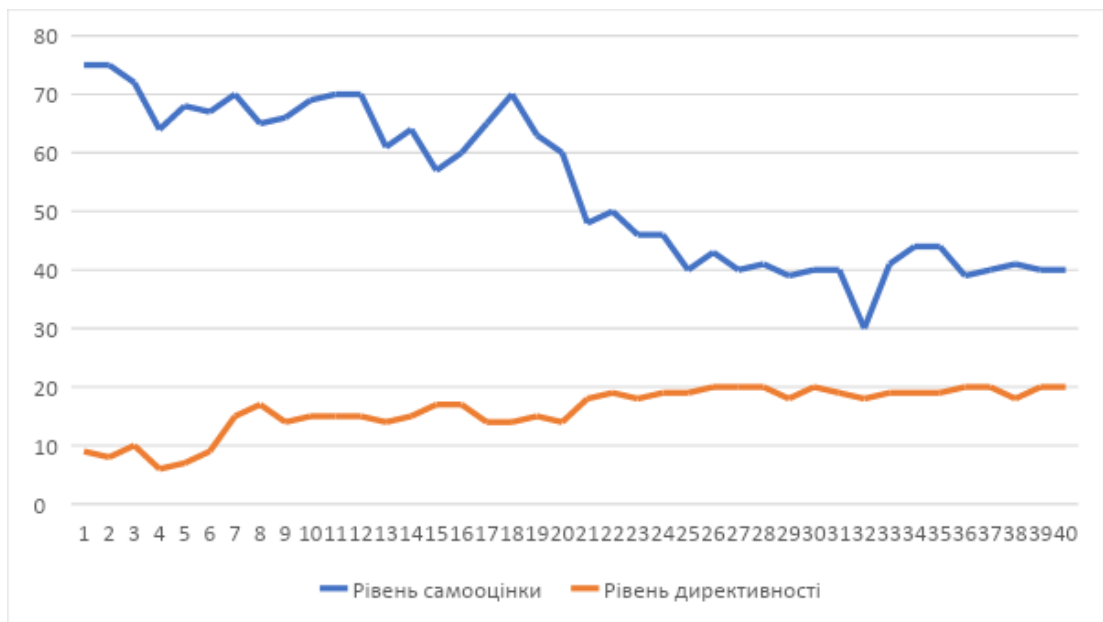


Рис. 2.3.2. Вплив рівня директивності батьків на рівень самооцінки.

Для перевірки даної гіпотези була використана математична обробка даних за методом рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення  $r_s = -0.811$ ,  $H_0$

не підтверджується, що говорить нам про наявність кореляційних зав'язків. Результати статистичної обробки представлено на рис.2.3.2.



Рис 2.3.4. Вплив рівня ворожості батьків на рівні мотивів афіліації

Для перевірки даної гіпотези була використана математична обробка даних за методом рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення  $r_s = -0.833$ ,  $H_0$  не підтверджується, що говорить про наявність кореляційних зав'язків. Результати статистичної обробки представлено на рис.2.3.4.





Рис. 2.3.5. Вплив рівня ворожості батьків на рівень самооцінки.

Для перевірки даної гіпотези була використана математична обробка даних за методом рангової кореляції Спірмена. Згідно результатів обчислення  $r_s = -0.760$ ,  $H_0$  не підтверджується, що говорить нам про наявність кореляційного зв'язку. Результати статистичної обробки представлено на рис.2.3.5.

За допомогою методу рангової кореляції Спірмена було визначено, що директивне та вороже ставлення батьків негативно впливає на компоненти особистості, що формують Я-концепцію. Відповідно до визначеної залежності, можемо констатувати той факт, що студенти, які описують відношення своїх батьків на високому рівні директивності, мають низьку самооцінку, тоді як респонденти з високою самооцінкою описують директивність своїх батьків на низькому рівні. Такі ж показники з ворожістю, чим вище показник ворожості у батьків, тим нижча самооцінка у підлітка, і навпаки. За шкалою інтернальності, теж прослідковується вплив директивного виду взаємодії, а саме: підлітки з низькими показниками інтернальності описують своїх батьків як таких, що мають високий рівень директивності, тоді як високий рівень інтернальності мають ті респонденти, у яких батьки мають низький рівень директивності. Відповідно до мотивів афіліації у підлітків, що характеризують своїх батьків як високо ворожих, прослідковується переважна наявність високого-високого та низького-високого типів мотивів.

Відхилення в формуванні повноцінної Я-концепції підлітків спричиняє дуже багато життєвих труднощів та негативно впливає на становлення особистості в цілому. За загальним аналізом результатів та наведених кореляцій було рекомендовано розробити корекційну програму по подоланню деструктивних впливів з боку батьків на Я-концепцію особистості.

### **Висновки до другого розділу**

З метою встановлення зв'язку між відносинами з батьками та розвитком Я-концепції було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали першокурсники київських ЗВУ від 17 до 18 років жіночої та чоловічої статі. Вибірку склали 40 респондентів, із них 29 (72,5%) жінок та 11 (27,5%) чоловіків.

Для конкретизації методів дослідження, ми виділено кілька складових Я-концепції особистості, а саме самооцінка, як основний критерій здорового розвитку особистості, загальна інтернальність – вміння прослідкувати причинно-наслідкові зв'язки в своєму житті та приймати відповідальність за свої вчинки, мотиви афіліації, що виступають показниками прагнення та можливості особистості до соціалізації.

Виходячи з мети та завдань дослідження, обрано психодіагностичні методики для виявлення компонентів Я-концепції: Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер), Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т.В. Дембо, С. Я. Рубінштейн (модифікація Прихожан), Опитувальник для виміру аффіліативної тенденції (ТМА) (Мехраб'ян); для встановлення відносин з батьками: Авторська анкета «Життєві обставини», Опитувальник «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина).

За результатами дослідження загальної інтернальності за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер) виявлено, що третина респондентів мають високий рівень інтернальності, 20 % середній рівень, а половина низький рівень загальної інтернальності.

За результатами дослідження самооцінки за Т.В. Дембо - С.Я. Рубінштейна (модифікація А. М. Прихожан) виявлено, що 5 % респондентів мають

завищену самооцінку, респонденти, що адекватно оцінюють свої можливості та знають свої сильні сторони, мають нормальну самооцінку, це 55 % респондентів. А 40% має низький рівень самооцінки. Аналізуючи розподіл респондентів за рівнями домагань, можна сказати, що більшість респондентів мають оптимальний рівень домагань. Третина респондентів має низький рівень домагань. 10% респондентів мають високий рівень домагань, що майже межує з зоною не реалістичності.

За результатами дослідження мотивів афіліації за методикою ТМА (Мехраб'ян) виявлено, що близько третини респондентів мають співвідношення мотивів за типом «низький – високий». Співвідношення мотивів за типом «високий-високий» спостерігається у 45% респондентів. Десята частина досліджуваних мають співвідношення мотивів за типом «низький-низький» та співвідношення мотивів за типом «високий-низький» наявне у 15% респондентів.

За результатами авторської анкети про стан та благополуччя сім'ї встановлено, що у 25% респондентів присутній низький рівень, середній рівень- у 45%, високий рівень деструкції – у 30%.

За результатами опитувальника «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина) з'ясовано, що 50% батьків, на думку самих дітей проявляють високий рівень директивності. Середній же рівень складає 35% та слабо виражена директивність у 15% респондентів. За шкалою ворожості переважає середній рівень – 45%, але 20% опитаних вважають своїх батьків ворожо налаштованими щодо них. Високий рівень непослідовності дій батьків у вихованні спостерігається у відповідях 40% респондентів, середній у 25% та низький у 35%.

Проведено дослідження впливу особливостей відносин з батьками респондентів (рівень вираженості директивності, ворожості) на критеріїв Я-концепції (самооцінка, загальна інтернальність, мотиви афіліації). За результатами дослідження встановлено наявність:

- сильного оберненого зв'язку про вплив рівня директивності батьків на рівень загальної інтернальності підлітків;

- сильного оберненого зв'язку про вплив рівня директивності батьків на рівень самооцінки підлітків.;

- прямих зв'язків про вплив рівня ворожості батьків на рівень мотивів афіліації підлітків;

- сильного оберненого зв'язку про вплив рівня ворожості батьків на рівень самооцінки підлітків.

Проведений аналіз результатів констатувального експерименту доводить необхідність розробити і апробувати корекційну програму по подоланню деструктивних впливів з боку батьків на Я-концепцію особистості.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА РОБОТИ ПО ПОДОЛАННЮ ДЕСТРУКТИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА, ВИКЛИКАНИХ ВІДНОСИНАМИ З БАТЬКАМИ

#### 3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми розвитку компонентів Я концепції у студентів та вдосконалення батьківських відносин

Зважаючи на результати проведеного дослідження, які встановлюють взаємозв'язок між батьківськими ставленнями до підлітка та сформованістю його Я-концепції, була розроблена корекційна програма по зміцненню компонентів Я-концепції та зниженню травмуючого впливу деструктивних відносин з батьками на особистість. Для здійснення даної роботи було обрано 20 респондентів з відхиленнями в розвитку Я-концепції та складними відносинами з батьками.

Мета програми – укріплення Я – концепції підлітків, зниження гостроти переживань та формування позитивного ставлення до обставин в сім'ї.

Відповідно до мети, були виділені наступні завдання:

1. Підвищення самооцінки.
2. Розвиток самостійності та відповідальності за свої дії.
3. Навички збереження позитивного ставлення до себе.
4. Переключення уваги для зниження гостроти переживань.
5. Підвищення стресостійкості до травмуючих ситуацій у внутрішньосімейних відносинах.

Методики та форми роботи: інформаційні повідомлення, творчі завдання, бесіди, тести.

Обладнання: Папір, фломастери, кольорові олівці, ручки.

Очікувані результати: підвищення самооцінки та самостійності, стресостійкість до деструктивного впливу з боку батьків.

Організація програми: програма розрахована на 8 занять по 60 хвилин.  
 Рекомендовано проводити заняття 2 рази на тиждень. Кількість людей у групі: 20.  
 Форма занять: групова.

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1	<b>"Самосвідомість"</b> - Знайомство - Визначення правил роботи у групі - Очікування - Вправа «Я чиню так» - Вправа «Я людина» - Підведення підсумків	Аркуш паперу та ручка Аркуш паперу та кольорові олівці Готовий файл тесту у кожного учасника Аркуш паперу та кольорові олівці	10 хв. 5 хв. 10 хв. 20 хв 15 хв. 2 хв.
2	<b>"Наші стресові ситуації"</b> - Правила роботи групи - «Незакінчене речення» - Вправа «Настрій» - Міні-лекція «Стрес» та дискусія - «Стирання інформації» - Підведення підсумків	Листи А4, фломастери, кольорові олівці	5 хв. 7 хв. 15 хв. 20 хв. 10 хв. 3 хв.
3	<b>"Моє Я"</b> - «Незакінчене речення» - «Я в дитинстві» - Вправа «Мої позитивні та негативні сторони» - Рефлексія заняття	Електронний текстовий бланк	5 хв. 30 хв. 20 хв. 5 хв.
4	<b>"Самооцінка"</b> - Вправа- привітання «Моє ім'я» - «Мої сильні сторони» - «Чарівний базар» - Підсумки	Листок А4, кольорові олівці, фломастери Листок А4, фломастери, ручка	15 хв. 15 хв. 30 хв. 5 хв.
5	<b>"Твоє життя"</b> - Відгадай настрої - Портрет - Тест «Твій рівень стресостійкості» - Бесіда «Що викликає в тебе дискомфорт?» - Міні- лекція «Я найкращий та головний у своєму житті» - Рефлексія заняття	Листок А4, кольорові олівці, фломастери Тестова гугл-форма	10 хв. 10 хв. 15 хв. 15 хв. 7 хв. 5 хв.

6	<b>"Сім'я"</b> - Пригадаймо правила групи - «Незакінчене речення» - Вправа «Мої батьки...» - «Мої емоції» - Рефлексія заняття	Файл з картками емоцій	5 хв. 10 хв. 10 хв. 30 хв. 5 хв.
7.	<b>"Сім'я"</b> - Вправа- привітання «Пори року» - Притча «Батьки та діти» - Вправа « Я хочу щоб мої батьки...» + рефлексія - Міні- лекція «Доросле життя» - Рефлексія заняття	Листки А4, ручка	10 хв. 15 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.
8.	<b>"Завершення"</b> - Портрет - «Мої найкращі якості» - «Чарівний базар» + бесіда - Формування установок на майбуте - Підсумки	Аркуші паперу, кольорові олівці	10 хв. 7 хв. 30 хв. 10 хв. 3 хв.

Для пояснення ходу проведення корекційної програми наведемо, для прикладу опис заняття №3.

### **Вправа «Незакінчене речення»**

Мета заняття: розвинути в учасників групи почуття власної значущості та підвищити рівень самооцінки.

Інструкція: кожен учасник повинен закінчити речення «Сьогодні я...» (наприклад: назвати одним чи двома словами, який в нього сьогодні настрій або які емоції зараз відчуває відчуваєш)

### **Вправа «Я в дитинстві»**

Мета: перетворення минулого досвіду з дитячих спогади в позитивний й інтеграція його з теперішнім.

**Хід вправи:** Для проведення потрібно обрати одну людину, яка буде в ролі героя.

Подивіться на нашого героя. Завдання інших учасників групи, на основі асоціацій висловити свої уявлення та фантазії, асоціації, щодо того якою дитиною був наш герой. Наприклад: його улюблений одяг чи іграшки, улюблена справа, все що вважаєте за можливе сказати.

В кінці описів, ведучий задає питання нашому герою «З того що було озвучено, що найбільше збігається та не збігається з вашим реальним дитинством? Яким ви є тепер, що любляете робити? Хто ваші найкращі товариші і чи залишився хтось з дитинства?»

Кожен член групи має побути в образі героя. Після того як круг завершено можна приступати до обговорення. Ведучий ставить такі запитання: Як було бути в такій ролі, важко чи легко? Чи хотілося побути довше чи навпаки скоріше змінити роль? Що відчували, коли група висловлювала здогадки про вас? Де вам було спокійніше, комфортніше –в ролі героя чи в групі?

### **Вправа «Мої позитивні та негативні сторони»**

Мета: розвиток уміння вести внутрішній діалог, навички оцінювати своєї особистості, бачити позитивні і негативні сторони свого «Я».

Матеріали: таблиці для кожного учасника.

Хід роботи: Ведучий пропонує учасниками групи заповнити своїми характеристиками три колонки таблички.

<b>Мої самі найкращі риси</b>	<b>Мої здібності і таланти</b>	<b>Мої переваги</b>
Я маю гарне почуття гумору	Я гарно танцюю	Я спокійна

Рефлексія: Які враження ви отримали заповнивши таблицю? Що нового відкрили в собі? Змінили ви віру в себе?

**Рекомендації як підняти самооцінку**



1. Не думай про погане, а навпаки завжди пам'ятай про свої позитивні сторони.
2. Завжди хвали себе за перемоги та у всьому шукай позитивні моменти.
3. Пам'ятай про свої досягнення та перемоги.
4. Май звичку вибачати себе за помилки і сприймати все як досвід.
5. Хороше ставлення до себе – це запорука гарному та щасливому вигляду.
6. Ти креативний та унікальний – прийми себе таким.

### **Рефлексія заняття.**

Ведучий обговорює з учасниками групи особливості сьогоденного заняття, здійснюється загальна рефлексія.

Опис всіх інших занять корекційної програми подані в Додатку Г.

### **3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми розвитку компонентів Я концепції у студентів та вдосконалення відносин з батьками**

В ході дослідження для визначення ефективності корекційної програми було проведено діагностику психологічних якостей, необхідних для здорового розвитку особистості підлітків, на початку та після завершення корекційної програми. Діагностика проводилася відповідно до визначених компонентів психологічних якостей Я- концепції.

Діагностичні зрізи було проведено за допомогою використання тестових діагностичних методик для виявлення рівня розвитку Я-концепції, до якої входять такі компоненти:

- 1) Самооцінка (методика Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т.В. Дембо, С. Я. Рубінштейн (модифікація Прихожан)).
- 2) Загальний рівень інтернальності (опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер)).
- 3) Страх відкидання (Опитувальник для виміру аффіліативної тенденції (ТМА) (а. Мехрабіан)).

4) Рівень директивності батьківського ставлення (опитувальник «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина)).

5) Рівень ворожості батьківського ставлення (опитувальник «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина)).

Обробка отриманих даних виконувалася у таблицях Excel шляхом порівняння двох залежних вибірок за методом t-критерія Стьюдента, який надає можливість визначити наявність (Рис. 3.2.1.) та значущість змін основних параметрів з плином часу на одній і тій самій вибірці.

Рис. 3.2.1. Формула обчислення t-критерія Стьюдента для залежних вибірок.

$$t = \frac{|M_d|}{\sigma_d / \sqrt{N}}$$

Аналіз результатів, отриманих за критеріями вивчення ефективності корекційної програми, показав ефективність тренінгової програми « Розвиток компонентів Я-концепції у студентів та вдосконалення батьківських відносин». Це проявилось, зокрема, в тому, що в експериментальній групі респондентів констатовано позитивну динаміку за всіма критеріями ефективності корекційної програми.

Порівнюючи результати до проведення тренінгу і після, констатуємо що абсолютно всі значення за основними психологічними якостями змінилися (табл. 3.2.1, Додаток Д).

Результати ефективності корекційної програми в експериментальній групі  
(за показниками першого та другого діагностичних зрізів)

Психологічні якості	Перший зріз		Другий зріз		t- критерій	Значу щість
	Середнє по групі	Рівень розвитку	Середнє по групі	Рівень розвитку		
Рівень директивності батьків	19,15	Високий рівень	14,7	Середній рівень	10,445	0,0002
Рівень ворожості батьків	9,05	Високий рівень	3,85	Низький рівень	5,821	0,0001
Рівень самооцінки	41,6	Низький рівень	59,65	Нормальн ий рівень	-10,004	0,0005
Рівень загальної інтернальності	3,65	Низький рівень	5,35	Високий рівень	-16,170	0,0001
Страх відкидання	183,95	Високий рівень	69,75	Низький рівень	28,481	0,0001

Відбулися явні зміни в психологічних якостях та компонентах, які входять до Я-концепції.

Прослідковується зниження рівня директивності батьків, за оціненням студентів, де t-критерій = 10,445, з рівнем значущості  $p = 0,0002$ . Це свідчить про видимі відмінності між двома зрізами, до корекційної програми та після. Тобто в результаті проведення корекційної програми відбулось зниження середнього значення в балах та рівня директивності. Таким чином, ми можемо констатувати ефективність впливу корекційної програми на рівень директивного відношення батьків до підлітків, за оцінюванням самих підлітків.

Виявлено зниження за рівнем ворожості батьків, за оціненням самих студентів, де  $t$ -критерій = 5,821, з рівнем значущості  $p = 0,0001$ . Це свідчить про видимі відмінності між двома зрізами, до корекційної програми та після, а саме зниження показника ворожості. Тобто, ми можемо констатувати ефективність впливу корекційної програми на рівень ворожості батьків до підлітків, за оцінюванням самих підлітків.

Також зафіксовано позитивні зміни за рівнем самооцінки респондентів. За розрахованим  $t$ -критерій = -10,004, а значущість  $p = 0,0005$ , що нижче стандартного показника 0,05 і свідчить про високу значущість критерію. В даному випадку ми спостерігаємо підвищення показників самооцінки відносно першого зрізу, тобто нормалізацію самооцінки у респондентів після проходження корекційної програми. Що дає нам підстави, стверджувати ефективність корекційної програми.

В ході повторного тестування, було виявлене підвищення рівня загальної інтернальності, а саме серед респондентів експериментальної групи прослідковується підвищення самостійності та відповідальності за свої дії. Це підтверджується результатами обчислення за  $t$ -критерієм Стьюдента, де  $t$ -критерій = -16,170, а значущість  $p = 0,0001$ . Таким чином, ми можемо констатувати ефективність впливу корекційної програми на рівень загальної інтернальності респондентів.

За даними таблиці 3.2.1. прослідковується зниження страху відкидання у респондентів. За розрахованим  $t$ -критерій = 28,481, а значущість  $p = 0,0001$ , що свідчить про наявність значної різниці двох зрізів дослідження та їх значущість. Тобто корекційна програма позитивно вплинула на показники студентів за даною складовою Я-концепції. Такі результати дозволяють підтвердити ефективність впливу корекційної програми на страх бути соціально відкинутим серед респондентів.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що корекційна програма «розвиток компонентів Я-концепції та вдосконалення батьківських відносин» є ефективна, оскільки після її проведення в учасників експериментальної групи підвищилися рівні таких якостей, як: самооцінка та відповідальність, знизилась показники страху відкидання суспільством особистості респондентів та показники

директивності та ворожості батьківської поведінки, на думку самих підлітків. Тобто зміни відбулися серед усіх особистісних сфер Я-концепції, в яких було виділено раніше в дослідженні.

Разом з тим, в контрольній групі, результати якої наведені в таблиці 3.2.2., статистично значущих відмінностей між двома діагностичними зрізами не виявлено. Отримані у процесі проведення формувального експерименту дані свідчать про високу ефективність програми та про доцільність його використання для психологічної корекції компонентів Я-концепції та вдосконалення відносин з батьками.

Таблиця 3.2.2.

Результати ефективності без корекційної програми в контрольній групі  
(за показниками першого та другого діагностичних зрізів)

Психологічні якості	Перший зріз		Другий зріз		t-критерій	Значущість
	Середнє по групі	Рівень розвитку	Середнє по групі	Рівень розвитку		
Рівень директивності батьків	13	Низький рівень	12,9	Низький рівень	0,697	0,49
Рівень ворожості батьків	2,2	Низький рівень	2,45	Низький рівень	-2,032	0,06
Рівень самооцінки	66,55	Нормальний рівень	67,05	Нормальний рівень	-1,750	0,09

Рівень загальної інтернальності	6,05	Високий рівень	5,95	Високий рівень	1	0,32
Страх відкидання	122,35	Середній рівень	122,55	Середній рівень	-0,216	0,83

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в результаті формувального експерименту відбулися позитивні зміни щодо Я -концепції підлітків та їх відносин з батьками, також підтверджена гіпотеза дослідження про те, що відносини з батьками впливають на Я- концепцію підлітка, тому особистості з деструктивним впливом потребують впровадження корекційної програми, яка забезпечує оволодіння учасниками програми: а) знаннями про підвищення самооцінки та цінність себе; б) методами подолання сімейних стресів та несприятливих ситуацій, страхів; в) уміннями та навичками самостійності та самодостатності.

Отримані у процесі проведення формувального експерименту дані свідчать про високу ефективність корекційної програми та про доцільність її використання для розвитку компонентів Я-концепції та вдосконалення батьківських відносин.

### **3.3. Практичні рекомендації студентам щодо саморозвитку компонентів Я концепції та вдосконалення відносин з батьками**

1. Вивчивши та узагальнивши наукову та методологічну літературу по темі дослідження, встановлено, що для формування позитивної Я-концепції особистості в щоденні справи підлітка потрібно включати роботу над основними компонентами Я-концепції та в разі деструктивних впливів з боку батьків, напрацювати навички стресостійкості, збереження позитивних думок про себе та переключення уваги від гостроти переживань.

2. Основним компонентом Я-концепції виступає самооцінка. Висока самооцінка відіграє значущу роль у житті особистості, особливо підлітка.

Підвищення самооцінки складається з щоденної внутрішньої роботи особистості над собою, розуміння своєї значущості, виділення сильних сторін. Ключова думка порівняння себе не з іншими особистостями, а самим себе сьогодні з вчорашнім. Тобто зосереджуватись на власному розвитку. Допоміжними елементами розвитку в даному напрямку виступають особистість тренінги, ведення щоденника своїх досягнень, складання списку своїх найкращих якостей. Різні життєві ситуації чи слова з боку рідних можуть деструктивно впливати на самооцінку, тому важливо закріпити для користування кілька простих вправ, що будуть сприяти поверненню до стану цілісності та особливості своєї персони.

3. Одним з самих ефективних методів впливу на самооцінку особистістю, є щоденне прописування справ та якостей за які особистість може себе поважати та цінувати. Виробляється звичка пошуку позитивних якостей у своїй особистості та установка, що серед негативного завжди є позитив.

4. Також для зменшення впливу суспільства та сім'ї (яка не підтримує підлітка) на самооцінку, підліток може створити власну мікро групу людей з нормальним рівнем самооцінки, як осередок безпечного, не гноблячого чи засуджуючого суспільства. Дана група буде виступати маркером для спокою особистості, тобто якщо в певному колективі відбувається негативний вплив на особистість, то в цій групі завжди підтримка та довіра. Таким осередком може виступати нове коло спілкування на позанавчальній діяльності (спорт, танці, театральна студія, уроки гри на музичних інструментах та інше). Пошук улюбленої справи теж дуже позитивно впливає на самооцінку. Це додаткова можливість знайти справу свого життя, та досягнути там успіхів, розвивати нові якості. Таким чином в житті підлітка з'являється стимул розвиватись та цінувати себе за досягнення в певній галузі, якщо в інших не складається.

5. Наступним критерієм Я-концепції виступає рівень суб'єктивного контролю, а саме загальна інтернальність особистості. Зазвичай для розвитку інтернальності підлітків використовують тренінг розвитку інтернальності, психологічні заняття та методики, роботу з психологом чи педагогом. Одним з способів підвищення інтернальності, є експериментування зі своєю поведінкою. Що наприклад може

означати зміну навчальної мотивації та життєвих орієнтирів. Це складні зміни в житті особистості, та можуть важко сприйматись, але є досить ефективними та дієвими серед методів самоодопомоги.

6. Часто причинами деструктивних відносин з батьками, є обставини які неможливо змінити чи якимось чином вплинути на них з позиції дитини. В таких випадках потрібно емоційно відсторонитись від батьків. Це не про нелюбов до них, а про можливість бути менше емоційно прив'язаними до своїх батьків, це стане причинами низької схильності до суперечок і розбіжностей з ними. Таким чином, підліток легко зможе виходити з конфліктних та проблемних ситуацій без деструктивних наслідків для взаємин. До конкретних порад емоційного відсторонення від батьків є: намагання менше спиратись на схвалення батьків. Тобто оцінка підлітком своїми очима, а не очима батьків. Осмислення, що минуле є минуле, і потрібно рухатись вперед. Можливо в минулому відносини та спілкування могло бути поганим. Підліток може оцінити свою роль у минулих конфліктних та різких ситуаціях, але не варто сприймати це як модель і переносити на подальші відносини з батьками.

7. Непорозуміння між підлітком та батьками є причиною руйнування комунікації в сім'ї. Підлітки мають усвідомити, що їм здійснити якісний вплив на особистість батьків буде важко, але вони можуть змінити своє ставлення до певних речей, що стане позитивним початком для покращення стосунків з батьками. Підлітку слід інколи оцінювати різні ситуації та проблеми з точки зору батьків. Це корисна навичка, ставити себе на місце іншого людини і розуміти причини того чи іншого вчинку з її погляду. Так підліток зможе з більшим розумінням ситуації йти на компроміс та налагоджування спілкування. Дітям важко зрозуміти, що батьки відрізняються від них. Вони з іншого покоління, вирости в інших соціальних умовах та нормах, з іншими правилами поведінки та виховання, у них інший спосіб мислення та сприймання інформації. Життя та дитинство батьків значною мірою відрізняється під сприйняття сучасного підлітка. Саме тому підліткам, варто задуматись над тим, в яких умовах формувалась особистість їхніх батьків та як ці відмінності впливають на їхню комунікацію, відносини.



## Висновки до третього розділу

Зважаючи на результати проведеного дослідження, які встановлюють взаємозв'язок між батьківськими ставленням до підлітка та сформованістю його Я-концепції, була розроблена корекційна по зміцненню компонентів Я-концепції та зниженню травмуючого впливу деструктивних відносин з батьками на особистість.. Для здійснення даної роботи було обрано 20 респондентів з відхиленнями в розвитку Я- концепції та складними відносинами з батьками. Мета програми – укріплення Я – концепції підлітків, зниження гостроти переживань та формування позитивного ставлення до обставин в сім'ї. Методики та форми роботи: інформаційні повідомлення, творчі завдання, бесіди, тести. Організація програми: програма розрахована на 8 занять по 60 хвилин. Рекомендовано проводити заняття 2 рази на тиждень.

В ході дослідження для визначення ефективності корекційної програми було проведено діагностику психологічних якостей, необхідних для здорового розвитку особистості підлітків, на початку та після завершення корекційної програми. Діагностика проводилася відповідно до визначених компонентів психологічних якостей Я- концепції. Обробка отриманих даних виконувалася у таблицях Excel шляхом порівняння двох залежних вибірок за методом t-критерія Стюдента, який надає можливість визначити наявність та значущість змін основних параметрів з плином часу на одній і тій самій вибірці.

Прослідковується зниження рівня директивності батьків, за оціненням студентів, де t-критерій = 10,445, з рівнем значущості  $p = 0,0002$ . Це свідчить про видимі відмінності між двома зрізами, до корекційної програми та після.

Виявлено зниження за рівнем ворожості батьків, за оціненням самих студентів, де t-критерій = 5,821, з рівнем значущості  $p = 0,0001$ . Це свідчить про видимі відмінності між двома зрізами, до корекційної програми та після, а саме зниження показника ворожості.

Також зафіксовано позитивні зміни за рівнем самооцінки респондентів. За розрахованим t-критерій = -10,004, а значущість  $p = 0,0005$ , що нижче стандартного

показника 0,05 і свідчить про високу значущість критерію. В даному випадку ми спостерігаємо підвищення показників самооцінки відносно першого зрізу, тобто нормалізацію самооцінки у респондентів після проходження корекційної програми. Що дає нам підстави, стверджувати ефективність корекційної програми.

В ході повторного тестування, було виявлене підвищення рівня загальної інтернальності, а саме серед респондентів експериментальної групи прослідковується підвищення самостійності та відповідальності за свої дії. Це підтверджується результатами обчислення за t-критерієм Стьюдента, де t-критерій = -16,170, а значущість  $p = 0,0001$ .

За даними дослідження прослідковується зниження страху відкидання у респондентів. За розрахованим t-критерій = 28,481, а значущість  $p = 0,0001$ , що свідчить про наявність значної різниці двох зрізів дослідження та їх значущість. Такі результати дозволяють підтвердити ефективність впливу корекційної програми на страх бути соціально відкинутим серед респондентів.

На основі отриманих даних можна стверджувати, що корекційна програма «Розвиток компонентів Я-концепції та вдосконалення батьківських відносин» є ефективна, оскільки після її проведення в учасників експериментальної групи підвищилися рівні досліджуваних якостей.

Разом з тим, в контрольній групі, статистично значущих відмінностей між двома діагностичними зрізами не виявлено.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в результаті формувального експерименту відбулися позитивні зміни щодо Я -концепції підлітків та їх відносин з батьками, також підтверджена гіпотеза дослідження про те, що відносини з батьками впливають на Я- концепцію підлітка, тому особистості з деструктивним впливом потребують впровадження корекційної програми, яка забезпечує оволодіння учасниками програми: а) знаннями про підвищення самооцінки та цінність себе; б) методами подолання сімейних стресів та несприятливих ситуацій, страхів; в) вміннями та навичками самостійності та самодостатності.

Відповідно до проведеної корекційної програми були сформульовані рекомендації студентам щодо саморозвитку компонентів Я концепції та

вдосконалення відносин з батьками. Вивчивши та узагальнивши наукову та методологічну літературу по темі дослідження, встановлено, що для формування позитивної Я-концепції особистості в щоденні справи підлітка потрібно включати роботу над основними компонентами Я-концепції та в разі деструктивних впливів з боку батьків, напрацювати навички стресостійкості, збереження позитивних думок про себе та переключення уваги від гостроти переживань.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті проведеного нами теоретичного дослідження було виявлено, що проблематика розвитку Я-концепції підлітків була порушена у дослідженнях багатьох зарубіжних та вітчизняних вчених. Значна увага приділялась становленню особистості в суспільстві, самооцінці та самовизначенню. Так, було досліджено що особистість формується та переймає свої моральні цінності з сім'ї, а центральним компонентом формування цінностей в сім'ї є батьки.

2. За результатами аналізу наукової літератури розглянуто основні аспекти та особливості особистісного розвитку у підлітковому віці. Були розглянуті напрями вивчення підліткового віку особистості.

Це вивчення прогресів в компонентах образу «Я», якість цих прогресів та об'єктивність, зміни в структурі загального образу «Я».

Розглянуто загальні положення та різні підходи до визначення Я- концепції вченими. Сформульовано визначення Я-концепції – це усвідомлена та стійка, неповторна система уявлень особистості про себе, що слугує основою для налагодження відносин з іншими людьми та самим собою.

Конкретизовано роль батьків у процесі формування особистості та стан дослідження даного питання. Батьківство – це соціально-психологічний феномен, що є емоційною та оціночною сукупністю умінь, знань, уявлень та переконань до себе як до батька, що реалізується у всіх проявах поведінкової складової батьківства в цілому.

Узагальнені основні аспекти впливу батьків та сім'ї на формування особистості. Відповідно можемо зазначити, що батьківство як соціальний феномен неможливо визначити та досліджувати жорсткими критеріями, кожна сім'я має свій особливий та різноманітний вплив на формування особистості дитини.

3. Під час констатувального етапу дослідження для конкретизації методів дослідження, було виділено кілька складових Я-концепції особистості, а саме

самооцінка, загальна інтернальність, мотиви афіліації, для дослідження відносин з батьками використовувався рівень директивності та ворожості.

Відповідно до проведених тестувань, визначено, що половина респондентів мають низький рівень загальної інтернальності, За результатами дослідження самооцінки 40% респондентів мають низький рівень самооцінки, трохи більше половини мають нормальну самооцінку. За результатами діагностики мотивів афіліації виявлено, що близько третини респондентів мають співвідношення мотивів за типом «низький – високий». Співвідношення мотивів за типом «високий-високий» спостерігається у 45% респондентів. Десята частина досліджуваних мають співвідношення мотивів за типом «низький-низький» та співвідношення мотивів за типом «високий-низький» наявне у 15% респондентів. За результатами опитування респондентів щодо ставлення їхніх батьків було виявлено, що половина респондентів вважає відношення батьків до них з високим рівнем директивності, трохи більше третини відмічає середній рівень директивності. За шкалою ворожості у 20% опитаних вважають своїх батьків ворожо налаштованими щодо них.

4. В результаті математично-статистичної обробки даних емпіричного дослідження відбулось встановлення:

- сильного оберненого зв'язку про вплив рівня директивності батьків на рівень загальної інтернальності підлітків;

- сильного оберненого зв'язку про вплив рівня директивності батьків на рівень самооцінки підлітків.;

- прямих зв'язків про вплив рівня ворожості батьків на рівень мотивів афіліації підлітків;

- сильного оберненого зв'язку про вплив рівня ворожості батьків на рівень самооцінки підлітків.

5. Таким чином, виходячи із загального положення та спираючись на сукупність всіх перерахованих вище і згаданих фактів, можна зробити висновок, що прослідковується певний вплив відносин з батьками на компоненти Я-концепції особистості. Розроблена корекційна програма по зміцненню компонентів Я-концепції та зниженню травмуючого впливу деструктивних відносин з батьками на особистість.

Розрахована на 8 занять по 60 хвилин кожне, заняття рекомендовано проводити 2 раз на тиждень.

6. Згідно з результатами формувального етапу дослідження відбулись значні зміни в показниках респондентів, що підтвердилось порівняння залежних вибірок по t-критерія Стюдента.

Прослідковується зниження рівня директивності батьків, за оціненням студентів. Виявлено зниження за рівнем ворожості батьків, за оціненням самих студентів.

Також зафіксовано позитивні зміни за рівнем самооцінки респондентів. В даному випадку ми спостерігаємо підвищення показників самооцінки відносно першого зрізу, тобто нормалізацію самооцінки у респондентів після проходження корекційної програми.

В ході повторного тестування, було виявлене підвищення рівня загальної інтернальності, а саме серед респондентів експериментальної групи прослідковується підвищення самостійності та відповідальність за свої дії.

За даними дослідження прослідковується зниження страху відкидання у респондентів.

Разом з тим, в контрольній групі, статистично значущих відмінностей між двома діагностичними зрізами не виявлено.

Таким чином, можна зробити висновок про те, що в результаті формувального етапу експерименту відбулися позитивні зміни щодо Я -концепції підлітків та їх відносин з батьками, також підтверджена гіпотеза дослідження про те, що відносини з батьками впливають на Я- концепцію підлітка, тому особистості з деструктивним впливом потребують впровадження корекційної програми.

7. Відповідно до проведеної корекційної програми були сформульовані рекомендації студентам щодо саморозвитку компонентів Я концепції та вдосконалення відносин з батьками.

Проведене дослідження не вичерпує всі особливості впливу відносин з батьками на Я-концепцію пілітків. Перспективами подальшого дослідження є: а) розробка конкретних психологічних рекомендацій та програм по зниженню

деструктивного впливу на особистість дитини, призначених для батьків; б) вивчення особливостей впливу на розвиток на Я-концепції в неповних сім'ях та дітей сиріт.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аверин В.А. «Психология детей и подростков», 2-е издание, «Издательство Михайлова В.А.», Санкт-Петербург, 1998.
2. Агапов В.С. Становление Я-концепции личности: теория и практика. - М.: Институт молодежи, 1999.
3. Бернс Р. Развитие «Я- концепции» и воспитание. М.: Прогресс, 2002.
4. Бодалёв А. А., Столин В. В. Семья в психологической консультации.— М., 1989.
5. Борисенко Ю.В., Портнова А.Г. Родительство в контексте личной зрелости // Семейная психология и семейная терапия. - 2008.
6. Вассерман Л. И., Горьковая И. А., Роміцина Е. Е. Батьки очима підлітка: психологічна діагностика в медико-педагогічній практиці. Навчальний посібник. - СПб .: «Мова», 2004.
7. Галагузова М.А. «Социальная педагогика», 1999 г., изд. "ВЛАДОС" ст. 107.
8. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник. – Тернопіль: Економічна думка, 2004.
9. Гурко Т. А. // Соц. иссл. 1997. №1. С. 72–79, ст. 73.
10. Дружинин В.Н. Психология семьи. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
11. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. Под ред. М., 1987. С. 75 .
12. Ермихина М.О. Формирование осознанного родительства на основе субъективно-психологических факторов: Автореф. дис...канд. психол. наук. - Казань: Изд-во КГТУ, 2004.
13. Земская М.Р. "Семья и личность", М., 1999 г., изд. "Прогресс".
14. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. - М.: Гардарики, 2004.
15. Ковалев А.Г. «Психология личности». М., Просвещение, 1999.
16. Крайг Г. "Психология развития", изд. "Питер", 2000.



17. Крылов А.А. Психология. Учебник/ Под редакцией. – М.: ПБОЮЛ Гриженко Е.М., 2000.
18. Лебедев П.А.Ю "Семейное воспитание" Хрестоматия, М. 2001.
19. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка. - М. - Воронеж, 1997.
20. Лозовая В.И. Целостный подход к формированию познават. актив. школьников. Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Тбилиси, 1990, ст. 242.
21. Мадорский Л.Р., Зак А.З. «Глазами подростков», Книга для учителя М. Просвещение, 1991.
22. Маклаков А.Г. "Общая психология", изд. "Питер", 2004.
23. Матюхина М.В. «Психология младшего школьника». – М.: Просвещение, 2000., ст 149.
24. Мэин Э. Вольф Д. Нарушение психики ребенка. - СПб., 2003.
25. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Гардарики, 2002.
26. Овчарова Р. В. Психология родительства.- М.: Академия, 2005.
27. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: Учебное пособие. - М., 2006.
28. Першина Л.А. "Возрастная психология", М. 2005, "Академический проект".
29. Психология А – Я: Словарь-справочник/Майк Кордуэлл. –М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
30. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Владос, 2004.
31. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Издат. Группа «Прогресс», 1994.
32. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Педагогика, 2000.
33. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування.- Київ: «Веселка», 1998.-214 с.
34. Спиваковская А. С. Как быть родителями? – М., 1995.

35. Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. – М., 2000.
36. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 5-е изд., перераб. и доп. (серия «Учебники, учебные пособия».) – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 672 с.
37. Трофімов Ю.Л, Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія: Підручник.– 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2001.
38. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка. Под ред. М., 1987., С. 74 .
39. Фельдштейна Д.И. Проблемы психологии современного подростка / Под ред.. М., 1982.
40. Филиппова Г. Г. Психология материнства. – М., 1999.
41. Хасан Б.И., Тюменева Ю.А. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола. Вопросы психологии, май-июнь, 1997.
42. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. - М.: Апрель-Пресс; Изд-во ЭКМО-Пресс, 2000.
43. Эльконин Д.Б. Детская психология, М.: Академия, 2007.
44. Якобсон С.Г. Формирование Я-потенциального положительного, как метод регуляции поведения, №3, 1997.
45. Cook, W.L. (1993). Interdependence and the interpersonal sense of control: A n Analysis of Family Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 587-601.
46. Danielle J. Scapaletti *Psychology of Empathy*. Publisher: Nova Science. 2011.
47. Feldman, R, Masalha, S., and Derdikman-Eiron, R. (2010). Conflict resolution in the parent-child, marital, and peer contexts and children's aggression in the peer group: A process-oriented cultural perspective. *Developmental Psychology*, 46, 310-325.
48. Holahan, C. J., Valentiner, D. P., and Moos, R. H. (1995). Parental support, coping strategies, and psychological adjustment: An integrative model with late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 633-648.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Дж. Роттер)

**Інструкція:** Вам буде запропоновано 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: -3-2 -1 +1 +2 +3, від повного заперечення (-3) до повної згоди (+3). Іншими словами, поставте проти кожного твердження бал від одиниці до трійки з відповідним знаком «+» (згода) або «-» (незгода).

#### Текст опитувальника

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.	
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.	
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.	
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.	
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.	
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.	
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.	
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.	
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.	
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.	
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.	
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.	
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.	
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.	
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.	
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.	
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.	
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.	

19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.	
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протилежною стороною.	
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.	
22. Я волію таке керівництво, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.	
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.	
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.	
25. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.	
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.	
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного.	
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.	
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.	
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.	
31. Чоловік, який не зміг добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.	
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.	
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.	
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.	
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.	
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.	
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.	
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.	
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.	

40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.	
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.	
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.	
43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.	
44. Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи невезіння.	

### Обробка результатів:

Обробка результатів тесту включає кілька етапів.

#### 1-й етап. Підрахунок «сирих» (попередніх) балів за шкалами.

Показники (шкали):

1. ІО - шкала загальної інтернальності;
2. ІД - шкала інтернальності в області досягнень;
3. ІН - шкала інтернальності в області невдач;
4. ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах;
5. ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах;
6. ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин;
7. З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

Підрахуйте суму балів по кожній з семи шкал, при цьому питання, вказані в стовпчику «+», беруться з тим же знаком бали, а питання, вказані в стовпчику « - » змінюють знак бали на зворотний.

У наведеній нижче таблиці вказані номери тверджень, які належать до відповідних шкалах.

1. ІО		2. ІД		3. ІН		4. ІС		5. ІП		6. ІМ		7. ІЗ	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41	36	26				
15	8	37	43	44	41			37	43				
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

#### 2-й етап. Переведення «сирих» балів у стіни (стандартні оцінки) проводиться згідно з наведеною нижче таблицею.

Стіни представлені в 10-бальною шкалою і дають можливість порівнювати результати різних досліджень.

Проаналізуйте кількісно і якісно показники УСК за сімома шкалами, порівнюючи результати (отриманий «профіль») з нормою. Нормальним вважається значення стіна, що

дорівнює 5. Відхилення вправо (6 і більше стнів) свідчить про інтернальному тип рівня

суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, відхилення вліво (менше 4 стевів) свідчить про екстернальний тип.

**Опис оцінених шкал**

**1. Шкала загальної інтернальності - ІО.** Високий показник по цій шкалі відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями. Такі люди вважають, що більшість важливих подій в їх житті є результатом їх власних, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони почувають свою власну відповідальність за ці події і як складається їхнє життя в цілому. Низький показник за шкалою ІО відповідає низькому рівню суб'єктивного контролю. Такі люди не бачать зв'язку своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними контролювати цей зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є результатом випадку або дій інших людей.

Степ	Минимальные и максимальные значения «сырых» показателей по шкалам													
	1. ІО		2. ІД		3. ІН		4. ІС		5. ІП		6. ІМ		7. ІЗ	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2		4
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5		5
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30	12			12

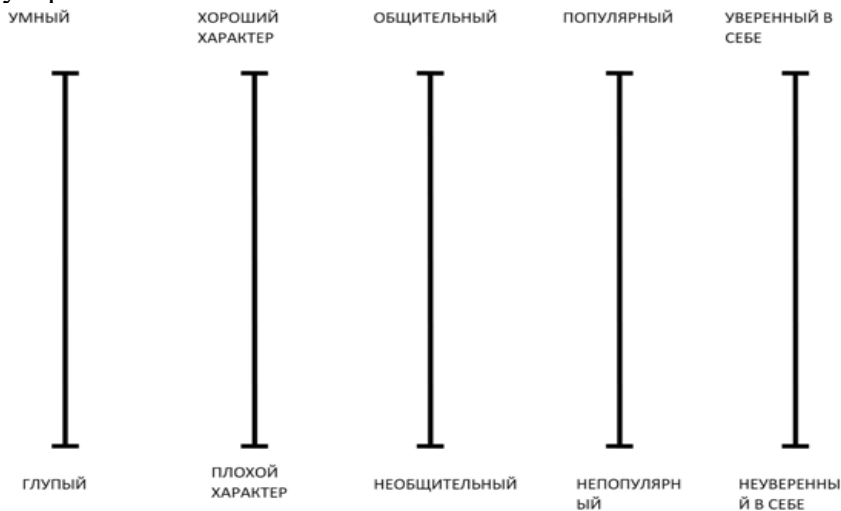
дій,  
за те,  
між

**Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн**

**Мета:** диагностика уровня самооценки подростка.

**Інструкція:** Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются пять таких линий. Они обозначают:

1. ум;
2. характер;
3. общительность;
4. популярность;
5. уверенность в себе.



На каждой линии чертой (—) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени.

**Обработка и интерпретация результатов:**

Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам).

Среднее значение баллов по всем пяти шкалам дает уровень общей самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

### Опитувальник для виміру афліативної тенденції (ТМА) (Мехраб'ян)

**Мета:** діагностика двох узагальнених стійких мотивів особистості, що входять в структуру мотивації афіліації, - прагнення до прийняття (СП) і страху відкидання (СО).

**Інструкція:** Тест складається з ряду тверджень, що стосуються окремих сторін характеру, а також думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним із тверджень, використовуйте таку шкалу: +3 - повністю згоден; +2 згоден; +1 - скоріше згоден, ніж не згоден; 0 - нейтральний; -1 - скоріше не згоден, ніж згоден; -2 - не згоден; -3 - повністю не згоден.

Прочитайте твердження тесту та оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з ним. При цьому на бланку для відповідей проти номера твердження поставте цифру, яка відповідає ступеню вашої згоди (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3).

#### Текст опитувальника

ТЕКСТ ОПИТУВАЧА ДЛЯ ОЦІНКИ ПРАГНЕННЯ ДО ПРИЙНЯТТЯ (ШКАЛА СП)		ТЕКСТ ОПИТУВАЧА ДЛЯ ОЦІНКИ СТРАХ ВІДКИДАННЯ (ШКАЛА СО)	
1. Я легко сходжуся з людьми.		1. Я соромлюся іти в малознайоме суспільство.	
2. Коли я засмучений, то віддаю перевагу швидше бути на людях, ніж залишатися один.		2. Якщо вечірка мені не подобається, я все одно не йду першим.	
3. Якби мені довелося вибирати, то я волів би, щоб мене вважали здібним і кмітливим, а не доброзичливим і товариським.		3. Мене б дуже зачепило, якби мій близький друг став би суперечити мені при сторонніх людях.	
4. Я потребую близьких друзів менше, ніж більшість людей.		4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу.	
5. Я кажу людям про свої переживання скоріше часто й охоче,		5. Зазвичай я легко спілкуюся з незнайомими людьми.	

ніж роблю це рідко і лише в особливих випадках.		
6. Від хорошого фільму я отримую більше задоволення, ніж від великої компанії.		6. Я не відмовлюся піти в гості з - за того, що там будуть люди, які мене не люблять.
7. Мені подобається заводити якомога більше друзів.		7. Коли два моїх друга сперечаються, я вважаю за краще не втручатися в їх суперечку, навіть якщо з ким - то з них не згоден.
8. Я скоріше волів би провести свій відпочинок далеко від людей, ніж на жвавому курорті.		8. Якщо я попрошу кого - то піти зі мною, а він мені відмовить, то я не наважуся попросити його знову.
9. Я думаю, що більшість людей славу і шану цінують понад дружби.		9. Я обережний у висловлюванні своєї думки, поки добре не впізнаю людини.
10. Я волів би самостійну роботу колективною.		10. Якщо під час розмови я чого - то не зрозумів, то краще я це пропущу, ніж перерву говорить і попрошу повторити.
11. Зайва відвертість з друзями може зашкодити.		11. Я відкрито критикую людей і очікую від них того ж.
12. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я швидше за намагаюся перекинутися з ним хоча б парою слів, ніж пройти, просто привітавшись.		12. Мені важко говорити людям "ні".
13. Незалежність і свободу від уподобань я віддаю перевагу міцним дружнім зв'язкам.		13. Я все ж можу отримати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не по слухаю.
14. Я відвідую компанії і вечірки, тому що це хороший спосіб завести друзів.		14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу.
15. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я швидше пораджуся з друзями, ніж стану обмірковувати його один.		15. Якщо я не подобаюся комусь - то, то намагаюся уникати цієї людини.
16. Я не довіряю занадто відкритого прояву дружніх почуттів.		16. Я не соромлюся звертатися до людей за допомогою.
17. У мене багато близьких друзів.		17. Я рідко суперечу людям через побоювання їх зачепити.
18. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім не важливо, подобаюся я їм чи ні.		18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично.
19. Індивідуальні ігри та розваги я віддаю перевагу груповим.		19. Всякий раз, коли я йду в незнайоме товариство, я вважаю за краще брати з собою друга.



20. Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж серйозні, зосереджені.		20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.	
21. Я швидше прочитаю цікаву книгу або сходжу в кіно, ніж проведу час на вечірці.		21. Я легко освоююся в новому колективі.	
22. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися видами або одному відвідувати визначні пам'ятки.		22. Часом я впевнений, що нікому не потрібен.	
23. Мені легше вирішити важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж коли обговорюю її з іншими.		23. Я довго переживаю, якщо стороння людина невтішно висловився на мою адресу.	
24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях потрібно розраховувати тільки на свої сили, ніж сподіватися на допомогу друзів.		24. Я ніколи не відчуваю себе самотнім у компанії.	
25. Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот і термінових справ.		25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це непомітно з боку.	
26. Опинившись в новому місці, я швидко здобуваю широке коло знайомих.		26. Після зустрічі з новою людиною мене зазвичай мало хвилює, чи правильно я поводився.	
27. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка.		27. Коли я повинен за чим - або звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять.	
28. Я уникаю занадто близьких відносин з людьми, щоб не втратити особисту свободу.		28. Коли потрібно попросити продавця показати вподобану мені річ, я відчуваю себе невпевнено.	
29. Коли у мене поганий настрій, я намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж намагаюся з ким - небудь поділитися.		29. Якщо я незадоволений тим, як поводить мій знайомий, я зазвичай прямо вказую йому на це.	
30. Я люблю бути в суспільстві і завжди радий провести час у веселій компанії.		30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором.	
		31. Опинившись в незнайомій компанії, я швидше за активно включаюся в бесіду, ніж залишаюся осторонь.	
		32. Я соромлюся просити, щоб повернули мою книгу або яку - то іншу річ, зайняту у мене на час.	

## ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

По кожній з шкал підраховується сумарний бал, при цьому відповіді випробуваного на прямі пункти опитувальника (відмічені знаком "плюс" в ключі) приписуються бали на основі наступного співвідношення:

+	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
	1	2	3	4	5	6	7

Відповідей випробуваного на зворотні пункти опитувальника (відмічені в ключі знаком "мінус") приписуються бали на основі співвідношення:

-	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
-	7	6	5	4	3	2	1

### КЛЮЧ

Шкала СП: +1, +2, - 3, - 4, +5, - 6, +7, - 8, - 9, - 10, - 11, +12, - 13, + 14, +15, - 16, - 17, - 18, - 19, +20, - 21, +22, - 23, - 24, - 25, +26, - 27, - 28, - 29, +30.

Шкала СО: +1, +2, +3, +4, - 5, - 6, +7, +8, +9, +10, - 11, +12, - 13, + 14, +15, - 16, +17, +18, +19, - 20, - 21, +22, +23, - 24, +25, - 26, +27, +28, - 29, +30, - 31, +32.

### ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Для того щоб встановити рівень розвитку відповідного мотиву, використовують сумарну шкалу:

На основі двох індексів виділяють чотири типи мотивів. Для цього сумарні бали всієї вибірки випробовуваних ранжуються як за шкалою СП, так і за шкалою СО. Далі виділяються чотири підгрупи випробовуваних:

- • **високий - низький** (високий рівень розвитку мотиву прагнення до прийняття в поєднанні з низьким рівнем розвитку мотиву страху відкидання);
- • **низький - низький** (низький рівень розвитку мотиву прагнення до прийняття в поєднанні з низьким рівнем розвитку мотиву страху відкидання);
- • **високий - високий** (високий рівень розвитку обох мотивів);
- • **низький - високий** (низький рівень розвитку мотиву прагнення до прийняття в поєднанні з високим рівнем розвитку мотиву боязні бути відкинутим).

сума балів	Рівень розвитку мотиву
Від 32 до 80	низький
Від 81 до 176	середній
Від 177 до 224	високий

#### Авторська анкета «Життєві обставини»

**Інструкція:** Вам пропонується заповнити анкету, яка містить 7 запитань. Прочитайте уважно кожне запитання та оберіть відповідь так чи ні.

№	Питання анкети	Так/Ні
1	У нас неповна сім'я?	
2	Достаток вашої сім'ї нижче середнього?	
3	?Чи хочете ви бути незалежним від батьків?	
4	Дуже хочете жити окремо?	
5	Батьки обмежують вашу вашу свободу у виборі та бажаннях?	
6	Чи хочете ви більше підтримки від батьків?	
7	Чи карають тілесно вас батьки?	

### Обробка результатів

Підраховується кількість позитивних відповідей на 7 питань. . Кожна відповідь «так» оцінювалась в 1 бал, бали підсумовувались та інтерпретуються таким чином: 0-2 бали - низький рівень деструкції, 3-5 середній рівень деструкції, 6-8 високий рівень.

### Опитувальник «Підлітки про батьків» (Л.І. Вассерман, І.А. Горьковая, Е.Е. Роміцина)

**Мета:** дослідити установки батьків, їх поведінку та методи виховання так, як їх бачать підлітки.

**Інструкція:** перед початком експерименту учню пояснюють суть та мету дослідження, після чого йому пред'являється наступна інструкція:

«Просимо тебе оцінити, виходячи із власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для твоїх батьків. Для цього уважно прочитай кожне ствердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ти вважаєш, що ствердження повністю відповідає виховним принципам твого батька (або матері), обведи цифру «2». Якщо ти вважаєш, що дане висловлювання частково підходить для твого батька (або матері), обведи цифру «1». Якщо ж на твою думку ствердження не ставиться до твого батька (або матері), то обведи цифру «0».

#### Текст опитувальника

№	Моя мама/мій батько:	2/1
1	Дуже часто посміхається мені	
2	Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що не можу	
3	Має недостатню терплячість стосовно мене	
4	Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися	
5	Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує	
6	Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися	
7	Вважає, що для мене повинне існувати (багато правил, які я зобов'язаний виконувати	
8	Постійно скаржиться комусь на мене	
9	Надає мені стільки волі, скільки мені потрібно	
10	За одне й те саме один раз карає, а інший — пробачає	
11	Дуже любить робити що-небудь разом зі мною	
12	Якщо призначає яку-небудь роботу, то вважає що я повинен робити тільки її, поки не закінчу	
13	Починає гніватися й обурюватися із приводу будь-якої дрібниці, що я зробив	
14	Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб іти туди, куди захочу	
15	Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою	
16	Намагається розвеселити й надихнути мене, коли мені сумно	

17	Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я повинен бути покараний	
18	Мало цікавиться тим, що мене хвилює й чого я хочу	
19	Дозволяє мені йти куди хочу щовечора	
20	Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні	
21	Завжди з розумінням вислухує мої погляди й думки	
22	Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказане	
23	Іноді викликає в мене відчуття, що я йому противний	
24	Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається	
25	Мій батько (моя мати)	
26	Змінює свої рішення так, як йому зручно	
27	Часто хвалить мене за що-небудь	
28	Завжди точно хоче знати, що я роблю й де перебуваю	
29	Хотів би, щоб я став іншим, змінився	
30	Дозволяє мені самому вибирати собі справи по душі	
31	Іноді дуже легко мене прощає, а іноді — ні	
32	Намагається відкрито показати, що любить мене	
33	Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі	
34	Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно й скрізь говорить про це	
35	Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна»	
36	Непередбачений у своїх учинках, якщо я зроблю що-небудь погане або гарне	
37	Вважає, що я повинен мати власну думку	
38	Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю	
39	Не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось ображу або роздратую	
40	Завжди легко мене прощає	
41	Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало	
42	Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно	
43	Постійно вказує мені, як поводитися	
44	Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить	
45	Проведення канікул я планую за власним бажанням	
46	Іноді може скривдити, а іноді буває добрим і вдячним	

47	Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав	
48	Часто перевіряє, чи все я зробив, як він велів	
49	Як мені здається, гребує мною	
50	Не втручається в те, чи прибираю я свою кімнату (або куточок) — це моя власність	
51	Дуже неконкретний у своїх бажаннях і вказівках	

### Обробка результатів

Після того, як підліток заповнив бланк, всі отримані дані зводяться на «оцінний аркуш». Потім, по кожному параметру підраховується арифметична сума сирих балів (POZ — позитивний інтерес, DIR — директивність, HOS — ворожість, автономність і NED — непослідовність). Далі сирі бали переводяться в стандартизовані відповідно до таблиць.

Шкала		Таблиця перекладу в станд. баллы					#
		1	2	3	4	5	
P	<b>20</b>	0-8	9-13	14-17	18-19	20	<b>5</b>
D	<b>13</b>	0-7	8-11	12-14	15-17	18-20	<b>3</b>
H	<b>6</b>	0	1-3	4-6	7-11	12-20	<b>3</b>
A	<b>13</b>	0-4	5-8	9-11	12-14	15-20	<b>4</b>
N	<b>11</b>	0-1	2-6	7-10	11-13	14-20	<b>4</b>
X	<b>14</b>	-20--1	0-6	7-13	14-17	18-20	<b>4</b>
Y	<b>0</b>	-20--6	-5-0	1-6	7-11	12-20	<b>2</b>

Стандартизовані дані розташовуються від 1 до 5 і нормою є середнє значення, тобто 3. Якщо по параметрам вийшло 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4-5 — та вимірювана якість виражена цілком чітко. Потім будуються оцінні профілі відносин як до матері, так і до батька, на спеціальному бланку.

Матриця результатів досліджень

Учасники	Шкала інтернальності	Рівень самооцінки	Мотиви аффіліації	Шкала директивності	Шкала ворожості	Шкала непослідовності	Авторська анкета
1	6	75	1	2	2	2	0
2	6	75	1	1	2	1	0
3	7	72	1	2	2	2	1
4	6	64	1	1	2	2	0
5	7	68	1	1	2	2	2
6	7	67	1	2	1	1	1
7	8	70	2	3	1	2	1
8	6	65	2	3	1	2	1
9	6	66	2	3	2	2	1
10	8	69	2	3	1	2	2
11	8	70	3	3	2	2	3
12	6	70	3	3	2	2	4
13	5	61	3	3	1	2	4
14	5	64	3	3	1	2	5
15	5	57	3	3	3	3	3
16	5	60	3	3	3	3	3
17	5	65	3	3	3	3	4
18	5	70	3	3	3	3	4
19	5	63	3	3	3	3	4
20	5	60	3	3	3	3	4
21	4	48	3	4	3	3	3
22	4	50	3	4	3	3	3
23	4	46	3	4	3	3	4
24	3	46	3	5	3	3	4
25	4	40	3	4	3	5	5
26	3	43	3	5	3	5	5
27	4	40	3	5	3	5	5
28	4	41	3	5	3	5	5
29	3	39	4	4	3	5	6
30	4	40	4	5	3	4	7
31	3	40	4	4	3	5	6
32	3	30	4	4	3	5	6
33	3	41	4	4	4	5	6
34	4	44	4	4	4	5	8
35	4	44	4	4	4	4	6

36	3	39	4	5	5	5	6
37	4	40	4	5	4	5	6
38	4	41	4	4	5	5	8
39	4	40	4	5	5	5	7
40	4	40	4	5	5	5	8

Таблиця кореляційних зв'язків рівня директивності батьків та рівня загальної інтернальності (за результатами анкетування) за Спірменом

Респон	А		Б		d (Ранг А- ранг Б)	d 2
	Інтернальність		Директивний			
	Значення	Ранг А	Значення	Ранг Б		
1	6	31,5	9	4,5	27	729
2	6	31,5	8	3	28,5	812,25
3	7	36	10	6	30	900
4	6	31,5	6	1	30,5	930,25
5	7	36	7	2	34	1156
6	7	36	9	4,5	31,5	992,25
7	8	39	15	14,5	24,5	600,25
8	6	31,5	17	19	12,5	156,25
9	6	31,5	14	9	22,5	506,25
10	8	39	15	14,5	24,5	600,25
11	8	39	15	14,5	24,5	600,25
12	6	31,5	15	14,5	17	289
13	5	24,5	14	9	15,5	240,25
14	5	24,5	15	14,5	10	100
15	5	24,5	17	19	5,5	30,25
16	5	24,5	17	19	5,5	30,25
17	5	24,5	14	9	15,5	240,25
18	5	24,5	14	9	15,5	240,25
19	5	24,5	15	14,5	10	100
20	5	24,5	14	9	15,5	240,25
21	4	14	18	23	-9	81
22	4	14	19	29	-15	225
23	4	14	18	23	-9	81
24	3	4	19	29	-25	625
25	4	14	19	29	-15	225
26	3	4	20	36,5	-32,5	1056,25
27	4	14	20	36,5	-22,5	506,25
28	4	14	20	36,5	-22,5	506,25
29	3	4	18	23	-19	361
30	4	14	20	36,5	-22,5	506,25
31	3	4	19	29	-25	625
32	3	4	18	23	-19	361
33	3	4	19	29	-25	625
34	4	14	19	29	-15	225
35	4	14	19	29	-15	225
36	3	4	20	36,5	-32,5	1056,25
37	4	14	20	36,5	-22,5	506,25
38	4	14	18	23	-9	81
39	4	14	20	36,5	-22,5	506,25
40	4	14	20	36,5	-22,5	506,25
					0	18383,5

Результат:  $r_s = -0.724$



Критичне значення для N = 40		
N	P	
	0,05	0,01
40	0,31	0,4

**Таблиця кореляційних зв'язків рівня директивності батьків та рівня самооцінки (за результатами анкетування) за Спірменом**

Респон	А		Б		d (Ранг А- ранг Б)	d 2
	Рівень самооцінки		Директивний			
	Значення	Ранг А	Значення	Ранг Б		
1	75	39,5	9	4,5	35	1225
2	75	39,5	8	3	36,5	1332,25
3	72	38	10	6	32	1024
4	64	26,5	6	1	25,5	650,25
5	68	32	7	2	30	900
6	67	31	9	4,5	26,5	702,25
7	70	35,5	15	14,5	21	441
8	65	28,5	17	19	9,5	90,25
9	66	30	14	9	21	441
10	69	33	15	14,5	18,5	342,25
11	70	35,5	15	14,5	21	441
12	70	35,5	15	14,5	21	441
13	61	24	14	9	15	225
14	64	26,5	15	14,5	12	144
15	57	21	17	19	2	4
16	60	22,5	17	19	3,5	12,25
17	65	28,5	14	9	19,5	380,25
18	70	35,5	14	9	26,5	702,25
19	63	25	15	14,5	10,5	110,25
20	60	22,5	14	9	13,5	182,25
21	48	19	18	23	-4	16
22	50	20	19	29	-9	81
23	46	17,5	18	23	-5,5	30,25
24	46	17,5	19	29	-11,5	132,25
25	40	7	19	29	-22	484
26	43	14	20	36,5	-22,5	506,25
27	40	7	20	36,5	-29,5	870,25
28	41	12	20	36,5	-24,5	600,25
29	39	2,5	18	23	-20,5	420,25
30	40	7	20	36,5	-29,5	870,25
31	40	7	19	29	-22	484
32	30	1	18	23	-22	484
33	41	12	19	29	-17	289
34	44	15,5	19	29	-13,5	182,25
35	44	15,5	19	29	-13,5	182,25
36	39	2,5	20	36,5	-34	1156
37	40	7	20	36,5	-29,5	870,25
38	41	12	18	23	-11	121

39	40	7	20	36,5	-29,5	870,25
40	40	7	20	36,5	-29,5	870,25
					0	19310,5

Результат:  $r_s = -0.811$

Критичне значення для N = 40		
N	P	
	0,05	0,01
40	0,31	0,4

**Таблиця кореляційних зв'язків рівня ворожості батьків та рівня мотивів афіліації (за результатами анкетування) за Спірменом**

Респон	А		Б		d (Ранг А- ранг Б)	d 2
	Мотиви афіліації		Ворожість			
	Значення	Ранг А	Значення	Ранг Б		
1	1	3,5	2	10,5	7	49
2	1	3,5	2	10,5	7	49
3	1	3,5	2	10,5	7	49
4	1	3,5	2	10,5	7	49
5	1	3,5	2	10,5	7	49
6	1	3,5	1	3,5	0	0
7	2	8,5	1	3,5	-5	25
8	2	8,5	1	3,5	-5	25
9	2	8,5	2	10,5	2	4
10	2	8,5	1	3,5	-5	25
11	3	19,5	2	10,5	-9	81
12	3	19,5	2	10,5	-9	81
13	3	19,5	1	3,5	-16	256
14	3	19,5	1	3,5	-16	256
15	3	19,5	3	23,5	4	16
16	3	19,5	3	23,5	4	16
17	3	19,5	3	23,5	4	16
18	3	19,5	3	23,5	4	16
19	3	19,5	3	23,5	4	16
20	3	19,5	3	23,5	4	16
21	3	19,5	3	23,5	4	16
22	3	19,5	3	23,5	4	16
23	3	19,5	3	23,5	4	16
24	3	19,5	3	23,5	4	16
25	3	19,5	3	23,5	4	16
26	3	19,5	3	23,5	4	16
27	3	19,5	3	23,5	4	16
28	3	19,5	3	23,5	4	16
29	4	34,5	3	23,5	-11	121
30	4	34,5	3	23,5	-11	121
31	4	34,5	3	23,5	-11	121

32	4	34,5	3	23,5	-11	121
33	4	34,5	4	34,5	0	0
34	4	34,5	4	34,5	0	0
35	4	34,5	4	34,5	0	0
36	4	34,5	5	38,5	4	16
37	4	34,5	4	34,5	0	0
38	4	34,5	5	38,5	4	16
39	4	34,5	5	38,5	4	16
40	4	34,5	5	38,5	4	16
					0	1770

Результат:  $r_s = -0.833$

Критичне значення для N = 40		
N	P	
	0,05	0,01
40	0,31	0,4

**Таблиця кореляційних зв'язків рівня ворожості батьків та рівня самооцінки (за результатами анкетування) за Спірменом**

Респон	А		Б		d (Ранг А- ранг Б)	d 2
	Рівень самооцінки		Ворожість			
	Значення	Ранг А	Значення	Ранг Б		
1	75	39,5	2	10,5	-29	841
2	75	39,5	3	13,5	-26	676
3	72	38	1	7,5	-30,5	930,25
4	64	26,5	3	13,5	-13	169
5	68	32	1	7,5	-24,5	600,25
6	67	31	0	3,5	-27,5	756,25
7	70	35,5	0	3,5	-32	1024
8	65	28,5	0	3,5	-25	625
9	66	30	2	10,5	-19,5	380,25
10	69	33	0	3,5	-29,5	870,25
11	70	35,5	2	10,5	-25	625
12	70	35,5	2	10,5	-25	625
13	61	24	0	3,5	-20,5	420,25
14	64	26,5	0	3,5	-23	529
15	57	21	4	15,5	-5,5	30,25
16	60	22,5	5	21	-1,5	2,25
17	65	28,5	5	21	-7,5	56,25
18	70	35,5	5	21	-14,5	210,25
19	63	25	5	21	-4	16
20	60	22,5	4	15,5	-7	49
21	48	19	5	21	2	4
22	50	20	5	21	1	1
23	46	17,5	6	29	11,5	132,25
24	46	17,5	6	29	11,5	132,25

25	40	7	5	21	14	196
26	43	14	6	29	15	225
27	40	7	6	29	22	484
28	41	12	6	29	17	289
29	39	2,5	6	29	26,5	702,25
30	40	7	5	21	14	196
31	40	7	5	21	14	196
32	30	1	6	29	28	784
33	41	12	11	35	23	529
34	44	15,5	10	33	17,5	306,25
35	44	15,5	11	35	19,5	380,25
36	39	2,5	17	38	35,5	1260,25
37	40	7	11	35	28	784
38	41	12	17	38	26	676
39	40	7	17	38	31	961
40	40	7	20	40	33	1089
					0	18763

Результат:  $r_s = 0.760$

Критичне значення для N = 40		
N	P	
	0,05	0,01
40	0,31	0,4

## План програми розвитку

## ЗАНЯТТЯ №1

**Вступ та знайомство.**

Доброго дня, дорогі учасники. Мене звати Марія, а ви на програмі психокорекції по зміцненню компонентів Я-концепції та зниженню травмуючого впливу деструктивних відносин з батьками на особистість. Протягом 8 занять ми з вами будемо працювати над вдосконаленням таких понять: 1. Підвищення самооцінки; 2. Розвиток самостійності та відповідальності за свої дії; 3. Навички збереження позитивного ставлення до себе; 4. Переключення уваги для зниження гостроти переживань; 5. Підвищення стресостійкості до травмуючих ситуацій у внутрішньосімейних відносинах. Сьогодні ми з вами познайомимось та виконаємо кілька цікавих вправ. Отож розпочнемо...

**Знайомство**

Мета: створити доброзичливу атмосферу і познайомитись.

Для цього виконаємо вправу “Ви не повірите, але Я...”

В колі кожен учасник починає свою репліку з імені і фрази “ви не повірите, але я...” яку потрібно закінчити сказавши щось про себе. (Мене звати Марія. Ви не повірите, але я дуже люблю дощову погоду).

**Визначення правил роботи у групі**

Мета: показати необхідність дотримання певних правил, за якими буде відбуватися взаємодія людей у групі; прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу.

**Обладнання:** Аркуш паперу та ручка.

Разом з учасниками визначаємо найважливіші правила нашої групи. Кожен записує їх собі на аркуші паперу та зберігає до кінця програми.

Наші правила:

- Цінуємо час!
- Розмовляємо ввічливо
- Дотримуємось конфіденційності
- Поважаємо один одного!
- Обов'язкова максимальна активність
- На занятті ми завжди «тут» і «тепер»!

**Очікування**

Разом формулюємо та записуємо наші очікування від програми. Гарно оформлюємо на листочку. (Необхідно для визначення їх зацікавленості в роботі, прийняття учасниками відповідальності за витрачений час).

**Вправа «Я чиню так»**

Мета: формування навичок самоаналізу, визначення мотивації вчинків, самосвідомості.

Обладнання: роздруковані тексти.

Реалізація: Учасникам заздалегідь надсилаються файли з текстом, який потрібно роздрукувати, у файлі текст із твердженнями з яких вони повинні вибрати ті, з якими згодні.

Я чиню так:

Коли мене кривдять, я даю здачу.

Коли мене кривдять, я мовчки йду.

Коли мене обзивають, я обзиваюся теж.

Я ніколи не обзиваю інших.

Коли інші люди говорять негативні речі чи вживають ненормативну лексику, то і я теж.

Коли інші діти говорять негативні речі чи вживають ненормативну лексику, а я ніколи не повторюю.

Коли люди кривдять тварин, то я теж так роблю.

Коли люди кривдять тварин, то я так не роблю.

Варіації: Можна доповнювати скільки завгодно конкретними, важливими для розуміння ситуації і виховання твердженнями.

По закінченні обговорення результатів.

### **Вправа « Я людина »**

Мета: розвиток позитивного сприйняття себе.

Інструкція: намалювати на аркуші паперу свій образ сьогодні під назвою– «Я – реальний» та свій образ у мріях – «Я – ідеальний». Проаналізуйте малюнки.

Рефлексія: Що легше було малювати: «Я – реального» чи «Я – ідеального»? Чому?

### **Підведення підсумків**

Обговорення з учасниками всіх думок та почуттів стосовно сьогоднішнього заняття.

## **ЗАНЯТТЯ №2**

### **Пригадаємо правила нашої групи:**

- Цінуємо час!
- Розмовляємо ввічливо
- Дотримуємось конфіденційності
- Поважаємо один одного!
- Обов'язкова максимальна активність
- На занятті ми завжди «тут» і «тепер»!

### **Вправа «Незакінчене речення»**

Мета: розвивати почуття власної значущості; формувати адекватну самооцінку.

Інструкція: кожному учаснику потрібно закінчити речення « Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

### **Вправа «Настрій»**

Обладнання: Листи А4, фломастери, кольорові олівці

Виконання: Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

### **Міні-лекція «Стрес» та дискусія**

Інформаційне повідомлення «Стрес та емоційне благополуччя». Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого й активного життя. Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «я». Тому потрібно виявляти свої емоції вільно й широко. Тому що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчіться прощати, не соромтесь своєчасно вибачатись, будьте терпимими, не зосереджуйтесь на образах, не заздри. - Як ви розумієте значення виразу: « Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки свої невдачі, а й успіхи інших.» (А.Маарі, арабський поет і мислитель) Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності.

Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі, що вони « не гірші за інших».

Обговорення лекції та висловлення власних думок, досвіду на цю тему.

### **Вправа «Стирання інформації»**

**Мета:** формування навичок зняття емоційної напруги та образ. Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

### **Підведення підсумків**

Обговорення з учасниками всіх думок та почуттів стосовно сьогоднішнього заняття.

## **ЗАНЯТТЯ №3**

### **Вправа «Незакінчене речення»**

**Мета:** розвивати почуття власної значущості; формувати адекватну самооцінку.

**Інструкція:** кожному учаснику потрібно закінчити речення «Сьогодні я...» (назвати який у тебе сьогодні настрій, які емоції ти відчуваєш)

### **Вправа «Я в дитинстві»**

**Мета:** реконструкція позитивного досвіду в минулому через дитячі спогади й інтеграція його з теперішнім.

**Хід вправи:** Тренер обирає одну людину, яка буде зараз оповідачем.

Подивіться на нашого героя. Постарайтеся, спираючись на свої асоціації, описати і висловити свої уявлення про те, якою дитиною він був у дитинстві: його улюблений одяг, іграшки, заняття й все, що вважаєте за можливе сказати.

Тренер задає питання нашому герою «Що з того, про що говорила група, збігається, а що не збігається з вашими дитячими спогадами? Що ви тепер любите робити, з ким із друзів товаришуєте?»

Після того, як кожний із членів групи був героєм, проводиться групове обговорення. Чи легко, важко було бути в такій ролі? Хотілося посидіти довше чи скоріше піти? Що відчували, про що думали, коли група висловлювалася? Де відчували себе спокійніше, комфортніше – на стільці чи в групі?

### **Вправа «Мої позитивні та негативні сторони»**

**Мета:** розвиток уміння вести внутрішній діалог, навички оцінювати своєї особистості, бачити позитивні і негативні сторони свого «Я».

**Матеріали:** таблиці для кожного учасника.

<b>Мої самі найкращі риси</b>	<b>Мої здібності і таланти</b>	<b>Мої переваги</b>

**Рефлексія:** Які враження ви отримали заповнивши таблицю? Що нового відкрили в собі? Змінили ви віру в себе?

### **Рекомендації як підняти самооцінку**

7. Пам'ятай про свої позитивні сторони, замість того, щоб думати про погане.
8. У всьому, що ти робиш, шукай позитив. Хвали себе за перемоги.

9. Постійно згадуй про свої перемоги.
10. Вибачай себе за помилки.
11. До себе стався добре. Пам'ятай: той, що себе любить, виглядає краще і має міцне здоров'я.
12. Прийми себе таким, який ти є – унікальний, креативний, людяний.

### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ №4**

### **Вправа- привітання «Моє ім'я»**

Мета: пригадати імена всіх учасників групи та налаштувати колектив на продуктивну роботу.

Виконання: Кожен учасник має сказати своє ім'я та хорошу рису характеру на першу букву свого імені. Наприклад: Я Сергій сміливий!

### **Вправа «Мої сильні сторони»**

Мета: створення власного позитивного іміджу.

Обладнання: Листок А4, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи: «У кожного з вас є сильні сторони, ті які ви цінуєте, приймаєте і любите в собі, що дає вам відчуття внутрішньої свободи і впевненості в своїх силах, що підтримує у важкі хвилини. Сформулюйте їх. На складання списку дається 5 хв.». Потім група слухає записи один одного. Обговорення та аналіз.

### **Вправа «Чарівний базар»**

Мета: Програвання внутрішньоособистісних конфліктів, вивчення самовідносин, навчання позитивній оцінці і прийняття власних негативних якостей.

Складається з двох частин:

*Хід вправи:* Назвіть ваші позитивні і негативні якості на першу букву свого імені. Кожний називає одну якість і так наступний по колу.

Після закінчення вправи обговорення: чи легко-важко було знайти якості; які позитивні чи негативні якості швидше приходили на думку.

Основна частина

*Хід вправи:* Пропонується зіграти в гру, що називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте – не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши замість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Тренер у процесі гри поступово стимулює активність на ринку.

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри. Чи легко важко було знайти якості, щоб хотілося придбати чи від чого хотілося б позбутися? Що вдалося, що не вдалося реалізувати на ринку і чому?

Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи. Що сподобалося, що не сподобалося у вправі? Що легко було робити, що важко?

### **Підведення підсумків**

Обговорення з учасниками всіх думок та почуттів стосовно сьогоdnішнього заняття.

## **ЗАНЯТТЯ №5**

### **Вправа «Відгадай настрій»**

Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

### **Вправа «Портрет»**



Учасникам пропонують намалювати сонце, в центрі якого написати своє ім'я. Потім замість промінчиків їм слід написати свої найкращі якості, риси характеру, що вони можуть про себе сказати.

### **Тест «Твій рівень стресостійкості»**

Інструкція: За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:

1. Ставлення до самого себе.

- (а) Вважаєш себе добрим, гідним поваги
- (б) чи гадаєш, що значно кращий або
- (в) гірший за інших?

Якщо ти обрав: варіант (а) – це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе; (б)– можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти; (в)– шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

2. Ставлення до інших людей.

- (а) Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям
- (б) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі?

Якщо ти обрав: варіант (а) – психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю; (б) – дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

3. Відчуваюсь господарем свого життя.

- (а) Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль;
- (б) чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і тому волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще?

Якщо ти обрав: варіант (а) – це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі ; (б) – тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4. Уміння задовольняти власні потреби.

- (а) Якщо виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх
- (б) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям ?

Якщо ти обрав: варіант (а) – правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших ; (б) – той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитись розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

5. Уміння переживати невдачі.

(а) Ти по-філософськи ставишся до невдач і розчарувань

(б) чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати

Якщо ти обрав: варіант (а) – це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійснених бажань. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає. (б) – іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно, а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити цей рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

Ознаки психологічного благополуччя:

- Ти віриш у свою неповторність, індивідуальність.
- Ти реалізуєш свою власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети.
- Ти щасливий тому, що тебе сприймають таким, який ти є.
- Тебе підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху.
- Тебе люблять і розуміють за будь-яких обставин.

Дотримуватися психологічної рівноваги легше, якщо є:

- гарні взаємини в сім'ї, взаєморозуміння;
- позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю творчих здібностей.

Але не завжди обставини складаються сприятливо. Тоді підтримати рівновагу допоможуть фізична праця, заняття фізкультурою. Вони поліпшують кровообіг мозку, а отже, сприяють поліпшенню настрою;

- наполегливість у навчанні, гарні результати у роботі. Це теж джерело позитивних емоцій.

Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат у колективі не сприяють формуванню психологічної рівноваги;

- упевненість у собі, самовладання, воля.

### **Бесіда «Що викликає в тебе дискомфорт?»**

Дискусія з учасниками про ситуації та стани в житті, що викликають у них дискомфорт або тривожність. Обговорення емоцій та почуттів, які відчувають учасники коли розповідають про такі ситуації в своєму житті.

### **Міні-лекція «Ти сам створюєш своє життя»**

Уявіть собі, що ваша родина переїхала в інше місто, коли вам було 12 років. Але в новій школі ваші однокласники почали знущатися з вас.

Коли сьогодні ви пригадуєте ті події, чи сприймаєте ви їх, як один із тих жажливих поворотів долі, коли раптом все пішло шкереберть?

Або ви вважаєте це непростим досвідом, який зрештою багато чого вас навчив і мав щасливий кінець. Ви стали сильнішою людиною, а також зустріли найкращого друга.

Хоча на перший погляд це здається неочевидним, те, як ми інтерпретуємо своє життя, має величезний вплив на нашу особистість.

Кожен з нас, свідомо чи ні, є автором власної історії життя. Вона надає сенс нашому існуванню і дозволяє нам визначати, ким ми є.

Ви - це ваша історія. Як зазначає дослідниця з Університету Західного Вашингтону Кейт Маклін, "історії, які ми розповідаємо про себе, виявляють нашу особистість, створюють наше "я" і зберігають нашу ідентичність в часі".

Нове дослідження Маклін свідчить, що хоча ми постійно переглядаємо і оновлюємо історії свого життя, вони містять деякі незмінні елементи, які відбивають фундаментальні риси нашої вдачі.

Інші дослідження підтвердили, що те, як ми сприймаємо наше життя, безпосередньо відбивається на нашому психічному здоров'ї та загальному добробуті.

Наприклад, якщо за складом свого характеру ви запам'ятаєте епізод з булінгом у школі як у цілому позитивний, то, радше за все, ви - та людина, яка загалом відчуває більшу задоволеність життям.

Ба більше, спроба змінити погляд на події свого життя і подивитися на них у більш конструктивному світлі є основою так званої "наративної терапії".

Історія життя у вашій голові не є остаточною. Спробуйте відредагувати її, і, можливо, ви станете іншою людиною.

Дослідники виявили три важливих елементи історій, які люди розповідають про себе.

По-перше, це наскільки незалежним відчуває себе оповідач і як він говорить про вплив інших людей на своє життя.

По-друге, наскільки позитивною чи негативною є історія в цілому.

І нарешті, як людина сприймає її результат, тобто чи була це хороша ситуація, яка скінчилася погано, чи навпаки, погана ситуація, що мала зрештою позитивні наслідки.

Важливою є й "автобіографічна рефлексія" - те, як ми обмірковуємо досвід наших життєвих ситуацій, знаходимо в них сенс і здатні побачити, як вони нас змінили.

Люди, які розповідають більш позитивні історії або історії з хорошим кінцем (наприклад, втрата роботи дозволила мені згодом змінити кар'єру і займатися тим, що подобається мені більше), більш задоволені своїм життям і мають краще психічне здоров'я.

## Рефлексія заняття.

### ЗАНЯТТЯ №6

#### Пригадаємо правила нашої групи:

- Цінуємо час!
- Розмовляємо ввічливо
- Дотримуємось конфіденційності
- Поважаємо один одного!
- Обов'язкова максимальна активність
- На занятті ми завжди «тут» і «тепер»!

#### Вправа «Незакінчене речення»

Інструкція: кожному учаснику потрібно закінчити речення «В своїй сім'ї я...» (назвати роль чи свої відчуття)

#### Вправа «Мої батьки...»

**Мета:** колективне обговорення на задану тему, спонукаємо учасників долучитись до обговорень та підтримки один одного.

Пропонуємо кожному учаснику по черзі закінчити думку «Мої батьки...». Уважно слухаємо кожну учасника і обговорюємо почуття, намагаємось підтримати людину і розібрати можливі проблеми.

#### Вправа «Мої емоції»

**Мета:** ознайомитися з емоціями, вербальне і невербальне спілкування з почуттями, корегування негативного досвіду.

**Обладнання:** заздалегідь заготовлені слайди з назвою почуттів. Це можуть бути: радість, засмучення, образа, натхнення, страх, задоволення, гнів, сміх, милування, подяка, здивування, злість, тривожність, нетерпіння, переляк, зникаючість тощо.

**Процедура:** «Кожну з вас був надісланий лист з картинкою з назвою почуттів. Ознайомтесь з ними, але не розповідайте іншим. Кожен учасник по черзі представляє свою картку. Задача групи – відгадати, яке почуття вони бачать. Повинен висловитися кожен член групи.

«Поясніть, як ви розумієте слова, зазначені у вас на картці? Спробуйте описати, що означають ці якості, у яких життєвих ситуаціях вони можуть виникати. Згадайте які-небудь ситуації з вашого життя, коли у вас виникали такі почуття. Розкажіть про це».

Чим більше актуалізація почуттів і життєвих ситуацій, пов'язаних з ними, тим краще.

**Рефлексія заняття.**

## ЗАНЯТТЯ №7

### **Вправа- привітання «Пори року»**

**Мета:** налаштування на продуктивну роботу, включення в комунікацію.

Кожен з учасників коротенько розповідає про свою улюблену пору року.

### **Притча «Батьки та діти»**

Ведучий:..Одного разу прийшли до мудреця з далекого селища люди :

- Мудрецю, ми чули, що ти даєш всім мудрі поради, вказуєш на правильний шлях. Допоможи нам. Молодше покоління нашого селища зовсім перестало розуміти нас і так нам дуже погано живеться. Що нам робити?

Мудрець подивися на них та відповів:

- А на якій мові ви розмовляєте?
- Все старше покоління говорить на тарабарському.
- А молоде покоління?

Задумались люди і призналися :

- А ми їх не запитували.
- Саме тому у вас не виходить їх розуміти.

**ПСИХОЛОГ.** Наші батьки не завжди нас розуміють, а чи ми завжди прислухаємось та розуміємо їх?

Обговорення притчі.

### **Вправа « Я хочу щоб мої батьки...» + рефлексія**

Кожен бажаючий учасник говорить своє продовження фрази «Коли я був маленьким, я хотів, щоб мої батьки...». Про те, що коли він був маленьким, то хотів, щоби його батьки... (наприклад, зробили б для нього і т.п.)

### **Бесіда «Доросле життя»**

Оговорюємо з учасниками їхнє уявлення про доросле життя та майбутнє. Чи є у вас плани? Яка твоя мрія? Що для тебе доросле життя? Що означає для тебе бути дорослим?

**Рефлексія заняття.**

## ЗАНЯТТЯ №8

### **Вправа «Портрет»**

Учасникам пропонують намалювати себе в своєму самому найкращому образі, поряд якості які відповідають особистості на малюнку.

### **Вправа «Я ніколи не ...»**

Учасники по черзі говорять фразу про своє майбутнє життя, що починається зі слів «Я ніколи не ...» (наприклад, «Я ніколи не ображатиму своїх друзів»). Решта учасників хлопають руками, якщо погоджуються.

### **Вправа «Чарівний базар»**

Мета: Програвання внутрішньоособистісних конфліктів, вивчення самовідносин, навчання позитивній оцінці і прийняттю власних негативних якостей.

Складається з двох частин:

*Хід вправи:* Назвіть ваші позитивні і негативні якості на першу букву свого імені. Кожний називає одну якість і так наступний по колу.

Після закінчення вправи обговорення: чи легко-важко було знайти якості; які позитивні чи негативні якості швидше приходили на думку.

Основна частина

*Хід вправи:* Пропонується зіграти в гру, що називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями. Ви можете обміняти свій товар на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте – не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши замість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Тренер у процесі гри поступово стимулює активність на ринку.

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри. Чи легко важко було знайти якості, щоб хотілося придбати чи від чого хотілося б позбутися? Що вдалося, що не вдалося реалізувати на ринку і чому?

Потім необхідно перейти до загального обговорення вправи. Що сподобалося, що не сподобалося у вправі? Що легко було робити, що важко?

Обговорення з учасниками що змінилось з минулого разу коли грали в цю гру, які відчуття були тепер?

### **Формування установок на майбутнє**

**Мета:** закріпити всі позитивні установки, які були досягнуті під час програми.

**Обладнання:** Аркуші паперу, кольорові олівці.

Дорогі учасники давайте напишемо всі наші відкриття, що відбулись на цих заняттях на аркуш паперу. Кожен для себе виписує важливі зміни. Тепер це важе маленьке нагадування про важливий крок в краще майбутнє. Можете повісити цей список на помітному місці.

### **Загальні підсумки програми.**

Розповідь про враження, рефлексія та підтримка учасників.

## Результати після корекційної програми в експериментальній групі

Учасники	Шкала інтернальності	Рівень самооцінки	Страх відкидання	Шкала директивності	Шкала ворожості
1	6	61	82	14	2
2	6	70	90	14	2
3	6	60	82	10	2
4	5	68	92	10	3
5	6	59	85	13	3
6	5	68	85	15	3
7	6	60	80	15	3
8	6	70	73	14	2
9	5	69	70	14	3
10	6	65	72	14	3
11	5	50	65	15	4
12	5	46	68	15	4
13	5	64	68	15	6
14	6	59	60	17	6
15	5	70	59	15	5
16	4	61	58	16	6
17	5	61	54	17	4
18	5	44	60	17	6
19	5	44	52	17	6
20	5	44	40	17	4

## Результати без корекційної програми в контрольній групі

Учасники	Шкала інтернальності	Рівень самооцінки	Страх відкидання	Шкала директивності	Шкала ворожості
1	6	78	50	10	2
2	6	75	55	8	2
3	7	72	63	9	1
4	7	65	60	7	3
5	6	68	50	8	1
6	6	67	65	9	1
7	7	70	70	14	0
8	6	65	79	16	0
9	6	70	70	14	2
10	8	68	80	15	0
11	8	70	177	15	2
12	6	70	189	15	2
13	5	61	178	14	1

14	5	64	177	15	1
15	5	60	180	16	4
16	5	60	177	16	6
17	5	65	180	14	5
18	5	70	189	14	6
19	5	63	183	15	6
20	5	60	179	14	4