

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОНДАР КАТЕРИНА ЮРІЇВНА

Допускається до захисту  
завідувач кафедри психології,

д-р економ. наук, професор

\_\_\_\_\_ В. А. Оверчук

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р

ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ СІМЕЙ З РІЗНИМ СТИЛЕМ  
ВИХОВАННЯ

Спеціальність 053 Психологія

Магістерська робота

Науковий керівник:

Ж. В. Сидоренко, доцент кафедри психології,

к. психол. наук, доцент

Оцінка: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(бали / за шкалою ЄКТС / за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_

(підпис)

Вінниця – 2022

## АНОТАЦІЯ

**Бондар К. Ю.** Особливості Я-концепції підлітків із сімей з різним стилем виховання. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма

«Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості формування «Я-концепції» підлітків, які виховуються у сім'ях з різним стилем виховання. Також опрацьовано різні теорії формування Я-концепції та впливу на неї різноманітних чинників, розглянуто ознаки розвитку самооцінки та самоприйняття у підлітковій кризі.

Проаналізовано результати дослідження особливостей Я-концепції підлітків із сімей з різним стилем виховання та надано психологічні рекомендації для підлітків із негативною Я-концепцією та низьким рівнем самооцінки.

79 с., 1 табл., 2 рис., 79 джерел.

**Ключові слова:** «Я-концепція», вплив, стиль виховання, підліткова криза, сім'я.

## ANOTATION

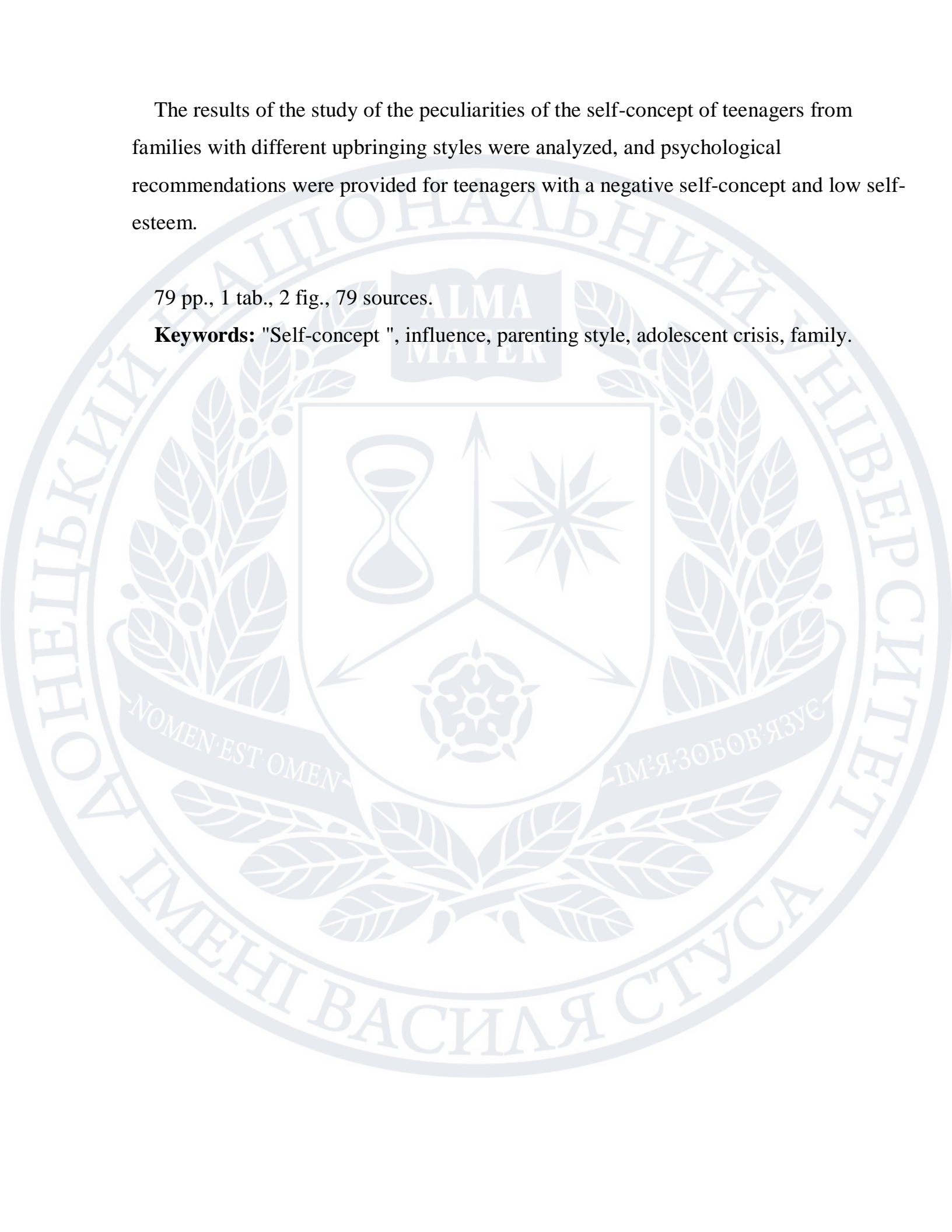
**Bondar K.** Self-construction features of adolescents and families with different upbringing styles. Specialty 053 "Psychology", educational program «Psychological rehabilitation». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2022.

The qualifying work examines the peculiarities of the formation of the "self-concept" of teenagers who are brought up in families with different styles of upbringing. Various theories of the formation of the self-concept and the influence of various factors on it were also developed, and the signs of the development of self-esteem and self-acceptance in the adolescent crisis were considered.

The results of the study of the peculiarities of the self-concept of teenagers from families with different upbringing styles were analyzed, and psychological recommendations were provided for teenagers with a negative self-concept and low self-esteem.

79 pp., 1 tab., 2 fig., 79 sources.

**Keywords:** "Self-concept ", influence, parenting style, adolescent crisis, family.





## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ СТИЛІВ ВИХОВАННЯ НА Я-КОНЦЕПЦІЮ ПІДЛІТКА.....</b>	<b>8</b>
1.1 Поняття Я-концепції у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників ...	8
1.2. Особливості формування Я-концепції в підлітковому віці .....	19
1.3. Вплив сім'ї на формування Я-концепції підлітка.....	26
Висновки до першого розділу .....	41
<b>Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей Я-концепції підлітків із сімей з різним стилем виховання.....</b>	<b>42</b>
2.1 Методи та організація емпіричного дослідження .....	42
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	49
Висновки до другого розділу.....	65
<b>Розділ 3. Психологічні рекомендації підліткам із негативною Я-концепцією .....</b>	<b>67</b>
Висновки до третього розділу .....	81
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>85</b>
<b>ДОДАТКИ .....</b>	<b>93</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** «Я-концепція» постає як сукупність уявлень людини про себе, виконує важливу саморегулятивну функцію, завдяки якій визначає перебіг розвитку особи від раннього дитинства до глибокої старості.

Підлітковий вік – це важливий період для формування самоставлення, самооцінки та «Я-концепції» особистості. Вивчення особливостей «Я-концепції» у підлітків з різним стилем сімейного виховання дає змогу дослідити важливі передумови формування психологічно здорової особистості. За А. Адлером відомо, що гіперопіка або гіпоопіка можуть негативно позначатись на «Я-концепції», призводити до комплексу меншовартості. Р. Бернс звертав увагу на негативний вплив непослідовного виховання. Вважаємо актуальним дослідити особливості формування «Я-концепції» підлітків з різним стилем виховання в умовах сучасного кризового суспільства.

Тема відносин батьків та дітей ніколи не втрачає своєї актуальності, тому що людина не стоїть на місці, а розвивається, переживає вікові кризи, набирається досвіду, ламає життєві рамки і долає труднощі. З кожним поколінням питання ставляться по-новому, в залежності від соціальної ситуації розвитку в яких перебуває суспільство.

Поняття «Я – концепції» має досить широкий діапазон визначень, багато наукових праць присвячено вивченню цього явища, зокрема У. Джеймса, Р. Бернса, А. Адлера, С. Куперсмита, О. Леонтьєва, К. Роджерса, С. Рубінштейна, М. Розенберга, В. Століна, Т. Титаренко, А. Маслоу, Г. Олпорта, які підкреслюють, що «Я-концепція» є центром особистості, який не має постійного стану і залежить від рівня динаміки розвитку особистості та середовища, який її оточує.

**Об'єкт:** Я-концепція підлітків.

**Предмет:** Вплив стилю сімейного виховання на Я-концепцію підлітка.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного аналізу наукових джерел та практичного дослідження виявити і описати психологічні особливості Я-концепції підлітків з різним стилем виховання.

Розвиток «Я-концепції» у різних стадіях підліткового віку пов'язаний з пізнанням, розширенням та аналізом нової інформації про себе, свої особливості, складанням більш-менш цілісного уявлення про себе, яке допомагає регулювати поведінку підлітка, його самовираження, активність та заангажованість. Сім'я є одним із чинників, який впливає на формування Я-концепції, тому здатна допомогти підлітку стати повноцінним членом суспільства або ж, навпаки, ускладнити цей процес.

**Гіпотеза:** підлітки, що виховуються в сім'ях з авторитарним та індиферентним стилями виховання можуть мати ознаки негативної «Я-концепції», демонструвати низький рівень самоповаги.

#### **Завдання:**

- Ознайомитись з теоретичними основами формування «Я-концепції» в підлітковому віці під впливом різних стилів сімейного виховання.
- Підібрати методичний інструментарій емпіричного дослідження та сформулювати емпіричну вибірку.
- Провести емпіричне дослідження особливостей Я-концепції підлітків із сімей з різним стилем виховання та зробити інтерпретацію отриманих результатів.
- Запропонувати психологічні рекомендації для оптимізації формування Я-концепції в підлітків з різним стилем виховання.

**Методи дослідження.** Використано такі теоретичні методи: аналіз літератури, синтез, систематизація наукових знань;

- емпіричні: тестування та анкетування – тест-опитувальник самоствердження В. Століна, С. Пантелеєва, тест М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?»,



авторська анкета «Мої стосунки з батьками», опитувальник «Взаємодія батьки-діти» (ВБД) І. Марковської; інтерпретаційні методи: аналіз та тлумачення отриманих результатів.

Розрахунки були проведені за допомогою статистичних програм IBM SPSS Statistics 29, Google Excel.

**Емпірична база дослідження:** Комунальний заклад «Турбівський заклад загальної середньої освіти І - III ступенів №2 Турбівської селищної ради Вінницького району Вінницької області». Вибірка становить 50 респондентів.

**Апробація роботи:** стаття «Вплив сімейного виховання на поведінку підлітка» опублікована в збірнику конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (18-19.11.22, м. Вінниця, Україна), цикл виступів у рамках формаційних розмов для спільноти католицької молоді (Францисканської молоді у м. Вінниці) на теми «Вплив виховання на самосприйняття та сприйняття любові», «Чому нам важко себе сприймати?», «Виховання батьків для дітей».

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

## **РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ СТИЛІВ ВИХОВАННЯ НА Я-КОНЦЕПЦІЮ ПІДЛІТКА**

### **1.1 Поняття Я-концепції у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників**

Становлення особистісного самовизначення є актуальною проблемою психології. Адже формування особистості відбувається з дитинства, коли дитина формується у соціокультурному середовищі в процесі взаємодії з суспільством. Тому рівень сформованості самосвідомості, «Я-концепції», «Я» образу та ін. впливають на життя індивіда та його подальші рішення.

Я-концепція має досить великий обсяг поняття та зміст, у психологічній науці є багато теоретичних шкіл, які по різному підходять до визначення Я-концепції. Безліч вчених досліджували самосвідомість протягом тривалого часу. Також слід зазначити, що універсального визначення поняття Я-концепції немає і цей феномен часом вживається для позначення його окремих аспектів, або складових.

Також у науковій літературі поняття Я-концепції з'явилося в зв'язку з необхідністю вивчення і опису глибинних психологічних структур і особистісних процесів. Воно використовується в комплексі з поняттями, як «самосвідомість», «самооцінка», «образ Я», «Я», «картина Я», «уявлення про себе» і нерозривно пов'язане з ними [11, 26 – 35 с.].

Як зазначалось раніше «Я-концепція» є сукупністю уявлень людини про себе, тобто виявлення самосвідомості. Самосвідомість розглядають як родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я» - як видове. Таким чином розуміємо, що образ «Я» є продуктом самосвідомості, тобто виявлення, усвідомлення, оцінювання та демонстрування індивідом себе як суб'єкта практичної та теоретичної діяльності, який має усі чинники для мотивації та активності. Також



відмінність самосвідомості від образу «Я» полягає в тому, що окрім усвідомлених компонентів образу «Я» (духовне «Я», соціальне, сімейне, інтимне, реальне, ірреальне, теперішнє, фантастичне тощо), існує ще несвідоме «Я» на рівні самопочуття та уявлень [13].

Вивченню Я-концепції уділено увагу у працях Б. Ананьєва, Р.Бернса, Л. Божович, У. Джемса, Е. Еріксона, Ф. Зімбардо, І. Кона, Ч. Кулі, О. Леонтьєва, М. Лісіної, А. Липкіної, Дж. Міда, О. Музики, К. Роджерса, С. Рубінштейна та ін.

Нині у зарубіжній психології виокремлюються три основні підходи присвячені вивченню поняття Я-концепції та розуміння її феноменології: гуманістичний підхід (Р.Бернс, А.Маслоу, К.Роджерс, Г. Олпорт, В.Франкл та ін.); психодинамічний підхід (Е.Берн, Дж.Марсія, Г.Саллівен, А.Фрейд, Е.Фром, К.Хорні та ін.); інтеракціоністський підхід (В.Вундт, Н.Грот, П.Жане, Ч.Кулі, Т.Ліппс, Дж.Мід та ін.).

Першим хто наважився вивчати «образ Я» вважається У. Джемс. Дослідник розглядає глобальне особистісне «Я» як двоїсте утворення, яке поєднує в собі Я-усвідомлення (І) і Я-як-об'єкт (Ме). Це дві сторони однієї цілісності, які завжди існують одночасно. Одна частина являє собою чистий досвід, а інша - зміст даного досвіду «Я-як-об'єкт» [17].

На початку ХХ століття усім відома теорія З. Фрейда описує, що людина є біологічною істотою і насамперед прагне задовольнити свої природні інстинкти. Вчений зазначає, що проявом людської особистості є сексуальний інстинкт – лібідо. За Фрейдом психіка людини складається з 3-х рівнів: «Воно», «Я», «Над-Я». «Воно» є несвідомою частиною, яке насичене сексуальною частиною «лібідо». Потяги та інстинкти, які були витіснені в цю частину, зберігаються як приховані. Осередок збудження може поступово рушити систему захисту несвідомої частини та викликати порушення нервової діяльності. Психоаналіз Фрейда допомагав хворому

пережити ситуацію на рівні свідомості і тим допомагав полегшенню стану людини [61].

Послідовник З. Фрейда К. Юнг критикував теорію абсолютизації біологічного та сексуального у несвідомому. Він вважав, що несвідоме – це принцип, який пов’язує людину з людством, природою та космосом, а саме архетипи (колективне расове несвідоме). Колективне несвідоме в основі якого закладене «соціальне спільне», на думку Юнга є проявом творчої космічної сили і порушення у цій сфері призводить до розладів психіки [40].

На думку, К. Юнга «соціальне спільне» є незмінним чинником без якого неможливе формування «Я-концепції» індивідуума. В ході розвитку особа може боротися з межами «Его» та індивідуального несвідомого і з’єднуватися з вищим «Я», відсутність так званих архетипів завдає ударів психіці і цим ускладнює роботу «Я-концепції» людини [40].

Для неофрейдистів велику роль відігравали соціальні аспекти поведінки та діяльності особистості. Дані аспекти могли вплинути на зміни цінностей, формування цілісності людини, духовного стану [40].

Наступним хто критично переглянув фрейдівський підхід до природи несвідомих потягів та впливу соціуму на створення особистості та «Я-концепції» Е. Фромм. На думку вченого соціальні відносини є біологічним фундаментом і вони є природженими, тобто від народження і всі реакції є неминучими та фатальними оскільки світ несе загрозу появляється агресія.

Руйнування зв’язків з природою порушує гармонію та породжує екзистенційне протиріччя, яке складає основу людського існування. Людина розглядається як частина природи, яка підкоряється біологічним та фізичним законам, але й людина завдяки розуму є вище над природою і протистоїть їй як самосвідомий суб’єкт. Тому єдиним виходом із самотності Фромм вважав любов, тільки вона дає відчуття подолання почуття самотності та покинутості.

Вчений виділив такі види любові: материнську, батьківську, любов до батьків, братську, еротичну, любов до Бога. Е. Фромм пояснює, що не головне в любові – зустріти достойний об'єкт, а мати здатність любити та розвивати це явище [40].

Пізніше Дж. Моріс вніс поправки, які описували статуси при формуванні ідентичності «образу Я», дані статуси формуються в залежності самопізнання індивіда:

- досягнута ідентичність (встановлена після пошуку і вивчення себе);
- ідентифікаційний мораторій (на етапі кризи ідентичності);
- неоплачена ідентичність (прийняття ідентичності іншої людини без процесу самопізнання);
- дифузна ідентичність (яка позбавлена будь-якої ідентичності або зобов'язань перед будь-ким) [40].

Згодом Е. Еріксон запропонував більшу кількість етапів розвитку, ніж Фрейд, і звернув увагу більш на соціальні конфлікти, а не на сексуальні. Е. Еріксон припустив, що особистість розвивається протягом усього життя. Він виділив вісім етапів, у яких є окремі психологічні конфлікти та кризи, які потрібно вирішувати бажано до кінця даного етапу. Кожна стадія опирається на попередню, тому нездатність розв'язати конфлікт негативно як наслідок вплине на наступну стадію.

Е. Еріксон виділив такі стадії психосоціального розвитку:

- Довіра проти недовіри;
- Автономія проти сорому та сумніву;
- Ініціатива проти провини;
- Працьовитість проти неповноцінності;
- Плутанина ідентичності проти ролі;
- Інтимність проти ізоляції;
- Генеративність проти стагнації;
- Его цілісність проти відчаю.



Теорія Е. Еріксона може певним чином допомогти батькам краще зрозуміти соціальні та емоційні проблеми, у які потрапляють діти на різних етапах свого життя. Теорія також підказує способи, які допоможуть батькам не перешкоджати розвитку «Я» дитини [75].

В межах психодинамічного підходу аналізуються особистісні поняття «образу Я», тобто «Я-об'єкт», «Я-конструкт», «Я-реальне» розкриває зміст внутрішньоособистісних конфліктів у структурі «Я». Однак психодинамічна теорія описує динаміку та структуру «Я» не повною мірою, описуються лише механізми, які опосередковано беруть участь у їх перетворенні [40].

Р. Бернс описував, що Я-концепція включає три структурні складові: когнітивну, оцінну та поведінкову. Когнітивний компонент Я-концепції (образ «Я») характеризує зміст уявлень людини про себе. Емоційно-оцінний характеризує ставлення людини до себе у цілому чи до окремих сторін своєї особистості та проявляється у системі самооцінок. Поведінковий компонент характеризує прояви когнітивного та оцінного компонентів у поведінці людини.

Однією з найважливіших функцій Я-концепції є забезпечення внутрішньої цілісності та гармонійності особистості. Я-концепція формується під впливом життєвого досвіду людини, і є вищим продуктом і утворенням свідомості, самосвідомості, та несвідомого. Бернс зображує Я-концепцію у вигляді ієрархічної структури, де вершина це глобальна «Я-концепція», яка включає усі рівні та межі самосвідомості. Складовою глобальної «Я-концепції» є образ «Я», що включає у себе «Я-реальне» (правдиве уявлення про себе), «Я-дзеркальне» (те як бачать особу інші люди), «Я-ідеальне» (те яким хочеться бути).

Але варто пам'ятати, що така структура існує лише в теорії, так як у реальності описані компоненти взаємодіють між собою [9, 333-393 с.].

Гуманістична теорія виникла в 50-ті роки XX століття, вона розглядає особистість як істоту гармонійну, відкриває явище самоактуалізації, дає можливість досягнення «ідеального Я».

Американський психолог А. Маслоу один із засновників гуманістичної теорії, також послуговувався у своїй роботі на теорію самоактуалізації, він зазначав що людині не природні жорстокість та агресія як вважав Фрейд. Навпаки він доводив що людині властиво розкриття тенденцій до творчості та любові в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. Джерелом психічного розвитку особистості А. Маслоу вважав прагнення до самореалізації, до вершини в ієрархії потреб людини. У своїй теорії дослідник намагався повністю описати реалізацію талантів, здібностей і можливостей людей у суспільстві, досліджував усі аспекти людей, їхні особливості життя, духовну складову для позначення граничних можливостей розвитку людини. Він намагався пояснити, якщо людина намагається зрозуміти сенс життя та максимально реалізує себе, відкриває свій потенціал, вона виходить на вищий рівень свого саморозвитку[39].

У своїй праці «Особистість: психологічна інтерпретація» Г. Олпорт стверджував, що особистість являє собою відкриту і постійно розвиваючу систему. Він підкреслює, що важливим для розвитку людини є навколишнє суспільство, відкритість на вплив зовнішнього світу. Найважливішою заслугою Г. Олпорта є те, що він один з перших заговорив про неповторність людини, про те що кожний індивідуальний і має свій набір певних рис, які і створюють ядро особистості, цим і надає унікальність [35].

Теоретичні положення Г. Олпорта та А. Маслоу були допомогою у праці К. Роджерса, а саме в аналізі процесу формування особистості дитини. Як і для інших представників гуманістичної теорії ідея унікальності людської особистості була центральною для дослідника. У своїй теорії К. Роджерс поєднав ідею



конкретності з самоактуалізацією, так як їх порушення веде до неврозу та відхилень у розвитку особистості [35].

К. Роджерс вважав, що людина може розвиватися тільки тоді, коли перебуває у середовищі, де панує щирість, прийняття та співчуття. Тільки при таких обставинах людина може досягнути рівня самореалізації. Відповідно до його теорії, людина існує у світі повному досвіду, це досвід нас формує, допомагає проявляти емоції, думки. Під час процесу самоактуалізації і формується структура «Я-концепції».

К. Роджерс поділяє Я на дві категорії: справжнє та ідеальне. У реальності Я-ідеальне може не співпадати з тим, що відбувається з людиною у дійсності. Психолог виділяє поняття «конгруентності», коли думки людини по себе реальні та «Я-ідеальне» є подібними, близькими, тобто «Я-концепція» є прямою та сильною. Такий стан веде особистість до вищого почуття гідності та адекватного, продуктивного життя. Також важливо безумовно позитивно ставитися до себе, це теж є важливим чинником для розвитку самооцінки та реалізації. Загалом К. Роджерс пов'язує розвиток «Я-концепції» із середовищем, завдяки позитивному оточенню можна досягти своїх цілей та найвищого рівня самореалізації [70].

Багато авторів пов'язують ідеальне Я з засвоєнням культурних зразків, уявлень і норм поведінки, які стають особистими ідеалами завдяки механізмам соціального підкріплення, такого роду ідеали властиві кожному індивіду [57, 18-21 с.].

Ідеальний образ, як і «понад-Я», вважається механізмом, що здійснює регулюючу функцію, яка відповідає за відбір дій, вчинків, подвигів. Помилково сплутувати ці два поняття: дорогий кожному і більш-менш нереальний ідеальний образ далекий від того тирана, яким часом є «понад -Я». «Понад -Я» здійснює репресивні функції, вони лежать в основі почуття провини, тоді як за допомогою ідеального образу здійснюється відносна оцінка різноманітних вчиняй, тверезе оцінювання дій; можливо, що ідеальний образ впливає на наміри, а не на дії. Можна



співвідносити це поняття ідеального образу з тим, що А. Адлер називає метою або планом життя [62, 19-22 с.].

Поняття «можливе Я» було введено в ужиток в рамках аналізу структури Я-концепції як цілісного утворення. М. Розенберг і Г. Каплан, розглядаючи ідею багаторівневої організації Я -Образ (будови Я-концепції), виділяють різні «плани функціонування» Я-концепції (план реальності, план фантазії, план майбутнього тощо., В тому числі - і план можливості). «Можливе Я», відповідне плану можливостей, є уявлення людини про те, яким він міг би стати. Воно не тотожне «ідеальному Я», заданому соціальними нормативами і повинності, бо включає в себе негативні самохарактеристики, воно відмінно від «бажаного Я», безпосередньо визначається нашими мотиваціями, так як включає в себе рефлексію моментів мимовільності в саморозвитку [3].

Х. Маркус більш детально та інакше від ідеї будови поняття «можливе Я» розробив концепцію за допомогою якої було введено поняття «робочої Я-концепції» - Я-концепція в даний час і в заданому соціальному контексті взаємодії. Частина загального репертуару Я, яка визначається на мікро - і макро - соціальному рівні. Деякі робочі Я-концепції актуалізуються частіше, інші рідше, питання про стабільність та несталість Я-концепції підводить до питання ймовірності появи тієї чи іншої приватної Я-концепції в ситуації конкретної соціальної взаємодії [15, 5 – 6 с.].

«Можливих Я» настільки ж велика кількість, як і робочих Я-концепцій, вони можуть бути як негативними, так і позитивними. За концепією Маркус і Нуріус «можливе Я» - це наші уявні бачення про те, ким ми станемо в майбутньому (сценарій може бути як «хороший», так і «поганий»), що мають мотивуючу функцію - образ себе успішного в майбутньому, або уявлення про себе як про потенційного невдачу. Крім того, відчутні відмінності між поточною «робочою

Я-концепцією» і «можливим Я» є основою тривожних або депресивних станів [21, 59–68 с.].

О. Леонтьєв вважав, що самооцінці як особистісному утворенню належить центральна позиція в загальному контексті розвитку індивіда, її можливості, скерованості, та прийняті особистістю цінності складають ядро самооцінки. Самооцінка є одною із основним компонентом самосвідомості, вона є стовбуром процесу розвитку, а також ознакою індивідуального ступеня розвитку особистості.

На думку О. Леонтьєва, самооцінка формується під впливом багатьох факторів, що розвиваються ще з періоду раннього дитинства, наприклад, ставлення батьків, статус серед однолітків, ставлення педагогів. Зрівнюючи думку про себе навколишніх людей, людина формує свою самооцінку, однак, спочатку навчаючись оцінювати інших, і тільки потім – себе [33, 24-26 с.].

Л. Д. Столяренко говорить про такі ймовірні види самооцінки такі як адекватна (людина неупереджено оцінює себе, реально дивиться на свої можливості), неадекватно завищена або неадекватно занижена. При цьому рівень самооцінки впливає також на рівень вимог особистості, який характеризує ступінь труднощів тих цілей, до яких людина стримітиме, і досягнення які уявляються можливими і манливими [62, 19 – 22 с.].

Опрацюємо три найбільш важливі моменти для розуміння самооцінки.

Найперше, важливу роль в її формуванні відіграє паралель Я - реального і Я - ідеального. У класичній концепції В. Джемса уявлення про актуалізацію ідеального Я закладено в основу поняття самооцінки, яка визначається при цьому як математичне відношення - реальних досягнень особистості до її прагнень [4, 9 – 16 с.].

Другий момент, який відіграє вагому роль у формуванні самооцінки, взаємопов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій оточення на дану особу. Таким чином, людина згодна оцінювати себе так, як, на його думку, його оцінюють



інші. Такий підхід до трактування самооцінки був сформульований і розвинутий в роботах М. Міда [16].

Третім момент, описує природу і формування самооцінки, яка полягає в оцінці індивідом успішності своїх дій і виявів через призму власної ідентичності. Індивід схильний відчувати задоволення не з того, що просто щось робить добре, а від того, що саме він обрав певну справу і саме її робить добре. Тому, люди докладають колосальних зусиль для того, щоб з найвищим успіхом «вписатися» в структуру суспільства.

Також важливо наголосити, що самооцінка, незалежно від того, чи лежать в її основі особисті судження індивіда про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурні, але нав'язані стандарти, завжди носять суб'єктивний характер [60, 206 – 209 с.].

Багато вітчизняних психологів вітчизняних вивчали Я-концепцію (Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, П. Зінченко, І. Кон, О. Леонтьєв, В. Мерлін, С. Рубінштейн, А. Спіркін, В. Столін та ін.). Також написані праці де досліджується Я-концепції у підлітковому віці (В. Коган, А. Мудрик, В. Сафін та ін.).

На думку В. Століна, самооцінка формується на оцінці рівня досягнень актуальних для індивіда цілей. Якщо, за уявленням особи, його особливості допомагають досягнути мети, то «Я» автоматично отримує позитивну оцінку; якщо ж ні – негативну. Тобто, на самооцінку впливає рівень вимог особистості: вона підвищується, якщо цілі втілюються і, знижується, якщо не вдається досягнути поставленої мети. Тому, у самооцінці наявні ті ж модальності, що і в «образі Я».

Сенс «образу Я» складається на основі зв'язку власних властивостей особистості з метою її діяльності. Існування моральних протиріч, їх боротьба стає основою саморефлексії – головної складової сенсу Я. Саморефлексія має дві основні сторони: когнітивну і емоційну. Когнітивна виявляється у суб'єктивному



формулюванні власних рис, в їх самооцінці, а емоційна – у формуванні емоцій і почуттів, спрямованих на себе самого [54].

Загальновідомо, що емоційно-ціннісне самоставлення формується у юнацькому віці. Юнацьке «Я» ще не конкретне, невизначене, воно нерідко існує як невиразне занепокоєння або відчуття внутрішнього спустошення, яке потрібно чимось наповнити. Звідси з'являється потреба у спілкуванні та одночасно піднімається його вибірковість, потреба у самоті. При цьому, уявлення юнаком себе самого завжди співвідноситься із груповим «Ми», тобто, образом типового ровесника своєї статі, але ніколи не збігається із ним начисто [27].

На думку А. Спіркіна, самосвідомість визначається як усвідомлення і оцінка індивідом власних дій, їх результатів, думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки, ідей, можливостей, а також цілісна оцінка себе і свого місця в житті.

Категорії «Я-концепції» опираються, як і будь-яка система категоризації, на сприйнятті внутрішньо - групових подібностей і міжгрупових розбіжностей. Вони упорядковані в єдину ієрархічно класифіковану систему і співіснують на різних рівнях абстрагування: чим більший діапазон значень обіймає категорія, тим вище рівень абстрагування, і кожна категорія входить в іншу (вищу) категорію, якщо вона не являється найвищою. «Я-концепція» і самосвідомість є рівнозначними один одному, визначаючи одне й те саме явище, яке направляє процес ідентифікації і називається в психології як особистість [16].

Приміром, С. Рубінштейн розбирав особистість як «Я», яка в якості суб'єкта навмисне привласнює собі все, що робить людина, її вчинки, дії і свідомо бере на себе за них відповідальність як їх автор.

«Самосвідомість – це не усвідомлення свідомості, а усвідомлення самого себе як істоти, усвідомлюючи світ і змінюючи його – як суб'єкта в процесі його діяльності, практичної і теоретичної, діяльності усвідомлення в тому числі» [47].

Л. Виготського вважає, що самосвідомість як самопізнання пов'язана з когнітивним розвитком і створює шанси для саморозвитку (свідоме управління власним розвитком), «самооформлення».

Будову самосвідомості Л. Виготський характеризує через: накопичення знань про себе, збільшення їх логічності і обґрунтованості; поглиблення знань про себе, психологізація (поступове занурення в образ уявлень про особистий внутрішній світ); інтеграція (усвідомлення себе єдиним цілим); усвідомлення власної індивідуальності; розвиток моральних критеріїв при оцінюванні себе, своєї особистості, які запозичуються з неупередженої культури; розвиток персональних особливостей процесів самосвідомості [14, 11–178 с.].

Український науковець М. Боришевський [12, 77 с.] розглядає «образ Я» як наслідок самопізнання й емоційно-ціннісного ставлення людини до себе; як результат апробації людиною своїх самооцінок, побажань і соціально-психологічних очікувань в процесі життєдіяльності; як рівень самосвідомості, при якому людина досягає найбільш зрілого усвідомлення сутності власної особистості. Така думка лежить в основі багатьох підходів, які вивчали Я-концепцію як сукупність усіх уявлень індивіда про самого себе, тобто характеризували Я-концепцію як результат самосвідомості.

## **1.2. Особливості формування Я-концепції в підлітковому віці**

Як згадувалося раніше «Я-концепція» є динамічною системою уявлень людини про саму себе, до них відносяться: а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, характерологічних, соціальних та інших властивостей; б) самооцінка; в) сприйняття впливу на власну особистість зовнішніх факторів [37].

Як зазначалося раніше, Р. Бернс вважав, що структура Я-концепції людини, складається із трьох компонентів: *когнітивного*, що порівнюється із Я-образом;



оцінкового, який реалізується у ставленні індивідуума до себе та проявляється у самооцінці; поведінкового, котрий сприяє виникнення вчинків особи. Я-концепція проходить довготривалий шлях розвитку – від примітивної і простої до складної, а в ідеалі – до позитивно-гармонійної. Найперше Я-концепція формується у сім'ї як наслідок міжособистісних взаємостосунків із значущими дорослими, котрі встановлюють *систему установок*, таким чином розвивають Я-образ та частково Я-ставлення дитини, наступним етапом формується у світі актуальних соціальних взаємостосунків у школі, на вулиці, у комунікативному просторі [8].

Психолог-психотерапевт Володимир Станчишин у книжці «Для стосунків потрібно двоє» [53] описує підлітковий вік як час божевілля. Тому що напроти підлітків, які так і хочуть показати своє «Я» стоять батьки зі своєю кризою середнього віку. А отже усім хто вступає в підлітковий вік стає непросто, починається статево дозрівання, на цьому етапі в підлітка головним завданням є виділитись, але не відрізнятись; з'являється потреба шукати себе, самоідентифікуватись, і цей виклик важливий, тому що через нього підліток відкриває величезний світ можливостей, фактично він відкриває всесвіт спочатку. І в моменти імпульсивності, коли підліток своєю поведінкою показує, що йому не потрібна підтримка батьків, то вона йому потрібна, безпека і підтримка, не та, яка з'являється, коли підліток слухняний, а зовсім інша безумовна.

До «симптомів» підліткового віку Станчишин відносить:

1. Занедбання навчання;
2. піддавання сумніву батьківського авторитету;
3. поява таємниць (страх реакції батьків);
4. сприйняття світу через збільшувальне скло (перетворюють емоції на свій лад і вірять у це);
5. хлопці стають неохайними, а дівчата – емоційними (біологічно зумовлений процес).



Потрібно пам'ятати, у час, коли дитина переживає свій підлітковий вік, паралельно батьки переживають власні кризи, такий стан має назву наскрізна криза життя. Тому коли батьки у даний період змінюють підлітка, то насправді змінюються разом з дитиною і це може призводити до негараздів, які впливають на підлітка, його поведінку, внутрішні та зовнішні проблеми [53].

Важливою функцією Я-концепції є забезпечення внутрішньої неподільності та гармонійності індивіда. Я-концепція формується під дією життєвого досвіду та мудрості людини, найперше, стосунків у сім'ї, однак, досить рано особа сама набуває активності й починає інтерпретувати власний досвід, який впливає на мету особистості, на її очікування та прогнозування свого майбутнього, на оцінку своїх особистих досягнень, та загалом на самоствавлення. Також до основних функцій Я-концепції відносяться: регуляція, адаптація, захист, домагання, репрезентація [23, 102-112 с.].

Багато досліджень вказують на те, що позитивна Я-концепція ототожнюється із позитивним самоствавленням, самоповагою, самоприйняттям, відчуттям самоцінності в розумовому, фізичному, соціальному, емоційному аспектах. Вона розвивається на основі позитивного самоствавлення протягом усього часу самоактуалізації.

Я-концепція є центром особистості та утворенням свідомості, самосвідомості і несвідомого. Самосвідомість як функціональний механізм Я-концепції охоплює різні рівні свідомості і зображає систему відносин людини до себе, до людей, до світу. Я-концепція визначає на що орієнтуватися людині у мінливих життєвих ситуаціях: активну – в одних випадках; пасивну, пов'язану з розчаруваннями – в інших [16].

У сучасних дослідженнях (Г. Андрєєва, Т. Шибутатті та ін.) досить розповсюджені стали думки, що «Свідоме Я» виростає та розвивається в соціумі. Наприклад, дитина проявляє своє «Я», там самим підтверджує, що володіє певними

намірами та вмiє взаємодiяти з iншими, у взаємодiї з соціумом. В основу формування «Я» дитини лягає стиль доведення iнформації дитині про неї, про її досягнення, те як дитину оцінюють та цiнують, як реалізують психологічну та педагогічну підтримку. [16, 58-59 с.].

Я-концепція формується з моменту народження дитини і протягом усього життя, під час цього процесу самосвідомість проходить ряд стадій.

Психолог Г. Олпорт виділяє такі стадії в розвитку Я-концепції:

I стадія – це стадія відчуття свого тіла. Немовля ще не усвідомлює себе як окрему реальну особу, не розуміє різницю між «моє» і «не моє». Але протягом року, дитина починає усвідомлювати багато відчуттів, які починають свою роботу від м'язів до внутрішніх органів почуттів. Відчуття повторюються і з'являється усвідомлення тілесної віддаленості, в результаті немовля починає себе відрізняти від інших об'єктів;

II стадія – самоiдентичність, самоусвідомлення дитини в якості певно та найбільш важливої особи. Ім'я дитини стає тим центром для виникнення почуттів цілісності та безперервності «Я». У віці 2-3 роки, дитина починає усвідомлювати, що вона залишається тією, що й була незважаючи на всі фізичні зміни та новим досвідом у взаємодії із світом;

III стадія – формування самоповаги. Коли дитина виконує певну справу самостійно, з'являється почуття самоповаги та гордості за себе, тому рівень самоповаги залежить від успішності виконаних завдань. Пізніше (вік дитини 3-4 роки) самоповага проявляється як відтінок змагальності і проявляється у захопленому вигуку « Я переміг». Також важливим джерелом самоповаги є визнання однолітками iдивіда [48, 1-7 с.];

IV стадія – розширення меж самості. У віці 4-6 років, дитина починає розуміти, що їй належить не тільки власне тіло, а й iнші елементи навколишнього світу. Дитина розпізнає значення «мій»;



V стадія – формування образу «Я», у віці 5-6 років дитина дізнається, що від неї очікують батьки, або інші люди. Дитина починає розуміти різницю між «Я-хороший» і «Я-поганий» [43].

VI – управління собою. Між 6 і 12 роками дитина починає застосовувати логіку для вирішення проблем, ця стадія показує сильний конформізм, моральну та соціальну слухняність [29, 4-15 с.];

VII – цілісність почуття «Я», в підлітково-юнацькому віці відбувається оформлення «Я-концепції» (постановка цілей на життя, пошук шляхів вирішення поставлених завдань, відчуття, що життя має сенс). В зрілому віці усі усі прагнення набувають нових вершин, розгортається новий етап пошуку самосвідомості та самоідентичності.

VIII стадія – унікальна здатність людини до самопізнання і самооцінки [48]. Сформована Я-концепція має статичні динамічні компоненти. Динамічні компоненти можуть змінюватися в залежності від успіхів та невдач ідивіда.

А. В. Білоножко виокремлює самоставлення, самодовіру, психоенергетичний потенціал і почуття відповідальності як компоненти стійкості особистості [6, 23-30 с.].

Досліджуючи самосвідомість як прояв Я-концепції, І. І. Чеснокова трактує її як «особливо складний процес опосередкованого пізнання самого себе пов'язаний із рухом від одиничних ситуативних образів через інтеграцію подібних численних образів у цілісне утворення – у розуміння свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів» [63, 89 с.]. Вона описує, що у процесі самоувідомлення бере участь «специфічний вид емоційних переживань, в яких відображається власне ставлення особистості до того, про що вона дізнається і що розуміє, «відкриває» стосовно самої себе» [63, 108-109 с.].

С. Куперсміт описує самоставлення: «ставлення індивіда до себе, яке складається поступово і надає звичний характер; воно виявляється як відчуття



схвалення, ступінь якого відображає переконаність індивіда в своїй самоцінності, значущості» [68].

М. Сарджвеладзе [50, 174-194 с.] наголошує, що системи самоставлення характеризується поліфункціональністю і слугує також для інтракомунікації, самовираження та самореалізації.

Іноді самоставлення розглядають як «глобальну самооцінку». Положення концепції ґрунтуються на тому, що існує певна узагальнена самооцінка. Вона є цілісною за своєю природою утворення, що перетікає із комплексу самооцінок і відображає емоційно-оцінний вектор ставлення індивіда до себе; ця узагальнена самооцінка інтегрується з приватних самооцінок. Так, Р. Бернс [7] зазначає, що самоставлення із глобальною самооцінкою і визначає його як емоційну складову особистісної самоустановки. На думку М. Розенберга [76], самооцінка відображає рівень розвитку в особистості почуття самоповаги, відчуття власної цінності та позитивного ставлення до всього того, що входить у сферу «Я». І. Кон [26, 71 с.] трактує самооцінку: «є спільним знаменником, підсумковим вимірюванням «Я», що виражає міру ухвалення або неприйняття індивідом самого себе, позитивне або негативне ставлення до себе, похідне від сукупності окремих самооцінок».

В якості основних процесів формування глобальної самооцінки вчені виділяють такі:

- порівняння «Я-реального» з «Я-ідеальним» (К. Роджерс);
- оцінка власних характеристик як таких, які сприяють або ж перешкоджають самореалізації (О. Т. Соколова, С. Р. Пантисєв);
- проектування якостей, які усвідомлюються людиною, на внутрішній еталон (В. Ф. Сафін);
- відображення суб'єктом інформації про себе з точки зору власної системи цінностей (Г. К. Віліцкас, Ю. Б. Гіппенрейтер) тощо.

Л. Є. Просандеєва визначає самоцінність як «реальне духовне утворення самосвідомості особистості і суспільства», «ядро духовного світу особистості», що є насамперед «продуктом духовно-практичного освоєння світу, результатом самопізнання інтересів і потреб, життєвої мети та ідеалів». На думку психологині, самоцінність людини залежить від «динамічного саморозвитку особистості, її здібностей і творчої індивідуальної самоактуалізації протягом усього життя» [44, 283 с.]. В інших сучасних дослідженнях самоцінність розглядається у якості елемента довіри індивідуума до себе.

Існують такі підходи до розвитку самоцінності особистості як екзистенційно-аналітичний підхід В. Франкла та А. Ленгле, гештальт-психологію Ф. Перлза і транзактний аналіз. Перший підхід спрямований на досягнення внутрішньої згоди через розпізнання особистістю своєї особливості, переживання цінності власного життєвого проекту в цілому [63, 133 с.]. Діалогова модель Ф. Перлза, визначає «усвідомлення власних кордонів особистості, кордонів контактування з іншими, що забезпечують особистості збереження власної сутності і можливість взаємодіяти з іншими, не розчиняючись у цій взаємодії», а також «активізацію інтересу особистості до нових думок, стратегій поведінки, життєвих перспектив, які виникають у взаємодії». Модель базується на поєднанні законів формування внутрішнього і соціального образу, створенні особистісних уявлень у процесі спілкування та діяльності [63, 140-142 с.]. В рамках транзактного аналізу фахівці визначають такі компоненти самоцінності як «любов до себе» і самоповагу, становлення яких пов'язане з успішною побудовою адекватних дитячо-батьківських відносин та закріпленням Его-позицій особистості [56].

Важливо, що саме в підлітковому віці формується емоційно-ціннісне ставлення до самого себе, «Я» ще невиразне, в цей час дитина може відчувати занепокоєння або відчуття порожнечі. Звідси і виникає потреба у спілкуванні, дана потреба співіснує також з потребою у самоті для розпізнання того, що справді відчуває



підліток, та як йому діяти. Крім усіх переживань підліток може себе співвідносити із групою «Ми», тобто образом типовим для однолітків своєї статті, але не збігатися із ним повністю.

Також не менш важливим є те, що в підлітковому віці закладається самоповага. Ланка самосвідомості, яка вміщує у себе задоволеність і прийняття, почуття власної гідності і позитивне ставлення до себе, погоджування реального та ідеального «Я». Мет самоповаги це насамперед особиста потреба максимізувати переживання позитивних і якомога зменшити переживання негативних установок відносно себе. Підліток під час відкриття нового рівня самосвідомості переходить на новий рівень ставлення до себе. Протягом певного часу відбуваються зміни критеріїв самооцінки, тим самим змінює роль цілісного сприйняття.

На формування «Я-концепції» впливає низка чинників внутрішніх та зовнішніх. До внутрішніх можемо віднести самоаналіз, самопорівняння, самоприйняття, досвід, самооцінка, але також існують і зовнішні чинники, які теж мають вплив на розвиток та функціонування «Я-концепції», в першу чергу це сім'я та родинна атмосфера.

### **1.3. Вплив сім'ї на формування Я-концепції підлітка**

Найголовнішим інститутом виховання є сім'я, адже усе чого навчається, відкриває та набуває дитина в сім'ї використовується нею в подальшому житті. Сім'я є середовищем дитини, де сімейні традиції, звичаї, внутрішньо/зовнішньо-сімейна поведінка, духовний та моральний настрої, колективні думки формують дитину як таку під час виховання. Сім'я може як позитивно так і негативно впливати на виховання.

Існують психологічні механізми, за допомогою яких батьки мають вплив на дітей:



- підкріплення (батьки схвалюють та заохочують поведінку, яку вони вважають правильною та карають за порушення встановленими батьками, таким чином батьки породжують у дитини певну систему норм, яка стає для дитини звичною);

- ідентифікація (дитина наслідує поведінку батьків);
- розуміння (батьки відгукуються на проблеми, які має дитина, тим самим формують її самосвідомість та комунікативні якості) [45, 68 с].

Потрібно розуміти, що сімейне виховання вносить велику лепту у формування цінностей дитини. Родинний вплив має широкий часовий діапазон і триває усе життя, коли член сім'ї знаходиться поза сім'єю. Тому до виховання треба ставитись відповідально та без фанатизму. Тому вивченням батьківсько-дитячих взаємин почали вивчати з 20-х років XX століття і сформувалися різні психологічні школи.

«Психоаналітична» модель сімейного виховання (З. Фройд, Е.Еріксон, Е. Фром, Д. Віннікот, К. Бютнер, Е. Берн та ін.).

У своїх працях З. Фройд надавав батькам найбільшого впливу на психічний розвиток дитини. Він наголошував, що батьки пов'язані з найважливішими ранніми переживаннями, які будуть впливати на розвиток подальших відносин батьків та дитини. Для батьків важливо виявляти терпеливість, розумну вимогливість та лагідність, адже для дитини увесь час взаємодії з батьками є важливим, особливо в період з 3-6 років, тоді розвивається психосексуальний конфлікт так званий «Едіпів комплекс» у хлопчиків і «комплекс Електри» у дівчаток, у даний період дитина відчуває несвідоме бажання володіти батьком протилежної статті.

Загальноприйнятою була думка Е. Фрома, який розділяв материнську та батьківську любов. Любов матері є безумовною, а роль батька це та, яку потрібно заслужити досягненням. [45, 70 с.].

Е. Еріксон вивчав людину протягом усього життя. Психолог описував, що батьки з раннього віку важливі для дитини, так як формують в дитини базове

почуття довіри до світу та є для дитини тим першим етапом, який вона пізнає. Це допоможе дитині надалі відчувати себе комфортно в соціумі.

Д. Віннікот виділяє, що батьківство, яке розвивається передбачає етап втрати особистісної незалежності обох батьків з появою дитини та її відновлення у реаліях дорослішання дитини, а саме в підлітковому віці.

«Біхевіористська» модель сімейного виховання (Дж. Уотсон, Б.Ф. Скіннер, А. Бандура та ін.) [45].

Початки даного напрямку сягають з біхевіористичної психології (Дж. Уотсон, Б. Скіннер), увага спрямована на техніку поведінки та дисципліну дитини. Дж. Уотсон доводив, що з народження дитина має мінімум компонентів і її розвиток залежить від соціуму. Зовнішнє середовище визначає, який буде характер, поведінка та розвиток.

Б.Ф. Скіннер зазначав, що поведінка людини залежить від оточуючих, особистої думки та поведінки як такої не існує, кожен підстроюється під когось.

Необіхевіорист А. Бандура розглядав батьківство як модель для здобування певних рис, які наслідувала (через спостереження, імітації, ідентифікації т.д.) дитина, щоб побудувати власну поведінку [42].

Загалом ідея біхевіористичної моделі розглядає батьків як елемент середовища, та як пазл, поведінки дитини.

«Гуманістична» модель сімейного виховання ( А. Адлер, Р. Дрейкурс, К. Роджерс, Т. Гордон та ін.) [45].

У власній теорії А. Адлер пояснює, що в кожній людині є вроджене прагнення до досконалості і співробітництва, це реалізується у творчому «Я» особистості та особливості людини. Науковець підкреслював, що фундамент особистості формується завдяки сімейній атмосфері, цінностям, чеснотам, прагненням пізнати соціум та батьківській любові, особливо материнській. В сімейному вихованні



повинна бути рівність, відповідальність, співробітництво та природні результати засновані на зусиллях.

Послідовником А. Адлера став Р. Дрейкурс, який дещо конкретизував погляди. Педагог описав, що батькам потрібно будувати взаємини з дітьми на підтримці, але це не означає, що повинна бути повна свобода. Слід установити конкретні обмеження, цим батьки створюють дитині впевненість у правоті дій (як в часі дорослішання так і в зрілості). Не слід карати дитину фізично та морально, це породжує озлобленість так само як і примус. Важливо звертати увагу на негативну поведінку дитини, яка проявляється до батьків та вчителів. Негативна поведінка це не просто причина звернути увагу на дитину, а й привід задуматись батькам чи дитина відчуває себе в безпеці, визнаною, причетною до сім'ї та яке місце займає.

К. Роджерс у своїй теорії стверджував, що людина потребує позитивного відношення, коли дитина пізнає щиру любов, повагу, тепле відношення до неї, то в міру задовольняє першу потребу. Умовою здорового розвитку дитини є відсутність розбіжності Я-ідеального і Я-реального [42].

К. Роджерс зазначав, що самооцінка у маленьких дітей є несвідомою і являє собою самовідчуття, але це допомагає керувати поведінкою індивіда і допомагає підібрати з навколишнього світу саме те, що притаманне йому.

Ідеї К. Роджерса про відносини дорослих та дітей лягли в основу робіт Б. Спока, який писав про те, як батьки повинні доглядати за дітьми та не порушувати їхню самооцінку.

На думку обох вчених батьки часто не прислуховуються до своїх дітей, і тому на ранньому етапі дитина уже відчужується від своєї істинної самооцінки. Найчастіше це відбувається через дорослих, у яких є власне уявлення про дитину і вони нав'язують оцінку дитині. В таких ситуаціях відбувається або протест дитини та агресія, яка направлена на відстоювання себе та подолання тиску дорослих, або ж діти не намагаються протистояти батькам і погоджуються з їх думкою про себе.



Другий варіант поведінки відбувається частіше усього через потребу любові та ухвалення з боку батьків. Це може перешкоджати особистісному зростанню дитини та усвідомленню істинного «Я» людини. Таким чином в майбутньому дитина буде боятись змінити свою самооцінку та буде витісняти свої прагнення, страхи в несвідоме. Ця неадекватність вже викликати напругу та неврози.

Розробляючи методи виховання і корекції відхилень у розвитку особистості, представники гуманістичної психології стверджували, що кожен індивід зосереджується на своєму «Я», тому кожен виступ проти свого «Я» розглядає як загрозу своєму існуванню. Р. Мей підкреслював, що ця властивість є загальним для людини і для інших живих істот, а тому при вихованні він вважав за необхідне позбавити дитину від усіх можливих загроз його «Я», тому що в протилежному випадку можливе виникнення стресового стану індивіда і розвиток агресії [35].

Підлітковий вік - це складний відповідальний період становлення особистості (за Л.І. Божович, це період другого народження особистості), в якому відбувається формування соціальної спрямованості і моральної свідомості: моральні погляди, судження, оцінки, уявлення про норми поведінки, запозичені у дорослих. Шлях оволодіння ними відбувається через реальні стосунки, через оцінку їх діяльності дорослими [10].

У праці «Психологія сім'ї» професорка К. Седих зазначає, що нерідко діти кидають виклик батьківському авторитету і підлітковий вік не є виключенням. Все починається зі сприйняття батьками певних дій дитини. Тоді утворюється таке собі закрите коло: батьки – реакція – дитина – реакція і по колу, головне в таких ситуаціях не відносити все до проблемної частини, а навпаки намагатися підтримувати та шукати позитив, показувати дитині як можна вийти з певних становищ, давати дитині поле для роздумів та допомогти вміло контролювати емоції на своєму прикладі. В залежності від типу батьківської любові формується і стиль виховання. Професорка К. Седих перераховує такі типи батьківської любові:

дієва любов, відсторонена любов, дієвий жаль, любов – поблажливе відсторонення, відкидання, презирство, переслідування, відмова. Усі ці типи можуть існувати як разом так і окремо в залежності від психічного стану батьків та дитини. Позиція батьків має бути розрахована на досягнення відповідних результатів, які впливатимуть позитивно на стан підлітка, основні критерії позиції це адекватність, гнучкість та прогностичність, не потрібно концентруватися тільки на успішність до якої дитина в певний період не готова, важливо проявляти ініціативу та будувати відносини з дитиною без бар'єрів, звичайно з підлітками це важко, але потрібно впливати на дитину по мірі її дорослішання [52].

Одним із основних чинників, які впливають на розвиток Я-концепції підлітка є батьківський стиль виховання. У психологічній літературі питання стилів виховання досить глибоко досліджено, маса праць присвячена батьківському вихованню та його впливу на дитину.

А. Варга та В. Столін [28] дослідили такі критерії батьківських стосунків як прийняття/не прийняття. На прикладі прийняття: батьки приймають дитину такою як вона є, люблять та підтримують її. У випадку не прийняття: батьки відчують роздратування, гнів до дитини, сприймають як невдачу, не поважають її. Також виділяють такі типи як:

1. Співпраця - батьки проявляють інтерес до справ і планів дитини, допомагають, якщо дитина цього потребує, та найголовніше гордяться дитиною, цінують творчі та інтелектуальні здібності.

2. Симбіоз – у батьків підвищена тривожність за дитину. Батьки не дозволяють своєю опікою стати самотіною.

3. Авторитарна гіперсоціалізація - батьки спонукають до дисципліни та покірності. Намагаються нав'язати дитині свою волю, а вибір дитини суворо карається. Батьки вимагають успіху від дитини та диктують правила за якими жити.



4. Маленький невдаха - у батьків з'являється бажання відвернути дитину від соціуму, приписуючи їй особисті та соціальні вади. Дитина видається неадаптованою, неуспішною, нещасною, відкритою для поганого впливу. Батьки постають у цих відносинах як супер-герої, які налаштовані допомагати та контролювати дитину [5, 92 с.].

В.М. Мініяров аналізує такі стилі виховання в сім'ї як: поступливий (довіра батьків у діях дитини та нормальне сприйняття помилок, які робить дитина), конкурентоспроможний (батьки навчають дитину жити без «рожевих окулярів»), розсудливий, попереджувальний (дитина здебільшого знає як батьки відреагують на ту чи іншу ситуацію), контролюючий, співчутливий та гармонійний [24, 144 с.].

Е. Шефер [44] дослідник та психолог описує чотири стилі сімейного виховання:

1. Авторитарний стиль - означає високий рівень контролю, приниження гідності, будь-якого починання та ініціативи, самостійності. Холодні стосунки зумовлюють до значних проблем у формуванні особистості дитини. Соєю поведінкою батьки ламають важливі якості Я особистості дитини і їхній розвиток стає неможливим.

2. Демократичний стиль – батьки підтримують та допомагають дітям, у таких стосунках панує взаєморозуміння та взаємоповага, співчуття та співпереживання.

3. Ліберальний стиль – низький рівень втручання, неприйняття. Цей стиль характеризується наданням повної самостійності дітям. Стосунки в сім'ї будуються на незалежному існуванні дорослих і дітей. Батьки дуже часто ухиляються від втручання в життя дитини з благих намірів, але їхні зусилля можуть призвести до протилежних намірів. У таких умовах дитина стає емоційною, байдужою до інших, проявляє егоцентризм, часто висуває свої вимоги та примхи, не зважають на почуття інших та поводять себе імпульсивно.



4. Потуральний виховний стиль – тактика гіперопіки та безумовної любові. Батьки роблять усе аби дитина не знала турбот та проблем, задовольняють усі потреби дитини та захищають від труднощів. В таких умовах дитина зростає інфантильною, безпорадною, безініціативною, уникає відповідальності за певні дії, рішення, стає егоцентричною.

У своїх дослідженнях Е. Ейдемільер описує три стилі батьківського ставлення: гіпопротекція (малий рівень контролю за поведінкою дитини, частковість або відсутність уваги, тепла, турботи), домінуюча гіперпротекція (високий рівень контролю та уваги до дитини, домінування обмежень і заборон, загострення уваги на її поведінку, що призводить до появи нерішучості, несаможитності дитини або до реакції емансипації), підвищена моральна відповідальність (батьки перекладають відповідальність за життя на дитину, таке відношення не відповідає віку й реальним можливостям дитини) [19].

Науковиця К. Седих виділяє авторитетний, авторитарний, ліберальний та індиферентний типи виховання. Для загального аналізу ставлення батьків до дитини, вона відносить: рівень емоційної близькості (любов, прийняття, холодність тощо.), та рівень контролю поведінки дитини (високий або низький). До дослідження також додаються параметри виховного процесу, такі як:

- 1) інтенсивність емоційного контакту батьків з дітьми: опіка, гіперопіка, неприйняття.
- 2) форми контролю поведінки дітей: низький рівень контролю, довільний, обмежувальний;
- 3) емоційна стійкість\нестійкість взаємодії батьків та дітей;
- 4) тривожність\нетривожність учасників виховних процесів.

Неправильне поєднання критеріїв та параметрів виховання можуть впливати на психічний розвиток дитини. Науковеця описує приклад як параметри виховання відносяться з різними видами неврозів у дітей: коли у батьків афективна

нестійкість, обмежування, то у дитини розвивається невроз страху; коли у вихованні домінує надприйняття, низький рівень контролю («вседозволеність», потурання), непослідовність вимог, то наслідком є розвиток істеричного неврозу, в дитини виникають раптові демонстративні прояви емоційних реакцій, маніпулятивна поведінка, яка має на меті привернути увагу, судоми, втрата або пониження чутливості і т.д.; коли батьки обмежують індивідуальну свободу дитини це продукує розвитку неврозу нав'язливих станів, основними проявами є неаргументовані, психогенно зумовлені нав'язливі образи, почуття, дії, думки, побороти які хворому не під силу.

Неправильний підхід до стилю виховання може мати негативні наслідки як зі сторони батьків так і дітей, у сучасному кризовому суспільстві існує велика кількість чинників, які впливають на розвиток дитини, але в першу чергу це стиль батьківського виховання, дитина буде формуватися та розвиватися в залежності від способів та прийомів, які будуть взяті до виховної дії [52].

С. Томашевська до найпоширеніших стилів виховання (демократичного, авторитарного, ліберального) додає ще індиферентний, співчутливий, розважливий, поблажливий, змагальний, попереджувальний, контролюючий, хаотичний та гармонійний стилі [58].

Індиферентний стиль – це байдужий стиль виховання, батьки не беруть свідомої участі у виховальному процесі дитини. Індиферентні батьки не встановлюють систему контролю, не наповнюють дитину моральною чи практичною підтримками, часто такі батьки звинувачують дітей у своїй проблемах, демонструють зневагу, ігнорують потреби дитини.

Співчутливий стиль відноситься до батьків, які є прикладом моральності та працьовитості для дитини, вони спокійні та розважливі, рідко користуються системою покарань. Батьки намагаються заохочувати спільною працею, намагаються захистити дитину від фізичних перевантажень та психологічних



потрясінь. Співчутливий стиль допомагає виховати чуйних, врівноважених, самокритичних та працьовитих дітей, які поважають та шанують батьків. Але також в такому вихованні простежуються недоліки, якщо увага зосереджена на проблемах сім'ї, то цілком можливо, що дитина буде пасивним членом суспільства [58].

Розважальний стиль виховання несе в собі добрі взаємини між батьками та дітьми, теплу та здорову атмосферу в сім'ї. Батьки не бояться спілкуватися з дитиною, відповідати на питання, розвивати допитливість, виховувати моральність. Дітям дається свобода дій, але контроль нікуди не дівається, вчинки контролюються і формуються межі для порядності. У сім'ї підтримується атмосфера довіри і поваги, батьки серйозно та відповідально ставляться до дитини та її рішень, а діти не бояться думки батьків і допомагають у вирішенні сімейних питань.

Головною рисою поблажливого стилю є безконтрольність дитини. Батьки цілеспрямовано не хочуть виховувати дитину, або не вміють, не знають нюансів даного процесу, проявляють своє батьківство лише для демонстрації суспільству. Наслідками такого виховання є байдужість, самолюбство, жадібність, хитрість та хвалькуватість дитини [58].

Використання дитини як похвали притаманно змагальному стилю виховання. Батьки привчають дітей до постійного змагання, аби самоутвердитися, часто заохочують похвалою та грошовою нагородою. Також дитині не дають духовного розвитку та намагаються нав'язати високі моральні якості, змушують випробовувати себе в фізичній, творчій та інтелектуальній діяльності для того, щоб вказати на таланти та унікальність дитини. Найменші поразки можуть негативно впливати на дітей, які виховуються в змагальному стилі. Через малі поразки чи відставання від однолітків як в батьків, так і в дітей може з'явитися депресія та апатія, або початися проблеми зі здоров'ям.

За такого виховання діти зростають занадто самовпевненими, егоїстичними та надмірними в ставленні до людей [58].



Попереджувальний стиль або гіперопіка відомий як виховання, де батьки знають краще, що насправді потрібно дитині. Діти виховуються примхливими та капризними, тому що батьки завжди поряд, вирішують усі питання, безкінечно піклуються та демонструють любов. Постійна опіка, розважання дитини, задоволення примх створює атмосферу потурання та вседозволеності. Діти, які виховуються в атмосфері гіперопіки, є капризними, стриманими в діях, тривожними та пасивними, безвідповідальними і безініціативними, в деяких ситуаціях шукати вигоду та бути зрадливими. Для них властиве перебільшувати свою значущість, не брати до уваги потреби ближніх і бути байдужими до своєї сім'ї та суспільства [58].

Контролюючий стиль є досить суворим в підході виховання дитини. Стиль відзначається холодними стосунками, обмеженням особистого простору і свободи дитини. Батьки як і в попереджувальному стилі вирішують усі питання стосовно життя дитини, але це не задоволення примх дитини, а скоріше задоволення примх батьків, які рідко, а часом і ніколи не вдаються до підтримки, розуміння і підтримки, але часто використовують покарання. У таких сім'ях у дітей буває занижена самооцінка, боязнь батьків і їхньої критики, переважає підвищена тривожність. Такі діти стають добрими друзями (дають підтримку та допомогу, якої в дитини не було). Часом діти можуть ставати нетерплячими, запальними, безініціативними і агресивними.

До хаотичного стилю відноситься відсутність конкретних вимог до дитини, батьки не можуть, або мають проблему з визначенням власних позицій. Наслідками такого виховання є емоційний дискомфорт, підвищення тривожності дитини, виникає потреба у стабільності і впорядкованості. Такі діти стають невпевненими, дезорієнтованими, вони важко пристосовуються до нових умов чи людей, може проявлятися агресія [58].

Усі найкращі риси, які присутні в інших стилях вмістив у себе гармонійний стиль виховання. Батьки приділяють достатньо уваги (дивлячись на ситуацію) дитині, її моральному та духовному вихованню, підтримують, заохочують та допомагають, підтримують цінність фізичної праці. Між батьками та дітьми царює тепла і дружня атмосфера, взаємопідтримка, взаємоповага і поміркована любов. Батьки мають чітку позицію та основну мету виховного впливу, їхня поведінка і вчинки є усвідомленими і постають як приклад для дітей. Тоді у дітей формується розсудливість, уважність, чесність, мудрість та вміння цінувати. І під час появи проблем у дітей з гармонійним стилем виховання не виникає проблеми пережити стрес, вони можуть болісно реагувати, довго обдумувати певну несправедливість, але при цьому бути стресостійкі та вмітововані [58].

Для індіферентного стилю сімейного виховання характерні холодні відносини між дітьми та батьками, зі сторони батьків явна байдужість, небажання спілкуватися з дитиною. У такому стилі виховання відсутній контроль, активність, покарання, заохочення, відкритість батьків до бажань та потреб дитини. Наслідком такого виховання є виникнення відхилень у психічному розвитку дитини, та розвитку різних психосоматичних захворювань, що підбивають до підліткової некерованості, конфліктності, невпевненості у собі, асоціальної поведінки [59, 209-213 с.].

Отож, неправильно підібраний стиль виховання впливає на поведінку дитини, існує співзалежність: стиль виховання  $\longleftrightarrow$  поведінка дитини, особливо це проявляється у конфліктній поведінці підлітків. У своєму дослідженні Lengua and Kovacs вивчали взаємозв'язок між темпераментом дитини та її вихованням. Було виявлено, що ключовим фактором психосоціальної адаптації дітей є стиль сімейного виховання. Сімейні стосунки рухаються в замкненому колі: непослідовність у вихованні викликає дратівливість у дитини, а роздратована



дитина своєю поведінкою зумовлює втрату самоконтролю батьків, тому вони знову і знову відкидають послідовність у вихованні [71].

А. Адлер вважав, що відчуття неповноцінності несе в собі переконання власної слабкості та некомпетентності. Таке відчуття властиве дітям, які довгий час перебувають в цілковитій залежності від батьків. Іноді це відчуття може перерости в «комплекс неповноцінності» основою якого є стійке переконання «я гірший ніж усі інші». Адлер вважав, що до такого становища може призвести кілька випадків:

- діти, народжені з фізичними вадами (хоча, за відсутності вроджених вад, їх можуть нав'язати самі ж батьки);

- діти, обділені піклуванням та любов'ю ( живуть із відчуттям власної непотрібності, тому що із раннього дитинства були відкинуті і отримали досвід байдужості до власних потреб з боку оточуючих);

- діти, яких батьки занадто опікують ( живуть із відчуттям власної неспроможності, тому що за них все завжди вирішували батьки або інші дорослі і вони не мали можливості здобути досвід подолання будь-яких труднощів на своєму шляху) [20]. Про свої погляди та ідеї щодо важливості батьківсько-дитячих стосунків та їх наслідків А. Адлер написав в роботі «Виховання дітей». На його думку найкращим способом, яким можна запобігти проблемам у підлітковому віці – це плекання дружніх стосунків не лише батьки-діти, а й батьки-батьки (ставлення один до одного між дорослими), тим самим формуючи та з часом посилюючи надійну та безпечну атмосферу в родині [1;2].

Г. І. Святенко [51, 48-60 с.]. УІСД вважає, що жорстокі покарання батьків пов'язані з більш-менш високим рівнем конфліктності у дітей, а недостатній контроль з боку батьків пов'язана із високим рівнем асоціальності, і часто супроводжується конфліктною поведінкою. Застосування по відношенню до дитини непослідовних покарань провокує появу у неї агресії й конфлікту. Батьки, які погрожують покаранням, але не виконують свої погрози в дійсності, показують



дитині, як ігнорувати їх самих. Важливою умовою розвитку агресії є фрустрація, яка з'являється при відсутності батьківської любові і при стабільному застосуванні покарання з боку одного або обох батьків [59, 209-213 с.].

Аналогічний підхід до сімейного дослідження й у А. Співаковської яка описує типи неблагополучних сімей, де вона в якому вона розглядає негативне виховання та вплив дорослих на дітей [25, 105 с.]. «Сім'я санаторій» – характеризується найменшим доглядом, сталевим контролем та надмірним захистом від видуманих небезпек. «Сім'я фортеця» – відносяться батьки, які прагнуть робити те, що правильно. Як наслідок, дитина стає більш не впевненою в собі і їй бракує ініціативи. Такий вплив часто зумовлює дитину до стабільних внутрішніх конфліктів, тим самим зміцнюючи напругу нервової системи, сприяє виникненню тривожності та збільшує ризик неврологічних розладів. «Сім'я – третій зайвий» - у цьому типі подружні стосунки головні, і батьки прагнуть посіяти в дитині почуття неповноцінності, вишукуючи слабкі сторони та недоліки в ній. Така відмова від батьківства найбільш згубно, негативно впливає на розвиток дитини.

А. Лічко та Е. Ейдемільер [32, 68–76 с.] описують шість типів сімейного виховання дітей з особливостями характеру та психопатіями: 1. Гіпоопіка характеризується потрібною турботою про дитину зі сторони батьків. У таких стосунках дитина відчувається самотньою і покинутою.

2. Домінуюча гіперопіка характеризується надмірною турботою про оточення дитини і не тільки, що позбавляє її самостійності та ініціативи. Гіперопіка проявляється у формі домінування батьків над дитиною, відкидування її реальні потреби та суворий контроль поведінки. Також одним із видів гіперопіки є спотворена гіперопіка, коли батьки хочуть задовольнити всі потреби та забаганки дитини.

3. Емоційне відторгнення проявляється у дитини у всіх його проявах; Може проявлятися відкрито і таємно, у формі іронії чи глузування.

4. Жорстокі взаємини можуть бути також присутніми у вихованні (у формі фізичного насильства) або прихованими (у вигляді емоційного антагонізму та холоду).

5. Підвищення моральна відповідальність. У даних випадках батьки покладають великі надії на майбутнє дитини, її досягнення, перспективи, можливості та таланти. Вони часто виходжують ідею про те, що їх потомки здійснюють власні нездійснені мрії.

6. Суперечливе виховання. В одній родині жодний з батьків, а особливо бабусі і дідусі можуть дотримуватися розбіжних виховних стилів, єднати несумісні виховні стилі до виховання та застосовувати різні типи виховання. Члени сім'ї ведуть між собою змагаються, відверто кажучи протистоять один одному. Таке виховання особливо шкідливе для дитини [32, 32 с.].

Не секрет, що сім'я як мала психосоціальна група є кращим виховним середовищем для дитини будь-якого віку. Але деякі соціально-психологічні чинники, пов'язані із сім'єю, її складом, станом її внутрішніх взаємин або невірні позиції батьківського виховного процесу, можуть викликати зниження виховної змоги сім'ї. Ці соціально-психологічні чинники можуть приводити до порушень в поведінці підлітка і навіть до негативних явищ у формуванні їхнього «Я» як такого.

Входячи в підлітковий вік, підліток починає оцінювати батьківські взаємини, його відносини з ними, своє місце в сім'ї і власну значимість по своїх критеріях, у дитини з'являється суперечливе бажання відірватися від сім'ї, «сховатися» від близьких людей, так як пережиття змін внутрішнього світу занадто суперечливі і глибокі, як наслідок у підлітка зростає потреба в батьківській увазі, яка буде підкреслювати його незалежність від них і значимість в тій же мірі. Тому в таких ситуаціях важливо надати достатньо уваги дітям та доомогти пережити проблеми, але це не повинно перетворюватися у гіперопіку.



### Висновки до першого розділу

Отже, ми розглянули теоретичні періоди до розуміння «Я-концепції», проаналізували особливості впливу сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка. В нашій роботі ми будемо спиратися на визначення «Я-концепції» запропоноване Р. Бернсом та на універсальну схему Е. Шефера до якої належать стилі сімейного виховання, як: авторитарний, демократичний, ліберальний, потуральний. Водночас, ми врахуємо підхід С. Томашевської, яка додає, окрім вищезазначених, індиферентний, співчутливий, розважливий, поблажливий, змагальний, попереджувальний, контролюючий, хаотичний та гармонійний стилі виховання.

«Я-концепція» досліджується з ХХ століття і має багато трактувань як самого поняття так і будови. Найчастіше «Я – концепцію» описують як явище, яке розриває уявлення про себе та ставлення до себе особи як у цілому так і до окремих сторін своєї особистості. А тому структурою явища, яке досліджуємо є образ «Я», до якого входять «Я-реальне», «Я-дзеркальне», «Я-ідеальне», «Я-можливе», «Я-об'єкт» і т.д. Загалом «Я-концепція» є наче фільтром для самооцінки, самоставлення, самоприйняття, самоцікавості, саморозуміння, самокерівництва та самоконтролю.

Як зазначав Р. Бернс «Я-концепція» формується довготривалий час, а саме стільки скільки живе людина. І першим місцем формування «Я» та чинником є сім'я. Усі етапи розвитку є надзвичайно важливі, але один з найважчих етапів проходить у підлітковому віці, коли відбувається оформлення «Я-концепції», її цілісність. На думку А. Адлера саме дружні та надійні батьківсько-дитячі стосунки можуть запобігти проблемам, які виникатимуть протягом підліткової кризи, варто лише підібрати правильний підхід до стилю виховання.



## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ Я-КОНЦЕПЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ СІМЕЙ З РІЗНИМ СТИЛЕМ ВИХОВАННЯ.**

### **2.1 Методи та організація емпіричного дослідження**

З метою вивчення особливостей Я-концепції підлітків із сімей з різним стилем виховання було проведене експериментальне дослідження, учасниками якого стали учні Комунального закладу «Турбівського закладу загальної середньої освіти І - ІІІ ступенів №2 Турбівської селищної ради Вінницького району Вінницької області віком 12-13 років жіночої та чоловічої статі. Вибірка становить 50 респондентів.

Проведення етапу дослідження передбачало реалізацію таких завдань:

- Підібрати методичний інструментарій емпіричного дослідження та сформулювати емпіричну вибірку.
- Провести емпіричне дослідження особливостей Я-концепції підлітків із сімей з різним стилем виховання та зробити інтерпретацію отриманих результатів.
- Дослідити як стилі сімейного виховання впливає на «Я-концепцію» підлітка.
- Оцінити особливості взаємодії батьків з підлітками та прослідкувати вплив взаємодії на самосприйняття підлітка.

Для здійснення поставлених завдань використано такий діагностичний інструментарій: тест-опитувальник самостворення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва, тест М. Куна, Т. Макпартленда «Хто Я?», авторську анкету «Мої стосунки з батьками» (Додаток Б), опитувальник взаємодії батьки-діти І. Марковської.

Авторську анкету «Мої стосунки з батьками» розроблено для того, щоб дослідити сімейний стан сім'ї (зокрема в скількох сім'ях батьки знаходяться на фронті), оцінити почуття та ставлення підлітків до батьків, які виховуються в сім'ях з різними стилями виховання. В анкету входять 18 питань: 4 закритих та 14 відкритих. За допомогою закритих питань ми можемо дізнатися: склад сім'ї, чи

хтось з батьків знаходиться на фронті, чи дитина вважає своїх батьків справедливими, чи відчуває безумовну батьківську любов, та чи задоволена стосунками з батьками. Відкриті запитання привідкривають нам завісу підліткових емоцій, почуттів, реакцій на поведінку батьків (Додаток Б). В першу чергу опитувальник має на меті оцінити авторитетність та ставлення підлітків до батьків, які виховуються в сім'ях з різними стилями виховання; простежити зв'язок батьківських вчинків та почуттів дитини для того, аби побачити як впливає та чи інша батьківська поведінка на самооцінку та самоприйняття дитини.

Тест-опитувальник В. Століна та С. Пантелєєва дозволяє визначити емоційний та семантичний зміст ставлення особистості до себе (дослідити особливості самоставлення). Опитувальник допомагає встановити оцінку параметричних показників самоставлення особистості, яка пов'язана із змогами особи сприймати власне «Я» як особливе та неповторне, проявляти турботу до себе, переживати самоемпатію, відчувати власні потреби та виконувати їх, самореалізуватись без надмірно критичної оцінки. Протягом життя людина пізнає себе і накопичує знання, виправляє помилки, або намагається виправляти. Знання про себе стають об'єктом її емоцій, оцінок, стають предметом переважно стійкого самоставлення [54].

Методика містить загальну інструкцію та 57 тверджень, для яких передбачається погоджувальна «+» або заперечна «-» відповідь. Шкали об'єднані у незалежних та добре інтерпретованих фактори:

Тест-опитувальник самоставлення (ТСО) розроблений В. Століним як ієрархічна модель структури самоставлення і дозволяє виявити три рівні самоставлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) Глобальне самоставлення – внутрішнє почуття, яке на підсвідомому рівні визначає «за та проти» стосовно себе самого;
- 2) Самоповага – ця шкала складається 15-ти пунктів і поєднує в собі: самоставлення, диференційоване із самоповагою, аутосімпатію, самозацікавленість



і очікуванню ставлення до себе. Тракується аспект самоставлення, який емоційно і концептуально об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, можливості, самостійність, контроль і розуміння себе. Столин зазначав, що в свою чергу до рівня самоповаги входять:

- Аутосимпатія - шкала до якої входять 16 пунктів. В даних пунктах відображається дружність-ворожість до власного «Я», «самоприйняття», «самозвинувачення». Позитивний полюс шкали об'єднує схвалення себе в загальному, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, - переважно увага направлена на свої недоліки, низьку самооцінку, високий рівень самозвинувачення та самокритики. Такі пункти на другому полюсі свідчать про негативні емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самовердиктів по типу як «так тобі і треба», «ти на це заслуговуєш» і т.п [54]

- Самозацікавленість - шкала з 8 пунктів, відображає стан близькості до самого себе, зокрема зацікавленість власними думками, почуттями, готовністю та бажанням спілкуватися з собою «на рівних», залишатися з собою у правді, бути впевненим у своїй цікавості для інших.

- Очікуване відношення від інших – шкала до якої входять 13 пунктів, що відображають очікування позитивного або негативного ставлення (або ставлення, яке є бажане) оточуючих до себе [41, 30 с.].

3) Рівень конкретних/точних дій (готовність до них) по відношенню до власного «Я».

Для більш чіткого визначення рівня самоставлення респондентів виділено шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття "за" або "проти" власного "Я" випробуваного.

Шкала І – «Самоповага».



Шкала II «Аутосипматія». Високі значення свідчать про присутність внутрішніх конфліктів, сумнівів, тривожно-депресивних станів, що несуть за собою пережиття почуття провини. Помірне підвищення за шкалою говорить про глибоке розуміння себе та усвідомлення своїх труднощів/невдач, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про спростовування або заперечення проблем, закритість, зверхність, самолюбство [55].

Шкала III – «Очікуване відношення від інших» або «Дзеркальне «Я» - відображає самоставлення та очікування ставлення до себе зі сторони інших людей. Високі значення шкали відповідають баченню суб'єкта про те, що його особистість, характер та поведінка здатні викликати у інших повагу, симпатію, розуміння або інше ставлення.

Низькі значення шкали свідчать про очікування полярних почуттів від інших [55].

Шкала IV – «Самоінтерес».

Опитувальник містить також сім шкал спрямованих на вимір установки установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 - «Самовпевненість» - сприйняття себе як особу самостійну, вперту, завзяту, надійну, яка себе поважає і відстоює свої права. Низькі значення свідчать про незадоволеність собою, своїми можливостями, про сумнів та вагання у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали трактуються так, що індивідуум високої думки про себе, самовпевнений, не відчуває внутрішньої напруженості або тривожності [55].

Шкала 2 – «Відношення інших».

Шкала 3 - «Самоприйняття». Високий полюс відображає любляче ставлення до себе, одобрювання своїх планів та бажань, безумовне прийняття себе з усіма недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність вище перерахованих якостей – низький рівень самоприйняття, що є важливою ознакою дезадаптації.

Шкала 4 - «Самокерівництво, самопослідовність» - відображає уявлення, що основним джерелом активності та результатів є сам індивідум.

Людина з високим балом за шкалою сприймає власне «Я» як внутрішній стержень, що з'єднує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її життя залежить від неї і відчуває почуття послідовності та впевненості своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру особи та підвладність його «Я» часовим постановам, про нездатність противитися долі, низький рівень саморегуляцію, відсутність самокерівництва [55].

Шкала 5 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, високий рівень звинувачень за свої промахи та невдачі, власні недоліки, відчуття провини, негативні емоції щодо себе, навіть попри високі досягнення та самооцінку. Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, яка співіснує з цинізмом.

Шкала 6 - «Самоцікавість, самоцінність» - відображає емоційну оцінку свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатством внутрішнього світу. Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», відчуття особистої цінності та любов до себе.

Низькі значення шкали характеризують неприйняття свого духовного «Я», сумніви у власній цінності, відстороненість, що межує з прохолодністю до свого «Я», втрату цікавості до свого внутрішнього світу [55].

Шкала 7 – Саморозуміння – шкала пов'язана з самотавленням, прийняттям та розумінням потреб, поведінкою, яка є важливою для особистості, але важко усвідомлюється. Високі значення свідчать, що особа нездатна усвідомлювати та

розкривати інформацію про себе, до цього відноситься також пряма брехня та фальсифікація результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Низькі значення шкали свідчать про глибоку усвідомленість «Я», підвищений рівень рефлексивності та критичності, це проявляється в не приховуванні від себе та інших неприємну інформацію [55].

Тест «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда являє собою просту процедуру роботи. Пропонується 20 разів відповісти в письмовій формі на запитання «Хто я?», на виконання тесту дається 12 хв. Обробка відповідей за методикою «Хто я?» включає в себе кількісний і якісний аналіз отриманих даних [72]. Методика дозволяє виявити:

- особливості статевої ідентичності (ставлення до неї);
- особливості самооцінки ідентичності;
- рівень рефлексії;
- особливості тимчасової ідентичності.

Методика також включає в себе розгляд таких моментів, як:

- визначення рівня диференціації ідентичності;
- співвідношення у відповідях позначення соціальних ролей і індивідуальних характеристик;
- психолінгвістичний аспект відповідей;
- відображення в ідентифікаційних характеристиках основних сфер життя;
- представленість у відповідях різних компонентів ідентичності.

У методиці «Хто я?» потрібно написати висловлювання, які опишуть власну ідентичність, виходить з визнання дослідниками складної і багатоаспектної природи "Я-концепції". Передбачається, що людина з більш розвиненим рівнем рефлексії дає в середньому більше відповідей, ніж людина з менш розвиненим уявленням про себе (або більш "закритий") [31, 180-188 с.].



За допомогою методики можна визначити, не тільки як приймає себе підліток, а й встановити важливість у його житті: ролі у соціумі, хобі, мрії та цілі і т.д.

Опитувальник «Взаємодія батьки-діти» (ВБД) І. Марковської дозволяє дослідити такі параметри батьківсько-дитячої взаємодії як: вимогливість, суворість, контроль, емоційна близькість, прийняття, співробітництво, тривожність, послідовність, конфронтація, задоволеність. Опитувальник складається з 60 тверджень, яке потрібно оцінити за п'ятибальною системою, де 5 – означає безсумнівно, так (повністю згоден); 4 - загалом, так; 3 - і так, і ні; 2 - швидше ні, ніж так; 1 – ні (абсолютно не погоджуюсь). Твердження пропонуються оцінити окремо для матері та батька. Оцінка показників батьківсько-дитячої взаємодії проводилася за 10-ма шкалами, що мають дихотомічно сформульовані назви [34]:

1. Невимогливість – вимогливість. Вищий показник по шкалі = високій вимогливості батьків до дитини.

2. М'якість – строгість. По результатах цієї шкали можна робити висновки про суворість, строгість, вимогливість, жорстких правилах у відносинах між батьками та дитиною.

3. Автономність – контроль. В даній шкалі високий показник означає високий рівень контролю батьками дитини. Підвищений рівень контролю може проявлятися в незначних ситуаціях, нав'язливості, заборонах, а низький рівень контролю може характеризуватися автономністю дитини. Також низький рівень контролю може бути пов'язаний із високим рівнем довіри батьків [34].

4. Емоційна дистанція – близькість. Дана шкала показує уявлення батьків про близькість з дітьми. Особливість цієї шкали в тому, що вона трактується дзеркальною формою запитань.

5. Відкидання - прийняття. В шкалі розкривається поведінка батьків та сприйняття, чи не сприйняття ними дитини. Зазвичай приймаючи дитину батьки створюють сприятливий клімат для розвитку дитини та її самооцінки.

6. Відсутність співробітництва – співпраця. Шкала відображає рівність та партнерство у відносинах батьків та дітей. Відсутність такої взаємодії може бути результатом порушених відносин, авторитарного, байдужого чи потурального (вседозволення) стилю виховання [34].

7. Незгода – згода. Шкала дозволяє побачити, які є погляди батьків та дитини на виховний процес в сім'ї.

8. Непослідовність – послідовність. У цій шкалі відображається, наскільки послідовними і постійними є батьки у своїх вимогах, у своєму ставленні до дитини, у застосуванні покарань і заохочень тощо.

9. Авторитетність одного з батьків. Результати цієї шкали відображають самооцінку батьків у сфері впливу на дитину, наскільки їхні думки, вчинки, дії є авторитетними для дитини, якою є їхня сила впливу. Коли діти дають високу оцінку авторитетності батькам, то найчастіше це означає виражене позитивне ставлення до батьків загалом, тому показники за цією шкалою дуже важливі для діагностики позитивності, негативності відносин дитини до батьків.

10. Задоволеність відносинами з дитиною (з батьками). За відповідями шкали можна робити висновки про загальний ступінь задоволеності відносинами між батьками та дітьми як з того, так і з іншого боку. Низький ступінь задоволеності може свідчити про порушення в структурі батьківсько-дитячих відносин, можливі конфлікти або про стурбованість сімейною ситуацією, що склалася [34].

Для інтерпретації даних опитувальника ВБД користувались результатами процентальної стандартизації, представленою І.Марковською [34].

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

У дослідженні брало участь 50 учнів (23 хлопця та 27 дівчини) віком 12-13 років. У ході дослідницької роботи була поставлена гіпотеза про те, що

авторитарний та індиферентний стилі виховання негативно впливають на розвиток «Я-концепції» підлітка, зумовлюють труднощі на рівні самоприйняття.

Щоб дослідити цей зв'язок були використані дані, отримані за допомогою опитувальників «Самоставлення» (В. Століна та С. Пантелєєва) (Додаток А. Таблиця 2.1.) і «Взаємодія батько-дитина» (І.М. Марковська) (Додаток А. Таблиця 2.2.). Усі дані були перенесені до таблиці, та статистично оброблені за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Авторитарний стиль виховання характеризується високим батьківським рівнем контролю, часто приниження гідності дитини, будь-якого починання та ініціативи, самостійності. Холодні стосунки зумовлюють до значних проблем у формуванні особистості дитини. Своєю поведінкою батьки ламають важливі якості Я особистості дитини і їхній розвиток стає неможливим.

Цей стиль виховання часто пов'язують з агресивно-командним впливом батьків. Також варто враховувати, що авторитарні батьки не обов'язково є диктаторами чи деспотами, в першу чергу вони люблячі батьки, але у стосунках з дитиною на перше місце (як і в гіперопіці) ставлять власну потребу бути поруч і контролювати життя і дії дитини, приймати за неї рішення. Такий контроль може унеможливлювати розвиток самостійності підлітка, в такому випадку дитина не може навчитися ініціативності відповідальності, наполегливості, самоконтролю. Тому розвивати впевненість та самоповагу стає важко, а в деяких випадках неможливо, адже формування тієї самої самоповаги можливе за умови, якщо дитина має можливість самостійно поставити собі мету і досягти її самостійно. Але в умовах постійного керівництва з боку батьків такою метою може стати лише протистояння (бунтування) дорослим, рішення не підкоритись їхнім вимогам. Якщо підліток досягає мети – виникає конфлікт з батьками, якщо ж батьки зможуть «зламати» дитину – у неї розвивається почуття власної неспроможності, пасивність, безініціативність, безвідповідальність. Тоді невпевненість у власних



силах може проявлятися в стосунках: людина не може відстояти свою думку, або ж виступати на публіці, соромиться сказати, що щось незрозуміло (наприклад на уроці).

Тому для простеження зв'язку авторитарного стилю та розвиток «Я – концепції» підлітка ми умовно звертаємо увагу на шкали самоповаги, самовпевненості, самоприйняття, самокерівництва, саморозуміння в методиці самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва та на показники шкал за методикою І. М. Марковської.

В ході дослідження за шкалою самоповаги у 50% опитуваних середньостатистична норма, у 3% занижений рівень самоповаги та у 47% високий рівень; за шкалою самовпевненості у 51% спостерігається рівень вищий середнього, у 25% норма та у 24% низький рівень; за шкалою самоприйняття у 6% середній рівень прийняття, 43% низький рівень та 51% вище середнього; за шкалою самокерівництва високий рівень мають 51%, у 49% занижений рівень; за шкалою саморозуміння у 43% показники перевищують середній рівень та у 57% рівень саморозуміння низький.

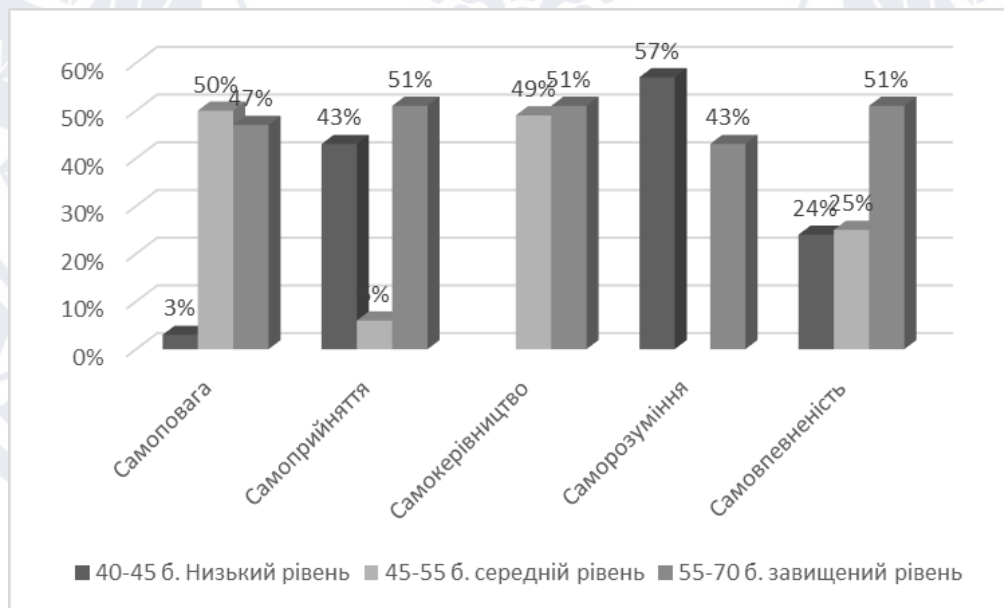


Рис. 2.1. Результати обстеження за методикою самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

Треба зазначити, що показники занижених рівнів шкал, таких наприклад як самокерівництва та саморозуміння можуть свідчити, що через керівництво, контроль батьків підлітки не мають достатньо волі для самостійного освоєння та розуміння свого «Я» та своїх можливостей.

Також для дослідження взаємодії батьків та дітей ми використали опитувальник «Взаємодія батьки-діти» І. Марковської. Було взято до уваги шкали: невимогливість – вимогливість, м'якість-строгість, автономність – контроль, емоційна дистанція – близькість, відкидання – прийняття, відсутність співробітництва – співпраця, незгода – згода, авторитетність одного з батьків, задоволеність відносинами з батьками.

За шкалою «невимогливість-вимогливість» у 61,22% учнів вимогливість на досить високому рівні. Батьки, які практикують авторитарний стиль мають підвищені вимоги до дитини, інколи занадто високі. Тому у таких сім'ях діти можуть мати низьку самооцінку. Також у дітей може переважати тривожність через боязнь батьків і їхньої критики. Батьки очікують високого рівня відповідальності від дитини, але нічого не роблять для її заохочення, тому можуть переважати випадки, коли дитина стає більш організованою через страх бути покараною. У підлітковому віці вимогливість батьків може бути сприйнята дитиною занадто серйозно, тому деякі відповіді дітей на питання опитувальника можуть бути гіперболізовані (зазвичай на це впливає дитяче сприйняття).

Кореляційний аналіз розглянутих критеріїв показав наступні результати (Додаток Г. Таблиця 2.5.). Не підтвердився зв'язок між :

шкалою «невимогливості – вимогливості» батьків та рівнем самоприйняття підлітка, зі сторони матері ( $r = 0,150$ , при  $p < 0.05$ ), батька ( $r = 0,127$ , при  $p < 0.05$ );

шкалою «невимогливості – вимогливості» батьків та рівнем самовпевненості підлітка зі сторони матері ( $r = 0,144$ , при  $p < 0.05$ ), батька ( $r = 0,134$ , при  $p < 0.05$ ).

Часто батьки вірять, що вимогливість та суворість це елементи, які у авторитарному вихованні незамінні, для батьків вимогливість це інвестиція в успіх, в починання дитини, її можливості та таланти. Але слід усвідомлено підходити до використання вимогливості у вихованні, непохитність та рішучість позиції батьків може серйозно вплинути на самовпевненість, самосприйняття підлітка та на формування ставлення до свого «Я». Для підлітка не завжди вимогливість може переплітатися із справедливістю та рішучістю. Як зазначалося раніше вимогливість впливає на самооцінку, у випадку інтегральності почуттів ситуація схожа, у процесі формування «Я» підліток вчиться реагувати на певні ситуації, помічає зміни у собі, корегує їх, таким чином розуміє як розрізнити свої позитивні та негативні сторони, втручання батьків в систему сприйняття підлітком себе може повалити алгоритм так званої «ідилії» саморозуміння. І своєю вимогливістю розвивати в дитині невпевненість, неприйняття, сумнів у своїх рішеннях, залежність від думки батьків, такі наслідки можуть позначитися на майбутньому дитини, де без батьківського схвалення прийняти те чи інше рішення стане випробуванням.

За шкалою «м'якість – строгість» було виявлено, що у 33,33% учнів переважає строгість правил, які застосовуються стосовно дитини, у 66,67% переважає середній рівень строгості.

За результатами кореляційного аналізу було виявлено:

тенденцію до кореляційного зворотнього зв'язку між шкалою «м'якість – строгість» батька та самозвинуваченням підлітка ( $r = 0,238$ , при  $p < 0.05$ ).

тенденцію до кореляційного негативного зв'язку між шкалою «м'якість – строгість» батьків та рівнем самокерівництва підлітка, зі сторони матері ( $r = -0,279$ , при  $p < 0.05$ ).

Шкала строгості є доповненням до шкали вимогливості, здавалося б, строгість це те, що справді потрібне для виховання підлітка, а особливо для хлопців підліткового віку. Використання цього важеля впливу не завжди має позитивні



реакції, діти в сім'ях в яких батьки часто використовують строгий метод «щоб на голову не сідали» та проявляють строгість можуть викликати замкнутість з боку підлітка, у таких дітей тривожний стан є як норма, вони відчують провину навіть, якщо нічого не порушували, важко приймають самостійні рішення.

За шкалою «автономність – контроль» у 88,89% учнів показник контролю перевищує середній рівень контролю батьків. За результатами кореляційного аналізу було виявлено:

прямий зв'язок між батьківським контролем та рівнем самокерівництва, зі сторони матері негативний зв'язок ( $r = -0,386$ , при  $p < 0.05$ ), зі сторони батька низький позитивний зв'язок ( $r = 0,233$ , при  $p < 0.05$ ) Отже, чим більший контроль здійснюється з боку матері, тим меншу здатність до самокерівництва демонструє підліток;

прямий негативно – низький зв'язок між батьківським контролем та рівнем саморозуміння, зі сторони матері ( $r = -0,239$ , при  $p < 0.05$ ), батька ( $r = -0,285$ , при  $p < 0.05$ ).

Контроль батьків проявляється у намаганні захистити дитину від небезпек, які несе світ, підвищена увага, «утримання» дитини біля себе, нав'язування своєї думки, часті конфлікти, зобов'язують підлітка діяти так як хочуть того батьки. Як результат дитина стає розгубленою та їй важко виконати та проконтролювати свої дії, дитина відчуває себе розгубленою і постійно чекає допомоги від інших. Їй важко зрозуміти свої потреби, як наслідок дитина дорослішає без саморозуміння, у безпорадності і розчаруванні у своїх можливостях.

Шкала «відкидання – прийняття» уточнює рівень сприйняття, або не сприйняття батьками дитини, у 71,11% рівень позитивного прийняття переважає. За результатами кореляційного аналізу було виявлено низький прямий зв'язок між «відкиданням – прийняттям» та рівнем самозвинувачення дитини, зі сторони матері ( $r = 0,146$ , при  $p < 0.05$ ), батька ( $r = 0,291$ , при  $p < 0.05$ ). Отже, дані дослідження на

рівні статистичної тенденції свідчать про важливість прийняття підлітка з боку батька, значимість фігури батька.

Дуже важливо приймати дітей такими як вони є, давати батьківську «безумовну» любов, довіряти і тим додавати впевненості, але багато батьків намагаються змінити дітей за рахунок порівняння з іншими дітьми, вказувати на відсутність певних талантів, вимагаючи те, що самі ж батьки не змогли досягнути. Такими діями батьки заперечують унікальність дитини, її цікавість, ідентифікацію. У багатьох випадках діти починають самотійно себе порівнювати з іншими та звинувачувати у особистих недоліках. Прийняття дитини своєю сім'єю допомагає дитині ще більше сприймати себе і утверджуватися в своїх позиціях, відкритість батьків на пропозиції, ініціативу, хист дитини дає змогу підліткові відчувати підтримку та прийняття зі сторони сім'ї.

За шкалою «відсутність співробітництва – співпраця» у 91,11% опитуваних рівень співпраці з матір'ю високого рівня, та у 60% високий показник співпраці з татом.

Співпраця є важливим чинником формування розуміння у стосунках між батьками та дітьми. Підтримуючи, як батьки та і діти допомагають один одному на духовному рівні. При високому ступені співпраці батьки стають прикладом для дітей, діти поважають батьків і навпаки. В таких сім'ях діти мають право на вибір, їх вислуховують і дослуховуються. У випадку відсутності співробітництва стосунки між батьками та дитиною не налагоджені, дитина відчувається не вислуханою, покинутою та непотрібною. У сім'ях, де не практикується співпраця, діти не відчувають повагу до батьків, автоматично це почуття переключається і на дитину, в таких ситуаціях підліток може шукати відчуття поваги та визнання на стороні (в школі, секціях, в різних спільнотах людей).

Шкала «авторитетність одного з батьків» показує наскільки їхні дії авторитетними для дитини, та якою є їхня сила впливу. 93,33% сприймають



авторитетність мами на високому ступені, з них 82,22% ставлять авторитетність тата вище середнього рівня.

Сприйняття підлітком авторитетності батьків часто коливається, тому що як зазначалося раніше підліткова криза є імпульсивною і не можна знати наперед, яка реакція дитини буде на зауваження, пропозицію чи розмову.

За шкалою «задоволеність відносинами з батьками» у 95,56% рівень задоволеності відносин з мамою на високому рівні, також 73,33% мають високий рівень задоволеності відносин з татом. Високі показники задоволеності відносинами свідчать про добре побудовану структуру батьківсько-дитячих відносин.

Також за даними дослідження у 97% учнів спостерігається рівень самооінки вищий середнього, що може свідчити про адекватне сприйняття себе та своєї поведінки. Такі показники можуть вказувати про високий рівень батьківського прийняття та емоційної близькості. Зазвичай в ситуаціях високого рівня прийняття батьками, самоповага дитини теж перебуває на високому рівні і такий приклад може діяти в зворотному напрямку.

За шкалою «емоційна дистанція – близькість» у 91,11% підлітків переважає висока емоційна близькість з мамою та у 77,78% з татом. Також за результатами кореляційного аналізу не підтверджено зв'язок між рівнем самоприйняття та шкалою «емоційна дистанція - близькість», підлітка та матері ( $r = 0,141$ , при  $p < 0.05$ ), водночас, є тенденція до кореляційного зв'язку підлітка та батька ( $r = 0,249$ , при  $p < 0.05$ ); також спостерігається наявність низького кореляційного зв'язку між емоційною близькістю та рівнем самоповаги підлітка, зі сторони матері ( $r = 0,247$ , при  $p < 0.05$ ), батька ( $r = 0,385$ , при  $p < 0.05$ ).

Отже, ми бачимо, що чим більше емоційної близькості в стосунках між підлітком і батьком, тим більш високий рівень самоповаги у особистості в підлітковому віці. Крім того, емоційна дистанція може розглядатись як прояв



індиферентного стилю виховання, що має значення для підтвердження гіпотези нашого дослідження.

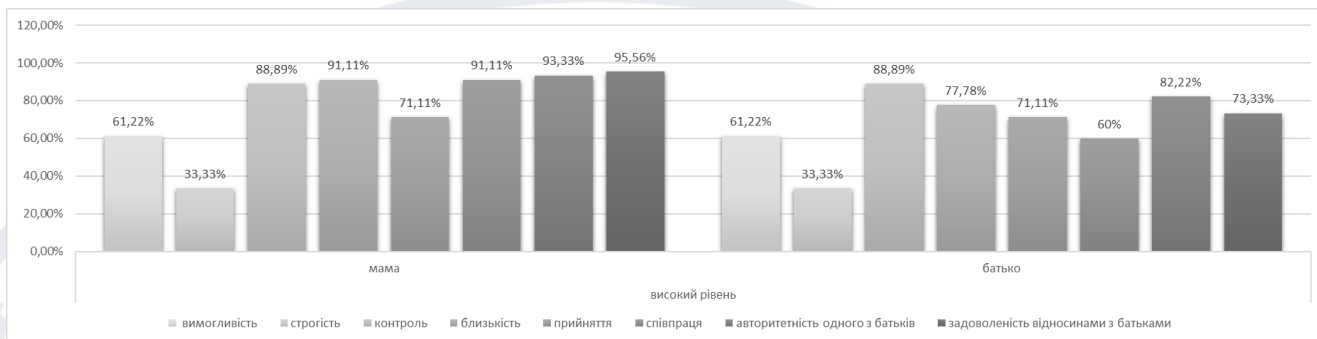


Рис. 2.2. Результати обстеження за методикою «Взаємодія батьки-діти» І. Марковської

Емоційна дистанція – емоційна близькість відображає оцінку дітей про свою близькість з батьками, дана шкала є дзеркальною, тобто оцінку, яку ми отримали в дослідженні відображає також і уявлення батьків про свою близькість з дитиною. Емоційна близькість збільшує бажання дитини ділитися з батьками своїми таємницями та важливими подіями, думками, проблемами і т.д. В свою чергу діти відчуючи емоційну безпеку можуть відчувати з боку батьків любов, підтримку, загальний зв'язок та відчуття захищеності як такої. Діти виростають відкритими та товариським, можуть легко налагодити комунікацію. Якщо дитина виросла в сім'ї більш консервативним підходом до близькості, то часто такі діти мають труднощі із вираженням емоцій та почуттів, нерідко сором'язливі та закриті в спілкуванні. Емоційна дистанція може бути наслідком гіперопіки, вседозволеності, або ж навпаки авторитарності.

Емоційна близькість є фундаментом на якому в подальшому можуть формуватися романтичні та подружні стосунки підлітка.

Змінна	м'якість – строгість		автономність - контроль		відкидання-прийняття	емоційна дистанція – близькість	
	Мати	Батько	Мати	Батько	Батько	Мати	Батько

Самокерівництво	- 0,279*		- 0,386**	-0,233			
Самозвинувачення		0,238			0,291*		
Саморозуміння			-0,239	- 0,285*			
Самоповага						0,247	0,385**

Табл.2.1 Кореляційні зв'язки між характеристиками самооцінки особистості та характеристиками батьківського ставлення

Досліджуючи вплив сімейного стилю виховання на особливості формування «Я-концепції» підлітка ми розробили анкету «Мої стосунки з батьками». За допомогою якої намагалися дослідити вплив батьківського стилю виховання на самоприйняття дитини, та як впливає батьківське виховання на їхню авторитетність в очах дитини.

Відповіді учнів на запитання поділилися на три категорії такі як позитивна, негативна, нейтрально-пасивна. Наприклад, на питання про те як себе підліток відчуває коли батьки вирішують за нього певні питання були такі відповіді:

1. Позитивні: я відчуваю допомогу зі сторони батьків, я відчуваю вдячність, я сприймаю це як увагу, мені приємно коли батьки допомагають.
2. Негативні: я починаю дратуватися, я відчуваю обмеженість в діях, я злюсь, мені неприємно, відчуваю недовіру з їхньої сторони.
3. Нейтрально-пасивні відповіді: мене влаштовує, мені однаково, нічого не відчуваю, мені байдуже.

Провівши анкетування ми дослідили, що у 12% опитуваних сім'я є неповною, у всіх випадках дітей виховує мама, а 88% мають повну сім'ю (Додаток Д. Діаграма 2.5.); також у 22% респондентів один із батьків знаходиться на фронті (Додаток Д. Діаграма 2.4.).

На питання: чи вважає дитина своїх батьків справедливими отримали такі результати: 74% відповіли позитивно, 26% - негативно; на твердження «Батьки

мене люблять такою/таким як я є» 78% дали відповіді «Так», 22% відповіді «Ні». (Додаток Д. Діаграми 2.1. – 2.3.)

Також за результатами анкетування 70% учнів задоволені своїми стосунками з батьками, решта 30% на період заповнення анкет хотіла б змінити стан довіри та контролю у стосунках з батьками. Завищені показники задоволеності стосунками з батьками можуть свідчити: по – перше, про відповідальність батьків до процесу виховання, розуміння, прийняття, співпрацю з дитиною, виконання потреб дитини у процесі дорослішання. Знову ж таки діти відчують підтримку, захищеність та виконується потреба дитини у розмові і надані порад, вирішені питань і т.д.; по – друге, про вплив критичного стану в Україні (стосується пандемії та війни) на усвідомлення дітьми значущості батьків (хтось з батьків хворий, хтось знаходиться на фронті, або ж втрата одного з батьків на війні). Такі події дають зрозуміти наскільки стосунки є важливими і недооціненими, в ситуації з війною в багатьох дітей рівень поваги до батьків та їхнього авторитету підвищується, як наслідок дитина самостійно проявляє бажання змінитися (у випадку якщо до того дитина була закрита та віддалена від батьків), також така ситуація може бути і зі сторони батьків.

За тестом «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда ми досліджували самооцінку та самоставлення підлітка, як він себе ідентифікує та яку соціальну роль посідає. Адже статева ідентичність є частиною індивідуальної "Я-концепції", яка походить від знання індивідом своєї приналежності до соціальної групи чоловіків або жінок разом з оцінкою і емоційним позначенням цього групового членства.

Статева ідентичність постає в якості визначального змістотворюючого елемента особистості, оскільки впливає на ціннісно-смыслову сферу, мислення і поведінку людини.

Особливості статевої ідентичності виявляються:

- 1) В тому, як людина позначає свою статеву ідентичність;



2) в тому, на якому місці в списку ідентифікаційних характеристик знаходиться згадка статевої приналежності. (Стать може позначатися безпосередньо, опосередковано, або зовсім відсутня).

Пряме позначення статі вказує свою статевою приналежність підліток підкреслює в конкретних словах, що мають певне емоційне наповнення. Можна виділити чотири форми прямого позначення статі: нейтральне, відчужене, емоційно-позитивне і емоційно-негативне.

На прикладі відповідей учнів можна побачити три форми позначення статі, відчуженої форми не простежується у відповідях учнів. :

1. Нейтральне, приклад: людина.
2. Емоційно-позитивне: мамина помічниця, весела дівчина, спортивна дівчина;
3. Емоційно-негативне: надтоїдливий, нудна.

У відповідях учнів переважають прямі позначення статі без емоційного забарвлення. Наявність прямого позначення статі говорить про те, що сфера психосексуального в цілому порівнює себе з представниками своєї статі, зокрема є важливою і прийнятою внутрішньою темою самоусвідомлення.

Непряме позначення статі - людина не вказує свою статевою приналежність прямо, але його статева приналежність проявляється через соціальні ролі [72].

Наявність прямого і непрямого варіантів емоційно-позитивного позначення своєї статі говорить про сформованість позитивної статевої ідентичності, можливі різноманітні рольової поведінки, прийняття своєї привабливості як представника статі, а відповідно дозволяє робити сприятливий прогноз щодо успішності встановлення і підтримання партнерських взаємовідносин з іншими людьми [72].

Також можуть бути відповіді, які починаються на вираз : «Я людина, яка...». Такий варіант відповіді може свідчити про відсутність цілісного уявлення про

статеву поведінку на даний момент; несформованістю статевої ідентичності, або наявністю кризи ідентичності в цілому.

Самооцінка є одною з найважливіших складових «Я-концепції». Самооцінка відображає ставлення до себе в цілому або до окремих сторін своєї особистості і діяльності. Вона відображає ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить в сферу його «Я». Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе та інших людей. Основними умовами розвитку самооцінки є спілкування з оточуючими і власна діяльність людини.

Самооцінка є адекватна і неадекватна.

Адекватна самооцінка виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе на об'єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних, ідеальних або бажаних уявлень про себе. Адекватна самооцінка формується в здатності реалістично усвідомлювати і оцінювати як свої переваги, так і недоліки, за нею стоїть позитивне ставлення до себе, самоповага, прийняття себе, відчуття власної повноцінності [72].

Неадекватна самооцінка свідчить про нереалістичну оцінку людини про себе, зниженні критичності по відношенню до своїх дій, слів, при цьому часто думка про себе у людини розходиться з думкою про нього оточуючих.

Розрізняють неадекватну завищену самооцінку - переоцінення себе і неадекватну занижену самооцінку – недооцінення себе.

Аналіз психолінгвістичного аспекту ідентичності включає в себе визначення того, які частини мови і який змістовний аспект самоідентифікації є домінуючими в самоопишуванні людини [72].

Переважання іменників говорить про потребу людини в визначеності, сталості; недолік або відсутність іменників говорять про недостатню відповідальності людини.

Переважання прикметників говорить про демонстративність та емоційність людини, відсутність прикметників говорять про слабку диференційованість ідентичності людини.

Переважання дієслів (особливо при описі сфер діяльності, інтересів) говорить про активність, самостійність особи; недолік або відсутність в дієслів пов'язано з недостатньою впевненістю в собі, недооцінювання своєї ефективності [72].

У відповідях учнів зазвичай переважають іменники та прикметники, багатьом учням було легше в самоописі використовувати дієслова, наприклад: люблю робити щось своїми руками, люблю готувати, люблю телефонні розмови, люблю грати на гітарі і т.д.

Часто у відповідях тесту учнів зустрічалось позначення так званої фізичної ідентичності (напр., люблю займатися рукопашним боєм, люблю кататися на велосипеді, спортсменка) має пряме відношення до розширення людиною кордонів свідомого внутрішнього світу, оскільки кордон між «Я» і «не-Я» спочатку проходять фізичні кордони власного тіла. Саме усвідомлення свого тіла є провідним фактором у системі самоусвідомлення людини.

Усі учні, які взяли участь в тестуванні мають досить високі показники ідентифікації в основних сферах життя (сім'я, навчання, дозволя, особистісні відносини, відпочинок), це свідчить про достатній рівень знань про себе, сприйняття себе та сформовану тверезу самооцінку.

Розглянемо окремі випадки для більш чіткого розуміння ситуації як саме впливає авторитарний стиль виховання на формування «Я-концепції підлітка».

Учениця №5 (номер в таблицях) має такі результати з опитування В. Століна та С. Пантелєєва (де 45-55 балів вважається середньостатистичною нормою, 55-70 балів завищений рівень самооцінки, 40-45 балів занижений рівень):

Шкала S – «Інтегральна» - 38,33;

Шкала I – «Самоповага» - 44,67;



Шкала II «Аутосипматія» - 47

Шкала III – «Очікуване відношення від інших» - 39,67;

Шкала IV – «Самоінтересів» -29

Шкала 1 - «Самовпевненість» - 49,67;

Шкала 2 – «Відношення інших» - 32;

Шкала 3 - «Самоприйняття» - 34,33;

Шкала 4 - «Самокерівництво, самопослідовність» - 79,67;

Шкала 5 - «Самозвинувачення» - 43,33;

Шкала 6 - «Самоцікавість, самоцінність» - 54,67;

Шкала 7 – Саморозуміння – 43,33.

В опитуваного учня спостерігаємо низький рівень інтегральності особи, самозвинувачення, самоприйняття та самоінтересів, самозвинувачення, саморозуміння, і очікуваного відношення від інших. На такі результати могли вплинути строгість батьків, їхня непослідовність та відкидання. За шкалами методики ВБД І. Марковської можемо спостерігати тенденцію батьків до вимогливості, з боку матері переважає вищий рівень строгості, також високий рівень прийняття зі сторони батька дитини; шкала «непослідовність – послідовність» показує, що мати дитини більше тяжіє до непослідовності ніж батько. У стосунках з матір'ю домінує емоційна дистанція, мама користується низькою авторитетністю в дитини. Такий факт можуть негативно впливати на самоприйняття, мама допомагає формувати у доньки поважливе ставлення до себе, ніжність та почуття прекрасного, але авторитарність мами може породжувати в дитини зацикленість на неправильному, комплекси пов'язані із зовнішнім виглядом та неповнотою духовності. Розглянемо деякі відповіді на питання «Хто я?» (методика М. Куна, Т. Макпартленда): дівчина, донька, школярка, однокласниця, сестра, відмінниця, старанна, терпелива, нудна, повільно бігаю. Спостерігаємо, що учениця адекватно ідентифікує себе, але далі дає емоційно-негативні відповіді.

Дівчатка, які виховувалися без достатньої уваги мами, досить негативно себе описують, мають низьку самооцінку, часто тривожні та відчувають провину. У даній ситуації ближчим до дитини є тато, його увага впливає на рівень самовпевненості та самоцінності дитини. Це також підтверджує і відповідь на відкрите питання про ставлення до батьків у анкеті «Мої стосунки з батьками». На це питання учениця відповіла так: «Тата поважаю, а маму інколи боюся й часто не згодна з нею». А на питання «Які стосунки у тебе з батьками?» отримали відповідь: «Не дуже близька з мамою, з татом частіше можу спілкуватися». Такі відповіді можуть свідчити, що мати дитини обирає стиль виховання суворіший та вимогливіший, але попри старання виховати дитину у контролі та відповідальності, така авторитарність шкодить дитині і в першу чергу впливає на ставлення до себе та прийняття.

В майбутньому особа, яка не мала підтримки зі сторони матері може залежати від батьківського контролю, очікуючи прийняття рішень батьками, а не особистого.

Розглянемо ситуацію учня №8 у якого інтегральність, самоповага, аутосимпатія, шкала очікуваного відношення від інших, самоінтересів, самовпевненість, самоприйняття, самокерівництво самоцікавість та саморозуміння на завищеному рівні самооцінки, це свідчить про послідовність батьків у вихованні дитини, їхню співпрацю та прийняття дитини, таке ставлення дозволяє дитині почуватися впевнено та захищено, батьки мають правильний підхід та формують цінності, розуміють, що може нашкодити та надають особистий простір для розвитку. На відкрите питання про ставлення до батьків у анкеті «Мої стосунки з батьками» отримали таку відповідь: «Я їх (батьків) поважаю та довіряю».

Шкала «Відношення інших» має низьке значення, може свідчити, що характер та поведінка дитини здатні викликати негативне ставлення у інших. Такий факт може проявлятися, коли у вихованні вседозволеність, дитина може бути вередлива, егоїстична, не слухати думку інших та не чути про свої помилки.



Загалом аналізуючи отримавші результати, можемо припустити, що у вихованні домінує демократичний стиль виховання із розважливим. Дитині дається свобода дій, але контроль нікуди не дівається, вчинки контролюються і створюються межі для порядності.

Аналізуючи результати проведеного емпіричного дослідження, ми прийшли до висновку, що авторитарний стиль виховання негативно впливає на самооцінку та самоприйняття підлітка, навіть якщо даний стиль використовує у вихованні один з батьків.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі ми досліджували особливості Я-концепції підлітків із сімей з проявами різних стилем виховання. Діагностика здійснювалася, за допомогою таких методик як: «Тест-опитувальник самоставлення» (В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва), тест «Хто Я?» (М. Куна, Т. Макпартленда), «Опитувальник взаємодії батьки-діти» (І. Марковської).

Отже, за результатами нашого емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що у 50 % випробуваних підлітків переважає адекватний «середній» рівень самоповаги та 51% самоприйняття. Також ході дослідження ми виявили такі результати: у 33,33% досліджених переважає високий рівень строгості, який застосовуються стосовно дитини у вихованні; у 61,22% учнів вимогливість на досить високому рівні; у 88,89% учнів показник контролю батьків перевищує середній рівень.

На рівні статистичної тенденції було виявлено взаємозв'язки між таким проявом авторитарного стилю виховання як строгість з боку батька та матері та такими ознаками негативної «Я-концепції» як самозвинувачення підлітка, труднощі на рівні самокерівництва, саморозуміння.



Водночас, виявлено кореляційний зв'язок між емоційною близькістю підлітка з батьком та рівнем самоповаги підлітка. На наш погляд, емоційна дистанція може розглядатись як прояв індиферентного стилю виховання, що також підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Цікаво, що показники зі сторони батька у певних шкалах вищі, ніж у матері дитини, а у деяких перевищують середній показник. Наприклад, завдяки зв'язку між рівнем самоприйняття та самоповаги зі шкалою «емоційна дистанція - близькість» ми отримали вищий показник зі сторони батька, а це ймовірно означає що, позиція батька може мати більший вплив на підлітка та його самосприйняття. У випадку рівня авторитетності 82,22% опитуваних показники вище середнього, 73,33% мають високий рівень задоволеності відносин з батьком та у 77,78% висока емоційна близькість. Ми вважаємо, що отримані результати можна розглядати та опрацьовувати у майбутніх дослідженнях, які будуть стосуватися теми батьків та дітей.

### РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПІДЛІТКАМ ІЗ НЕГАТИВНОЮ Я-КОНЦЕПЦІЄЮ

Розвиток позитивної «Я –концепції» у підлітковому віці сприяє усвідомленню унікальності свого Я, переосмисленню власної поведінки та значущості як особистості, розширенню уявлення про свої можливості.

Необхідно врахувати, що для підлітків, які на етапі самопізнання та самоствердження проходять через багато труднощів, одне з яких це батьківське ставлення, яке стає одним із найважливіших чинників у закріпленні образу «Я». Якщо цей вагомий чинник негативно впливає на моделювання особистого «Я» підлітка, то автоматично даний негативний вплив поширюється на «Я концепція» та самоцінність. І як наслідок отримуємо не прийняття особистістю власного «Я».

Проблема формування адекватної самооцінки є дуже поширеним явищем, адже саме у підлітковому віці низька самооцінка зумовлює виникнення підліткової депресії, яка може призвести до інших негативних наслідків

Зважаючи на результати дослідження, ми окреслили такі завдання для заключного етапу емпіричного дослідження:

- розробити тренінгову програму для підлітків із негативною «Я-концепцією» та мають труднощі із самоставленням, самовпевненістю і самооцінкою;
- надати практичні рекомендації підліткам для зміцнення почуття самоцінності.

На думку В. Слободчикова, підлітковий вік є «точкою здобуття душі», етапом відкриття власного «Я» в час змін від безвідповідального дитинства до необхідності самовизначення та появи відповідальності за своє життя.

Підліток на фоні дорослішання показує свою індивідуальність і на цьому етапі його комунікація набуває роздратовано-капризних форм, провокуючи конфлікти в відносинах з підлітками та дорослими.

Вчений підкреслює важливість участі дорослого у відкритті власного «Я» підлітка та наголошує, що дорослі повинні у нормі забезпечувати дитині презумпцію людяності – право та можливість стояти на людському шляху розвитку, у міру дорослішання ставати дійсним автором власного розвитку [67].

Як відомо, однією з найважливіших умов відновлення та оптимізації «Я – концепції», разом самоставлення та самооцінкою, є глибинна рефлексія процесу ідентифікації у цьому віці за допомогою психологічного тренінгу.

За С.І.Макшановим [38] «тренінг» – це спосіб перепрограмування існуючої моделі управління поведінкою й діяльністю. Тренінг визначається як процес створення нових функціональних утворень, або розвиток вже існуючих, які здійснюють управління поведінкою, або ж як «група методів розвитку здібностей до навчання й оволодіння будь-яким видом діяльності».

В процесі тренінгу будуть використовуватися наступні принципи:

1) ігровий принцип або принцип моделювання – ігрові вправи сприяють проживати позитивні та негативні форми поведінки у різних ситуаціях, а моделювання допомагає пережити новий емоційний та поведінковий досвід, цілеспрямований на формування та оптимізацію самооцінки підлітків (принцип «тут і зараз», принцип партнерства та поваги);

2) принцип навчання – трактують як психологічний метод, під час якого учасники можуть здобувати нові знання, вміння та навички щодо оптимізації самооцінки;

3) принцип систематичної рефлексії – цей принцип містить в собі цілу групу принципів тренінгової діяльності: описовості, конкретності, конструктивності, актуальності, відповідності, довірливості та щирості, конфіденційності, боротьби почуттів, оптимізації пізнавальних процесів в умовах активності та партнерського спілкування учасників;

4) принцип групової форми роботи – така форма виражена такими



принципами соціально-психологічного тренінгу, як: принцип діагностики, принцип добровільності, принцип інформованості, принцип обліку групової динаміки [18].

О. Дячок виділяє такі методи та прийоми соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на формування адекватної самооцінки підлітків:

- 1) психодіагностичні методи – необхідні для аналізу та спостережень особистісних змін учасників тренінгової групи, а також ступеня стану групової згуртованості/напруженості;
- 2) групова дискусія – вербальний обмін думками та знаннями між учасниками тренінгової групи;
- 3) метод мозкового штурму – являє собою генерацію ідей учасників при виробленні якогось важливого для її членів рішення не порушуючи чітких правил: відсутність критики, заохочення ідей, надання рівних прав, врахування всіх ідей та вибір найбільш оптимальних;
- 4) ігрові методи – набір освітніх та тренінгових технік, метою яких є допомога учасникам спрощеною репродукцією реального чи уявного світу засобами моделювання через операційні, організаційно-діяльні, ділові та рольові ігри;
- 5) психогімнастичні вправи – методичний прийом, що використовується в ході тренінгу для відпочинку, або досягнення ефективності вправ і виконання поставлених перед тренінгом цілей, що має велику кількість різноманітних вправ (письмових, усних, вербальних, невербальних, малюнкових, танцювальних) [18, 15-25 с.].

Усі важливі процеси в підлітковому віці – самопізнання, саморегулювання, самовиховання, самоконтроль і т.д. – неможливі без рефлексії, як механізму самосвідомості, котрий забезпечує усвідомлення внутрішнього світу особи.

Запропонована програма побудована таким чином, що в процесі тренінгу буде відбуватися розвиток різних компонентів самосвідомості: когнітивного аспекту – (саморозуміння), емоційного (ставлення до себе, самооцінка, самовпевненість, самоцікавість), поведінкового (саморозвиток, саморегуляція, тренування навичок, самокерівництво) та саморефлексії. Також тренінг спрямований на особистісні глибинні зміни (самопізнання, формування стратегій подолання негативних проявів підліткового віку, набуття цілковито нової усвідомленої ідентичності) за допомогою застосування спеціальних психологічних технік. Розроблена програма тренінгу являє собою комплекс психолого-педагогічних технік як прямого, так і опосередкованого впливу на усвідомлення власної «Я-концепції», унікальності, формування позитивного самоствердження; має мотивуючий і розвивальний потенціал, оскільки в тренінговій програмі враховані психологічні й вікові особливості підлітків 12-13 років.

Кожний наступний етап тренінгу логічно впливає з попереднього, за допомогою цього учасники тренінгу поступово заглиблюються в процес усвідомлення себе, відкривають різні сторони власного «Я».

Тренінг має на меті розвиток позитивної Я-концепції у підлітків та спонукання розвитку тверезої самооцінки і позитивного самоствердження.

Відповідно до мети були виділені завдання програми:

1. Формувати особистісну самобутність через процеси самопізнання, самовдосконалення та самоприйняття.
2. Розвиток адекватного саморозуміння та самооцінки.
3. Проаналізувати набутий життєвий досвід і спонукати до його ціннісного переосмислення задля зменшення агресії особистості до себе.
4. Розвивати адаптивні рефлексивні стратегії щодо невдач і травматичних епізодів, сприяти закріпленню позитивних самоустановок, системної оцінки подій і явищ.

5. Виробити уявлення про спектр можливих способів подолання життєвих труднощів та методів ефективного ухвалення рішень, цілепокладання.

6. Напрацювання стійких позитивних психоемоційних станів.

### **Тренінговий план занять.**

Модуль 1. Аналіз і прийняття себе.

1.1. Знайомство. Вступ у тренінгову роботу.

Мета - створення умов для включення особистості в процес саморозкриття; знайомство зі специфікою роботи в групі, зі структурою занять, встановлення принципів роботи в групі, знайомство з кожним членом в групі. Обговорення правил роботи в групі [36].

1.2. Вправа «Хто Я?».

Мета – відповідаючи на питання «Хто Я?» усвідомити чи справді я прислухаюся до себе, своїх потреб; визначення рівня саморозуміння. Створюється мозковий штурм для того, щоб підлітки усвідомили свою поведінку, можливості, очікування від себе, побачили себе у правді.

1.3. Вправа «Подорож до центру свого Я».

Мета- створення умов для включення особистості в процес самопізнання, усвідомлення учасниками свого реального та ідеального Я, ставлення до себе, своїх сильних і слабких сторін, формування установки на взаєморозуміння, розвиток навичок рефлексії та зворотного зв'язку.

1.4. Вправа «Я очима інших».

Мета – ознайомлення підлітків із системою понять і уявлень, необхідних для психологічного аналізу своєї особистості, соціально-психологічних ситуацій; створення умов для шансу побачити себе очима інших людей, відпрацювання навиків аналізу своєї поведінки; включення учасників в процес самовдосконалення [36].

1.5. Вправа «Прийняття себе».



Мета - дати можливість учасникам усвідомити себе як унікальну особистість зі своїми індивідуальними особливостями, навчитися прийняти себе.

#### 1.6. Вправа «Куточки моєї душі».

Мета - усвідомлення кожним членом групи своїх негативних рис, формування вміння довіряти групі і приймати себе та інших.

#### 1.7. Перегляд TED-відео «Як ти визначаєш себе?» [77].

#### 1.8. Завершення групи.

Мета - аналіз власного саморозкриття, оцінка результатів досягнення мети першого модуля, вираз добрих почуттів до кожного члена групи.

Модуль 2. Комунікація (йдеться як про себе, так і про соціум).

Мета: аналіз проблеми підліткової самотності; відпрацювання комунікативних навичок та навичок роботи у команді.

#### 2.1. Мозковий штурм «Гармонійні стосунки».

Мета – проаналізувати чи існують гармонійні стосунки в сім'ях, подружжях, між друзями. Шляхом дискусії довести, що доскональних стосунків не існує, що кожна проблема може вирішитися шляхом розмови.

#### 2.2. Вправа «Діагностика стосунків».

Мета – дати можливість дитині особисто подумати про стосунки з батьками, виявити недоліки в комунікації та знайти відповіді на питання «чому виникають розбіжності в розумінні виховання?».

В колі обговорення тренер-психолог повинен дати відповіді та навести приклади, щоб підлітки більш точно могли зрозуміти свої помилки, зрозуміти поведінку батьків та змогли реанімувати своє становище у стосунках з батьками [36].

#### 2.4. Вправа «Будуємо місто».

Мета – показати як налагодити контакт в команді, щоб кожного було вислухано, як побудувати стосунки, щоб не втратити зв'язок через найменшу

дрібницю; підвищити рівень взаємодії та роботи в команді, проаналізувати труднощі, які виникали під час командної роботи.

#### 2.5. Завершення групи.

Мета - аналіз власного комунікативного рівня та оцінка результатів досягнення в командній роботі.

#### Модуль 3. Впевненість у собі.

Мета - формування позитивного самоствавлення; розвиток рівня самовпевненості та стресостійкості.

##### 3.1. Мозковий штурм «Бути впевненим».

Мета – побачити реакцію підлітків на таке явище як впевненість, усвідомлення що впливає на впевненість та як себе відчуває впевнена особа.

##### 3.2. Вправа «Моя супер сила».

Мета – довести підліткам, що кожен з них особливий та неповторний. Дати можливість дитині побачити свою унікальність та усвідомити свої сильні сторони, розвинути відчуття впевненості.

##### 3.3. Вправа «Я пишаюся»

Мета – розвинути почуття власної значущості та цінності не тільки для себе, а й для своєї сім'ї [36].

##### 3.4. Вправа «Вірш про себе».

Мета – формування позитивної самооцінки, усвідомлення свого творчого потенціалу.

##### 3.5. Вправа «Грамота».

Мета – усвідомлення своїх плюсів та можливостей через написання своїх досягнень. Навчити підлітків не знецінювати своїх можливостей та талантів, формувати здорову самовпевненість та самоприйняття.

##### 3.6. Перегляд TED-відео «Яку реальність ти створюєш для себе?» [78].

##### 3.7. Вправа «Мій шлях – мій вибір» (техніка змінити, уникнути, прийняти).

Мета – показати, що від поведінки, прийнятих рішень, мовлення і інших дій залежить шлях, який обирає особа, але це не означає, що неправильне рішення не можна змінити. Ознайомлення з варіантами дій, які допоможуть кожному навчитися реагувати на зміни без токсичних емоцій, озброїти знаннями, які покращать самоконтроль [36].

### 3.8. Завершення групи.

Мета - аналіз ставлення до себе, оцінка особистої впевненості.

Модуль 4. Усвідомлюю та розумію.

Розвиток вміння усвідомлювати та розуміти значення емоційних та тілесних відчуттів; вміння усвідомлювати та контролювати вираження свої емоцій та дій; розвиток емоційних здібностей та прийняття відповідальності за свої емоції; узагальнення отриманих знань та досвіду на тренінгу [36].

#### 4.1. Вправа «Мотивуюча емоція»

Мета – допомогти на початку отримати заряд позитивними емоціями, додати впевненості та відкритості підліткам, покращити їхній емоційний стан.

#### 4.2. Вправа «Емоції. Тіло. Розум».

Мета – допомогти усвідомити, що емоції та почуття перші реагують на подразника і можуть морально та духовно зранити; підібрати тактику реагування, щоб не нашкодити ні собі ні ближньому своїми діями; розвинути вміння слухати.

#### 4.3. Вправа «Я реальний. Я ідеальний. Я поганий» [36].

Мета – усвідомлення реального «Я»; розвиток самооцінки та самоконтролю.

#### 4.4. Вправа «Коридор просвітлення».

Мета - формування навичок автономної поведінки, розвиток вміння зберігати емоційну свободу від думок інших.

#### 4.5. Вправа «Німе кіно. Історії про стосунки».

Мета - сприяти формуванню творчого ставлення, умінню обирати аутентичні й адекватні ситуації способи емоційного самовираження (емоційної експресії) [36].



#### 4.6. Фінальне обговорення.

Мета – аналіз отриманих знань та досвіду здобутих на тренінгу.

Основний зміст занять базується на інформативності, вправах та етюдах, які сприяють включенню учасників в процес саморозкриття та самоприйняття. Також для більш інтенсивного поглиблення варто використовувати прикінцеві процедури такі, як: експрес діагностика та домашнє завдання. Домашнє завдання, ведення щоденникових записів - методи, завдяки яким досвід, отриманий в групі, під час командної роботи, аналізується і осмислюється. Домашні завдання сприяють розумінню себе як особистості, пізнання своїх сильних і слабких сторін у взаємодії з іншими людьми [36].

Ведення щоденника діє як самозвіт спрямований на усвідомлення відчуттів, емоцій, вражень, думок, які народжуються пі час зайнять.

Окрім основних вправ учасникам пропонується розминка, з метою зняття втоми, напруги або включення в роботу.

Інформація, яка була надана впродовж зустрічей призначена для озброєння підлітків системою понять і уявлень, необхідних для психологічного аналізу своєї особистості, соціально-психологічних ситуацій.

В зустрічі взято інформування учасників, яке тренер – психолог використовує, коли члени групи відчують нестачу знань з конкретного питання. Тренер також повинен постійно звертати увагу на вже пройдене і закріпити отримані знання в процесі всієї подальшої роботи. В кінці кожного заняття проводиться рефлексія «тут і тепер» процесу роботи (ставлення до подій, свій внесок у роботу) [18].

Програма діє за допомогою різних методів психологічного впливу: конгруентної комунікації (активне слухання, прийняття), метод арт-терапії, метод поведінкового тренінгу, групова дискусія, аналіз ситуацій, елементи психогімнастики та інші.

Також ми вважаємо необхідно для більшої дієвості оптимізації «Я – концепції» підлітка потрібно додатково проінформувати батьків з даної теми та ознайомити з рекомендаціями, які б позитивно впливали на дитину та її самоприйняття.

Для підвищення рівня самооцінки підлітків дуже вагомим є підтримка батьків, однокласників, вчителів та друзів. Дослідження показують, що підтримка сім'ї, а також прийняття підліткових досягнень повною мірою впливають на загальний рівень самооцінки, а досягнення в школі та сприйняття вчителями особу, мають значення для її самооцінки здібностей.

«Як батькам зрозуміти, що у підлітка сталося зниження самооцінки?» (якщо з більшістю тверджень ви погоджуєтесь, то може бути вірогідність, що у вашої дитини наявний низький рівень самооцінки:

1. Ваша дитина рідко йде на контакт зі своїми однолітками через страх бути висміяною та приниженою.
2. У вашої дитини підвищений рівень тривожності та часті сплески паніки.
3. Ваша дитина рідко пробує щось нове.
4. Якщо ваша дитина має перемогу певній справі, вона вважає, що це не більше ніж удача.
5. Ваша дитина залежна від думки інших.
6. Вашу дитину дратує пильна увага.
7. Ваша дитина не любить брати участь у заходах, де потрібно виступати на очах багатьох людей.
8. Ваша дитина любить бути наодинці.
9. Ваша дитина не розповідає вам про свої успіхами, переживаннями тощо [49].

Батьки дітей підліткового віку зобов'язані пам'ятати, що батьківське ставлення до дитини впливає на формування «Я» підлітка. Тепле та розуміюче ставлення до дитини, взаємна емоційна підтримка, духовна єдність з дитиною буде зумовлювати формування адекватної самооцінки та самоприйняття. Дошкульне, холодне

ставлення батьків до дитини, провокує у неї появу заниженої самооцінки та гнітючого ставлення до себе. Така дитина бачить тільки особисті невдачі, у них розвивається страх ризикувати, вони уникають зайвої уваги, їм стає характерна агресія, грубість, високий рівень тривожності [66].

Пропонують такі поради батькам щодо сімейного виховання, в якому буде формуватися підліток з адекватним самоприйняттям та тверезою самооцінкою :

- поясніть дитині, що не потрібно порівнювати себе з іншими, завжди в когось буде щось виходити краще, але це ніяк не впливає на унікальність дитини;
- роз'ясніть підлітку, що лаючи себе, з'їдаючи з середини, він тільки погіршить самопочуття;
- навчіть дитину приймати компліменти та похвалу;
- підтримуйте свою дитину за щонайменші успіхи і хваліть за великі перемоги;
- у комунікації будьте на позитиві, оптимістично налаштовані, підтримуйте його в усіх починаннях;
- для підвищення самооцінки ознайомте дитину з корисної інформацією з даної тематики (будь-яка почута інформація не пройде повз особи, і домінуюча інформація вплине на дитину і, як наслідок, рівень впевненості зросте);
- побільше проводьте часу з дитиною, налагоджуйте контакт (довіра між дорослими і дитиною допоможе перед непростим починанням, а також рішенням проблеми) [66];
- не залишайте дитину не вислуханою, і умійте читати по виразу обличчя її стан, переживання, іноді діти приховують свої проблеми та ладні все вирішити самостійно, дуже важливо не пропустити такі моменти, щоб вона не наробила помилок;
- підтримуйте дитину в її захопленнях, адже завдяки цьому росте самооцінка, оскільки це приносить радість і задоволення;



- не відштовхуйте прохання дитини (часом бажаний гаджет, модний одяг можуть допомогти вашій дитині ствердитися в середовищі однолітків і тим самим підняти самооцінку;

- навчіть свою самостійно приймати рішення в відповідальний момент (не забувайте проявляти свою підтримку в таких ситуаціях) [66].

Можна виділити сім основних порад до батьків підлітків щодо формування їх адекватної самооцінки: 1. Не критикуйте і не рівняйте дитину з іншими. Постійна критика та порівнювання є недозволеними [65].

2. Дбайте про зовнішній вигляд дитини. У підлітковому віці зовнішність – чи не головна проблема, на якій фіксують свою увагу, потрібно пам'ятати, що в період підліткової кризи зовнішність змінюється, а дитина кожні зміни сприймає гостро, адже зовнішній вигляд стає часом приводом для насміхання однолітків.

3. Вчіть підлітка говорити «ні». Така навичка стане в пригоді, адже у віці коли усе чуже може здаватися близьким дуже легко заплутатися та довіритися ворогу (від пропозиції «зганяти» в магазин до пропозиції спробувати психоактивні речовини) [65].

4. Станьте перши хто допоможе дитині визначитися із захопленнями.

5. Розмовляйте з дитиною, відкривайтеся один одному. Питання «Як справи» та «Як пройшов твій день» є насправді вельми важливими для підлітків. Їм буде приємно поділитися своїми враженнями, емоціями, успіхами та невдачами.

6. Частіше хваліть дитину. Нагадуйте дитині про досягнення та їх важливість, особливо, коли дитина акцентує увагу на своїх невдачах.

7. Поважайте свою дитину. Бережіть секрети дітей, вмійте підтримати та давати поради коли вас їх просять [65].

Для того, щоб самооцінка підлітка була адекватною та відповідала нормі, підлітку доцільно скористатися наступними порадами: 1. Не порівнюйте себе з іншими. Навчіться прийміть себе в правді, з негативними та позитивними якостями.

2. Не засуджуйте себе. Почуття провини потуплює рівень вашої самооцінки.
3. Спідкування. Намагайтеся спілкуватися з впевненими у собі людьми, які мають позитивний настрій та цілеспрямованість, випромінюють радість та позитив.
4. Поважайте свою думку та будьте індивідуальним. Якщо ваша думка не збігається з думками інших, не треба відмовлятися від неї. Відстоюйте її, не бійтеся бути не таким як усі.
5. Будьте впевнені у своїх силах! Завжди настраюйте себе на те, що у вас все вдасться [64, 106-107 с.].

До неадекватної самооцінки відноситься не тільки занижена, але й завищена самооцінка.

Для того аби скорегувати завищену самооцінку дитини, батькам будуть корисні наступні поради:

1. Порівняйте самооцінку підлітка з оцінкою рідних, якщо думки різні, то підштовхніть дитину до роздумів чому так відбулося. Це допоможе дитині стати менш зарозумілим, в багатьох випадках навчиться об'єктивно оцінювати власні можливості.
2. Попросіть дитину перерахувати заняття, з якими він дуже добре справляється. Після цього попросіть його назвати знайомих, друзів або близьких, які краще за нього виконують ці справами.
3. Дитина має назвати власні недоліки, що заважають її позитивним якостям стати ідеальними. Це допоможе підлітку зрозуміти, що він складається не лише з позитивних якостей, як і всі люди.
4. Попросіть підлітка написати, або назвати 10 (кількість може корегуватися) негативних рис свого характеру. Поговоріть з дитиною та допоможіть зрозуміти чи є його недоліки перепорою для людей, з якими він спілкується. Розмова не повинна бути негативна, а навпки налаштувати дитину на роздуми про свою поведінку.

5. Навчіть дитину задумуватися над критичними зауваженнями, щоб зрозуміти, що часом проблема не в оточуючих, а в собі [66].

Також для розвитку Я-концепції мають значення наступні моменти:

1). Надання свободи/накладення заборон.

Кожні батьки обирають свій стиль виховання, хтось обирає стратегію жорстокого контролю над поведінкою, а хтось необмеження свободи. Існує також і третій варіант – знайти золоту середину між цими крайностями.

2). Тепло/відчуженість у стосунках.

Усі батьки люблять своїх дітей, але кожний показує свою любов інакше від іншого, комусь легше висловити любов, а комусь властиві холодні стосунки.

3). Зацікавленість або байдужість.

Своєю надмірною зацікавленістю у дитині батьки негативно впливають на Я – концепцію. Цікаво, що часом караючи дитину, батьки завдають менше шкоди Я – концепції дитині, ніж проявляючи байдужість.

4). Упорядкованість народжуваності в родині.

Цей чинник впливає на самооцінку в залежності як батьки будуть ставитися до дітей окремо.

Високий ступінь авторитарності у відносинах батьків з дитиною перешкоджає розвитку позитивної Я-концепції [7, 167 с.].

Також для формування адекватної самооцінки підліткам рекомендується:

- роботу з формування самооцінки необхідно здійснювати у різні режимні моменти і в різних видах діяльності;
- робити те, чим можна пишатися;
- дуже важливо зрозуміти, що помилки дають людині можливість вчитися;
- намагатися концентруватися на позитивному;
- навчитися визнавати свої сильні і слабкі сторони;
- пізнавати свій внутрішній світ;



- поважати і допомагати іншим;
- вчитися давати оцінку собі і порівнювати її з оцінкою оточуючих.

Експерти доводять, що соціальні мережі можуть допомогти підвищити

Самооцінку підлітка, поліпшити сприйняття зовнішнього вигляду інших людей і сприяти зміцненню відносин, особливо у випадку позитивних оцінок. [22, 158 с.].

### **Висновки до третього розділу**

Отже, нами було складено тренінгову програму направлену на формування особистісної самобутності через процеси самопізнання, самовдосконалення та самоприйняття; розвиток адекватної «Я-концепції».

Були оформлені рекомендації щодо формування адекватних самооцінки та самоприйняття. Рекомендації спрямовані як для підлітків та батьків. Адже робота має проводитися з обох сторін, щоб була відчутна ефективність змін.

Для підвищення рівня самооцінки підлітків є важливою підтримка батьків. Дослідження показують, що підтримка сім'ї, а також прийняття підліткових досягнень допомагають більш позитивно сприймати себе. На думку, К. Роджерса розвиток «Я-концепції» залежить від середовища, де перебуває індивідуум. Цим середовищем і є батьки, вони є джерелом з якого все починається і як буде почуватися дитина протягом життя залежить від батьківського стилю виховання, від критеріїв, якими вони будуть користуватися.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного експерименту було зроблено ряд висновків.

1. Теоретичний огляд літератури дозволив виявити, що Я-концепція має вельми широкий обсяг поняття та зміст, здебільшого поняття трактується в комплексі з поняттями, як «самосвідомість», «самооцінка», «образ Я», «Я», «картина Я», «уявлення про себе», «самоприйняття», «самокерівництво» і нерозривно пов'язане з ними. Тобто «Я-концепція» по суті виявлення самосвідомості індивідуума і образ Я є його продуктом.

Проаналізувавши джерела, ми виявили, що Я-концепція формується з народження дитини і проходить шлях розвитку від найпримітивнішої до складної. Першим чинником під впливом якого вона формується є взаєностосунки в сім'ї, батьки перші встановлюють систему установок і як наслідок формують образ «Я» дитини і від них, від обраного ними стилю виховання залежить подальший розвиток Я дитини, бажано позитивно – гармонійний. Неправильний підхід до виховання прогнозує негативні наслідки, які можуть утворюватися і в батьків, і в дітей.

2. Проаналізувавши джерела, ми виявили, що у підлітковому віці «Я-концепція» дитини видає усі проблемні моменти, які були зроблені батьками у вихованні до і під час періоду підліткової кризи, тобто усі негативні сторони, які наявні у стилі виховання дитини у підлітковій кризі проявляються особливо гостро і з протестом. Оскільки виховний процес має рушійну силу для психоемоційного стану підлітка, то важливо віднайти внутрішню опору для покращення функціонування самосприйняття та самооцінки дитини.

3. Проведено емпіричне дослідження особливостей Я-концепції підлітків із сімей з різним стилем виховання та оцінювання особливостей взаємодії батьків з підлітками та вплив даного явища на самосприйняття підлітка у вибірці респондентів віком 12 – 13 років, обсягом 50 осіб за допомогою теста-опитувальника самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантелеєва, теста М. Куна, Т. Макпартленда

«Хто Я?», опитувальника взаємодії батьки-діти І. Марковської. Авторська анкета дозволила затвердити результати отримані в методиках зазначених раніше та допомагає дізнатися більше про стан сім'ї, стосунки між дітьми та батьками, що відчують діти у різних життєвих ситуаціях.

Було з'ясовано, що в більшості опитаних переважають середній та високий рівень самоповаги, самокерівництва та саморозуміння, проте частині підлітків притаманна схильність до надмірного самозвинувачення, низький рівень самоприйняття. Опитані переважно нейтрально та нейтрально-позитивно ставляться до своєї статевої ідентичності, ідентифікують себе з соціальними ролями, демонструють високі показники ідентифікації в основних сферах життя. В досліджуваних підлітків переважають ознаки демократичного та авторитарного стилів виховання.

За допомогою проведеного емпіричного дослідження ми можемо стверджувати, що авторитарний та індіферентний стилі виховання негативно впливають на формування «Я-концепції» підлітка. В результаті дослідження було виявлено взаємозв'язок між таким проявом авторитарного стилю виховання як строгість з боку батька та матері та такими ознаками негативної «Я-концепції» як самозвинувачення підлітка, труднощі на рівні самокерівництва, саморозуміння. Також виявлено прямий кореляційний зв'язок між емоційною близькістю підлітка з батьком та рівнем самоповаги підлітка, що є проявом індеферентного стилю виховання. Отже, ми частково отримали підтвердження гіпотези нашого дослідження.

4. Відповідно до результатів дослідження розроблено тренінг для підлітків із негативною Я-концепцією та труднощами із самоставленням. Основним завданнями рекомендацій стали формування особистісної самобутності через процеси самопізнання, самовдосконалення та самоприйняття; розвиток адекватного саморозуміння та самооцінки; вироблення уявлення про спектр можливих способів



подолання життєвих труднощів та методів ефективного ухвалення рішень, цілепокладання; напрацювання стійких позитивних психоемоційних станів.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Адлер А. Воспитание детей. Взаимодействие полов. Пер с англ. А. А. Валеева и Р. А. Валеевой. Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. 448 с. URL: [http://pedlib.ru/Books/4/0473/4\\_0473-114.shtml](http://pedlib.ru/Books/4/0473/4_0473-114.shtml)
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Пер. с англ. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 325 с.
3. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. СПб.: Речь. 2004. 244 с.
4. Базалук О. М. Проект модели организации внеурочной деятельности «Через ключевые компетенции к личностному совершенствованию». Муниципальное образование: инновации и эксперимент. № 4. 2011. 9 – 16 с.
5. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Центр учбової літератури. 2009. 208 с.
6. Белоножко А. В. Исследование структурных компонентов и личностных детерминант психологического здоровья. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). 23-30 с.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 424 с.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1996. 464 с.
9. Бернс Р. Что такое Я-концепция. Психология самосознания: Хрест. Ред. Д.Я.Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2003. 333-393 с.
10. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание: учебник. М.: Прогресс. 1998. 422 с.
11. Бойко Ю. В. Детско-родительские отношения как условие развития у подростков позитивных установок на будущую семью // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. № 7. 2015. 26 – 35 с.

- 12.Боришевский М. И. Развитие саморегуляции поведения школьников: автореф. дис. д-ра психол. Наук. Киев. 1992. 77 с.
- 13.Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник. Для студ. психол. і педагог, спеціальностей. Львів: Край, 2005. 183 с.
- 14.Виготський Л. С. Історія розвитку вищих психічних функцій. Психологія розвитку людини. Москва. 2005. 11–178 с.
- 15.Геворкян Т.В. Родители и подростки о семье как о ценности. Гуманизация образования. № 1. 2008. 5 – 6 с.
- 16.Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
- 17.Джеймс У. Психология. Под ред. Л. А. Петровской. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
- 18.Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. Науковий вісник ХНУ. № 3. 2016. 15-25 с.
- 19.Ейдемиллер Е. Г. Психология та психотерапія родини / Е. Г. Ейдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб. : Изд . Пітер, 1999. 905 с.
- 20.Закирова Л. Чувство неполноценности по А.Адлеру. PsychoSearch. URL: <https://psychosearch.ru/masters/adler/320-chuvstvo-nepolnotsennosti-poa-adleru>
- 21.Золотарева А.А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности. Психология и психотехника. № 3. 2012. 59–68 с.
- 22.Калька Н. М. Феномен селфі як спосіб презентації «Я» у віртуальному просторі. Наук. вісник Львівського держ. Університету внутрішніх справ. № 2. 2015. 156-164 с.
- 23.Калюжна Є.М. Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості. Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди. Харків: ХНПУ. 2014. 102-112 с.



- 24.Ключко О.О. Дослідження ризиків у процесі соціалізації підлітків із синдромом комп'ютерної залежності. Вісник Черкаського університету : науковий журнал. вип. 203. Ч. III. 2011. 39–44 с.
- 25.Ключко О.О. Професійний обов'язок у контексті готовності майбутніх соціальних педагогів до профілактики адиктивної поведінки дітей та 77 молоді. Возрождение духовности в современном мире: взаимодействие Церкви и образования : тезисы Международной научнопрактической конференции. Харьков : ХНУ имени В.Н. Каразина. 2012. 152–155 с.
- 26.Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984. 335 с.
- 27.Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Прогресс, 1980. 312 с.
- 28.Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире. Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. Новосибирск: Наука, 1990. 224 с.
- 29.Кошкарлова Т.А. Психологический анализ проблем детско-родительских отношений. - М. №4. 2004. 4-15 с.
- 30.Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці: монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.
- 31.Кун М., Макпартленда Т. Емпіричні дослідження установок особистості на себе. 1984. 180-188 с.
- 32.Маєвська Л.М. Готовність соціального педагога до професійної діяльності в етнокультурному середовищі. Соціальна педагогіка і соціальна робота. №3. 2010. 68–76 с.
- 33.Маркелов В.В. Психолого-педагогические аспекты интегративного подхода к управлению развитием индивидуальности спортсмена. Теория и практика физической культуры. № 2. 2006. 24-26 с.

- 34.Марковська І. Методика взаємодія батьки-діти. URL: <https://cpd-program.ru/methods/bpp.htm>
- 35.Марцинковская Т.Д.. Історія дитячої психології: Підручник для студ. пед. вузів. М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС. 1998. 272 с.
- 36.Матійків І. М., Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с
- 37.Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь. Б.Г.Мещеряков, В.Зинченко. М.: Олмапресс, 2004. 666 с.
- 38.Мілютіна К. Л. Технологія раціонально - інтуїтивної психотерапії. Серія «Психологічний інструментарій». Главник. 2008. 144 с.
- 39.Начальний посібник. Основи психології та педагогіки. Гуманістична психологія особистості. URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagogiki/zmist.htm](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/zmist.htm)
- 40.Начальний посібник. Основи психології та педагогіки. Психоаналіз. URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagogiki/zmist.htm](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/8prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki/zmist.htm)
41. Пантилеев С.Р. Методики исследования самоотношения. – М. Смысл, 1993. – 30с
- 42.Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Вид-во Нац. Авіац. Ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
- 43.Прокина П. Н. Классификация педагогических условий внедрения гендерного подхода в учебный процесс. Современные проблемы науки и образования. № 6. 2012. 169 с.

- 44.Просандеєва Л. Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 13. К., 2007 . 282-288 с.
- 45.Психологія сімейного виховання: навчальний посібник / укл. Ю. В. Кушнір, В.А. Оверчук. Вінниця:ДонНУ імені Василя Стуса. 2021. 68 с.
- 46.Развитие личности ребенка : Пер. с англ. / Под ред. А. Фонарева. – М. : Прогресс, 1987. 190-211 с.
- 47.Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 676 с.
- 48.Ручаевская Г. А. Условия формирования Я концепции личности студента. Инновации и еко-технологии. № 5. 2015. 1-7 с.
- 49.Самооцінка підлітка: як допомогти набутти впевненості в собі. URL: <https://uk.ebolet.com/7714643-self-esteem-of-a-teenager-how-to-help-gainself-confidence#menu-2>
- 50.Сарджвеладзе Н. И. Самоотношение личности. Психология самосознания : хрестоматия по социал. психологии личности. Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», 2007. 174-194 с.
- 51.Святенко, Г. І. Підготовка до сімейного життя, формування молодих сімей та репродуктивна поведінка молоді. Ред. О. Балакіревої, О. Яременка. Молодь України у дзеркалі соціології. 2001. 48-60 с.
- 52.Седих К. Психологія сім'ї. Київ. ВЦ «Академія». Навч. посіб. 3-тє видання, стереотипне. 2021. 190 с.
- 53.Станчишин В. Для стосунків потрібно двоє.київ. ТОВ «Віхола». 2021
- 54.Столин В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ. 2004. 284 с.
- 55.Столін В., Пантелеєв С. Тест опитувальник самостворення. URL: [http://www.miu.by/kaf\\_new/mpp/167.pdf](http://www.miu.by/kaf_new/mpp/167.pdf)



- 56.Стюарт И., Джоинс В. Современный транзактный анализ. Санкт-Петербург :  
Метанойя, 2017. 444 с.
- 57.Теплякова О. А. Социальный заказ на воспитание духовно – нравственной  
личности. Инновационные проекты и программы в образовании. № 6. 2013. 18 –  
21 с.
- 58.Томашевська, С. О. Стилї сімейного виховання. Rusnauka. 2013. URL:  
[http://www.rusnauka.com/10\\_DN\\_2013/Pedagogica/3\\_133061.doc.htm](http://www.rusnauka.com/10_DN_2013/Pedagogica/3_133061.doc.htm)
- 59.Фатеева, К. В. Роль сімейного виховання у формуванні особистості. Збірник  
наукових праць «Педагогічні науки», 1 (52), 2009. 209-213 с.
- 60.Филатова Е. А. Особенности идеального Я личности при перфекционизме.  
Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. № 11. 2015.  
206 – 209 с.
- 61.Фрейд З. Толкование сновидений. 1900. URL: [https://www.e-  
reading.club/book.php?book=60736](https://www.e-reading.club/book.php?book=60736)
- 62.Ходаева Л.Ю. Формирование ключевых компетенций младших школьников на  
основе деятельностного метода обучения. Управление начальной школой. №6.  
2013. 19 – 22 с.
- 63.Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М. : Наука, 1977. 144 с.
- 64.Швень Ю.Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки  
особистості. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези  
доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої  
освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 5-9 квітня 2021 р.) / [ред. кол.:  
Н.В.Лагодубець, А.М.Кокарева та ін.]; Національний авіаційний університет. К.:  
НАУ. 2021. 106-107 с.
- 65.Як підвищити самооцінку дитини: п'ятнадцять правил поведінки батьків. URL:  
[https://sunfamilyclub.net/blog/kak-povysit-samoocenkurebenka-15-pravil-  
povedeniya-roditeley](https://sunfamilyclub.net/blog/kak-povysit-samoocenkurebenka-15-pravil-povedeniya-roditeley)

66. Як підвищити самооцінку. URL: <https://addrian.camp/blog/3-uprazhneniya-kotorye-pomogut-podrostku-podnyat-samootsenku/>
67. Якушенко Е.Г. Поведенческие и эмоциональные особенности подростков из разведенных семей. Издание педагогического университета имени А.И.Герцена. Аспирантские тетради. СПб. №18(44). 2007. 500-504 с.
68. Coopersmith S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco, 216.
69. Gniewosz, B., Eccles, J. S., Noack, P. (2014). Early adolescents' development of academic self-concept and intrinsic task value: The role of contextual feedback. Journal of Research on Adolescence, 25, 1-15. doi: 10.1111/jora.12140
70. Humanistic Theory by Psychologist Carl Rogers. ELN Limited. The e-learnin network. URL: <https://www.eln.co.uk/blog/humanistic-theory-by-psychologist-carl-rogers>
71. Jourard, S.M., Remy, R.M. (1955). Perceived parental attitudes, the self, and security. Journal of Consulting Psychology, 19 (5), 364-366.
72. Kuhn, M. H., & McPartland, T. S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. American Sociological Review, 19(1), 68–76. URL: <https://www.jstor.org/stable/2088175?origin=crossref>.
73. Lengua L. J., Kovacs E. A. (2005). Bidirectional associations between temperament and parenting and the prediction of adjustment problems in middle childhood. Journal of Applied Developmental Psychology. № 26 (1). P. 21– 38. URL: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.10.001>
74. Marsh, H.W., Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted hierarchical structure. Educational Psychologist, 20, 107-123.
75. PracticalPsychology. Erik Erikson. URL: <https://practicalpie.com/erik-erikson/>
76. Rosenberg M. (1979). Conceiving the self. New York, 350.
77. TED-video «How do you define yourself  
?» [https://www.ted.com/talks/lizzie\\_velasquez\\_how\\_do\\_you\\_define\\_yourself](https://www.ted.com/talks/lizzie_velasquez_how_do_you_define_yourself)

78.TED-video «What reality are you creating for yourself

?»[https://www.ted.com/talks/isaac\\_lidsky\\_what\\_reality\\_are\\_you\\_creating\\_for\\_yourse](https://www.ted.com/talks/isaac_lidsky_what_reality_are_you_creating_for_yourse)  
If

79.Ybrandt, H. (2008) The relation between self-concept and social functioning in adolescence. J. Adolesc. 31, 1–16

