

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.

« ____ » _____ 2022р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2022р.

Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗППм-17
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія

Бобрової Руслани Вікторівни

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Остапчук О. Є.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

Кривий Ріг – 2022

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Боброва Руслана Вікторівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Боброва Р. В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ СТАНОВЛЕННЯ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Я-концепція як об'єкт психологічного аналізу.....	9
1.2. Віковий аспект становлення Я-концепції осіб підліткового віку.....	18
1.3. Зв'язок Я-концепції підлітка і рівня суб'єктивного благополуччя.....	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ ТА СТАНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	39
2.1. Програма емпіричного дослідження взаємозв'язку особливостей Я-концепції та рівня суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	46
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	64
3.1. Зміст та характеристика корекційно-розвивальної програми	64
3.2. Аналіз результатів та ефективності впровадженої програми...	75
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	95
ДОДАТКИ.....	106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Враховуючи інтенсивність і динамічність суспільних змін, зростає актуальність збереження психічного і психологічного здоров'я людини. Науки про людину орієнтовані на пошук засобів підтримки внутрішньої стійкості і суб'єктивного благополуччя особистості, її гармонійного розвитку та самореалізації. Найбільш вразливою віковою групою є підлітки, оскільки саме в цей період життєдіяльності психофізичний і особистісний розвиток людини виходить на якісно інший рівень, долаючи вікову кризу. Висока складність соціальної ситуації розвитку призводить до внутрішньо особистісних протиріч, які, у свою чергу, ускладнюють психічний стан підлітка.

Суб'єктивне благополуччя осіб підліткового віку включає відчуття задоволеності своїми досягненнями, соціальним статусом в групі однолітків, гармонійними відносинами з оточуючими, відповідністю своїх характерологічних рис та параметрів загальноприйнятим еталонам мікро- та макро- соціуму. Суб'єктивне відчуття душевної рівноваги та емоційного благополуччя є умовами загальної задоволеності життям, продуктивного саморозвитку та значно впливають на поведінку і діяльність, ефективність і конструктивність міжособистісних взаємин у соціумі.

Структура образу «Я» і особливості її становлення досліджувались як зарубіжними вченими (Г. Олпорт, В. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бернс, Е. Еріксон, Г. Крайг, Дж. Мід, Ч. Кулі та ін.), так і вітчизняними вченими, які розглядали Я-концепцію у контексті розвитку самосвідомості (С. Рубінштейн, О. Леонт'єв, Л. Виготський, В. Столін, Л. Божович, І. Кон, А. Петровський, М. Ярошевський, Г. Чайка та ін.).

Підлітковий вік є важливим і складним етапом онтогенетичного розвитку індивіда, оскільки характеризується перебудовою фізичного і духовного світу. Відбуваються кардинальні зміни у психологічних структурах, активно протікає процес становлення самосвідомості особистості, образу «Я», розвивається рефлексія, збагачується рольова структура особистості. Формування позитивної Я-концепції залежить від багатьох факторів: зовнішніх (стиль виховання та особливості дитячо-батьківських відносин, специфіка взаємодії з ровесниками, дорослими та педагогами, особливості соціокультурного середовища, соціально-психологічний статус підлітка) і внутрішніх детермінант (самоаналіз, саморозуміння, самооцінка, специфіка самосприйняття, самоочікування, процес самоідентифікації, соматичні, індивідуально-біологічні детермінанти тощо).

Потреби у самоствердженні, самовизначенні і самоповазі постають найбільш значимими у житті підлітка, тому часто слугують причиною появи різноманітних комплексів через свої удавані недоліки та суб'єктивну невідповідність певному ідеальному, але, водночас, суперечливому образу «Я». Таким чином, формування Я-концепції в підлітковому віці проходить крізь призму підліткової кризи, яка базується на необхідності набуття самостійності і незалежності від батьків і педагогів. Початок формування Я - концепції у підлітковому віці детермінує подальший розвиток, визначає процес і напрям самоактуалізації й самореалізації особистості протягом усієї життєдіяльності. Саме тому, гармонійне співвідношення компонентів Я - концепції та відсутність протиріч між ними виступає одним з найголовніших чинників суб'єктивного благополуччя підлітків.

Враховуючи важливість і значущість проблеми формування Я - концепції та розкриття тих детермінант, які впливають на ефективність процесу інтеграції та соціалізації особистості підліткового віку, нами було

обрано тему дослідження: *«Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків».*

Мета дослідження полягає в теоретико-емпіричному вивченні особливостей формування «Я - концепції» та її зв'язку з суб'єктивним благополуччям підлітка.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз теоретико-методологічних підходів та концепцій у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці щодо вивчення феномену Я - концепції, її структури, детермінант формування та функціонування.

2. Обґрунтувати зв'язок Я-концепції підлітка та його суб'єктивного благополуччя на теоретичному рівні.

3. Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку Я - концепції та її актуального стану у підлітків.

4. Вивчити стан суб'єктивного благополуччя підлітків досліджуваної групи.

5. Упорядкувати та апробувати корекційно-розвивальну програму гармонізації Я-концепції та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку.

6. Здійснити перевірку ефективності впровадженої корекційно - розвивальної програми.

Об'єкт дослідження: Я-концепція як динамічна соціально-психологічна система.

Предмет дослідження: Я-концепція як чинник суб'єктивного благополуччя підлітка.

Методи і методики дослідження. Задля розв'язання окреслених завдань і досягнення поставленої мети, були використані теоретичні, емпіричні, статистичні методи і методики дослідження:

- *теоретичні* (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння, узагальнення філософських, соціально-психологічних підходів з теми дослідження);
- *емпіричні*: спостереження, тестування, опитування: тест-опитувальник задля визначення самоствлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв); методика «Шкала самоповаги» (М. Розенберг; Rosenberg selfesteem scale, RSES); «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел); «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової); методика кількісного виміру самооцінки (С. Будассі);
- *статистичні*: методи описової статистики, метод G – критерій знаків.

Теоретико-методологічна основа дослідження: екзистенційно-гуманістичний підхід, культурно-історичний підхід, психологія особистості, психологія суб'єктивності.

Практичне значення дослідження: теоретичні узагальнення і результати емпіричного дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів, соціальних педагогів і вчителів загальноосвітніх закладів при проведенні діагностичної, корекційної та профілактичної роботи. Практичне впровадження корекційно-розвивальної програми в процесі соціально-психологічного і психолого-педагогічного супроводу сприятиме гармонізації та підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя підлітків.

Апробація результатів дослідження. Результати теоретичного етапу дослідження узагальнені у публікації «Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків» у науковому часописі кафедри практичної психології «Психологічний супровід особистості в часи війни. Технології подолання життєвих криз» (м. Кривий Ріг, 2022 р.).

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснене на базі Криворізького Покровського ліцею. Дослідженням охоплено 28 підлітків, з них: 12 хлопців та 16 дівчат, віком від 15 до 16 років.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (85 найменувань); містить 7 таблиць, 20 рисунків та 6 додатків. Основний зміст роботи викладено на 106 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 140 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ СТАНОВЛЕННЯ «Я – КОНЦЕПЦІЇ» В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Я-концепція як об'єкт психологічного аналізу

Сучасний етап розвитку психологічної науки характеризується значною широтою наукових поглядів щодо феномену Я-концепції. Вченими виокремлюються різноманітні характеристики і структурні складові Я-концепції.

Аналіз різних наукових позицій у розумінні сутності і значимості «Я-концепції» для продуктивної соціалізації індивіда показує, що «Я-концепція» - це психосоціальний феномен, який спричинений зовнішніми соціальними і внутрішніми психологічними факторами [7]. У методологічному вимірі системного підходу «Я-концепція» – це складна система одиничних «Я», між якими формуються чисельні прямі і обернені зв'язки; структура «Я - концепції» включає оцінний, рефлексивний і когнітивний компоненти; ядром «Я-концепції» виступає самооцінка особистості. У свою чергу, самооцінка формується під впливом суб'єктивного сприйняття зовнішніх факторів (оціночних суджень). Рівень самооцінки впливає на внутрішньо особистісні процеси, взаємодію індивіда з соціумом [17].

Я-концепція являється багатофункціональною системою. Дослідники різноаспектно вивчають її соціо-психологічні функції, серед яких:

регулятивна, контролююча, інтерпретаційна, організаційна, мотивуюча, орієнтувальна, адаптаційна та інші функції [27; 34].

Особливий науковий інтерес в контексті нашого дослідження становить функція інтерпретації суб'єктивного досвіду індивіда. Саме завдяки реалізації такої функції «Я-концепції» досягається баланс між субкультурними нормами (суб'єктивними) і зовнішніми соціальними регулятивами, напрацьованими в соціумі; забезпечується просоціальність поведінки і зорієнтованість індивіда на соціально значимі види діяльності. У такий спосіб, «Я-концепція», у разі її позитивного характеру, стає механізмом гармонізації психологічного розвитку людини [17; 19; 49].

Х. Ремшмидт трактує Я-концепцію як сукупність поглядів індивіда на самого себе; суб'єктивне розуміння себе перебуває у тісному зв'язку з соціальними нормами і очікуваннями [73].

Видатний вчений Р. Бернс стверджує, що Я-концепція – це не тільки те, що являє собою індивід, але й уявлення індивіда про самого себе, самоставлення та його перспективний погляд на себе у майбутньому [17].

Багато науковців трактують феномен «Я-концепції» через поняття «Я - образ», що означає «уявлення про себя». За Г. Олпортом, «Образ «Я» (з англ. - self-image) постає у вигляді розмаїття набутих соціальних ролей, які особистість проживає з метою отримання визнання від оточуючих, створюючи у них позитивне сприйняття себе [42, с. 195-200]. Загальноприйняте розуміння соціо-психологічної природи «Образу Я» ототожнюється з суб'єктивним відображенням дійсності [55, с. 292].

Також, поняття «Я-концепція» часто співвідноситься з такими категоріями, як «самосвідомість», «самооцінка», «самоактуалізація», «самоідентифікація», «індивідуалізація», «саморефлексія», «Его», «Самість», «самоповага» тощо. Детермінантами формування Я-концепції виступають

інтелектуальні операції самоаналізу, самосприйняття, самопізнання та самоспостереження. Я-концепція в загальному розумінні виступає продуктом і результатом свідомих процесів, регулюючою та мотивуючою силою поведінки особистості.

Дослідження феномену Я-концепції в психологічній науці було започатковане представниками гуманістичного напрямку, зокрема, А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом, Е. Шостромом та іншими вченими, які стверджували, що успішність самореалізації та розвитку, а отже, і психічного здоров'я, залежить від почуття тотожності особистості зі своїм «Я» [42; 74; 83].

Ключовою ідеєю в теорії А. Маслоу виступає ідея про об'єктивність існування самопроцесів, базовий серед яких – самоактуалізація. Самоактуалізація трактується науковцем, «як вроджене та нескінченне прагнення кожної особистості до самовдосконалення, самовираження та самореалізації своїх можливостей і здібностей, що уособлюється в постійному процесі досягнення особистісної зрілості» [68]. Це постійний рух уперед та можливість здійснення самостійного вибору життєвого шляху, що забезпечує процес розгортання повноцінного розвитку потенціалів самості кожної особистості [69]. За А. Маслоу, поняття «Я-концепція» виступає сукупністю всіх знань та уявлень, які особистість отримує протягом свого життя, і які поєднуються з чуттєвою складовою «Я» [68].

Послідовник А. Маслоу і один із засновників гуманістичного напрямку в психології К. Роджерс обґрунтував феноменологічний погляд на психологічну природу «Я», акцентуючи увагу на зв'язок об'єктивної дійсності з суб'єктивною реальністю індивіда [74]. Вчений описує «Я-концепцію», як детермінуючий механізм контролю та інтеграції поведінки індивіда. Важливим поняттями його теорії виступає «самоактуалізація», яким

позначається джерело процесу психологічного розвитку і реалізації індивідом власного потенціалу [14, с. 373; 17, с. 47-60].

К. Роджерс на теоретичному і емпіричному рівнях (як психіатр і психотерапевт) доводить, що Я-концепція може бути за своїм змістом і спрямованістю – позитивною або негативною, залежно від того, які характеристики індивід приписує собі, як оцінює свої можливості (здібності, уміння, навички, знання, досвід) [74].

У структурі самосприйняття вчений виокремлює три компоненти: Я - ідеальне (бажаний образ, який конструюється на основі засвоєних норм, цінностей та ідеалів і стимулює до особистісного саморозвитку), Я-реальне (уявлення про дійсний образ) та актуальний на певний момент [17, с. 47- 60]. У своїй теорії К. Роджерс постулював суб'єктивний характер сприйняття особистістю навколишньої дійсності та підкреслював, що на Я-концепцію більшою мірою впливає соціальний аспект середовища. Важливим постулатом своєї теорії вчений висував тезу, що процес самоактуалізації особистості пов'язаний з необхідністю позитивного сприйняття та поваги з боку оточуючих, тому що позитивне самосприйняття прямо залежить від оцінки соціального оточення. У підлітковому середовищі поширеними є різні форми соціальної дезадаптації. Причиною цього може стати невідповідність реального «Я» та бажаного «Я», між переживаннями та змістом «Я» особистості. Такого роду дезадаптація запускає механізми заперечення або викривлення сприйняття. Внутрішній конфлікт постає, як глибоке протиріччя між «Я-ідеальним» та Я-концепцією [34; 74; 75].

В. Джеймс, представник функціоналістського підходу, запропонував своє розуміння поняття «Я-концепція» та структурував його за двома аспектами: «Ме» як пізнавана складова (Я-об'єкт) та «І» - усвідомлювана складова, які разом утворюють «Я» (Self) [67]. Він виділив чотири складові

елементи пізнавального аспекту особистості «Я»: духовна (сукупність релігійно-філософських, моральних та політичних установок), матеріальна (фізичне тіло та предметні цінності), соціальна (соціальні ролі, поведінкові патерни) та фізичні компоненти «Я» (тілесна організація та конституціональні особливості) [67]. Автор пропонує модель Я-концепції, її структуру (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Структура Я-концепції за В. Джеймсом [67]

Науковець стверджує, що самооцінка є тотожною до самоповаги і прямо залежить від уявлень особистості про саму себе та свої перспективи в майбутньому. Отже, такого роду установки стають основою процесу формування самооцінки власних успіхів або невдач, а самооцінка віддзеркалює рівень домагань. Наукові позиції В. Джеймса та його уявлення про структурні компоненти особистого «Я» заклали фундамент для подальшого дослідження феномену Я-концепції [67].

Р. Бернс, спираючись на роботи В. Джеймса, К. Роджерса та Е. Еріксона, глибоко досліджував процес формування самосвідомості особистості та її

самооцінки. Я-концепція трактується ним як сума всіх уявлень про власну особистість та установок щодо неї, включно з оціночною складовою. В теорії Р. Бернса Я-концепція утворюється трьома компонентами: емоційним (комплекс емоційних характеристик та емоційного ставлення, самооцінка), когнітивного (розуміння власного образу «Я») та поведінкового (ймовірнісні поведінкові реакції). Названі компоненти регулюють поведінку та вчинки через їх нерозривну інтегративну єдність.

У структурі Я-концепції Р. Бернс виділяє різні модальні установки: «Я- реальне» (уявлення особистості про саму себе, яке відповідає дійсності), «Я- ідеальне» (проект бажаного «Я») та «Я-дзеркальне» (уявлення особистості про те, як її сприймають інші). У такий спосіб вчений виокремлює додаткові аспекти: «Я-емоційне», «Я-інтелектуальне», «Я-соціальне» та «Я-фізичне» [17, с. 30-39]. Модель Я-концепції за Р. Бернсом подана на рисунку 1.2.



Рис. 1.2. Структурні компоненти Я-концепції за Р. Бернсом [17]

Р. Бернс також досліджував гендерний аспект формування Я-концепції. Вчений дійшов висновку, що для дівчат більшою мірою характерна залежність Я-концепції від успішності міжособистісних відносин з представниками протилежної статі. Для хлопців пріоритетним є розвиток своєї м'язової мускулатури, бажання самоствердження та самовираження, прояв своєї індивідуальності, впевненість у власній ефективності та компетентності [17, с. 30-39].

Вчені Ч. Кулі та Дж. Мід, які є представниками символічного інтеракціоністського напрямку, розглядали «Я» у меж єдиного цілого з поняттям «Інші», аргументуючи їх нерозривну єдність та взаємовплив. Ч. Кулі орієнтиром для Я-концепції називав «Я» іншої особистості (теорія «дзеркального Я»), пояснюючи, що власний образ особистості формується на основі її припущення, що думають про неї інші. Таким чином, джерелом самооцінювання виступає суб'єктивна інтерпретація особистістю зворотного зв'язку, що значно впливає на її Я-концепцію [56]. Ч. Кулі вважав, що уявлення про самого себе базується на думках та ставленні оточуючих і містить три складові: уявлення про те, якою є власна особистість в очах інших, уявлення про те, як її оцінують оточуючі, та власна самооцінка. Дж. Мід також наголошував, що процес формування та становлення цілісного особистісного «Я» має соціальний характер, але протікає у внутрішньому плані особистості [34; 56].

М. Розенберг описував Я-концепцію у вигляді певних структурних частин:

- теперішнє «Я» - відповідає актуальному моменту життя;
- демонстраційне «Я» - вигідні ролі (маски), які особистість пред'являє оточуючим;

- динамічне «Я» - уявлення про зміни у своїй особистості, враховуючи досягнення певної мети;
- ідеальне «Я» - перспективний та ідеалізований образ про саму себе, опираючись на власну систему принципів та моральних установок;
- ідеалізоване «Я» - вподобаний образ самого себе;
- уявне «Я» - образ власного «Я» (якби уявна можливість такої зміни стала реальністю) [77].

Т. Шибутані наполягав на взаємозв'язку процесу становлення Яконцепції зі статусом особистості, який формується на базі поступового розширення соціальних взаємовідносин. Я-концепція особистості, головним чином, залежить від статусної зміни особистості у референтних групах та системи самооцінки переживань міжперсональної взаємодії [17, с. 117-125].

С. Крутько і Г. Чайка аналізують погляди вітчизняного вченого радянської доби І. Кона, який описує Я-концепцію як динамічну систему самоідентифікації, самоствавлення, самоусвідомлення та самооцінки особистості, які утворюють цілісний образ «Я» [35; 54].

Н. Бамбурак аналізує погляди В. Століна, який описує Я-концепцію, як суму інтеріоризованих соціальних ролей, що і становлять її структуру. Я-концепція складається з Я-образів, емоційного компонента самоствавлення та оцінки своїх особистісних властивостей. Я-концепція, за В. Століним, виступає детермінуючим фактором поведінки та результатом самосвідомості особистості, в якій науковець виділяє три рівні самосвідомості: органічний, індивідний та особистісний. Також, в структурі Я-концепції виділяються елементи, які забезпечують її зв'язність, цілісність та послідовність самоуявлення, тобто: «Я-минуле», «Я-теперішнє» та «Я-майбутнє» [7, с. 12- 20].

А. Петровський і М. Ярошевський, тримаючись позиції множинності «Я», розуміють Я-концепцію, як систему уявлень особистості про саму себе, базуючись на якій, вона ставиться до себе, як «до іншої», і формує відповідне ставлення до оточуючих. Будучи найвищим утворенням та наслідком розвитку особистості, Я-концепція є проявом самості індивіда, її духовної сутності. Її розвиток відбувається в процесі самоактуалізації й передбачає позитивне самоставлення [7, с. 12-20].

Г. Чайка вважає, що структура Я-концепції має ієрархічний характер, де від несвідомого рівня установок слідує рівень самооцінки і усвідомлення певних особистісних рис та особливостей. На наступному рівні відбувається інтеграція самооцінок у цілісний образ «Я», який на найвищому рівні поєднується з ціннісною системою особистості [54].

Докладно досліджувала феномен Я-концепції О. Гуменюк, яка окрім когнітивної, вчинково-креативної та емоційно-оцінної складових, виділила і спонтанно-духовну складову (самопізнання через внутрішнє осмислення сутності буття) [17, с. 147].

Отже, Я-концепція у наукових працях обґрунтовується як певна багатокomпонентна інтегрована система саморозуміння і самопредставлення, яка формується в процесі соціалізації через суб'єктивну інтерпретацію та інтеріоризацію уявлень оточуючих про своє «Я». Структурні компоненти Я-концепції утворюють функціональну єдність, забезпечують інтеграцію поведінки, можливість самореалізації та успішну комунікацію з соціальним середовищем. Кожний структурний елемент Я-концепції забезпечує функцію гармонізації та, водночас, реалізує можливість особистості до адаптації; забезпечує, з одного боку, її цілісність, а з іншого – процес успішного саморозвитку та самоактуалізації.

1.2. Віковий аспект становлення Я-концепції осіб підліткового віку

Більшість вітчизняних і зарубіжних науковців, які досліджують різні аспекти та фактори розвитку психіки людини, трактують підлітковий вік у поняттях «важкий», «переломний», «перехідний», «кризовий», «складний» тощо.

Існують різні підходи у визначенні меж підліткового віку, залежно від соціокультурної обумовленості процесу розвитку особистості підлітка. А. Реан, Г. Крайг поєднували підлітковий та юнацький періоди в один спільний і узагальнено називали його підлітковим [46, с. 59-60]. Так, Г. Крайг вивчав підлітковий вік у межах 12-20 років, а А. Реан – у межах 11-19 років [46, с. 59-60]. Д. Елліотт і С. Фельдман ранній підлітковий вік окреслюють у межах від 10 до 14 років, середній юнацький – від 15 до 17 років, а пізній юнацький – від 18 до 20 років [63; 64].

Е. Еріксон об'єднував цей період у підлітково-юнацький та окреслював у межах від 12 до 20 років. Е. Шпрангер підлітковий період описував від 13 до 19 років – у дівчат, та від 14 до 21 років – у хлопців [65; 84].

Вітчизняні дослідники радянської доби О. Леонтьєв і Л. Виготський межами підліткового віку вважали 11-15 років. У свою чергу, Д. Ельконін, у своїй періодизації психічного розвитку, границями підліткового віку вважав 10-15 років [50, с.119].

З-поміж різноманітних підходів до періодизації, у нашому дослідженні ми будемо опиратись на загально визнані межі підліткового віку: у хлопців - з 13 до 16 років, а у дівчат – з 12 до 15 років, приділяючи особливу увагу старшому підлітковому віку, адже численні дослідження вікової психології свідчать, що активне формування Я-концепції припадає саме на цей період (15 – 16 років).

Перехідний вік між дитинством та дорослістю пов'язаний з бурхливими та інтенсивними психофізіологічними процесами розвитку організму, в результаті яких у підлітка формується центральне новоутворення цього віку – суб'єктивне почуття дорослості та специфічного ставлення до самого себе, як до дорослої особистості. Таке прагнення до самопізнання стимулює активний розвиток самосвідомості, формування та становлення Я- концепції. В процесі такого активного самопізнання та розвитку починають оформлюватись такі структурні складові Я-концепції підлітка, як: матеріальна (фізична), що полягає в усвідомленні та оцінці своїх тілесних параметрів; соціальні уявлення індивіда про статусно-рольове положення у суспільстві; усвідомлення свого інтелектуального потенціалу та досягнень; набуває більш чітких абрисів система ціннісно-сміслових та морально-релігійних установок особистості [11].

Процес формування і структура Я-концепції залежить від особистісних особливостей підліткового віку та від емоційного стану підлітка. Я-концепція формується спочатку під впливом сімейних взаєностосунків (наявність теплоти у відносинах, зацікавленості, переконань підлітка у тому, що він значимий, важливий, з великим потенціалом, надання свободи тощо). Дитячо-батьківські взаємини закладають основу системи установок, які виступають детермінантами «Я-образу» підлітка. У подальшому «Я-образ» починає поступово диференціюватись на «Я-реальне» та «Я-ідеальне» під впливом міжперсональної взаємодії (формальні та неформальні групи), в освітніх та інших соціальних інститутах, в процесі власної активності підлітка [21; 27].

Від «орієнтації на схожість» в середовищі своєї референтної групи (ідентифікація), що характерно для осіб молодшого підліткового віку, старші підлітки починають зосереджуватись на своїх відмінностях від інших; значимим стає своє власне «Я». Оскільки на передній план виходить

інтимно - особистісна сфера, то найбільший вплив на старших підлітків мають оцінки та ставлення до них однолітків протилежної статі і найближчого оточення [11].

Але, враховуючи ще недостатню сформованість ціннісних орієнтацій, часто спостерігається певна невідповідність між складовими Я-концепції. В одних випадках, така невідповідність стимулює особистість до саморозвитку, а за несприятливих умов може спричинити поведінкові девіації і когнітивні порушення [13].

Оціночна складова підліткової Я-концепції ґрунтується, головним чином, на інтеріоризованій системі цінностей та починає набувати суб'єктивного сприйняття. Активне самопізнання своїх особистісних характеристик та якостей виступає основою для формування когнітивної складової Я-концепції. Нерозривне функціонування цих підструктур забезпечує формування поведінкових патернів, тобто поведінкової складової Я-концепції підлітка.

І. Кон у своїх наукових працях обґрунтовує позицію, що інтеграція підлітка до групи однолітків збагачує його рольовий репертуар, розвиває систему самооцінювання, розширює можливості для самоствердження. В результаті такої динаміки Я-концепція стає більш складною системою, з більшою кількістю компонентів і зв'язків між ними [46, с. 193-194].

Загалом, підлітковий період поділяється на молодший і старший підлітковий вік, проходить через п'ять стадій розвитку. У процесі активного статевого дозрівання (пубертату) формується така важлива складова Я - концепції, як сексуальна орієнтація, що значно впливає на розвиток сексуальної ідентичності та сприйняття підлітком свого образу фізичного «Я». Пубертатний розвиток часто випереджає соціокультурний і супроводжується численними протиріччями, емоційними переживаннями та невдоволеністю

своєю зовнішністю, появою психокомплексів через невідповідність своїх морфологічних особливостей еталонам маскулінності та фемінності [50].

Підлітків також починають турбувати протиріччя між їхніми можливостями та бажаннями. Багато науковців вважають, що головним протиріччям підліткового віку є бажання утвердити свою позицію дорослості, слідувати власним переконанням, але цьому перешкоджають недостатність психологічної зрілості та брак соціального досвіду. Отже, через двоїстий характер потреб ускладнюється соціальна ситуація особистісного розвитку підлітка: з одного боку, необхідність набуття самостійності і автономності, з іншого боку, потреба у захисті і підтримці з боку дорослих (рис. 1.3). Це виражається певною трансформацією та переходом від зовнішніх вимог з боку дорослих до вже власних, сконструйованих внутрішніх норм, цілей, ідеалів.



Рис. 1.3. Основне протиріччя підліткового віку

Г. Крайг розрізняє два типи підліткового періоду – перехідний та кризовий, і вважає, що в підлітковий період особистість постійно порівнює себе з іншими; наявні відмінності у фізичній будові можуть значно вплинути

на образ тіла підлітка та на його Я-концепцію. Науковець обґрунтовує думку, що фактично однією з головних дилем підліткового віку є прагнення узгодити відмінності між реальним та ідеальним «Я». Г. Крайг вважає, що Я-концепція є своєрідним фільтром та інтегратором поведінки особистості. Вона безпосереднім чином пов'язана з процесом самоусвідомлення і трактується як сприйняття індивідумом своєї особистісної ідентичності [50, с. 154; 59].

Якісних змін на підлітковому етапі розвитку зазнає самооцінка, адже починає формуватися власна система оцінювання, процес самооцінювання стає більш узагальненим та адекватним. Як продукт самосвідомості, самооцінка віддзеркалює уявлення і суб'єктивні почуття підлітка. Самооцінка виконує захисну, когнітивну та саморегулятивну функції. Центральне місце займає бажання підлітка самоствердитись у своєму оточенні, отримати повагу та заслужити авторитет [27; 46; 49]. Видозмінюється і саморегуляція підлітків, що залежить від його самооцінки. Підлітки починають усвідомлювати необхідність у розвитку рефлексивних навичок, як засобу самовдосконалення та саморозвитку [6; 25].

Підліткова самооцінка характеризується високою нестабільністю і залежить від ступеня відповідності образу «Я». У свою чергу, Образ «Я» знаходиться в процесі становлення і залежить від багатьох складових: саморефлексії, самоаналізу, особливостей емоційного сприйняття дійсності та здатності до її інтерпретації, вольових здібностей, емоційного інтелекту, специфіки міжособистісних відносин (наявність авторитету), оцінок з боку соціального оточення та здатності дистанціюватися від них, успішності діяльності тощо. Я-концепція особистості є результатом соціалізації, за своїм характером – мінлива, залежна від набутого досвіду [27; 32; 46].

Нестабільність самооцінки пояснюється активним функціонуванням підкіркових структур головного мозку (гіпоталамусу), що спричинює феномен

полярності психіки. Може спостерігатись лабільний емоційний стан, висока збудливість та запальність, емоційна реактивність, експресивність, різкість, надмірна самовпевненість, дратівливість, конфліктність, цинічність, протестна поведінка, егоцентризм, жорстокість, надмірна образливість та агресивність [50, с. 149]. Такі поведінкових реакції можуть стрімко заміщатися протилежно спрямованими: апатія, невпевненість у собі та своїх силах, байдужість, висока вразливість, альтруїзм, вдумливість, тривожність, сором'язливість, тяжіння до усамітнення, романтичність тощо. Така полярність характерна і для оцінки підлітком навколишньої соціальної дійсності та своєї особистості. Зазвичай, такі оцінки є суб'єктивними, характеризується емоційністю і крайнощами (від позитивних до негативних оцінок).

Багато зарубіжних науковців активно досліджували специфіку протікання періоду отрочтва. Наприклад, у своїй теорії рекапітуляції, С. Холл описує підлітковий вік, як бурхливий період, що характеризується надмірним коливанням амбівалентних та парадоксальних почуттів підлітка. Науковець описує також цей вік, як «точку зростання» людської раси й зіставляє його з проміжною стадією між дитинством та дорослістю. С. Холл порівнює підлітковий період розвитку з хаосом, коли відбувається зіткнення тваринних та варварських тенденцій з вимогами соціального буття. Подолавши таку кризу самосвідомості, підліток відкриває собі шлях до набуття «почуття індивідуальності» [66].

Е. Шпрангер поєднував підлітковий та юнацький вік в один період розвитку та вважав його основним новоутворенням появу рефлексивності, усвідомлення своєї індивідуальності з відкриттям власного «Я». У своїй культурно-психологічній концепції акцент ставиться на інтеграції індивідуальної психіки у структури нормативної культури. Е. Шпрангер

характеризує три типи формування особистості підлітка: кризове та бурхливе протікання процесу становлення «Я»; відносно стабільний та повільний розвиток, без глибинних та бурхливих змін в структурі особистості; домінування волі у процесі подолання життєвих криз зі свідомим формуванням своєї особистості [84].

Представник психоаналітичного підходу та засновник его-психології Е. Еріксон, у своїй епігенетичній концепції розглядає підлітковий період, як шлях до формування інтегральної его-ідентичності, де в процесі підліткової кризи (кризи ідентичності), особистість успішно узагальнює вже набутий життєвий досвід, повторно проходячи та свідомо вирішуючи завдання попередніх критичних етапів розвитку задля успішного процесу самовизначення. Ідентичність, за Е. Еріксоном, означає почуття самототожності особистості її образу «Я»; відповідність між рольовим репертуаром і поведінкою, особистісними якостями. Вчений аналізує Я - концепцію особистості крізь призму его-ідентичності і вважає, що процес її формування має стадіальний характер і відбувається переважно на несвідомому рівні функціонування психіки [65].

Внаслідок несприятливих соціально-психологічних чинників відбувається порушення ідентифікації, що утруднює процес проходження кризи ідентичності та призводить до формування «негативної ідентичності», яка характеризується нездатністю до прийняття самостійних рішень, утрудненням самореалізації свого потенціалу, дистанціюванням, можливою появою девіантної (адиктивної) поведінки та загальної стагнації розвитку [65]. Е. Еріксон зазначає, що для підлітків характерною рисою є створення субкультурної ритуалізації, яка допомагає їм у пошуку свого власного «Я» [65].

Психолог-гуманіст Г. Олпорт у своїй диспозиційній теорії розвитку описує особистість, як структуровану та інтегративну єдність всіх аспектів індивідуальності, що надають їй своєрідність. Задля уникнення семантичної неоднозначності автор вводить поняття «пропріум» (proprium (з лат.) – невіддільна власність), яке трактується ним, як усвідомлювана та найважливіша якість особистості, яка виражає унікальність людини. Йдеться про особистість, яка тяжіє до саморозвитку, творчої самореалізації та позитивної налаштованості [42].

У структурі пропріуму науковець виокремлює сім пропріотивних функцій, які поступово розвиваються і об'єднуються, а з часом, формують особистісну зрілість – цілісне «Я», яке здатне до самоусвідомлення та самоаналізу. Сьома стадія пропріуму («особисте прагнення»), за Г. Олпортом, виступає головною дилемою підліткового віку, адже передбачає необхідність здійснення самостійного вибору, кроку у доросле життя. У зв'язку з цим, у підлітка починає формуватись нове відчуття себе, нова самототожність та самосвідомість [42].

Х. Ремшмидт наголошує на тому, що підлітковий вік не є однозначно критичним. Його кризовість залежить від індивідуально-типологічних характеристик та соціально-психологічних чинників. Науковець описує феномен «Я-концепції», як «теорію самого себе», яка починає активно формуватися в підлітковому віці. Ця система установок та поглядів забезпечує унікальність, тотожність та константність особистості й пов'язана з особливостями соціальних взаємовідносин та специфікою соціального оточення [50, с. 197].

Т. Бондар, у своєму дослідженні довів значимість впливу на самовизначення підлітків таких чинників, як: сімейне оточення, рівень матеріального забезпечення сім'ї, наявність взаєморозуміння з батьками,

ставлення до школи, оцінка успішності підлітка вчителями та стосунки з однолітками [9]. Науковець аналізує погляди Т. Парсонса і К. Левіна, які характеризують підлітковий вік, як певний маргінальний етап розвитку (мораторій). Сутність такого етапу полягає у проміжному соціальному статусі, коли підліток вже «залишив дитячий світ», але ще не в змозі повноцінно включитись у дорослий. Тому, таке тимчасове положення актуалізує необхідність включеності підлітка до групи однолітків та відповідну субкультуру [9, с. 8].

Специфіку підліткового віку описала й американська антропологиня М. Мід, яка досліджувала особливості формування підлітків в окремій етнічній спільноті та наполягала на соціальній, а не на біологічній обумовленості розвитку. Дослідниця на основі тривалого спостереження за особливостями розвитку підлітків Полінезії довела, що підлітковий вік не є стресовим у всіх культурах та народах. Все залежить від суспільства та його соціокультурного рівня розвитку, яке забезпечує можливість підліткам практикувати новий репертуар соціальних ролей і робить перехід від стану дитинства до дорослості практично непомітним [71].

У своїх працях вітчизняний дослідник радянської доби Л. Виготський характеризує підлітковий період розвитку, як революційний, що має три лінії розвитку: статеве дозрівання, загальноорганічне та соціокультурне формування. Різномірність, хронологічна непослідовність цих векторів провокує неадаптивність, але разом з тим, слугує і рушійною силою розвитку особистості підлітка та стимулює вихід з дитинства. Ці динамічні зміни виступають субстратом для переходу від органічної до історичної лінії розвитку, що і спричинює появу підліткової кризи 13 років [46; 53].

У цілому, підлітковий період розвитку, окрім кризи 13 років, є відносно стабільним. Формування особистості супроводжується процесом

інтеріоризації зовнішньої дійсності, результатом якого виступає самосвідомість. У підлітковому віці починає формуватися соціальне «Я», внутрішня позиція, яка стимулює підлітка до включення у певний вид діяльності. Посилюється потреба у самоаналізі, самопізнанні, усвідомленні своєї відмінності, а отже, і в самоствердженні та самореалізації [46].

Л. Виготський переважно досліджував процеси свідомі і довільні. Вчений стверджував, що для становлення самосвідомості необхідні особливі психосоціальні зміни, розгортання яких має стадіальний характер. Сам феномен самосвідомості він пояснював, як соціальне знання, як продукт та досягнення процесу розвитку свідомості. Після накопичення уявлень про самого себе та їх інтеріоризації, відбувається поступова інтеграція самосвідомості підлітка, усвідомлення свого «Я», самотності, індивідуальності. Видатний вчений підкреслював важливість культурноісторичного середовища, в якому відбувається інтеріоризація зовнішніх дій [37, с. 11].

О. Леонтьєв наголошує на важливості вікового переходу у розвитку психіки дитини та називає його «другим народженням», народженням особистості, здатної себе усвідомлювати. Підлітковий період супроводжується зміною механізму особистісного розвитку, коли індивід, стаючи активно діючим суб'єктом, здатний самостійно впливати на навколишню соціальну дійсність; намагається будувати власну систему моральних пріоритетів, критично аналізувати її, себе та свій світогляд. Самосвідомість, на думку О. Леонтьєва, виступає, як здатність до усвідомлення себе у системі соціальної взаємодії [48, с. 76-77].

Л. Божович характеризує перехідний вік, як найгостріший період розвитку психіки людини. Чітко вираженим стає прагнення та орієнтація підлітка на доросле майбутнє. Головним бар'єром розвитку виступає

відсутності можливостей реалізації позиції дорослості через недостатність соціальної зрілості. У підлітка в процесі переживання вікової кризи, починають активно розвиватись такі основні новоутворення, як самосвідомість, самоідентифікація, готовність до самовизначення. Активно розвивається мотиваційна сфера, в структурі якої починають домінувати мотиви, що обираються вже на основі власного світогляду та переконань підлітка, які стимулюють його до свідомого слідування намірам та цілям [50, с. 152].

Таким чином, підлітковий вік більшістю науковців розглядається, як перехідний, переломний етап на шляху дорослішання особистості, в процесі якого, особливої значущості набуває сфера самоусвідомлення, самопрезентації та самоствердження. Результатом і продуктом такої реорганізації самосвідомості стає становлення цілісної системи Я-концепції, соціального «Я», на яке значний вплив має соціокультурне оточення, оцінки та ставлення до підлітка з боку батьків, значущих інших та важливої для нього референтної групи однолітків. Центральною дилемою підлітка стає узгодження свого «ідеального Я» та «реального Я», протиріччя між дорослістю та залежністю. Якісних змін набуває і така важлива складова Я – концепції, як самооцінка, остаточне формування якої припадає на старший підлітковий вік. Самооцінка починає базуватись вже на власній системі самооцінювання і від її адекватності залежить самоповага підлітка, самоприйняття, впевненість у собі та своїх силах, ініціативність та оптимістичність, прагнення до саморозвитку.

1.3. Зв'язок Я-концепції підлітка і рівня суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивність людської психіки полягає у цілісній функціональній здатності до самодіяльності, усвідомленій саморегуляції та самовдосконаленні (за С. Рубінштейном) [48, с. 77]. Сама природа психічної діяльності є суб'єктивною, вона є відбиттям об'єктивної дійсності, а отже, і всі процеси функціонують крізь призму суб'єктивності, що забезпечує можливість самостійного предметного освоєння світу та здатності до самотворення свого буття. Визначний вплив на індивіда становлять не всі впливи та фактори дійсності, а саме ті, яким він надає особливого значення, власне суб'єктивне значення. Отже, і благополуччя людини є суб'єктивним, адже наділене індивідуальним змістом, який детермінує шлях до розкриття власного внутрішнього потенціалу.

Поняття суб'єктивного благополуччя та його суті характеризується надзвичайною багатоаспектністю та варіативністю трактувань. Нині не існує єдиної дефініції щодо його визначення та його структурних компонентів. Науковці по-різному трактують це поняття та виділяють різноманітні критерії особистісного благополуччя.

У загальному психологічному розумінні «благополуччя» означає стан задоволеності своїм життям, усвідомлення його цінності та наповненості, існування мети в житті, здатності до ефективної саморегуляції, самоприйняття, автономії, відкритості, продуктивних міжособистісних комунікацій, прагнення до особистісного саморозвитку та самоактуалізації, успішного застосування ролей, які обумовлюються соціальним статусом індивіда.

Дослідники співвідносять поняття «психологічне благополуччя» з іншими психологічними поняттями і феноменами такими, як «індивідуація» К. Юнга [48, с. 113], «процес самоактуалізації» А. Маслоу [68], «повноцінно функціонуюча особистість» К. Роджерса [17, с. 52], «особистісна зрілість» Г. Олпорта [42], «відповідність реального життя уявному ідеалу» за С. Рубінштейном [48, с. 77] .

Аспекти позитивного особистісного функціонування досліджували вітчизняні і зарубіжні науковці: М. Аргайл, Р. Райан, Е. Десі, К. Ріфф, Е. Дінер, Б. Барбер, Х. Столз, Д. Олсен, Н. Каргіна, І. Аршава, Н. Єзарська, О. Знанецька, Е. Носенко, Т. Бондар, І. Данилюк, В. Олефір та ін.

Науковці, базуючись на різноаспектних дослідженнях, описують суб'єктивне благополуччя як таке, що ґрунтується на суб'єктивній оцінці, самостваленні особистості, та співвідносять його з іншими поняттями: психологічне благополуччя, психічне здоров'я, психофізичне здоров'я, щастя, емоційне благополуччя, гармонійний розвиток психіки, цілісність особистості, задоволеність життям, самоактуалізація, цілеспрямоване формування, успішність тощо. Загальноприйнятим твердженням є і те, що високий рівень суб'єктивного благополуччя прямопропорційний великій кількості позитивних емоцій у житті особистості.

Сучасні погляди щодо суті поняття «психологічне благополуччя» діляться на дві підходи – гедоністичний та евдемонічний [16]. Ці підходи розробляли в своїх працях К. Ріфф, Б. Сінгер, М. Аргайл, Р. Райан, Е. Десі, Б. Барбер, Х. Столз, Д. Олсен та ін.

У наукових працях К. Ріфф, Б. Сінгер [79; 80; 81], М. Аргайл [57], Р. Райана, Е. Десі [78] та ін., суб'єктивними факторами благополуччя виступають: наявність цілей у житті, задоволеність життям, прагнення до особистісного саморозвитку, відсутність внутрішньоособистісних та рольових

конфліктів, самоприйняття, високу самооцінку, автономність, самодетермінацію, компетентність, самоефективність, здатність контролювати й управляти оточенням та навколишньою дійсністю, ефективні та успішні соціальні відносини, відкритість новому досвіду, впевненість у своїх силах, внутрішній локус контролю, розвинені лідерські якості, екстравертованість. До того ж, М. Аргайл зазначив [57], що різними є і детермінантами відчуття благополуччя у чоловіків та жінок. Для чоловіків головними факторами суб'єктивного благополуччя є стан матеріального забезпечення і професійне самоствановлення, а для жінок – діти та сімейне благополуччя. К. Санько аналізує та підсумовує погляди вітчизняних (А. Вороніна, Р. Ахмеров, П. Фесенко та ін.) і зарубіжних вчених (К. Ріфф, А. Вотермен, Р. Райан, Е. Десі та ін.), підбиваючи підсумок, що психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з суб'єктивним сприйняттям та переживаннями, і виступає основою успішної, здорової та позитивно функціонуючої особистості [45]. О. Гуляєва, також підсумовуючи різні погляди вчених, розділяє компоненти суб'єктивного благополуччя на три групи: соціокультурний, біологічний та соціально-економічний [16, с. 18].

К. Ріфф, здійснивши ґрунтовний аналіз різних теоретичних поглядів та базуючись на емпіричних дослідженнях, опирається на те, що суб'єктивність виступає основним конструктом психологічного благополуччя особистості. Сама дослідниця включає у свою шестикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя такі елементи, як: присутність мети та сенсу у житті, довірливі відносини з оточуючими, слідування власним поглядам та переконанням, спроможність справлятися з завданнями буденного життя, перебування у стані безупинного процесу саморозвитку, позитивне ставлення до власної особистості та свого набутого досвіду [80; 81].

В. Олефір у своїй дисертаційній роботі особливу увагу приділяє внутрішнім особистісним детермінантам благополуччя. Аналізуючи та узагальнюючи дані емпіричних досліджень таких науковців, як К. Ріфф, Е. Дінер, Р. Лукас [61; 62], К. Денева та Х. Купер [60], П. Стіл [85], Д. Майерс [72] та ін., В. Олефір узагальнює, що особистісні риси (тип темпераменту, а саме ступінь нейротизму та екстраверсії), нейробіологічні особливості та фактори навколишнього середовища мають дещо різні показники кореляції, але однозначно впливають на рівень суб'єктивного благополуччя особистості [32]. Науковці стверджують, що сама особистість зі всіма її характерними властивостями і виступає одним із найсуттєвіших факторів людського благополуччя [39; 70; 82;].

Б. Барбер, Х. Столз та Д. Олсен, базуючись на своїх дослідженнях, виділили психологічні чинники, які поєднані із суб'єктивним благополуччям особистості:

- сімейний мікроклімат та специфіка відносин;
- наявність підтримки з боку сім'ї;
- наявність соціальної підтримки;
- внутрішньоособистісні ресурси;
- шкільне середовище (булінг, непорозуміння з вчителями тощо) [58].

Н. Каргіна вважає, що суб'єктивне благополуччя складається з особистісного сприймання та суб'єктивної оцінки, яка залежить від системи особистісних цінностей, експектацій, суб'єктивного досвіду. Суб'єктивне благополуччя є результатом психологічного благополуччя, але при цьому саме суб'єктивне благополуччя не обов'язково передбачає психологічне [28; 29].

Особливу увагу слід приділити дослідній роботі Н. Єзарської «Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату» [20], у якій вона трактує суб'єктивне

благополуччя підлітків, як «системне утворення особистості підлітка, що визначає повну задоволеність життям та проявляється у самореалізації, усвідомленій автономності та високому рівні адаптації» [20, с. 64]. Дослідниця викладає певну модель суб'єктивного благополуччя, яку структурує на гедоністичний підхід, представлений соціально-психологічним напрямком, та евдемоністичний підхід, який містить особистісно психологічний напрямок.

Дослідниця поділяє їх на три структурні складові суб'єктивного благополуччя підлітків: мотиваційна, соціально-поведінкова та внутрішньоособистісна. З-поміж психологічних чинників, які також поділені на три групи, Н. Єзарська розрізняє: суб'єктивну картину власного «Я», що складається з таких елементів, як: самопізнання, самореалізація та міра тривожності; готовність до соціальної взаємодії, що містить автономність та самоактуалізацію; ціннісно-сміслова система успішного життєтворення, де представлені особистісна адаптованість та загальна емоційна спрямованість особистості [20, с. 64].

Тобто, гедоністичний напрям орієнтований більшою мірою на вплив соціальних умов життя, соціальних відносин, на систему оцінювання особистістю рівня власного життя, а позитивний характер сприйняття розглядається, як досягнення стану задоволеності своїх потреб. Натомість, евдомоністичний напрям приділяє увагу саме особистісним особливостям, які є необхідними для позитивного функціонування та повноцінного саморозвитку [20, с. 29-30].

Підсумовуючи численні погляди науковців, Н. Єзарська виділяє такі психологічні чинники суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку:

- поважливе ставлення;
- доброзичливі сімейні відносини;
- загальний високий рівень здоров'я;

- достатній матеріальний рівень благополуччя;
- стиль життя;
- вектор цінностей;
- гармонійні та успішні соціальні стосунки у шкільному середовищі, взаємостосунках з друзями, однолітками та вчителями (відсутність булінгу, присутність підтримки);
- оптимальний зв'язок між сімейною підтримкою та незалежним розвитком підлітка;
- рівень успішності навчання;
- рівень задоволеності собою та своїми досягненнями;
- рівень самооцінки;
- базові потреби та залежність від повноцінної самоактуалізації;
- відсутність емоційних порушень, поведінкових проблем;
- гендерна нерівність [20, с. 61].

О. Знанецька у своєму дисертаційному дослідженні «Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям» [24] та інші науковці, зокрема, І. Аршава, Е. Носенко, Д. Носенко, дійшли висновку, що сутність поняття психологічного благополуччя базується на позитивному самоприйнятті «образу Я», прагненні до самовдосконалення, автономності, доброзичливих міжособистісних відносинах та осмисленні життєвої мети [2; 3; 24].

І. Данилюк вважає, якщо суб'єктивне благополуччя передбачає оцінку індивідом всього, що він має, то його варто досліджувати, як складову Я - концепції [18].

Вище окреслені погляди дають підстави припустити, що рівень суб'єктивного благополуччя є результатом загального рівня психологічного благополуччя підлітка і безпосереднім чином залежить як від зовнішніх

детермінант, так і від позитивної Я-концепції. Від позитивної Я-концепції залежить успішність та продуктивність подальшої самореалізації, адекватна самооцінка, позитивне самосприйняття та самоствавлення, які виступають пріоритетними напрямками особистісного розвитку в підлітковому віці. Отже, поняття суб'єктивного благополуччя варто співвідносити з загальноприйнятими дефініціями Я-концепції - позитивна чи негативна.

К.Роджерс стверджує, що шлях до повної самоактуалізації лежить тільки через позитивну Я-концепцію особистості; у результаті формується особливий тип особистості – «актуалізатор», якому властиві конгруентність, критичне самоприйняття, відповідальність, спонтанність, автономність, емпатійність та креативність [76]. К. Роджерс характеризує позитивну Я-концепцію через особистісну відкритість (правдивість), конгруентність, емпатійність, відповідальність, довіру до оточуючого світу та узагальнено називає таку особистість «фасилітатором» [76].

Р. Бернс вважає, що позитивна Я-концепція проявляється у впевненому розумінні людиною гідного ставлення до себе з боку соціального оточення [17].

І. Кон, наприклад, тлумачить позитивну Я-концепцію через тенденцію до стабільності та постійності, коли особистість здатна до цілісного самоуявлення, яке є необхідною умовою її гармонійного існування [35; 54].

Е. Шостром, як і К.Роджерс, приділяє увагу самооцінці особистості, яка детермінує тенденцію до актуалізаційної чи маніпулятивної стратегії поведінки. «Актуалізатор» характеризується тотожністю, креативністю, прагненням до творчості, оптимістичністю, правдивістю, самоефективністю, адекватністю самооцінки, самоповагою, а «маніпулятор» – дисгармонійністю між думками, почуттями та діяльністю, низькою самооцінкою, що виражається у недовірі до себе та оточуючого світу, прагненням до

маніпуляцій, постійним високим рівнем напруги, хитрістю, цинічністю, неусвідомленістю. Такі тенденції провокують виникнення агресії, депресії, виснаження, невротизму тощо [83]. Науковець стверджував, що кожна особистість має обидві тенденції і лише від напрямку її дій, її здатності до трансформації негативних аспектів «Я» у позитивні, залежить розвиток її особистісної зрілості, можливість до повної самореалізації [83].

Негативна Я-концепція, на думку Х. Ремшмидта, проявляється через залежність від зовнішнього впливу, легку піддатливість, що виявляється у покірності соціальному тиску, нестійкості, невпевненості, низькій самоповазі, залежності рівня самооцінки від оцінки з боку оточення. На протигагу цим характеристиками виступають незалежність, орієнтація на розкриття внутрішнього потенціалу, на реалізацію власних бажань та намірів, самостійність, стійкість, пріоритет до самооцінювання, які у підсумку відбивають картину позитивної Я-концепції [73].

Отже, позитивна Я-концепція є неодмінною складовою людського благополуччя, адже позитивна внутрішня диспозиція є однією з найголовніших детермінант індивідуальної задоволеності своїм життям, усвідомлення його цінності, наповненості, власної повноцінності, особистісної зрілості та оптимального функціонування особистості.

О. Знанецька і Е. Носенко досліджують роль Я-концепції у процесі успішного функціонування особистості, її психологічного благополуччя. Дослідниці доходять висновку, що залежно від сформованої картини світу (світ або справедливий, передбачуваний та відкритий для самореалізації, або несправедливий, непередбачуваний та перешкоджає реалізації життєвих цілей), особистість формує і відповідне самоуявлення, образ «Я» здатної до повної самореалізації або невпевненої у собі особистості [23]. Проведене ними дослідження констатувало значну розбіжність у рівнях складності, ясності та

диференційованості Я-концепції між юнаками та дівчатами віком від 16 до 19 років. У осіб, які мають високі показники ясності та невеликий розрив між «реальним Я» та «ідеальним Я» спостерігається і вищий рівень оптимістичності, психологічного благополуччя [23].

Отже, суб'єктивне благополуччя підлітка визначається через відповідність своєму «ідеальному Я», відсутністю значного розриву з «Я-реальним», схваленні значущим оточенням свого «Я» та здатністю до позитивного самосприйняття й усвідомлення власної безумовної самоцінності та значущості. Позитивне самоствавлення (позитивна Я-концепція) є необхідною умовою для успішного проходження підліткового етапу розвитку, адже виступає джерелом стійкості, прийняття як позитивних, так і негативних особистісних якостей (самокорекція негативних якостей власного «Я»), самоповаги, адекватної самооцінки, душевної гармонії, емоційного комфорту, оптимістичності, самовдосконалення та самореалізації.

У разі негативного самоствавлення, тобто негативної Я-концепції, підліток починає демонструвати низьку або неадекватну самооцінку, негативне самосприйняття. Це може спричинити комплекс неповноцінності, який порушує процес гармонійного саморозвитку та самоактуалізації, дестабілізує внутрішній світ підлітка, негативно впливає на соціально-психологічний статус та може провокувати девіантну поведінку, викривлення самосприйняття, появу внутрішньоособистісних конфліктів, психологічну дезадаптацію, інфантилізм, тривожність, невроз, ознаки депресії та інші види особистісних розладів та порушень.

Висновки до розділу 1

Аналіз теоретико-методологічних підходів у вивченні феномену Я - концепції і особливостей її формування на підлітковому етапі розвитку підтвердив актуальність і високу соціальну значимість теми дослідження.

Підлітковий вік є сензитивним та нестабільним; саме у цей час починається активна фаза формування Я-концепції підлітка. Від позитивної або негативної спрямованості Я-концепції залежить суб'єктивне благополуччя підлітка, успішність його самореалізації у подальшому житті.

Я - концепція і суб'єктивне благополуччя вивчається дослідниками у різних контекстах. Вагомий внесок у дослідження феномену Я-концепції зробили А. Маслоу, К. Роджерс, В. Джеймс, Р. Бернс, Е. Шостром та інші видатні вчені. Я-концепція є продуктом самопізнання і ядром самосвідомості особистості. Загальноприйнятим є розуміння Я-концепції як динамічної, багатокomпонентної системи поглядів індивіда про самого себе; структурними елементами виступають когнітивна складова (уявлення та знання про образ «Я»), емоційно-оціночна (самооцінка) та поведінкова (сукупність поведінкових реакцій).

Дослідженням чинників психологічного й суб'єктивного благополуччя особистості та їх взаємозв'язком з Я-концепцією займались М. Аргайл, К. Ріфф, Р. Райан, Е. Дінер, Б. Барбер, Х. Столз, Д. Олсен, Н. Каргіна, І. Аршава, О. Знанецька, Е. Носенко, Н. Єзарська, Т. Бондар, І. Данилюк та інші.

Безпосередній вплив на стан психоемоційного благополуччя підлітка здійснюють: соціально-культурне оточення, специфіка дитячо-батьківських стосунків (стиль виховання), взаємини з однолітками (шкільне середовище), вплив неформальних і формальних груп, особливості протікання процесів ідентифікації, его-ідентичності, розвиток рольової структури особистості, активний інтелектуальний розвиток, нерівномірне фізичне дозрівання, інтенсивний розвиток центральної нервової системи. Суб'єктивне благополуччя підлітка базується на суб'єктивному емоційно забарвленому ставленні до подій і явищ життя, передбачає відчуття духовної рівноваги, комфорту та задоволеності якістю свого буття.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ Я- КОНЦЕПЦІЇ ТА СТАНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Програма емпіричного дослідження взаємозв'язку особливостей Я-концепції та рівня суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку

У розділі описано комплексну програму емпіричного дослідження, її поетапність, використані психодіагностичні методики, здійснено опис досліджуваної групи осіб. Представлено результати аналізу та обробки числових результатів дослідження компонентів суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку.

На основі проведеного теоретико-методологічного аналізу підходів щодо феномену «Я-концепція», ми упорядкували комплексну програму діагностики, яка покликана дослідити рівень суб'єктивного благополуччя та особливості розвитку складових підліткової Я-концепції.

Мета емпіричного дослідження: вивчити зміст Я-концепції, її спрямованість (позитивна чи негативна) та рівень суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку.

Завдання констатувального етапу емпіричного дослідження:

- 1) визначити стан, особливості та напрям розвитку Я-концепції у підлітків (позитивна чи негативна);
- 2) визначити психологічні чинники та рівень суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку.
- 3) провести аналіз та інтерпретацію емпіричних даних.

У дослідженні брали участь 28 осіб. З них, 12 хлопців та 16 дівчат віком від 15 до 16 років, які навчаються у Криворізькому Покровському ліцеї. Діагностика була проведена протягом листопада 2021 року.

Задля досягнення мети та розв'язання поставлених завдань дослідження ми упорядкували психодіагностичну програму, яка включає наступні діагностичні методики:

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової) [30];
2. «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел) [12];
3. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв) [44];
4. Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» [22];
5. Методика кількісного виміру самооцінки (С. Будассі) [10].

Обрані діагностичні методики достатньою мірою корелюють між собою, оскільки мають деякі однакові або схожі між собою шкали, що дає можливість проаналізувати достовірність та співставити отримані результати різних методик.

1. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової)

У дослідженні була використана українська версія опитувальника. Це адаптований варіант опитувальника «The scales of psychological well-being» (1995). Наукові співробітники Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України разом з фахівцями Миколаївського науково-методичного центру створили україномовний варіант опитувальника. Україномовний варіант опитувальника

Карен Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» підтвердив свою надійність і валідність в результаті емпіричної перевірки.

Методика дає можливість дослідити загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості, а також виміряти ключові компоненти даного феномену за окремими шкалами:

1) шкала «Самосприйняття» (Self-Acceptance): позитивна оцінка себе і власного життя – теперішнього і минулого, усвідомлення та прийняття своєї особистості;

2) шкала «Мета у житті» (Purpose in Life): наявність значимих життєвих цілей та їх осмисленість, змістове наповнення життя;

3) шкала «Компетентність» (Environmental Mastery): спроможність дотримуватися вимог повсякденного життя, отримувати бажане, вміння долати життєві труднощі у процесі руху до поставленої мети;

4) шкала «Особистісне зростання» (Personal Growth): вимірює прагнення особистості до саморозвитку і самореалізації;

5) шкала «Позитивні стосунки з іншими» (Positive Relations with Others): емпатійні стосунки з іншими, ступінь соціальної активності, комунікабельності особистості;

6) шкала «Автономія» (Autonomy): прагнення слідувати власним переконанням, рівень самостійності та незалежності (або конформності).

Кожна шкала представлена низкою тверджень, загальна кількість яких – 84. По кожному твердженню випробовуваному треба визначитися з власною (суб'єктивною) оцінкою: 1 бал – «Повністю не згоден», 2 бали – «Здебільшого не згоден», 3 бали – «Де в чому не згоден», 4 бали – «Де в чому згоден», 5 бали – «Швидше згоден», 6 балів – «Повністю згоден» [30].

2. *Методика «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел)*

Дана методика розроблена на базі опитувальника особистісних орієнтацій (Personal Orientation Inventory, POI) Е. Шострома та ідеї А. Маслоу про самоактуалізацію. Автори опитувальника показали, що він має достатню ретестову надійність та його отриманий індекс позитивно корелює з усіма показниками повноцінного опитувальника особистісних орієнтацій.

Індекс SI відображає загальний рівень самоактуалізації особистості, прагнення суб'єкта до максимальної особистісної самореалізації. Вимірюються ціннісний, емоційно-поведінковий і мотиваційний аспекти, які пов'язані із самоактуалізацією індивіда.

Шкала включає 15 пунктів (тверджень), оцінка яких прямо корелює з самоповагою і раціональною поведінкою та переконаннями. Далі у тексті подано деякі з таких тверджень.

- Мені не соромно за свої емоції.
- Я відчуваю, що повинен робити те, на що очікують від мене інші (N).
- Я вірю, що існують добрі люди і їм можна довіряти.
- Мені завжди потрібно, щоби оточуючі схвалювали те, що я роблю (N).
- Я не сприймаю свої слабкості (N).
- Мені можуть подобатися люди, яким я не довіряю.
- Краще бути самим собою, ніж популярним.
- В моєму житті немає нічого особливого, чому би я себе присвятив (N).

Досліджувані відповідають на кожний пункт з використанням 4- значної шкали: 1 – «Не згоден», 2 – «Частково не згоден», 3 – «Згоден частково», 4 – «Згоден». Позначення (N) біля деяких тверджень означає, що у

процесі підрахунку результатів за цим твердженням, значення буде інверсним ($1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1$). З високим рівнем самоактуалізації вважається той досліджуваний, результати якого демонструють високі показники загальних значень. Методика дає можливість дослідити рівень самоактуалізації респондентів: «низький», «середній» чи «високий» [12].

3. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В. Столін, С. Пантелєєв)

Методика ґрунтується на твердженні про існування відмінностей змісту «Я-образ» і самоствавлення. «Я-образ» включає знання й уявлення особистості про себе. Самоствавлення – це упереджене, небайдуже ставлення до суб'єктивних знань про себе. Такі знання стають об'єктом емоцій та оціночних суджень індивіда. Опитувальник дає можливість визначати напрямок самоствавлення індивіда, переживати самоемпатію, відчувати себе неповторним, унікальним, здійснювати критичну самооцінку, турбуватися про себе.

Методика містить 57 тверджень (скорочений варіант), відповіді на які можуть бути стверджувальної або заперечної форми. Шкали: «Самоповага», «Аутосимпатія», «Очікуване відношення від інших», «Самоінтерес», «Самовпевненість», «Відношення інших», «Самоприйняття», «Самокерівництво», «Самозвинувачення», «Самоінтерес», «Саморозуміння».

Отримані дані за кожною шкалою обраховуються шляхом додавання тверджень, на які респондент дав стверджувальну відповідь (якщо вони відносяться до фактору з додатнім знаком), і тверджень, на які респондент не надав стверджувальної відповіді (якщо вони відносяться до категорії з від'ємним знаком).

Інтерпретація відбувається за таким принципом:

45 – 55 балів - середньостатистичні показники, що означає норму, а отже самооцінка особистості є адекватною;

55 – 70 балів - означає високий рівень самооцінки;

40 – 45 балів - означає низький рівень самооцінки.

Результати, вищі за 80 балів і нижчі 40 балів, інтерпретувати не рекомендується, оскільки вважається, що причинами таких результатів слугує, наприклад, соціальна бажаність [44].

4. Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (*Rosenberg self-esteem scale, RSES*)

Методика розрахована на вимірювання рівня самоповаги підлітка та дає змогу виділити два фактори: власне самоповагу (суб'єктивна самооцінка) та самоприниження. Паралельно діагностується рівень самовпевненості у власній самоцінності. Низькі рівні самоповаги вказують на домінування тенденції до самоприниження, що може бути результатом підвищеної тривожності, депресивних станів тощо. Дана методика має достатньо високу надійність та валідність.

Респондентам пропонується дати відповідь на 10 тверджень за принципом: 1 – «Повністю згоден», 2 – «Згоден», 3 – «Не згоден», 4 – «Абсолютно не згоден».

Приклади тверджень:

- Я схильний відчувати себе невдахою.
- Я вважаю, що володію низкою гідних якостей.
- Загалом, я ставлюсь до себе добре.
- Загалом, я задоволений собою.
- Мені б хотілося поважати себе більше.
- Іноді я чітко відчуваю марність свого життя.

Отримані результати дослідження обробляються та інтерпретуються за таким принципом:

- 35-40 балів - дуже високий рівень самоповаги;

- 30-34 бали - високий, продуктивний рівень самоповаги;
- 21-29 балів - середній рівень самоповаги;
- 16-20 балів - низький рівень самоповаги (присутня тенденція до самоприниження);
- 15-10 балів - дуже низький рівень самоповаги (присутня тенденція до самоприниження) [22].

5. Методика кількісного виміру самооцінки (С. Будассі)

Дана методика дає можливість кількісно дослідити рівень самооцінки та проаналізувати зв'язок між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» особистості.

Респондентам пропонується список характеристик особистості, які вони повинні проранжувати. Приклади якостей: безпечність, обережність, терпимість, ентузіазм, повільність, нерішучість тощо. Досліджуваним пропонується виділити декілька колонок для ранжування. Проглянувши всі запропоновані якості, опитувані формують другу колонку зі значущих для них 20 якостей, 10 з яких репрезентують уявлення респондентів про ідеальний образ особистості, інші ж 10 описують негативні, небажані характеристики особистості. Далі респонденти заповнюють першу колонку, використовуючи якості другої колонки, розташовують їх у порядку відповідності самому респонденту. Потім досліджуваний заповнює третю колонку, застосовуючи якості тільки другої колонки. В даній колонці респондент описує ідеальну особистість, розташовуючи якості за ступенем вираженості та бажаності. Наступним кроком респонденти обраховують у п'ятій колонці різницю рангів за кожною обраною ними характеристикою. У шостій колонці опитувані сумують отримані результати за принципом:

$$\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2.$$

Характер зв'язку між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» обраховується за формулою Ч. Спірмена: $r = 1 - 0,00075 \sum d^2$, де n – це кількість запропонованих характеристик ($n=20$); d – різниця номерів рангів. Коефіцієнт рангової кореляції знаходиться в межах від -1 до $+1$.

Адекватність самооцінки визначається в межах від 0,4 до 0,6. Висока самооцінка визначається в межах від 0,7 до 1. Показники, які знаходяться нижче 0,4 – інтерпретуються як низька самооцінка. Зв'язок між складовими «Я-ідеальне» та «Я-реальне» описується наступним чином:

в межах від $-0,37$ та до $+0,37$ – незначний зв'язок, нечітке уявлення своїх «Я-реальне» та «Я-ідеальне»;

- від $+0,38$ до $+1$ – означає наявність позитивного взаємозв'язку між уявленнями про «Я-реальне» та «Я-ідеальне»;

- в межах від $-0,38$ до -1 - означає наявність негативного взаємозв'язку між уявленнями про «Я-реальне» та «Я-ідеальне» [10].

Результати комплексного психодіагностичного дослідження проаналізовані та представлені у наступному параграфі розділу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За підсумками комплексної діагностики нами проведений аналіз отриманих даних та їхня інтерпретація.

1. Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Результати опитування за методикою К. Ріфф систематизовані у вигляді таблиці 2.1. Показники досліджуваних подані у Додатку А (Таблиця А.1).

Таблиця 2.1

Результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя»

К. Ріфф

Змінна	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Самосприйняття (шкала 1)	6	21	17	61	5	18
Мета у житті (шкала 2)	5	18	18	64	5	18
Компетентність (шкала 3)	7	25	16	57	5	18
Особистісне зростання (шкала 4)	6	21,5	16	57	6	21,5
Позитивні стосунки з іншими (шкала 5)	4	14	17	61	7	25
Автономія (шкала 6)	8	28,5	15	53,5	5	18

Кількісні дані подані також на діаграмі (рис. 2.1).

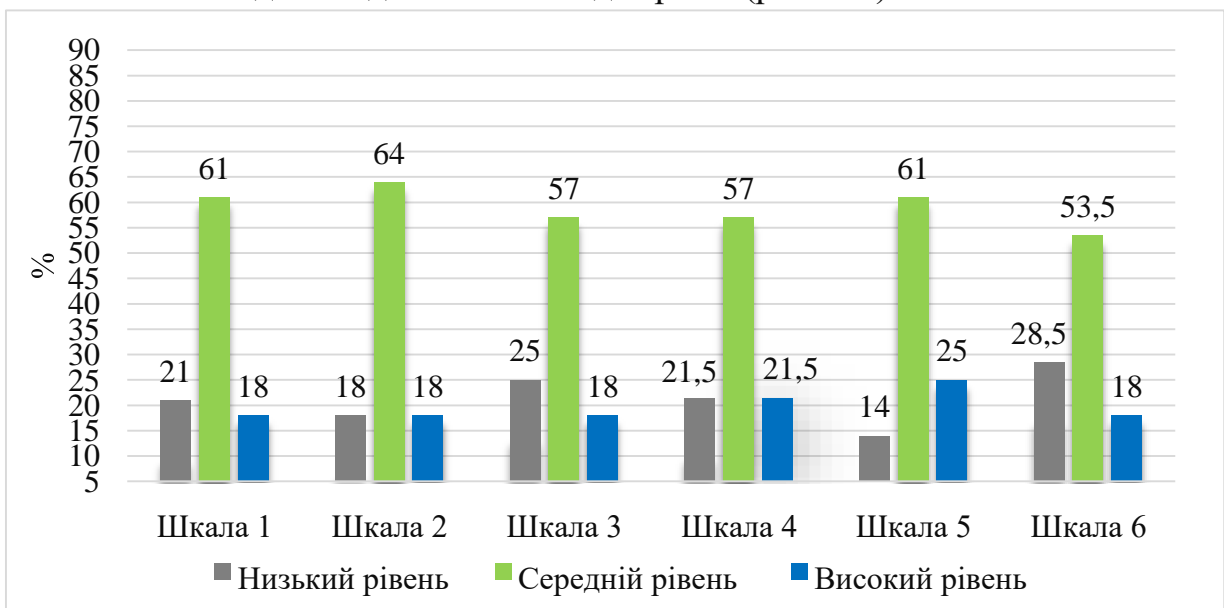


Рис.2.1. Розподіл кількісних показників за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

У зведеній таблиці і на стовпчастій діаграмі подані кількісні і відсоткові дані вимірювання суб'єктивного благополуччя підлітків за всіма шкалами.

За шкалою «Самосприйняття» у кількісних показниках унаочнюється стан суб'єктивного благополуччя шляхом самооцінки підлітком власного життя, позитивного або негативного розуміння своєї сутності. Високий рівень підтвердили 5 осіб (18%) опитуваних, що свідчить про позитивне ставлення підлітків до себе, схвалення всіх своїх якостей, як позитивних, так і негативних. Середній рівень представлений 61% осіб (17 підлітків). Самосприйняття у таких підлітків менш чітке, є сумніви стосовно власної сутності. Низький рівень був зафіксований у 21 % кількості підлітків (6 осіб). Вони дещо розчаровані своїм минулим, їх турбують окремі якості свого характеру, які заважають їм впевнено почуватися в житті. У таких підлітків виражене негативне сприйняття себе і прагнення стати іншим.

Шкала «Мета у житті» фіксує наявність у підлітків значимих життєвих цілей та їх осмисленість, змістове наповнення життя. Високий рівень розуміння значимих життєвих цілей підтвердили лише 5 підлітків, що становить 18% осіб від загальної кількості респондентів. Підлітки, які відповіли про існування і усвідомлення своїх життєвих цілей, відчувають себе впевнено, мають тверді переконання, спроможні встановити зв'язок між минулим і сьогоденням і, з урахуванням цього, ставити мету. Середній рівень усвідомлення мети свого життя підтвердили більше половини опитаних (64 %). Перебування значної кількості підлітків на такому рівні цілепокладання можна пояснити віковими закономірностями: у підлітковому віці Я-концепція лише формується і поступово набуває своєї визначеності. У зв'язку з цим, підлітку важко ставити перед собою мету, яка б спрямовувала всю його життєдіяльність. Характерними є недостатня особистісна зрілість, розмитість життєвих орієнтирів. Однак, такі підлітки вже включені у процес усвідомлення власного життя і достатньо готові ставити чіткі цілі. Низький рівень усвідомленості цілей власного життя підтвердили 18 % осіб (5 підлітків). Для

них характерні розмитість цілей в житті і невизначеність його динаміки. Життя усвідомлюється фрагментарно, як набір ситуацій, горизонт планування дуже вузький.

Шкала «Компетентність» визначає спроможність досліджуваного дотримуватися вимог повсякденного життя, здатність досягати бажаного, вміння долати труднощі у процесі руху до поставленої мети. Високий рівень компетентності визнали у себе 18% опитаних (5 осіб). Такі підлітки впевнені, що у них вистачає знань, умінь і досвіду вирішувати життєві проблеми, знаходити вихід з різних ситуацій, вони готові впливати на умови для задоволення своїх потреб і досягнення життєвих цілей. Переважна кількість досліджуваних підтвердили середній рівень соціальної компетентності - 57% (16 підлітків). Таким підліткам важче використовувати життєві обставини на користь собі, своїм інтересам. Однак, вони досить успішно справляються з різними проблемами, визнають достатність умінь і досвіду самостійно розв'язувати життєві задачі передусім пов'язані з шкільним буттям. Низький рівень компетентності підтвердили 7 підлітків (25%). Такі підлітки визнають, що їм важко справлятися з повсякденними справами, вони нездатні покращити умови свого життя (передусім шкільного), відчують безсилля в управлінні соціальною ситуацією.

Шкала «Особистісне зростання» вимірює прагнення особистості до саморозвитку і самореалізації. На високому рівні такого параметра – 21,5% досліджуваних (6 осіб). Такі підлітки відчують потребу у постійному саморозвитку, вони схильні до саморефлексії, прагнуть самовдосконалення. На середньому рівні – 57% (16 осіб) підлітків. Вони також зацікавлені в реалізації свого потенціалу, але їм не вистачає системності, самокритичності, здатності з-поміж всіх можливих рішень обрати кращий, не вистачає соціальної компетентності. Низький рівень особистісного зростання

продемонстрували 21,5% - 6 осіб, який характеризується проявами нудьги, апатії, стагнації, незацікавленості життєвими змінами, відсутністю бажання освоювати новий досвід, життєво корисні уміння і навички.

Шкала «Позитивні стосунки з іншими»: високі значення підтвердили 7 підлітків, що становить 25% від загального обсягу вибірки ($n = 28$ осіб). Це означає високу значимість соціального оточення передусім соціальної групи – «однолітки». Орієнтація на групові норми та еталони, прагнення бути прийнятим референтною групою виступає одним з ключових чинників психологічного (у тому числі суб'єктивного) благополуччя. Позитивна інтегрованість в групу однолітків надає впевненості, соціальної захищеності, включеності у реальне життя, створюється можливість самореалізації. Батьки й педагоги залишаються значимими експертами вчинків, прийнятих рішень та їх наслідків для підлітків, такими, що формують моральні еталони і виконують «захисну» функцію. Для таких підлітків властиві довірливі стосунки зі своїм оточенням, вони проявляють емпатію, готові допомагати, тяжіють до пошуку компромісу у суперечливих ситуаціях. Середній рівень позитивних стосунків з «Іншими» властивий 61 % діагностованих підлітків і 14 % відсотків (4 підлітка) визнали існування труднощів у взаємодії з оточенням, що означає неготовність до відвертих, довірливих відносин, відчуття своєї ізольованості від реального життя своїх однолітків і не знаходження порозуміння з батьками й педагогами. У них був зафіксований низький рівень показника «позитивні стосунки з іншими». Загалом, вимірювання за шкалою «Позитивні стосунки з іншими» підтверджує достатній рівень суб'єктивного благополуччя у переважної більшості підлітків.

Шкала «Автономія» вимірює готовність підлітка діяти згідно власних переконань, реалізовувати свою суб'єктність в процесі прийняття рішень і постановки цілей діяльності. На високому рівні автономії (за суб'єктивною

оцінкою) перебувають 5 осіб (18%). Для таких підлітків властива самостійність, певна незалежність від впливу інших осіб і обставин, у них достатньо сформований соціальний імунітет. Такі підлітки стверджують, що здатні керувати власною поведінкою, будувати своє життя за власними стандартами і моральними орієнтирами. На середньому рівні автономії перебувають 53,5% підлітків (15 осіб). Вони вже не так впевнено почувають себе спроможними зберігати незалежність під дією соціальних впливів. Низький рівень автономії підтвердили 28,5% (8 осіб) опитаних підлітків. Для них значимими є зовнішня оцінка, вони орієнтовані на думки інших людей і не мають бажання і внутрішніх сил протистояти соціальному тиску, соціальним очікуванням.

2. Результати дослідження «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел)

Засобами цієї методики нами досліджено ступінь самоактуалізації респондентів. Отримані результати подані у вигляді діаграми відсоткового співвідношення (рис. 2.2). Показники досліджуваних подані у Додатку Б (Таблиця Б.1).

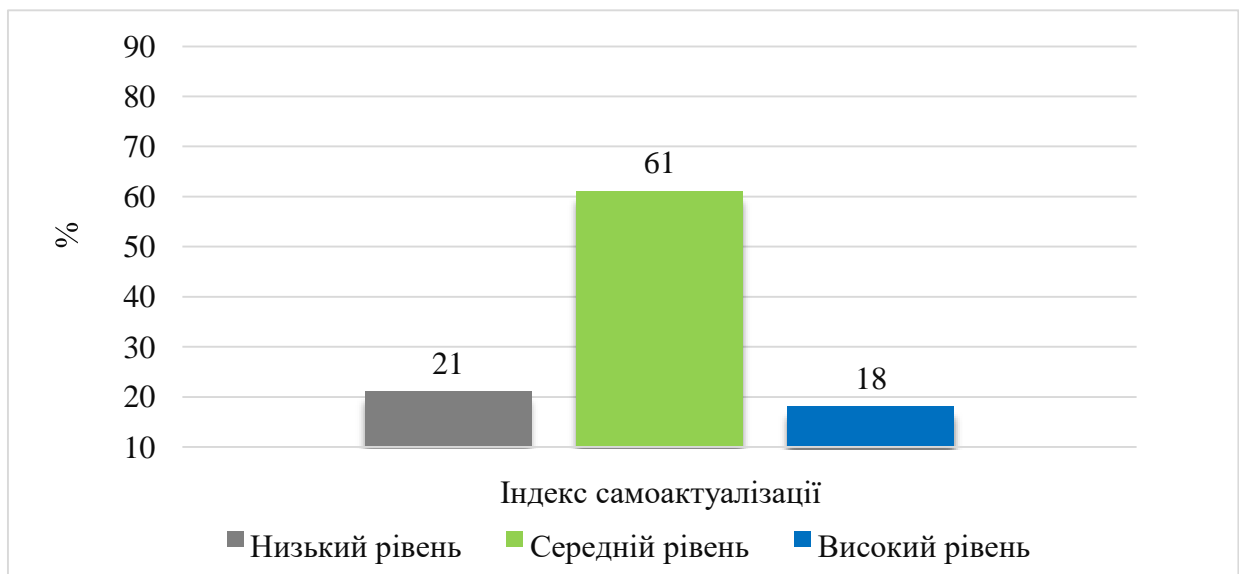


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел)

Результати діагностики мають наступний вигляд:

- високий рівень – 5 осіб (18%);
- середній рівень – 17 осіб (61%);
- низький рівень – 6 осіб (21%).

Високий рівень підтвердився лише у 5 підлітків, що становить 18% від загальної кількості досліджуваних. Для них властивим є прагнення до автономії, цілісне розуміння себе як особистості, висока самомотивація, схильність до творчості та пошуку однодумців, діалогу і компромісу. Вони орієнтовані на особисті життєві позиції, думки інших беруться до уваги, але все одно залишаються другорядними.

Середній рівень зафіксований у більшості підлітків - 17 осіб (61%), що пояснюється віковими характеристиками: у старший підлітковий вік Яконцепція перебуває лише на етапі формування, уточнюється усвідомлення своїх можливостей і життєвих проєктів. Але основні контури свого місця у світі, оцінка своїх спроможностей оформилися достатньою мірою. Творчі здібності таких підлітків залишаються нереалізованими.

Низький рівень самоактуалізації підтвердився у 6 осіб, що становить 21% від загальної кількості опитуваних. Для таких підлітків характерним є відчуженість, низький мотиваційний рівень, власні досягнення і успіхи не мають життєвої значимості.

3. Результати дослідження за методикою визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)

За допомогою методики С. Пантелєєва та В. Століна ми дослідили компоненти самоствавлення респондентів. Відсоткове співвідношення

отриманих результати систематизовано у таблиці 2.2. Показники досліджуваних подані у Додатку В (Таблиця В.1).

Таблиця 2.2

Результати діагностики за методикою визначення самоствавлення особистості
(В. Столін, С. Пантелєєв)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Інтегральна шкала (S)	6	21	17	61	5	18
Самоповага (шкала I)	6	21	17	61	5	18
Аутосимпатія (шкала II)	6	21	17	61	5	18
Очікуване відношення від інших (шкала III)	4	14,3	18	64,3	6	21,4
Самоінтерес (шкала IV)	6	21,5	16	57	6	21,5
Самовпевненість (шкала 1)	5	18	16	57	7	25
Відношення інших (шкала 2)	4	14	17	61	7	25
Самоприйняття (шкала 3)	6	21	17	61	5	18
Самокерівництво (шкала 4)	7	25	17	61	4	14
Самозвинувачення (шкала 5)	6	21,4	18	64,3	4	14,3
Самоінтерес (шкала 6)	6	21,5	16	57	6	21,5
Саморозуміння (шкала 7)	6	21	17	61	5	18

Отримані результати відсоткового співвідношення за деякими шкалами проілюстровано у вигляді діаграми (рис. 2.3).

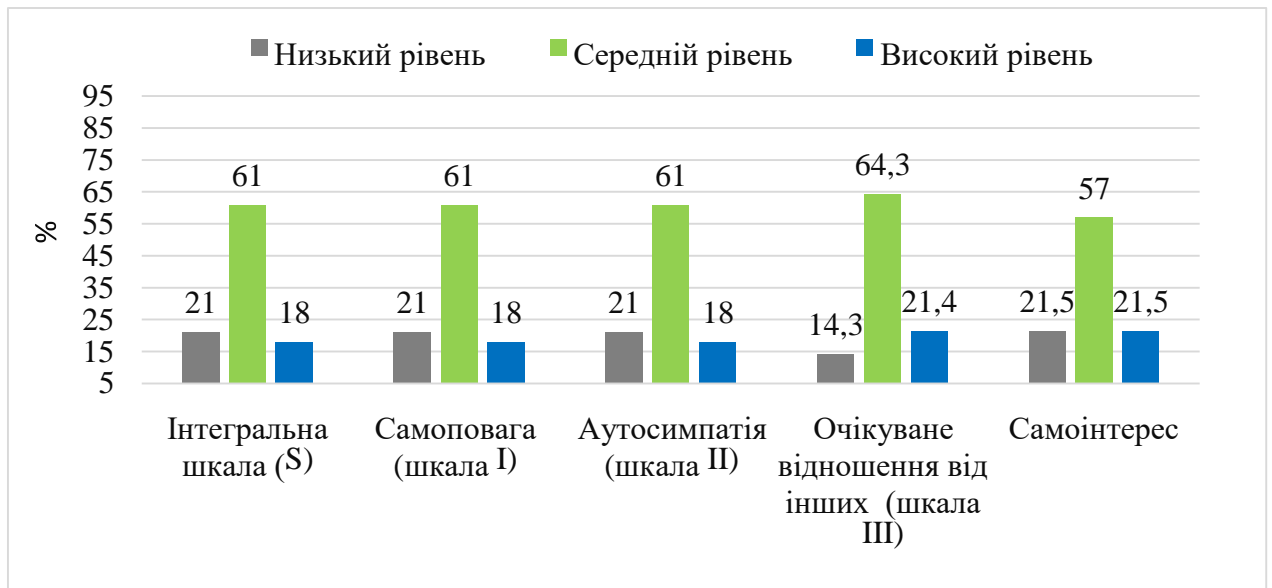


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою визначення самоствлення особистості (В. Столін, С. Пантелеєв)

Інтегральна шкала відображає глобальне самовідношення особистості. За цією шкалою 6 респондентів (21%) показали низькі показники, що означає низький рівень самооцінки, замкнутість, проблеми з саморозумінням, відсутність цілісного сприйняття свого «Я». Такі підлітки демонструють невпевненість у своїх силах, відчувають внутрішню слабкість, брак соціальної компетентності, не усвідомлюють свою цінність. У них присутня тенденція до самозвинувачення, підвищеної самокритичності, знецінення свого «Я».

Середній рівень показали 61% опитуваних (17 осіб), що характеризує їх здатність до адекватного оцінювання своїх здібностей та можливостей в різноманітних життєвих обставинах, позитивного самосприйняття, саморозуміння та прагнення до особистісного саморозвитку. Високий рівень самоствлення прослідковується у 18% респондентів (5 осіб), що характеризує їх як відкритих, соціально адаптивних особистостей з високим позитивним рівнем самоприйняття, високим рівнем самооцінки, розумінням своїх бажань та життєвих цілей.

За шкалою «Самоповага» низькі показники також спостерігаються у 6 осіб (21%), що ілюструє їх залежність самовідношення від оцінок соціального оточення, ситуативних подій. Такі підлітки демонструють нерозуміння свого «Я», невпевненість у власних силах, низький рівень самовладання над негативними емоціями та думками, мають значні внутрішні протиріччя між образами «Я-реальне» та «Я-ідеальне».

Середні показники фіксуються у більшості респондентів - 61% (17 осіб), що означає здатність до адекватної самооцінки, самоконтролю, розумної самокритики та позитивного сприйняття свого «Я». Високі показники фіксуються у 5 осіб - 18% від загальної кількості опитуваних, що вказує на їх високу самооцінку, самостійність, стабільне позитивне самовідношення та самовпевненість.

Шкала «Аутосимпатія» відображає самовідношення особистості в рамках дружності-ворожості до власного «Я». Низький рівень аутосимпатії фіксується також відповідно у 6 осіб, що становить 21% від загальної кількості досліджуваних та означає фокусування цих підлітків на своїх недоліках, тяжіння до самозвинувачення, періодичне відчуття роздратування та самоприпущення. Середній (адекватний рівень) аутосимпатії підтвердили 17 осіб (61%), що означає баланс між самоприпущенням та адекватною самокритикою. Високі показники спостерігались у 18% респондентів (5 осіб), для яких характерним є цілісне й позитивне самоприпущення, саморозуміння, усвідомлення своєї значущості.

Шкала «Очікуване відношення від інших» відображає власне очікування позитивного чи негативного ставлення до своєї особистості з боку оточуючих. Низькі показники підтвердили 14,3% (4 особи). Для таких підлітків властиве очікування негативного відношення з боку оточуючих, а отже наявна присутність боязкості, невпевненості, тривожності в процесі міжособистісних

комунікацій. 64,3% (18 осіб) перебувають на середньому рівні. На високому рівні знаходяться 21,4% респондентів (6 осіб), а отже вони знаходяться в очікуванні позитивного ставлення до свого «Я» з боку оточуючих, будучи при цьому достатньо інтегрованими у своє соціальне оточення та маючи високий рівень довірливих стосунків.

Шкала «Самоінтерес» показує інтерес особистості до свого ж «Я», своїх особливостей та бажань, демонструє впевненість у власній привабливості для інших. На низькому рівні за цією шкалою опинились 6 осіб (21,5%), що дає підстави припустити їх неприйняття своєї особистості, відчуття самовідчуження та нерозуміння власного «Я». Ці респонденти сконцентровані на самозвинуваченні через власні недоліки чи поразки. Однак переважна більшість – 57% (16 осіб) знаходяться на середньому рівні, а отже виявляють значний інтерес до власного «Я», впевнені у своїй цінності та цікавості, займаються самодослідженням та реалізують прагнення до повного розкриття свого особистісного потенціалу.

На високому рівні опинились 21,5% опитуваних (6 осіб), які володіють впевненістю у власній цікавості для інших, приділяють достатньо уваги дослідженню своїх прагнень та бажань, демонструють впевненість у собі та активно стверджують своє «Я».

Результати за іншими шкалами подано у вигляді діаграми (рис. 2.4).

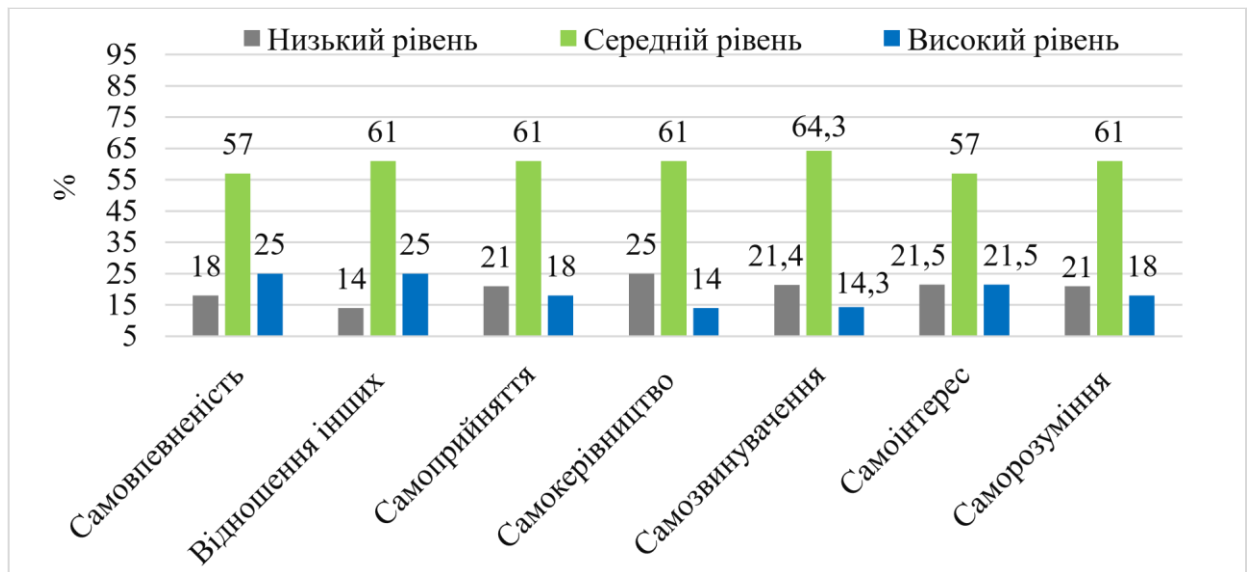


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)

З метою здійснення диференційного аналізу, інтерпретація результатів також подана і за окремими шкалами.

Аналізуючи інші 7 параметрів самоствавлення (рис. 2.4), можна дійти висновку, що більшість респондентів демонструють середньостатистичні показники в межах норми, що означає адекватний рівень самооцінки опитуваних, позитивне самоствавлення та самоприйняття. Однак окрему увагу слід звернути на низькі та високі показники.

Зокрема, низькі показники за параметром «Самовпевненість» фіксуються 18% (5 осіб), що означає їх невдоволеність власними якостями та особливостями, невпевненість у власній самоцінності. Високі ж показники отримали 25% (7 осіб), для яких характерними є відчуття власної сили, відсутність коливань у власній здатності викликати повагу.

За шкалою «Відношення інших» 14% (4 особи) суб'єктивно оцінили відношення оточуючих щодо себе у негативному аспекті, що характеризує їх низьку соціальну адаптивність, присутність відчуття ізольованості та значні труднощі й нерозуміння в процесі міжособистісного спілкування. 7 осіб (25%)

показали чітку переконаність у позитивності відношення з боку інших. Для них високу значущість має їх соціальне оточення та важливість прийняття й інтеграції у свою референтну групу, а отже вони мають довірливі стосунки та володіють високою соціальною адаптивністю.

Низькі результати за шкалою «Самоприйняття» спостерігаються у 21% досліджуваних – 6 осіб. Їх турбують власні негативні якості, прослідковується неприйняття свого «Я», нерозуміння, негативне самоствавлення. Такі підлітки мають сильні внутрішні протиріччя та відчувають негативні емоції стосовно власного «Я». На високому рівні знаходяться 18% (5 осіб), чії показники свідчать про високий рівень самооцінки, переважно позитивне самоствавлення та високу самовпевненість.

За шкалою «Самокерівництво» низькі показники фіксуються у 25% (7 осіб), що означає переживання ними відчуття власної неспроможності та слабкості в процесі управління власним психоемоційним станом, протікання власного життя. У 14% (4 особи) спостерігається внутрішній стрижень, сила та здатність легко керувати як своїми емоціями та переживаннями, так і різноманітними ситуаціями у свою користь.

За шкалою «Самозвинувачення» зафіксовано наступні результати: 6 осіб (21,4%) мають низький рівень, що означає тенденцію до заперечення та неприйняття своєї провини у конфліктних ситуаціях. Високі показники підтвердились у 4 осіб (14,3%). Таким підліткам притаманне надмірне самозвинувачення, заперечення емоцій, що провокує постійну тривогу, негативні переживання та знецінення своєї особистості.

Шкала «Самоінтерес» має наступні показники: низький рівень підтвердився у 6 осіб (21,5%), для яких характерним є втрата інтересу до свого внутрішнього світу, свого «Я», наявність сумнівів у власній цінності. На високому рівні перебуває такий же відсоток – 21,5% від загальної кількості

опитуваних, що свідчить про усвідомлення власної самоцінності та прагнення до максимального розкриття власної сутності.

За шкалою «Саморозуміння» були отримані наступні результати: на низькому рівні опинились 21% досліджуваних (6 осіб), яким притаманне розмите уявлення про власні особистісні властивості та можливості. Такий результат пояснюється специфікою підліткового періоду розвитку, адже на даному етапі відбуваються динамічний розвиток та активні самозміни. Для 18% (5 підлітків), які опинились на високому рівні, характерним є здатність до чіткого розуміння особистісних властивостей, вчинків, свого «Я».

4. Результати дослідження за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES)

За допомогою методики «Шкала самоповаги М. Розенберга» було досліджено рівень самоповаги респондентів. Результати дослідження наведено у вигляді діаграми (рис. 2.5) та у таблиці 2.3. Показники досліджуваних подані у Додатку Г (Таблиця Г.1).

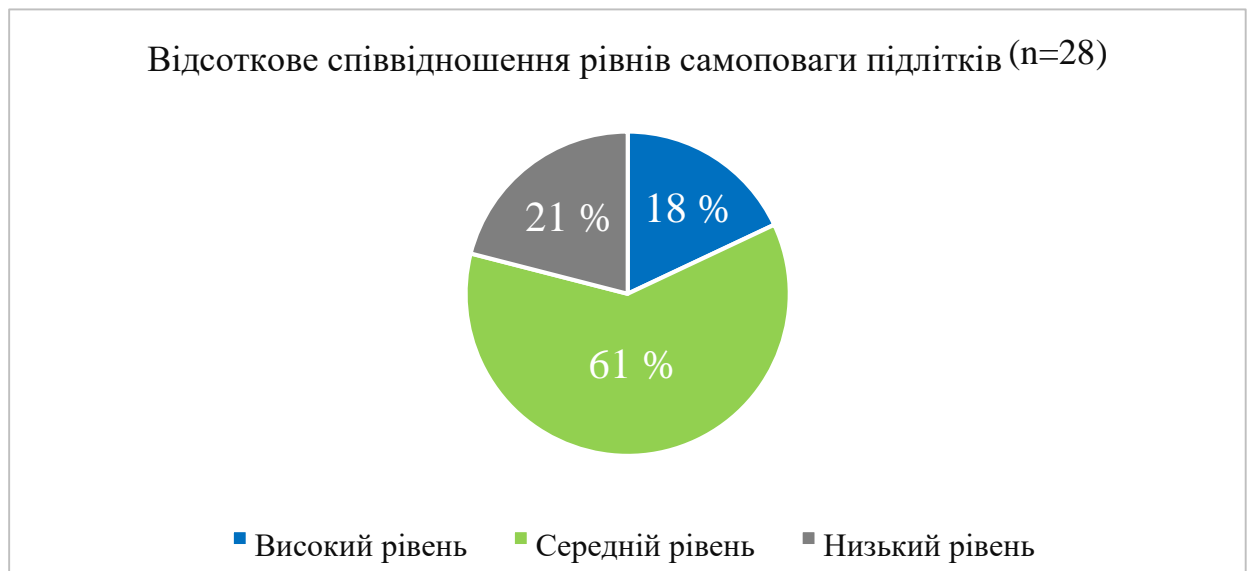


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES)

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Шкала самоповаги» (М. Розенберг)

Рівень розвитку самоповаги	% співвідношення (n=28)
Надмірно низький рівень	0%
Низький рівень	21%
Середній рівень	61%
Високий рівень	18%
Надмірно високий рівень	0%

Аналізуючи отримані результати, можна дійти висновку, що 21% підлітків (6 осіб) продемонстрували низький рівень самоповаги, що означає присутність тенденції до самозвинувачення, знецінення своїх досягнень, акцентуацію на власних недоліках, що заважає підліткам проявляти свою індивідуальність та максимально реалізовувати свій потенціал. Характерна нестійкість самовідношення – надмірне коливання самоповаги в залежності від ситуації.

Натомість, 61% (17 осіб) показали середній рівень самоповаги; для цих підлітків характерними є адекватна самооцінка та самокритика, реалістична оцінка власних переваг та недоліків, здатність до збереження рівня самоставлення у різноманітних життєвих ситуаціях. Але, іноді, превалює тенденція до самозвинувачення у контексті прокручування можливих, але нездійснених дій і непередбачених подій.

Високий рівень самоповаги продемонстрували 5 підлітків (18%), що характеризує їх, як здатних до самовдосконалення, позитивного самоприйняття та самоповаги у різноманітних життєвих ситуаціях. Вони вміють аналізувати та продуктивно засвоювати життєві уроки, використовуючи отриманий досвід на шляху особистісної самореалізації.

5. *Результати дослідження за методикою кількісного виміру самооцінки (С. Будасці)*

За допомогою даної методики нами було досліджено рівень самооцінки респондентів та проаналізовано характер зв'язку між такими складовими Я- концепції, як «Я-ідеальне» та «Я-реальне». Результати дослідження наведено у таблиці 2.4. Показники досліджуваних подані у Додатку Д (Таблиця Д.1).

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою дослідження кількісного виміру самооцінки (С. Будасці)

Рівень самооцінки	% співвідношення (n=28)
Низький рівень	21%
Середній (адекватний) рівень	61%
Високий рівень	18%

Аналіз показників показав, що переважна кількість досліджуваних, як і за методикою дослідження самоповаги, а саме 61% (17 осіб), мають адекватний рівень самооцінки, а отже здатні до реалістичної оцінки своїх здібностей та можливостей, зваженої самокритики. Значний розрив між уявлення «Я- реальне» та «Я-ідеальне» відсутній, зв'язок між зазначеним складовими Я- концепції схиляється до позитивного (коефіцієнт кореляції знаходиться в межах від +0,38 до +1, що констатує наявність позитивного зв'язку).

Низький рівень самооцінки, а отже і нечітке уявлення, наявність певного розриву, внутрішнього протиріччя між уявленнями «Я-реальне» та «Яідеальне» фіксується у 21% опитуваних (6 осіб). Такі підлітки надмірно сконцентровані на власних недоліках, надто самокритичні. Вони відчують тривожність, страх та невпевненість в процесі міжособистісної взаємодії, у випадках необхідності прояву своєї індивідуальності та утвердження свого

«Я». Надмірно залежать від оцінок і думок їх оточення, конформні в судженнях та у поведінці.

Високі показники самооцінки підтвердили 18% опитуваних (5 осіб). Такі підлітки володіють підвищеною самовпевненістю, іноді проявляють демонстративну поведінку та не сприйнятливі до критики, проявляють небажання визнавати свої помилки. Мають ідеалізоване уявлення про своє «Я» та свою значущість, прагнуть максимально їх утвердити. Присутній позитивний зв'язок між уявленнями про «Я-ідеальне» і «Я-реальне».

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження Я-концепції підлітків та рівня суб'єктивного благополуччя було проведено із застосуванням діагностичних методів і методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової); «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел); Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв); Методика «Шкала самоповаги М. Розенберга»; Методика кількісного виміру самооцінки (С. Будассі).

Комплексною діагностикою були охоплені учні Криворізького Покровського ліцею у кількості 28 осіб (з них, 12 хлопців та 16 дівчат) віком від 15 до 16 років. Діагностика була проведена протягом листопада 2021 року.

Розподіл кількісних показників за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) такий: високий рівень підтвердили (18% опитуваних, що свідчить про позитивне ставлення підлітків до себе, схвалення всіх своїх якостей, як позитивних, так і негативних; середній рівень підтверджений у 61% осіб (самосприйняття у таких підлітків менш чітке, є сумніви стосовно власної сутності); низький рівень зафіксований у 21 % підлітків (виражене негативне сприйняття себе і прагнення стати іншим).

Результати дослідження за методикою «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел) показали, що високий рівень самоактуалізації підтвердили 5 підлітків (18%), середній рівень – 17 осіб (61%), низький рівень – 6 осіб (21%). Результати комплексної діагностики засвідчили, що більшість підлітків демонструють середньостатистичні показники рівня психологічного благополуччя, самоактуалізації та самоствавлення, самооцінки та самоповаги.

Отримані результати підтверджують необхідність розробки і впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на гармонізацію структурних компонентів Я-концепції, підвищення рівня позитивного самосприйняття та самоусвідомлення, стимулювання розвитку особистісного потенціалу підлітків. Опис корекційно-розвивальної програми та результати її впровадження подано нами у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Зміст та характеристика корекційно-розвивальної програми

Здійснивши теоретичний аналіз та базуючись на результатах емпіричного дослідження, ми упорядкували корекційно-розвивальну програму, яка має на меті підвищення рівня позитивного самоприйняття підлітків, розвиток позитивної Я-концепції, яка є ключовою умовою продуктивної самоактуалізації та самореалізації підростаючої особистості.

Корекційно-розвивальна програма включає методи, прийоми і вправи, які розроблені вітчизняними науковцями і психологами-практиками: І. Андрійчук [1], Н. Афанасьєва та Л. Перелигіна [4], Г. Бабик [5], Л. Божик [8], І. Грищенко [15], В. Калошин [26], О. Качуровська [31], Л. Туріщева [33; 51], С. Кузікова [36], С. Максименко, О. Прокоф'єва, О. Царькова, О. Кочкурова [38], Г. Полякова і Т. Кружева [40], Т. Шаповал [41], М. Сисун [47].

Мета корекційно-розвивальної програми: розвиток позитивного самоствалення, самоприйняття і саморефлексії, актуалізація особистісного потенціалу підлітків, формування адекватної самооцінки, гармонізація «образу Я», розвиток умінь і навичок емоційно-поведінкової саморегуляції та самоконтролю.

Завдання корекційно-розвивальної програми:

- підвищення рівня позитивного самоприйняття, впевненості та самоцінності;
 - зниження рівня тривожності та емоційної напруги;

- розвиток навичок розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів;
- розвиток навичок самоаналізу, саморефлексії та підвищення рівня самоусвідомлення;
- формування навичок самоідентифікації
- корекція та гармонізація складових «Я-реальне» та «Я-ідеальне»;
- навчання засобам самоконтролю і саморегуляції;
- розвиток позитивного світогляду і світосприйняття;
- формування навичок адекватного самооцінювання;
- підвищення мотивації до саморозвитку і самовдосконалення;
- розвиток навичок емпатії і толерантності.

Методи та форми роботи: обговорення, мозковий штурм, вправи з елементами арт – терапії (зображувальної терапії), ігрові та ситуативні вправи, релаксаційні вправи, рефлексія.

Форма роботи: групова.

Учасники програми: підлітки віком від 15 до 16 років кількістю 28 осіб.

Кількість занять та їх тривалість: групові заняття по 40-45 хвилин, 2 рази на тиждень, усього 12 занять.

Очікувані результати: задоволеність собою; позитивне самосприйняття (позитивна Я-концепція), більш високий рівень суб'єктивного благополуччя; мотивація самодослідження та самовдосконалення; навички саморефлексії, адекватна самооцінка; низький рівень тривожності; сформовані навички долаття страхів; вміння розв'язання внутрішньоособистісних протиріч; емпатійне ставлення до інших.

Корекційно-розвивальна програма побудована на принципах соціально-психологічного тренінгу. Такий формат роботи забезпечує продуктивність процесу самодослідження, отримання зворотного зв'язку та підтримку кожного учасника, сприяє розвитку адаптаційних механізмів, швидшому

засвоєнню умінь і навичок, забезпечує можливість їх безпечної апробації. Тренінг сприяє розвитку навичок емпатії та толерантності.

Корекційно-розвивальна програма спрямована на підвищення згуртованості учасників, поглиблене самопізнання свого «Я» та «Я» інших учасників групи, сприяє формуванню позитивного самосприйняття та позитивної Я-концепції. Порівнюючи себе з іншими, учасники стимулюють себе до поглибленого самоаналізу та саморефлексії, що сприяє вибудовуванню адекватної самооцінки. Групова форма роботи виконує самомотивуючу функцію, оскільки викликає інтерес учасників один до одного, стимулює інтроспекцію та прояв власної індивідуальності. Різноманітні вправи та обговорення стимулюють до міжособистісної взаємодії і забезпечують отримання позитивного досвіду міжособистісного спілкування.

Впорядкована нами корекційно-розвивальна програма складається з 12 занять, які налічують від 4 до 5 вправ (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Структура і зміст корекційно-розвивальної програми

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи	Час
1.	«Привіт, мене звати “Я”»	Знайомство учасників, обговорення принципів та правил роботи в групі, налагодження сприятливого психологічного клімату, формування довірливих стосунків у групі, пізнання індивідуальних характеристик інших учасників, поглиблення самоусвідомлення, позитивного самоуявлення, аналіз власного Я.	1. Привітання. Вправа «Знайомство». 2. Вправа «Формування очікувань учасників групи». 3. Вправа «Правила та принципи роботи у групі». 4. Бесіда на тему: «Позитивна та негативна Я-концепція». 5. Вправа «Хто Я?» . 6. Ритуал прощання «Хороші побажання».	5 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.

Продовження таблиці 3.1

2.	«Я пізнаю своє Я»	Аналіз власних особистісних характеристик та переваг, пізнання свого «Я», розвиток навичок саморефлексії та утвердження свого «Я».	1. Привітання. Вправа «Моє ім'я». 2. Вправа «Рольова розминка». 3. Вправа «Який Я?». 4. Вправа «Малюнок мого "Я"». 5. Ритуал прощання. Вправа «Маски».	5 хв. 5 хв. 10 хв. 20 хв. 5 хв.
3.	«Я в очах інших»	Досягнення близькості з учасниками, усвідомлення учасниками свого образу «Я» в очах інших, формування позитивного образу «Я», розвиток адекватної самооцінки.	1. Привітання. Вправа «Усміхнись мені». 2. Вправа «Я-минулий, Я-тепер, Я- в майбутньому». 3. Вправа «Як я бачу себе та який я в очах оточуючих». 4. Вправа «Позитивний образ "Я"». 5. Рефлексія заняття.	5 хв. 20 хв. 10 хв. 8 хв. 5 хв.
4.	«Мої бажання»	Розвиток навичок невербального спілкування, поглиблення самоусвідомлення, аналіз та конкретизація власних бажань, підсилення мотивації до досягнення мети.	1. Привітання. Вправа «Невербальне привітання». 2. Вправа «Я аналізую». 3. Вправа «Мої бажання». 4. Вправа «Долаємо бар'єри». 5. Ритуал прощання. Вправа-ауторелаксація «Тріумф».	5 хв. 5 хв. 20 хв. 10 хв. 5 хв.
5.	«Аналіз Я»	Інтенсифікація процесу взаєморозуміння та прийняття у групі, аналіз власного «Я» та «Я» інших учасників, поглиблення процесу ідентифікації, усвідомлення самоцінності та підвищення самооцінки.	1. Привітання. Вправа «Ми схожі». 2. Вправа «Справжній Я». 3. Вправа «Я – значимий». 4. Рефлексія заняття «Я сьогодні...».	10 хв. 10 хв. 15 хв. 5 хв.
6.	«Різні сторони мого Я»	Пізнання та дослідження різних сторін свого «Я», розвиток цілісного самосприйняття та саморозуміння.	1. Привітання. Вправа «Візуалізація». 2. Вправа «Мої недоліки». 3. Вправа «Позитивне переосмислення».	8 хв. 10 хв. 15 хв. 10 хв. 3 хв.

			4. Вправа «Мої переваги». 5. Обговорення та аналіз результатів заняття.	
7.	«Я впевнений в собі»	Зниження рівня тривоги та напруження, активізація групового процесу, підвищення рівня самооцінки та відчуття впевненості, формування позитивної Я-концепції.	1. Привітання. Вправа «Дерево». 2. Вправа «Мапа мого “Я”». 3. Мозковий штурм «Що таке впевненість?». 4. Вправа «Символ мого “Я”». 5. Вправа «Позитивні якості». 6. Рефлексія заняття.	5 хв. 10 хв. 15 хв. 8 хв. 8 хв.
8.	«Я у гармонії з собою»	Стабілізація психоемоційного стану підлітків, зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, самоаналіз власних страхів та методів подолання них; мобілізація внутрішньоособистісних ресурсів.	1. Привітання. Вправа «Комплімент». 2. Вправа «Ні-страхам!». 3. Вправа «Різні боки мого “Я”». 4. Вправа «Ні-тривози!». 5. Ритуал прощання. Вправа «Техніка прогресивної м’язової релаксації». 6. Рефлексія заняття.	5 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв.
9.	«Я розумію тебе»	Підсилення процесу взаєморозуміння, аналіз індивідуальних якостей учасників, налагодження емоційного контакту, підвищення рівня емоційного інтелекту, поглиблення самопізнання та самоаналізу.	1. Привітання. Вправа «Дотик». 2. Вправа «Скарбничка пізнань». 3. Вправа «Емоційний інтелект». 4. Вправа «Намалюй моє “Я”». 5. Рефлексія заняття.	7 хв. 10 хв. 10 хв. 15 хв. 3 хв.
10.	«Позитивне самосприйняття»	Усвідомлення свого реального «Я», розвиток адекватного самосприйняття, підвищення самооцінки, досягнення міжособистісної взаємопідтримки та взаєморозуміння.	1. Привітання. Вправа «Побажання». 2. Вправа «Плюс сильніше чим мінус». 3. Вправа «“Я–реальне” та “Яідеальне”» 4. Вправа «Позитивне та негативне».	5 хв. 8 хв. 15 хв. 15 хв.

			5. Рефлексія заняття.	3 хв.
11.	«На шляху змін»	Розширення уявлень про своє «Я», підвищення самооцінки, розкриття внутрішньоособистісних ресурсів, розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення позитивних самозмін.	1. Привітання. Вправа «Тичудовий!». 2. Вправа «Моє сильне “Я”». 3. Вправа «Побудь мною». 4. Вправа «Я у минулому, Я зараз». 5. Ритуал прощання. Вправа «Мій настрій».	5 хв. 10 хв. 15 хв. 10 хв. 5 хв.
12.	«Яцінність»	Закріплення отриманих знань та навичок, усвідомлення особистісних змін, рефлексія набутого досвіду під час групової роботи.	1. Привітання. Вправа «Клубочок побажань». 2. Вправа «Моє сонце». 3. Вправа «Я-цінність». 4. Вправа «До та після». 5. Ритуал прощання. Вправа «Дякую за...».	5 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 5-7 хв.

З метою ознайомлення та розгляду методів та форм роботи, які були застосовані в корекційно-розвивальній програмі, ми подали зміст перших двох занять, які ілюструють досягнення поставлених нами завдань. Повний план корекційно-розвивальної програми подано у Додатку Е.

Корекційно-розвивальне заняття №1. «Привіт, мене звати «Я»

Мета: знайомство учасників, обговорення принципів та правил роботи в групі, налагодження сприятливого психологічного клімату, формування довірливих стосунків у групі, пізнання індивідуальних характеристик інших учасників, поглиблення самоусвідомлення, аналіз власного Я.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, плакат.

Хід заняття:

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Знайомство»

Мета: знайомство та налагодження довірливих стосунків між учасниками, покращення психоемоційного комфорту в групі.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи:

Учасники сідають по колу. Психолог пропонує кожному по черзі повідомляти іншим учасникам наступні відомості про себе:

- своє ім'я (або псевдонім в рамках роботи в групі);
- основне хобі;
- три найкращі, на думку учасника, особистісні риси;
- значимі події або ситуації зі свого життя; - тощо.

Психолог та інші учасники можуть ставити додаткові запитання розповідачу.

Вправа 2. Формування очікувань учасників групи *Мета:*

формування та визначення очікувань учасників.

Час проведення: 5 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки та плакат.

Хід вправи:

Кожен учасник записує власні очікування щодо самого процесу роботи в групі та очікуваного результату, прикріплюючи їх на плакат.

Вправа 3. «Правила та принципи роботи у групі»

Мета: закладення та обговорення основних правил та принципів співпраці у групі.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи:

Психолог обговорює разом з учасниками правила та принципи роботи, а саме: активність всіх учасників групи; самоусвідомлення; спілкування за принципом «тут і зараз»; самоприйняття та прийняття інших членів групи; персоніфікація висловлювань та щирість під час спілкування; правило «СТОП»; конфіденційність; відповідальність та повага до всіх учасників; неприпустимість безпосереднього оцінювання під час демонстрування особистісно-індивідуальних якостей учасників.

Бесіда на тему: «Позитивна та негативна Я-концепція».

Час: 10 хвилин.

«Я-концепція являє собою центральне утворення самосвідомості особистості. Це ваше уявлення про самого себе, ваш образ «Я». Вона складається з усвідомлення своїх особистісних характеристик (ваша зовнішність, ваші індивідуальні риси, ваш інтелект), вашої самооцінки (вона може бути низькою, адекватною або високою) та власне вашого індивідуального сприйняття навколишньої дійсності. Вона розвивається поступово, під впливом ваших сімейних стосунків, в процесі спілкування з друзями та однолітками, вчителями та дорослими. Вона виконує важливу функцію – забезпечує внутрішню узгодженість та гармонізацію вашої особистості зі світом. Таким чином, буває позитивна та негативна Я-концепція. Позитивна Я-концепція означає, що ви приймаєте себе, поважаєте себе, ви впевнені у собі та усвідомлюєте свою цінність у цьому світі, а отже здатні успішно розвиватись та досягати своїх цілей. А ось негативна Я-концепція проявляється у тому, що людина демонструє невпевненість у собі, має низьку самооцінку, нерішучість, вона соромиться відкрито висловлювати свою думку, відчуває дискомфорт в процесі спілкування, внутрішню тривожність, скутість, страх та не приймає себе такою яка вона є. В результаті людина втрачає внутрішню гармонію, світ здається їй ворожим, вона відчуває

нерозуміння з боку оточуючого світу, зневірюється у собі та своїх можливостях. Тому, щоб гармонізувати та максимально розкрити ваш потенціал, на наших заняттях ми будемо пізнавати самих себе та інших, відкривати багато нового та цікавого про наше «Я», вчитися приймати себе та усвідомимо, що наше «Я» є унікальними, цінним та неповторним. Позитивне самовідношення та самоприйняття, завжди оптимістичний настрій та вміння аналізувати себе та оточуючих – неодмінні компоненти на шляху продуктивного та успішного саморозвитку».

Питання для обговорення:

- Як ви вважаєте, яка у вас Я-концепція?
- Чи помітили ви деякі ознаки з перелічених у себе?
- Як ви вважаєте хто найбільше вплинув на розвиток вашої Я-концепції?

Вправа 4. «Хто Я?»

Мета: розширення самоуявлення та розвиток навичок саморефлексії.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам протягом зазначеного часу необхідно дати письмову відповідь на запитання «Хто Я?», зображаючи свої відповіді у стовпчик.

Обговорення. Надані підлітками відповіді аналізуються, диференціюються та класифікуються. Психологом ставляться наступні питання:

- Чи було складним виконання даного завдання?
- Що ви відчували під час виконання завдання та які відчуття присутні у вас зараз?

Дана вправа сприяє активізації учасників, підсилює процес самоаналізу та саморефлексії.

Ритуал прощання

Вправа 5. «Хороші побажання»

Мета: покращення емоційного фону в групі, закріплення позитивних спогадів про завершення заняття.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи:

Учасники, сидячи у колі, вимовляють один одному слова прощання і добрі побажання.

Корекційно-розвивальне заняття №2. «Я пізнаю своє Я»

Мета: аналіз власних особистісних характеристик та переваг, пізнання свого «Я», розвиток навичок саморефлексії та утвердження свого «Я».

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівців або фломастери, маски з зображенням різноманітних людських емоцій.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Моє ім'я»

Мета: налаштування та входження в процес роботи, інтелектуальна розминка, оптимізація настрою, стимулювання до самоаналізу та вибудовування адекватної самооцінки.

Час проведення: 5 хвилин.

Матеріали: ручки, аркуші паперу.

Учасникам пропонується написати своє ім'я в стовпчик так, щоб до кожної літери ім'я підібрати позитивну самохарактеристику. Якщо ж ім'я має 2-3 однакові літери, то потрібно спробувати знайти різні характеристики на кожну.

Вправа 2. «Рольова розминка»

Мета: усвідомлення важливості самоприйняття.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи:

Психолог пропонує кожному учаснику вимовити слово «Я» в різних інтонаціях. Наприклад, зробити це тихо зі смутком, або голосно і бадьоро, з ніжністю або із люттю і т.д.

Після вправи відбувається обговорення та рефлексія власних відчуттів учасників.

Вправа 3. «Який Я?»

Мета: розвиток самосвідомості, усвідомлення образу свого «Я».

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам дати 10-15 відповідей на питання: «який Я?». Це можуть бути хобі, інтереси, риси характеру тощо, наприклад: «Я лідер», або «Я відповідальний». Після того, як учасники закінчать виконання вправи, їх описи складаються у коробку, а психолог обирає будь-який опис і зачитує його вголос, завдання ж інших – відгадати про кого йде мова.

Вправа 4. «Малюнок мого “Я”»

Мета: усвідомлення своєї унікальності та багатогранності, побудова адекватної самооцінки.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці або фломастери.

Психолог дає учасникам наступну інструкцію: намалювати на аркуші паперу, який поділений на три рівні ділянки, часову репрезентацію свого «Я», тобто Я-реальне (Я-тепер), Я-ідеальне (яким я хочу бути) та Я-дзеркальне (таким, яким, на їх думку, сприймають їх оточуючі).

Після виконання вправи, психолог організовує обговорення. Психолог цікавиться, наскільки та чим відрізняється частини їх намальованих «Я»? Як впливають оточуючі люди на формування їх Я-концепції?

Ритуал прощання

Вправа 5. «Маски»

Мета: ідентифікація емоційного стану підлітків.

Час: 5 хвилин.

Матеріали: маски з зображенням веселого, сумного, доброго та злого виразів облич.

Хід вправи:

Психолог пропонує всім учасникам обрати ту маску, яка відповідає настрою з яким вони завершують це заняття, пояснюючи причини свого вибору.

З метою з'ясування ступеня ефективності впровадженої корекційно-розвивальної програми, нами була проведена повторна діагностика, результати якої відображені у параграфі 3.2.

3.2. Аналіз результатів та ефективності впровадженої програми

Задля виявлення ступеня ефективності впровадженої корекційно - розвивальної програми, ми здійснили повторну діагностику досліджуваних з використанням комплексу психодіагностичних методик: тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв); методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES); «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел); «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової); методика кількісного виміру самооцінки (С. Будассі).

Повторно діагностика здійснювалась у групі підлітків кількістю 28 осіб, з якими проводились корекційно-розвивальні заняття. Заняття були спрямовані на корекцію самоствавлення і формування позитивної Я-концепції. Отримавши результати повторної діагностики, ми провели їх порівняльний аналіз з результатами, зафіксованими на констатувальному етапі дослідження.

1. Результати повторної діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Отримані показники повторної діагностики загального рівня самоактуалізації відображені у таблиці 3.2. Показники досліджуваних подано у Додатку А (Таблиця А.2).

Таблиця 3.2

Результати повторної діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Змінна	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Самосприйняття (шкала 1)	3	11	19	68	6	21
Мета у житті (шкала 2)	3	11	19	68	6	21
Компетентність (шкала 3)	6	21	17	61	5	18
Особистісне зростання (шкала 4)	3	10,7	17	60,7	8	28,6
Позитивні стосунки з іншими (шкала 5)	2	7	18	64	8	29
Автономія (шкала 6)	7	25	15	54	6	21

З метою наочного зображення динаміки змін у відсотковому вимірі досліджуваних за рівнями психологічного благополуччя, нами подано окремо діаграми за низьким, середнім та високим рівнями (рис. 3.1, рис. 3.2, рис. 3.3).

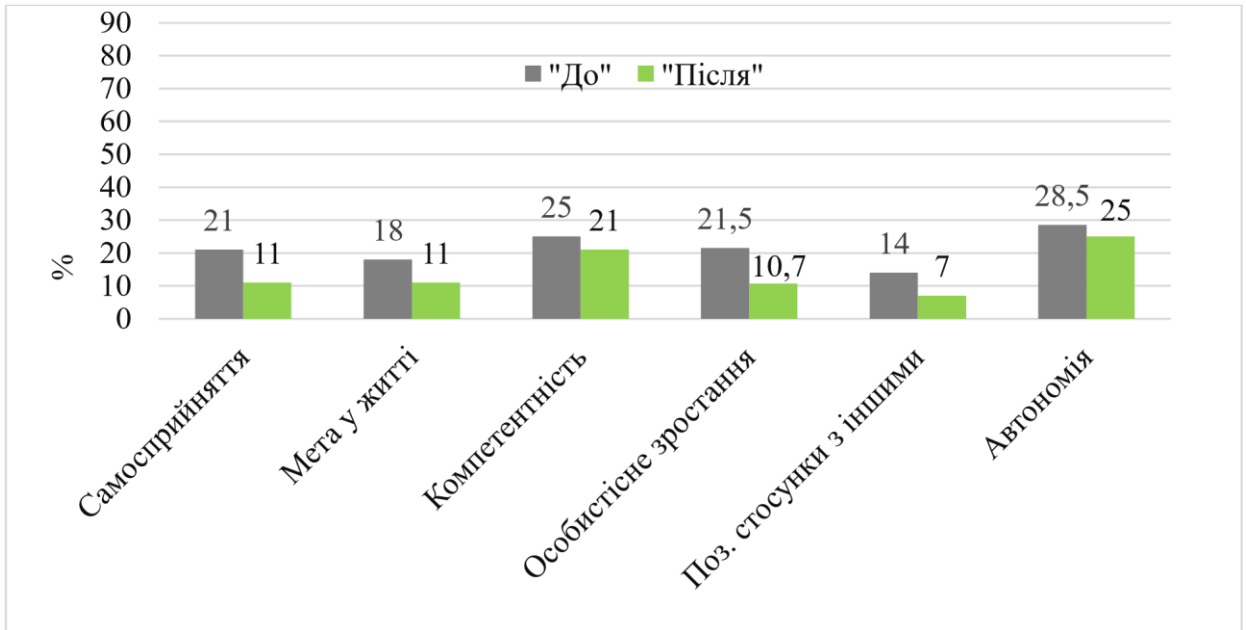


Рис. 3.1. Динаміка змін досліджуваних з низькими показниками психологічного благополуччя «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

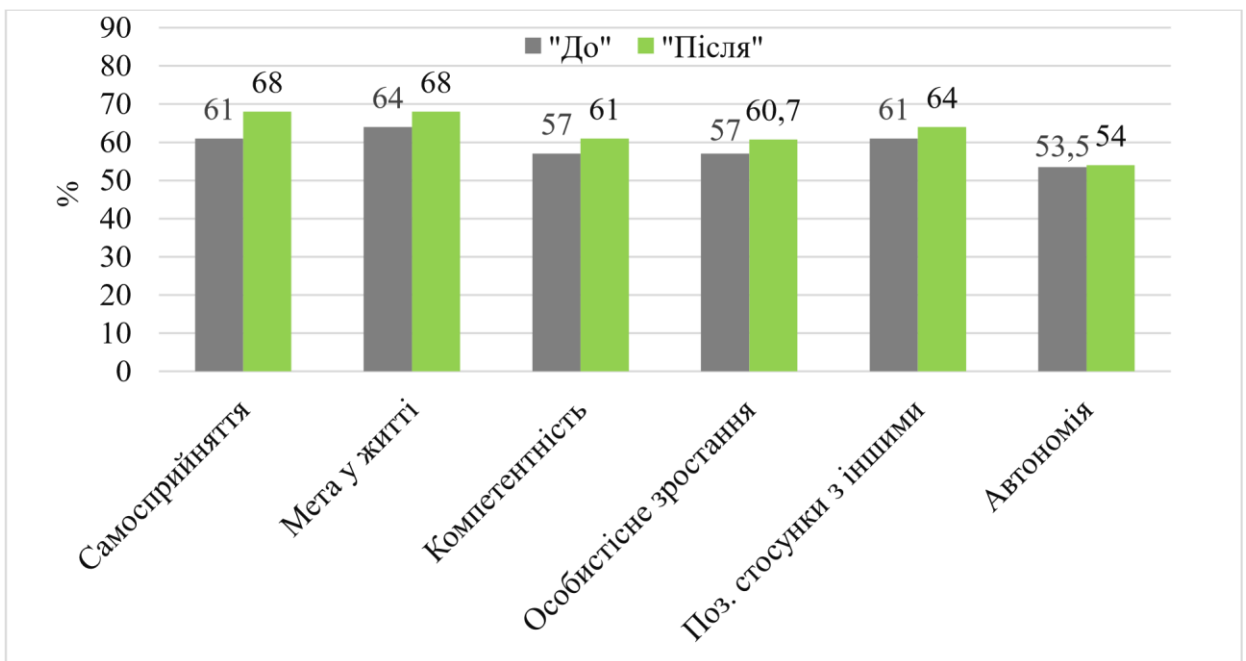


Рис. 3.2. Динаміка змін досліджуваних з середніми показниками психологічного благополуччя «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

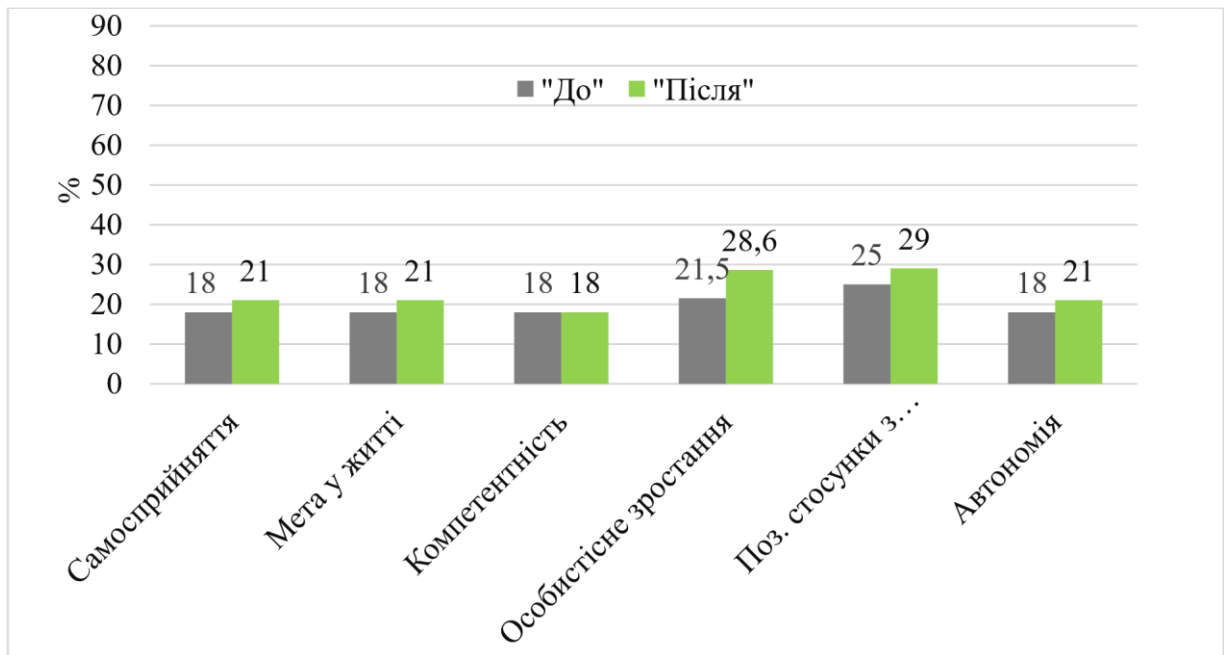


Рис. 3.3. Динаміка змін досліджуваних з високими показниками психологічного благополуччя «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

Здійснивши порівняльний аналіз відсоткового розподілу досліджуваних за рівнями психологічного благополуччя «до» та «після» впровадження корекційно-розвивальної програми, можна зробити висновок, що помірних позитивних змін зазнали шкали «Самосприйняття», «Особистісне зростання», «Мета у житті», що підтверджує ефективність корекційно-розвивальних заходів.

Однак помітних змін не зазнали показники шкал «Автономія», «Позитивні стосунки з іншими» та «Компетентність», що пояснюється специфічними особливостями підліткового віку, за якого особистість перебуває тільки на шляху формування та становлення себе як самостійної особистості.

Щоби оцінити статистичну значимість позитивної динаміки, нами був використаний статистичний метод G – критерій знаків. Цей метод дозволяє оцінити вірогідність змін (зсувів) у даних значимих у дослідженні змінних.

Критерій знаків доцільно застосовувати у ситуаціях, коли динаміка показників вивчається на одній групі респондентів і співставляються результати комплексної діагностики до та після здійснення розвиткових і корекційних впливів.

Статистичний аналіз вірогідності зсувів вимагає перевірки статистичних гіпотез:

H_0 : Зсув у напрям високого рівня психологічного благополуччя підлітків є випадковістю.

H_1 : Зсув у напрям високого рівня психологічного благополуччя підлітків *не* є випадковістю.

На основі показників «психологічного благополуччя» нами були сформовані наступні висновки: типовий зсув є позитивним. Негативні зсуви – не зафіксовані. А це означає, що гіпотеза H_0 відхиляється. Береться гіпотеза H_1 : зміни у напрям високого рівня «психологічного благополуччя» не є випадковістю.

Помірна позитивна динаміка пояснюється обмеженою кількістю корекційно-розвивальних занять; задля помітних внутрішньоособистісних змін потрібна більш тривала корекційно-розвиткова робота.

2. Результати повторної діагностики за методикою «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел)

Показники досліджуваних подано у Додатку Б (Таблиця Б.1). Результати дослідження рівня самоактуалізації підлітків «до» та «після» впровадження корекційно-розвивальної роботи подано на діаграмі (рис. 3.4).

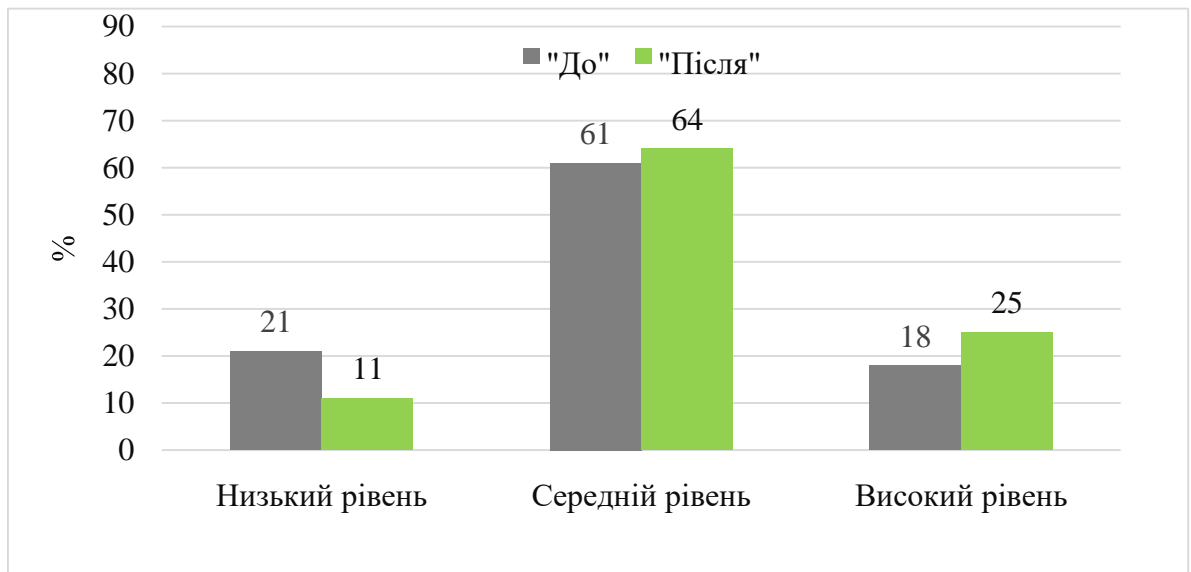


Рис. 3.4. Динаміка показників рівнів самоактуалізації «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

Порівнюючи отримані результати можна стверджувати, що присутні позитивні, але не суттєві зміни ступеня самоактуалізації досліджуваних.

Зокрема, на констатувальному етапі дослідження 21% респондентів (6 осіб) демонстрували низький рівень самоактуалізації. Після впровадженої корекційно-розвивальної програми ця кількість зменшилась до 11% (3 особи). Відсоток осіб, чий рівень самоактуалізації відповідає середньому, тепер становить 64% (18 осіб). На високому рівні самоактуалізації були зафіксовані у 25% досліджуваних (7 осіб) у порівнянні з 18% (5 осіб) до реалізації корекційно-розвивальної роботи.

Статистична значимість позитивної динаміки за критерієм «самоактуалізація» перевірялась за допомогою методу G – критерій знаків, а саме, підлягали перевірці статистичні гіпотези:

H_0 : зсув у напрямку високого рівня самоактуалізації є випадковістю.

H_1 : зсув у напрямку високого рівня самоактуалізації *не* є випадковістю.

Зафіксовано наступне: типовий зсув виступає позитивним; негативні зсуви – не зафіксовані. Отже, гіпотеза H_0 відхиляється; береться гіпотеза H_1

(зміни у напрямку підняття рівня самоактуалізації не є випадковістю). Позитивні зміни мають помірний характер та дають підстави вважати вплив корекційно-розвивальної роботи ефективним, враховуючи обмеженість часу впровадження корекційно-розвивальних заходів та можливий вплив на досліджуваних неконтрольованих зовнішніх чинників.

3. Результати повторної діагностики за методикою визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)

Проведення повторної діагностики самоствавлення дозволило нам отримати наступні показники, які відображено у таблиці 3.3. Показники досліджуваних подано у Додатку В (Таблиця В.2).

Таблиця 3.3

Результати повторної діагностики за методикою визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Інтегральна шкала (S)	3	11	18	64	7	25
Самоповага (шкала I)	3	11	18	64	7	25
Аутосимпатія (шкала II)	2	7	19	68	7	25
Очікуване відношення від інших (шкала III)	2	7	18	64	8	29
Самоінтерес (шкала IV)	2	7	17	61	9	32
Самовпевненість (шкала 1)	3	11	16	57	9	32
Ставлення інших (шкала 2)	2	7	18	64	8	29
Самоприйняття (шкала 3)	3	11	19	68	6	21
Самокерівництво (шкала 4)	6	21,4	18	64,3	4	14,3
Самозвинувачення (шкала 5)	4	14	22	79	2	7
Самоінтерес (шкала 6)	2	7	17	61	9	32
Саморозуміння (шкала 7)	3	11	19	68	6	21

З метою відображення динаміки змін відсотку досліджуваних, подано окремо діаграми за низьким, середнім та високим рівнями, за всіма шкалами (рис. 3.5, рис. 3.6, рис. 3.7, рис. 3.8, рис. 3.9, рис. 3.10).

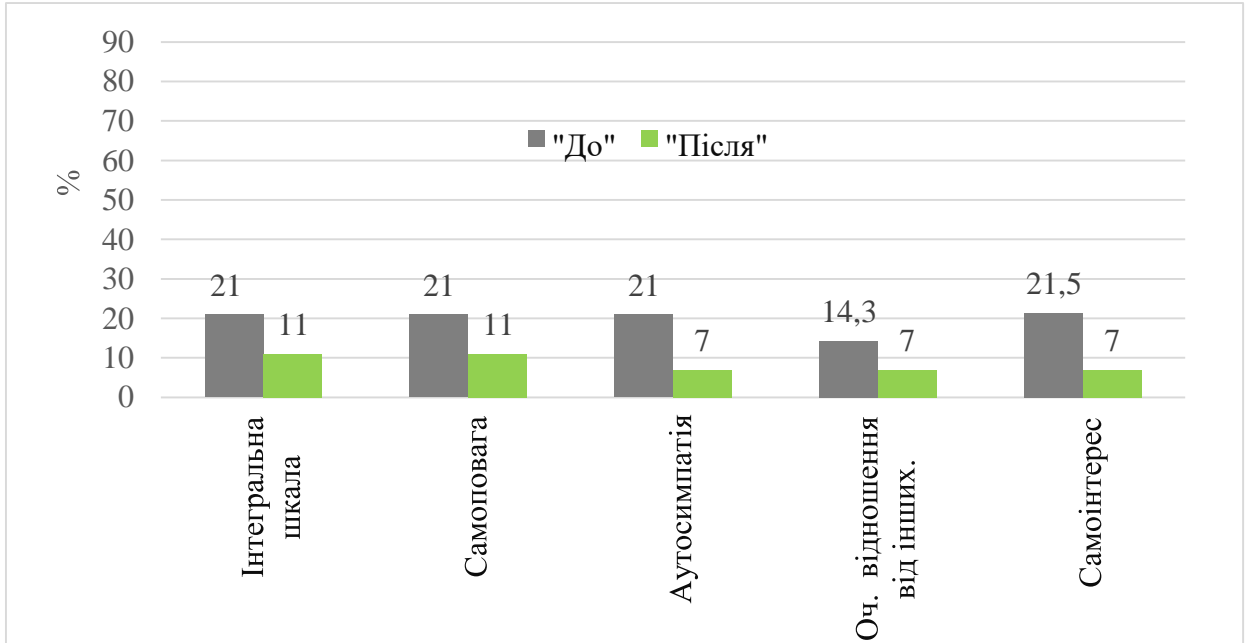


Рис. 3.5. Динаміка змін досліджуваних з низькими показниками самоствлення «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

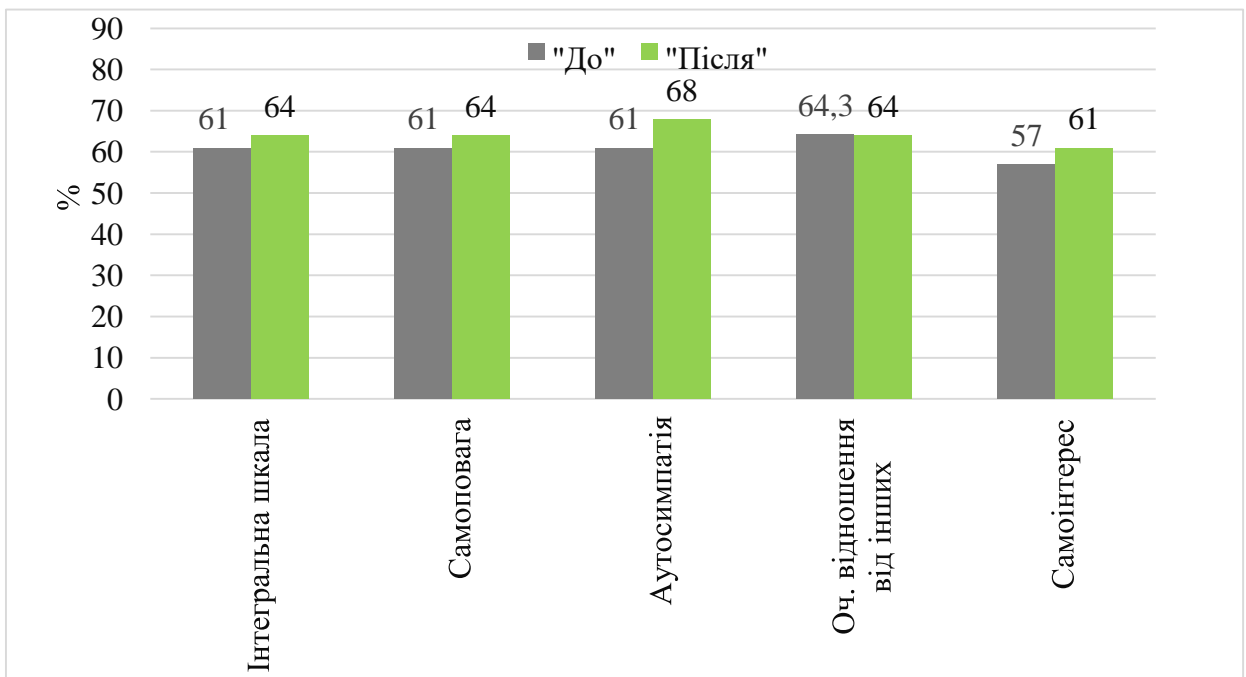


Рис. 3.6. Динаміка змін досліджуваних з середніми показниками самоствлення «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

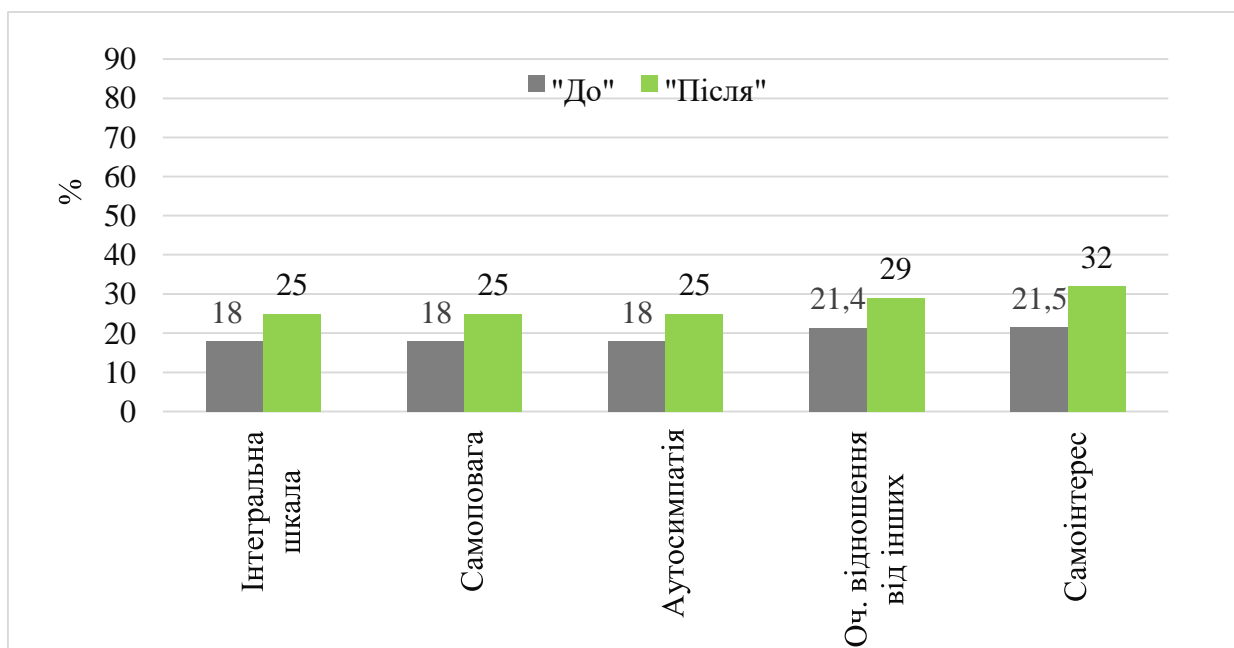


Рис. 3.7. Динаміка змін досліджуваних з високими показниками самоствалення «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

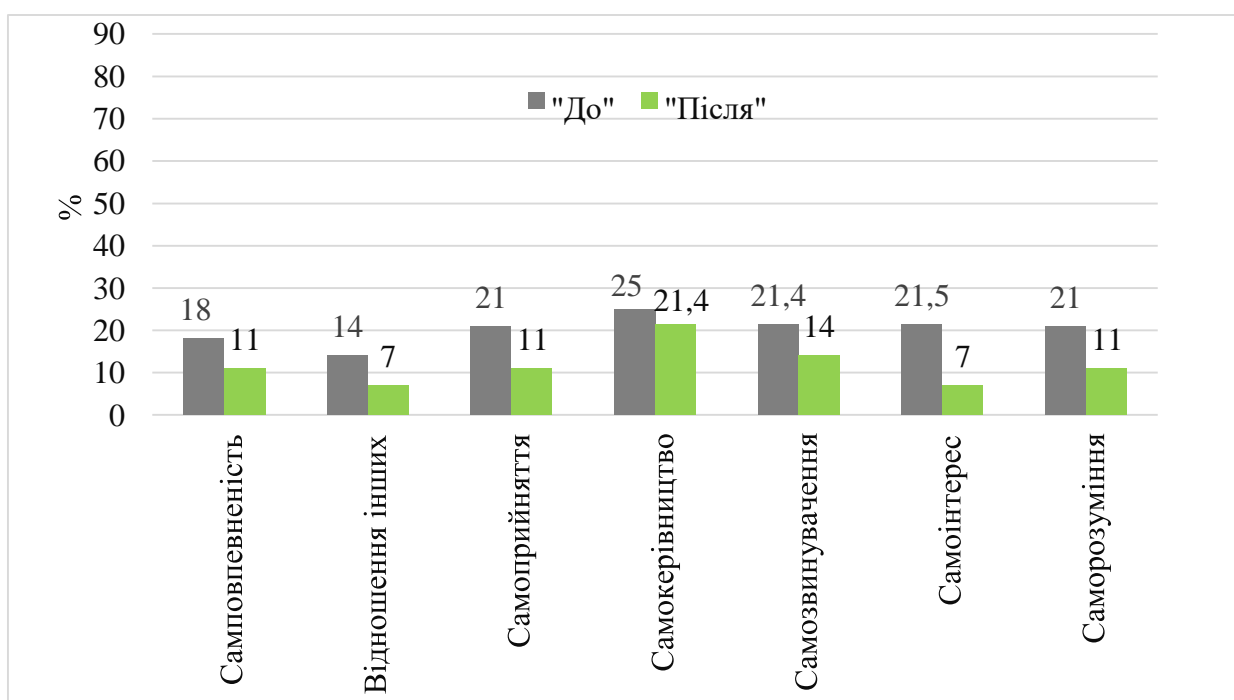


Рис. 3.8. Динаміка змін досліджуваних з низькими показниками самоствалення за іншими шкалами «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

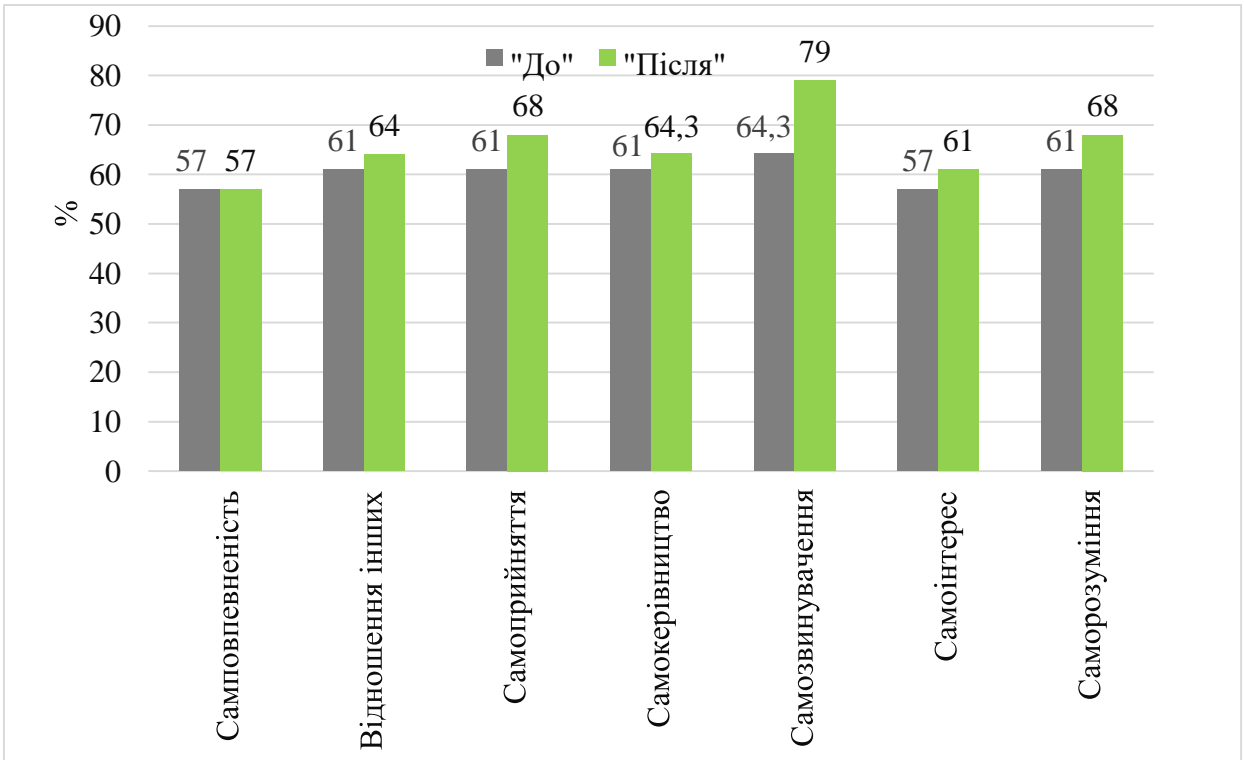


Рис. 3.9. Динаміка змін досліджуваних з середніми показниками самоствалення за іншими шкалами «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

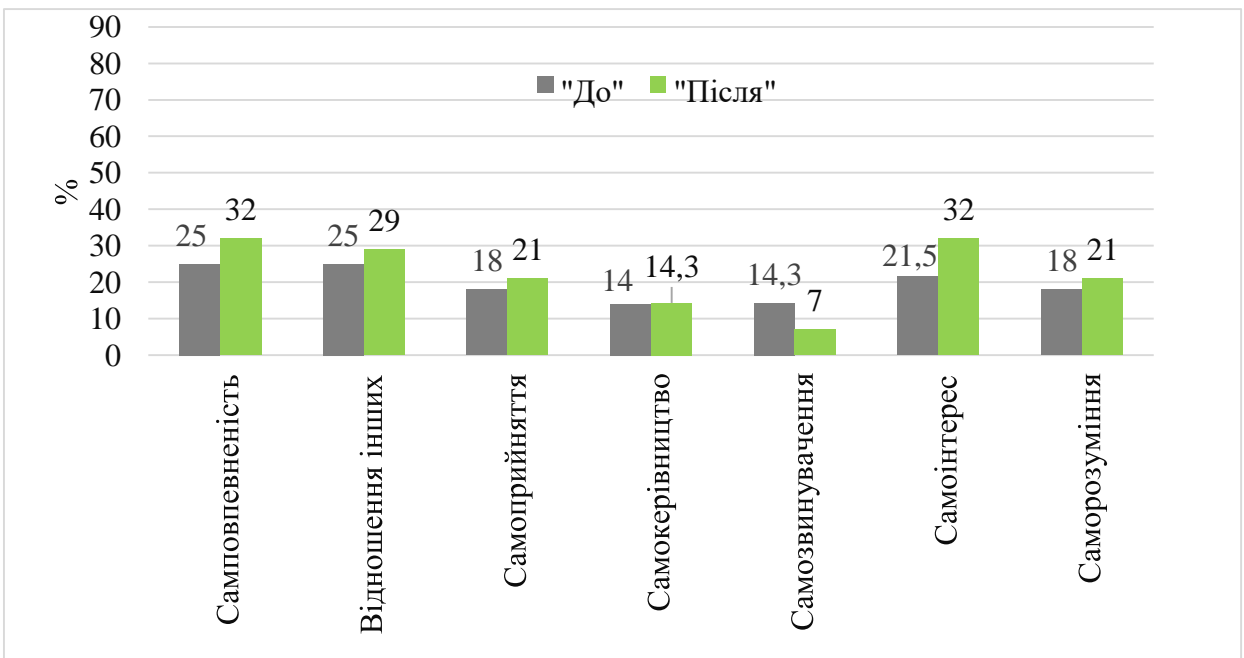


Рис. 3.10. Динаміка змін досліджуваних з високими показниками самоствалення за іншими шкалами «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

Аналізуючи отриману динаміку показників, можна прийти до висновку, що фіксуються незначні, але позитивні зміни майже за всіма шкалами. Показники інтегральної шкали самоствавлення підвищились з низького рівня до середнього у 3 осіб, що означає підвищення рівня самосприйняття та позитивного самоствавлення. Кількість осіб з високими показниками самоствавлення зросла від 5 осіб (18%) до 7 осіб (25%).

Спостерігається позитивна динаміка за шкалою «Самоповага»: до середнього рівня самоповаги піднялись показники 3 осіб, тепер відсоток осіб з низьким рівнем складає 3 особи (11%). Високі результати продемонстрували 7 осіб (25%) у порівнянні з 5 особами (18%) на констатувальному етапі дослідження.

Позитивні зрушення фіксуються і за шкалою «Аутосимпатія» - 7 осіб (25%) демонструють високі показники у порівнянні з первинними показниками (18% - 5 осіб), низькі ж показники фіксуються у 2 осіб (7%).

За шкалою «Очікуване відношення від інших» результати мають наступний вигляд: низький рівень підтвердили 2 особи (7%). На середньому рівні тепер фіксується 64% досліджуваних. Високий рівень демонструють 8 підлітків – 29% від загальної кількості дослідження у порівнянні з 6 підлітками (21,4%) на констатувальному етапі дослідження.

Позитивні зміни також зафіксовані за шкалами «Самоінтерес» - кількість осіб з низькими показниками зменшилось до 7%, а середній та високий рівні тепер демонструють відповідно 61% (17 осіб) та 32% (9 осіб) досліджуваних.

За шкалою «Самовпевненість» зафіксовані незначні позитивні зміни: лише у 2 осіб низькі показники підвищились до середнього. Тепер відсоток осіб з низькими показниками зменшився до 11% (3 особи). Високі показники фіксуються тепер у 32% (9 осіб) у порівнянні з 25% (7 осіб) до впровадження корекційно-розвивальних заходів.

За шкалою «Відношення інших» низькі показники все ще фіксуються у 2 осіб (7%). Високі показники збільшились тільки у 1 особи: 29% (8 осіб) демонструють високі показники у порівнянні з 25% (7 осіб) до впровадження корекційно-розвивальних заходів.

За шкалою «Самоприйняття» були зафіксували позитивні зміни, зокрема на низькому рівні залишились 3 особи (11%) з 6 осіб (21%) до впровадження корекційно-розвивальної програми. Високий рівень самоприйняття тепер спостерігається у 6 осіб, що становить 21% від загальної кількості досліджуваних.

Констатується підвищення рівня показників і за шкалою «Саморозуміння» - низькі показники фіксуються у 3 осіб (11%) у порівнянні з 21% (6 осіб) на констатувальному етапі дослідження. Високі показники зафіксовано у 21% (6 осіб).

Шкала «Самозвинувачення» також зазнала позитивних змін: у порівнянні з 6 особами (21,4%), які показали низький рівень, після проведення корекційно-розвивальної роботи цей показник зменшився до 4 осіб (14%). Високі показники підтвердили 2 особи (7%), порівнюючи з 14,3% (4 підлітки) до впровадження корекційно-розвивальних заходів.

Помітних позитивних змін не зазнала шкала «Самокерівництво»: у порівнянні з 25% (7 осіб), які показали низькі показники на констатувальному етапі дослідження, покращення фіксується у 1 особи, чії показники відповідають тепер середньому рівню. Низький рівень все ще спостерігається у 6 осіб (21,4%). Позитивна динаміка на високому рівні також відсутня, оскільки відсоток осіб з високим рівнем не змінився (14,3%; 4 особи).

Отже, помірна позитивна динаміка отриманих результатів дає підстави стверджувати про дієвість та ефективність впровадженої корекційно-розвивальної програми.

4. *Результати повторної діагностики за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES)*

Здійснення повторної діагностики за даною методикою дало нам змогу проаналізувати та порівняти отримані результати дослідження, які відображені на діаграмі (рис. 3.11). Показники досліджуваних подано у Додатку Г (Таблиця Г.1).

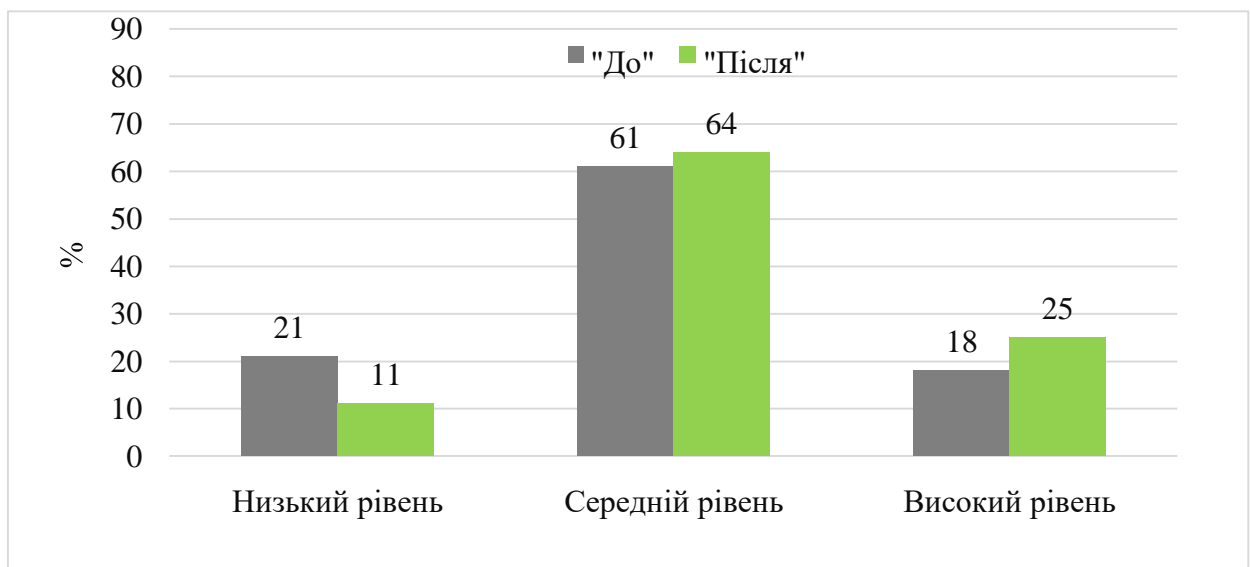


Рис. 3.11. Динаміка показників самоповаги «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

Аналізуючи результати, можна прийти до висновку, що у підлітків фіксуються позитивні зміни рівня самоповаги. У 3 осіб, у порівнянні з попередніми результатами діагностики, підвищився рівень самоповаги з низького до середнього. Низький рівень самоповаги підтвердився у 3 осіб (11%). Відсоток осіб, які мають середні показники рівня самоповаги, тепер становить 64% (18 осіб). Високий рівень самоповаги підтвердився у 7 підлітків, що становить 25% від загальної кількості.

Такі позитивні, хоч і незначні зміни стверджують, що корекційно-розвивальна програма сприяла незначному підняттю рівня самоповаги та самовпевненості досліджуваної групи підлітків.

5. Результати повторної діагностики за методикою кількісного виміру самооцінки (С.А. Будасі)

Порівняльний аналіз показників рівня самооцінки досліджуваних наведений у діаграмі (рис. 3.12). Показники досліджуваних подано у Додатку Д (Таблиця Д.1).

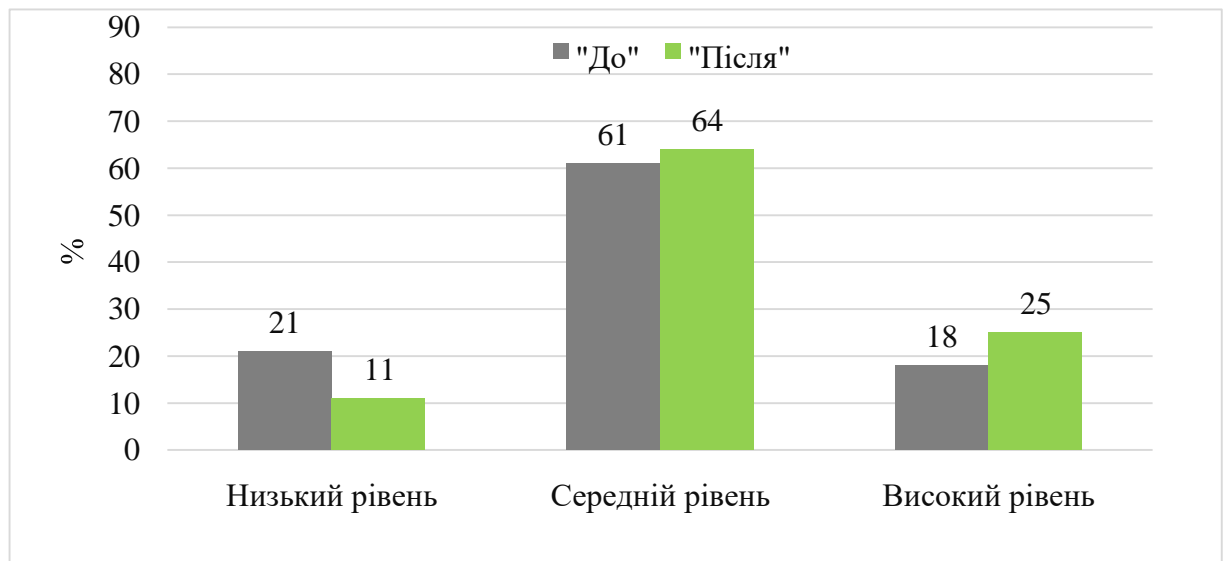


Рис. 3.12. Динаміка показників самооцінки «до» та «після» корекційно-розвивальної роботи

Враховуючи отримані результати, рівень самооцінки підлітків зазнав незначних позитивних змін. У 3 осіб показники самооцінки підвищились до середнього рівня (адекватна самооцінка), але 3 особи, що становить 11% досліджуваних, все ще мають низький рівень самооцінки і самоповаги, що вказує на недостатню кількість проведеної корекційно-розвивальної роботи. Адекватний рівень самооцінки, як і середній рівень самоповаги мають 64% (18 осіб). У 25% (7 осіб) підтвердився високий рівень самооцінки у порівнянні з 18% (5 осіб) на етапі констатувального дослідження.

Такі показники відображають помірну динаміку позитивних змін та підтверджують ефективність застосованих корекційно-розвивальних заходів.

Висновки до розділу 3

Критичний аналіз результатів емпіричного дослідження констатував наявність низьких показників близько у 21% досліджуваних підлітків. Отримані результати підтвердили потребу у створенні та реалізації корекційно-розвивальної програми, яка спрямована на гармонізацію складових Я-концепції, розвиток позитивного самоствавлення, адекватної самооцінки та стимулювання процесу самоактуалізації осіб підліткового віку.

Корекційно-розвивальна програма була розрахована на 12 занять тривалістю 40-45 хвилин, які проводились 2 рази на тиждень протягом 12.01.2022 - 16.02.2022 року. До корекційно-розвивальної роботи були залучені 28 осіб підліткового віку (12 хлопців та 16 дівчат, віком від 15 до 16

років), які навчаються у Криворізькому Покровському ліцеї. Протягом занять були застосовані ігрові та ситуативні вправи, обговорення, мозковий штурм, бесіда, вправи з елементами арт-терапії (зображувальної терапії), релаксаційні вправи, рефлексія.

Такі методи роботи сприяли поглибленню самоусвідомлення та саморефлексії підлітків, формуванню адекватної самооцінки та позитивного самоствавлення, налагодженню міжособистісного розуміння, розвитку навичок саморегуляції свого емоційного стану та боротьби із внутрішньоособистісними протиріччями, підвищенню мотивації до саморозвитку й самоактуалізації, розкриттю внутрішнього потенціалу зростаючої особистості. В процесі проведення занять підлітки демонстрували зацікавленість та активність, намагались різноаспектно аналізувати себе та інших учасників, розвиваючи навички емпатії та взаєморозуміння. Дівчата та хлопці навчилися більш адекватно оцінювати себе та свої можливості, розкривали та досліджували свій особистісний потенціал, відкривали для себе свою унікальність, неповторний образ власного «Я», розвивали навички

контролю над своїми емоціями та думками, усвідомили власну цінність та значущість.

Задля аналізу ефективності впроваджених корекційно-розвивальних заходів, нами була проведена повторна діагностика досліджуваної групи, що показала помірну позитивну динаміку суб'єктивного благополуччя та особистісної самоактуалізації. Позитивна динаміка показників також була зафіксована у характері позитивного самоствавлення, самооцінки та самоповаги більшості підлітків (окрім 3 підлітків - 11% досліджуваних), що свідчить, переважно, про успішність корекційно-розвивальної роботи та застосованих в ній методах.

З метою статистичної оцінки позитивної динаміки за показниками «психологічне благополуччя» і «самоактуалізація», нами був застосований статистичний метод G – критерій знаків. Статистична перевірка підтвердила, що «зсуви» у напрямку високого рівня не є випадковістю. Це свідчить про достатню ефективність впроваджених корекційно-розвивальних занять та дає підстави їх подальшого змістового збагачення й використання в освітніх закладах практичними психологами, соціальними педагогами та вчителями.

ВИСНОВКИ

Базуючись на проведеному аналізі теоретико-методологічних аспектів та поглядів щодо феномену Я-концепції, отриманих результатах емпіричного дослідження та впровадженій корекційно-розвивальній роботі з подальшою повторною діагностикою, нами були зроблені наступні висновки:

1. Феномен Я-концепції різноаспектно досліджували видатні вчені: А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Шостром, Г. Олпорт, В. Джеймс, Р. Бернс, Дж. Мід та Ч. Кулі та інші. На теперішній час існує значна кількість дефініцій цього поняття. Я-концепція визначається, як багатокomпонентна інтегрована система, яка формується в процесі соціалізації індивіда під впливом соціальних очікувань, норм і стереотипів. Гармонічна Я-концепція забезпечує можливості індивіда до адаптації, оптимальної функціональності і розкриття особистісного потенціалу.

2. Початок формування Я-концепції припадає на старший підлітковий вік – 15-16 років. Враховуючи, з одного боку, перехідний характер, підвищену сенситивність, динамічність, складність, психофізичні перебудову та специфічні переживання в цьому віці, а з іншого боку – інтенсивні та динамічні зміни в соціумі, особливої значущості набуває необхідність гармонійного та позитивного вектору формування образу «Я».

3. Позитивна Я-концепція передбачає цілісне самосприйняття, позитивне самоствавлення, відповідальність, емпатійність, конгруентність та прагнення до повної самоактуалізації. Факторами її розвитку виступають зовнішні (взаємодія з найближчим оточенням, умови соціокультурного середовища і розвитку) і внутрішні детермінанти (прагнення, переконання, індивідуальні психологічні та біологічні особливості тощо). Спрямованість Яконцепції, гармонійність її складових (усвідомлення «Я-реальне» та

«Яідеальне», рівень самооцінки, характер сприйняття) визначає відповідний рівень суб'єктивного благополуччя – рівень задоволеності собою та своїм життям, а отже і відповідає за подальше оптимістичне функціонування підлітка, його повноцінний саморозвиток та самоактуалізацію.

4. З метою дослідження особливостей та напряму формування Яконцепції (позитивна чи негативна) та рівня суб'єктивного благополуччя підлітків, проведена комплексна діагностика, яка включала наступні методики: тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв); методика «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES); «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел); «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації С. Карсканової); методика кількісного виміру самооцінки (С. Будассі).

5. Результати констатувального етапу дослідження зафіксували переважну більшість осіб, які демонструють середньостатистичні показники за всіма методиками, що означає наявність адекватної самооцінки, переважно позитивного та цілісного самосприйняття свого образу «Я», відсутність значних внутрішньоособистісних протиріч. Низькі показники рівнів самоактуалізації, суб'єктивного благополуччя, самоповаги, самооцінки та самовідношення спостерігались у 21% досліджуваних, що підтверджує наявність негативного вектору розвитку Я-концепції, негативне самосприйняття та низьку самооцінку. Високі показники в процесі психодіагностичного дослідження були зафіксовані у 18% досліджуваних, що констатує їх високий рівень самооцінки та самоприйняття, підтверджує високий рівень самоповаги та позитивного самовідношення.

6. Базуючись на отриманих результатах емпіричного дослідження, нами була упорядкована та реалізована корекційно-розвивальна програма, яка

була спрямована на підвищення рівня позитивного світосприйняття і самосприйняття підлітків (розвиток позитивної Я-концепції), формування адекватної самооцінки, гармонізацію складових «Я-реальне» та «Я-ідеальне», стабілізацію та покращення психоемоційного стану, підвищення рівня самоусвідомлення та розвиток навичок ефективної міжособистісної комунікації. У програмі були застосовані наступні методи роботи: обговорення, мозковий штурм, вправи з елементами арт – терапії (зображувальної терапії), ігрові та ситуативні вправи, релаксаційні вправи, рефлексія.

7. З метою встановлення ефективності впроваджених корекційно-розвивальних заходів, було проведене повторне діагностичне дослідження підлітків у кількості 28 учнів підліткового віку Криворізького Покровського ліцею (всі вони були учасниками корекційно-розвивальних занять). Здійснивши порівняльний аналіз динаміки показників констатувального та контрольного етапів дослідження, було зафіксовано помірні, але позитивні зсуви показників у більшості досліджуваних, що підтверджує ефективність впроваджених корекційно-розвивальних заходів. Надалі корекційно-розвивальна робота з підлітками, чия динаміка не зазнала помітних позитивних змін (11% від загальної кількості підлітків демонструють низькі результати на контрольному етапі дослідження), забезпечить досягнення помітних позитивних результатів.

Задля визначення статистичної значимості позитивної динаміки за показниками «психологічне благополуччя» і «самоактуалізація», нами був використаний статистичний метод G – критерій знаків. Статистична перевірка підтвердила, що «зсуви» у бік високого рівня не є випадковістю. Отже, це ще раз підтверджує достатню ефективність корекційно-розвиткових заходів і

перспективність подальшої роботи з підлітками у напрямку покращення їхнього психологічного здоров'я.

8. Перспективним постає подальше вивчення психологічних факторів суб'єктивного благополуччя осіб підліткового віку, розкриття їх внутрішнього потенціалу та стимулювання до самоактуалізації шляхом розширення та впровадження корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на розвиток позитивної Я-концепції, гармонізацію її структурних складових та формування позитивного самоствалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрійчук І. В. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. *Психолог*. 2007. Вип. 25-27 (265-267). С. 12-32.
2. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія. Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. 134 с.
3. Аршава І.Ф., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. т. 20. Вип. 18.№ 9/1.
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. Харків: УЦЗУ, 2008. 251 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4053/1/%D0%9C%D0%A1%D0%9F%D0%A2%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf> (дата звернення 01.05.2021).
5. Бабик Г. Вправи з психокорекції. *Психолог*. 2002. Вип. 16. С. 5-9.
6. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. Острог: Вид-во НаУОА. 2017. Вип. 5. С. 5-13 URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/1890/1688> (дата звернення 03.05.2021).
7. Бамбурак Н. М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. *Проблеми загальної та педагогічної*

- психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2009. № XI, ч. 6. С. 12–20.*
8. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. Вип. 5. С. 2.
 9. Бондар Т.В. Чинники впливу на самовизначення стилю життя підлітків. *Український соціум*. 2008. Вип. 3 (26). С. 7-16.
 10. Будасси С.А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе. *Вопросы психологии*. 1971. Вып. 3. С. 138-143.
 11. Вікова психологія: Хрестоматія: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова / упоряд.: Л. В. Долинська, Т. М. Лисянська, Л. М. Ширяєва. Київ: Каравела, 2014. 487 с.
 12. Волянська О.В., Ніколаєвська А.М. Соціальна психологія: навчальний посібник. (*Вища освіта XXI століття*). Київ: Знання, 2008. 275 с.
 13. Гетьман Т.О., Кричківська Т.Д. Проблеми вікової психології: хрестоматія. Київ: Видавництво «Сварог», 2020. 469 с.
 14. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. С. 373.
 15. Грищенко І.В. Активізація внутрішніх ресурсів у підлітків. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. Київ: Основа, 2018. Вип. 1 (109). С.17-25.
 16. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2016. №59. С. 15-20. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6029> (дата звернення 03.03.2021).
 17. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: «Економічна думка», 2004. 310 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/7202/1/%D0%9E%D0%BA>

[%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B0_%D0%AF%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%86%D1%9](#)

[6%D1%8F_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0_2004.pdf](#) (дата звернення 08.04.2021).

18. Данилюк І.В., Роменець В.А. – фундатор вітчизняної історикопсихологічної науки. Психологія вчинку: Шляхами творчості В.А. Роменця: зб. ст. / упоряд. П.А. М'ясоїд; відп. ред. А.В. Фурман. Київ: Либідь, 2012. С. 218–223.
19. Дмитрова Т.В. Образ «Я» як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис... канд. психол. наук / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 1993. 18 с.
20. Єзарська Н.В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : дис... канд. психол. наук / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 237 с.
21. Захарук Т. В. Формування позитивної Я-концепції у девіантних підлітків: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. м. Київ / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. URL: http://www.rusnauka.com/13.DNI_2007/Psihologia/21181.doc.htm (дата звернення 06.07.2021).
22. Зелінська Т.М. Практикум із загальної психології: Навчальний посібник / упоряд.: Т.М. Зелінська, І.М. Михайлова. Київ: Каравела, 2010. С.112-113.
23. Знанецька О.М, Носенко Е.Л. Роль характеристик Я-концепції у зумовленні успішності функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2009. № 9/1. Вип. 15. С.82-87. URL:

https://www.researchgate.net/publication/315993598_ROL_HARAKTERISTIKA_KONCEPCII_U_ZUMOVLENNI_USPISNOSTI_FUNKCIONUVANNA_LUDINI_AK_SUB'EKTA_ZITTEDIALNOSTI (дата звернення 03.04.2021).

- 24.Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2010. 20 с.
- 25.Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції* (м. Київ, 18 листопада 2020 р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ, 2020. С. 59-62. URL: <https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9201> (дата звернення 01.07.2021).
- 26.Калошин В.Ф. Практика управління емоційним станом. Рационально-мотивна терапія. Київ: Шкільний світ, 2012. 128 с.
- 27.Калюжна Є.М., Дудко А.О. Психологічні особливості формування Яконцепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. Харків: ХНПУ, 2016. Вип. 1 С. 3–9. URL: <http://journals.uran.ua/apppfo/article/view/59868> (дата звернення 01.06.2021).
- 28.Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. *Практична педагогіка та психологія: методи і технології*: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р. / Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2016. С. 136-139.

29. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості. *Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф., м. Луцьк, 7 квітня. 2016 р. Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 176-180.
30. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип. 1. С. 1-9. URL: <https://www.academia.edu/4482649/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA> (дата звернення 01.05.2021).
31. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя. *Психолог*. 2007. Вип. 25-27 (265267). С. 42-51.
32. Кириленко Т. С. Психологія самопізнання: [навчальний посібник]. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2015. 191 с.
33. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи / уклад. Л.В Туріщева. 2-ге вид. Харків: Видавнича група «Основа», 2012. 127 с.
34. Корчевна О.В. Проблема становлення, розвитку, формування та змін «Я-концепція» особистості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць. Київ: «Університет Україна», 2004. С. 295-301
35. Крутько С. В. Психологічні особливості професійної Я-концепції особистості. *Вісник ПУДПУ імені К. Д. Ушинського*. 2013. Вип. 3-4. С. 89–94.
36. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: «Університетська книга», 2020. 304 с.

- 37.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-ге вид.: Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
- 38.Максименко С.Д., Прокоф'єва О.О., Царькова О.В., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції. Мелітополь: Видавничополіграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6958/1/%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%A3%D0%9C%20%D0%A3%D0%A7%D0%95%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A.pdf> (дата звернення 01.07.2021).
- 39.Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. дис... докт. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2016. 428 с. URL: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/908/1/%D0%9E%D0%B%D0%B5%D1%84%D1%96%D1%80%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B9%20%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf> (дата звернення 08.05.2021).
- 40.Полякова Г.В., Кружева Т.О. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог.* 2005. Вип. 2. С. 10-13.
- 41.Психологічні тренінги в школі / упорядник Т. Шаповал. Київ: Вид. дім. «Шкільний світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 128с. URL: https://www.studmed.ru/shapoval-t-uporyad-psihologchn-trenngi-vshkol_4c5bcfb0c5c.html (дата звернення 05.06.2021).
- 42.Психологія особистості: Хрестоматія: Навчальний посібник / під пер. О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М. Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 195-198.
- 43.Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.

44. Самооцінка учня / упоряд. С. Максименко, Н. Шевченко, О. Главник. Київ: Главник, 2004. 112 с.
45. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2016. С. 42-45. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/6034/5576>
46. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с. URL: <https://studfile.net/preview/5111583/>
47. Сисун М.О. Програма корекції шкільної тривожності у підлітків. *Психолог*. 2004. Вип.16 (112). С. 1-24.
48. Столяренко О.Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wpcontent/uploads/2020/03/Psykholohia-osobystosti.-Stoliarenko-O.-V..pdf> (дата звернення 01.07.2021).
49. Ткачук С. С. Психологічний аналіз самостворення позитивної Я-концепції. *Психологія і суспільство*. Кременець, 2003. С. 107–113. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/29693> (дата звернення 01.04.2021).
50. Токарева Н. М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ, 2017. 548 с.
51. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. Харків: Видавнича група «Основа», 2009. 124 с. URL: https://www.studmed.ru/view/turschevalv-psihologchn-trenngi-dlya-shkolyarv-posbник-h_e013ed8fc31.html (дата звернення 05.08.2021).
52. Ушакова К. Ю. Психологічні чинники становлення професійної «Яконцепції» у студентів медичних коледжів: дисертація на здобуття

- наукового ступеня кандидата психологічних наук (доктора філософії) за спеціальністю: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (053 – Психологія) / Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2018. 223 с.
53. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
54. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських та зарубіжних дослідників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том XI. Вип. 14. С. 215-226. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v11/i14/22.pdf> (дата звернення 08.06.2021).
55. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с. URL: <https://ia802804.us.archive.org/34/items/psycholoh2007/psycholoh2007.pdf> (дата звернення 01.04.2021).
56. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
57. Argyle, M. *The psychology of happiness*. London; New York: Methuen, 1987. 288 p. URL: <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315812212/psychology-happiness-michael-argyle> (дата звернення 15.08.2021).
58. Barber, B.K., Stolz, H.E., Olsen, J.A. Parental support, psychological control and behavior control: assessing relevance across time, culture, and method: *Monography Soc Res Child Deve*. 2005. No. 70. pp. 1–13.
59. Craig, G.L., Dunn, W.L. *Understanding Human Development*. Second edition. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, 1980. 600 p.

60. DeNeve, K. M., Cooper, H. The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and well-being. *Psychological Bulletin*. 1998. 124. pp. 197–229.
61. Diener, E., Lucas, R.R. Personality and subjective well-being/ Well-being: The foundations of hedonic psychology / E. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (Eds.). New York: Russell Sage Foundation, 1999. pp. 213–229.
62. Diener, E. Subjective Well Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. № 3. pp. 542–563. URL: http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf (дата звернення 01.06.2021).
63. Elliott, G.R., Feldman, S.S. At the threshold: The developing adolescent. Cambridge: Harvard University Press. 2010. pp. 1–13.
64. Elliott, G.R., Feldman, S.S. Capturing the adolescent experience. (Eds.). 1990. 199 p.
65. Erikson, Erik H. Identity, youth and crisis. New York: W. W. Norton Company, 1968. 336 p. URL: https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1 (дата звернення 14.07.2021).
66. Hall, G. Stanley Adolescence: Its Psychology and Its Relation to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education. New York: D. Appleton and Company, 1904. Vol. 1. URL: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.61.2.375> (дата звернення 01.08.2021).
67. James, W. The Principles of Psychology. Vol. 1. New York: Henry Holt and company, 1890. 701 p. URL: https://rauterberg.employee.id.tue.nl/lecturenotes/DDM110%20CAS/James-1890%20Principles_of_Psychology_vol_I.pdf (дата звернення 06.07.2021).
68. Maslow, Abraham H. Motivation and personality. Harper & Row, Publishers,

- Inc., 1954. 369 p. URL: <https://www.eyco.org/nuovo/wp-content/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf> (дата звернення 01.06.2021).
- 69.Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company, 1968. 240 p.
- 70.McCrae, R. R., Costa, P. T., Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well being. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1991. 17, 2. pp. 227–232.
- 71.Mead, M. *Coming of age in Samoa; a psychological study of primitive youth for western civilization*. New York: W. Morrow & Company, 1928. 297 p.
- 72.Myers, D. G., Diener, E. Who is happy? *Psychological science*. 1995. Vol. 6. № 1. pp. 10–17.
- 73.Rodrigues, S., Pontes, F. and Pedroso, J. Do Self-Concepts and Significant Other Concepts Predict Health-Related Quality of Life? 2015. *Psychology*, 6. pp. 1625-1628. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/59ba/3d59e5ed09a31944a5e8042af7ad16a54bf2.pdf>. (дата звернення 15.03.2021).
- 74.Rogers, C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology, the study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw-Hill, 1959. pp. 184-256. URL: https://www.academia.edu/29021825/A_THEORY_OF_THERAPY_PERSONALITY_AND_INTERPERSONAL_RELATIONSHIPS_AS_DEVELOPED_IN_THE_CLIENT_CENTERED_FRAMEWORK (дата звернення 26.07.2021).
- 75.Rogers, C. R. *Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton-Mifflin, 1951, 560 p.
- 76.Rogers, C.R. Freiberg, H. J. Front cover image for *Freedom to learn*. Subsequent, English, 1994. 352 p.

77. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-image*. New Jersey: Princeton University Press, 1965. 326 p.
78. Ryan, R.M., Deci, E.L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. No 4. pp. 319-338.
79. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Personality Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6). pp. 1069-1081. URL: https://www.academia.edu/36709109/Happiness_Is_Everything_or_Is_It_Explorations_on_the_Meaning_of_Psychological_Well_Being (дата звернення 04.06.2021).
80. Ryff, C.D., Singer, B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. pp. 1–28.
81. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). pp. 719-727.
82. Schmutte, P. S., Ryff, C.D. Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. Vol. 73(3). pp. 549–559.
83. Shostrom, E. L. *Man the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization*. Abingdon Press. 1967. 256 p.
84. Spranger, E. *Psychologic des Jugendalters*. Heidelberg, 1966.
85. Steel, P., Schmidt, J., Shultz, J. Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 2008. Vol. 134. № 1. pp. 138–161. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.134.1.138> (дата звернення 01.04.2021).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Результати констатувального етапу дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Досліджуваний (стать, №)	Показник по шкалах					
	Самосприйняття	Мета у житті	Компетентність	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з іншими	Автономія
Жіноча 1	66	67	64	65	70	58
Чоловіча 1	77	76	75	73	75	65
Жіноча 2	43	52	50	50	47	45
Жіноча 3	42	47	49	50	48	47
Чоловіча 2	67	68	66	67	64	62
Чоловіча 3	73	77	75	73	76	67
Жіноча 4	67	65	57	61	58	49
Чоловіча 4	69	68	64	63	65	59
Чоловіча 5	63	67	70	62	75	62
Жіноча 5	67	71	70	72	64	61
Чоловіча 6	47	52	50	51	53	46
Жіноча 6	46	52	49	48	50	44
Жіноча 7	69	60	67	60	70	46
Чоловіча 7	68	71	68	62	65	55
Жіноча 8	66	70	65	66	58	58
Чоловіча 8	75	78	73	74	74	68
Жіноча 9	74	76	74	75	77	63
Чоловіча 9	43	49	47	47	49	45
Жіноча 10	57	68	60	55	55	46
Жіноча 11	63	59	66	68	68	54
Чоловіча 10	47	54	48	59	52	48
Жіноча 12	72	78	75	72	76	64
Чоловіча 11	55	65	68	74	77	61
Жіноча 13	68	73	69	64	74	62
Жіноча 14	67	68	49	48	65	47
Чоловіча 12	55	58	57	64	63	57
Жіноча 15	63	72	68	58	69	60
Жіноча 16	64	61	64	69	71	61

*Жирним позначено низькі та високі показники.

Таблиця А.2

Результати контрольного етапу дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Досліджуваний (стать, №)	Показник по шкалах					
	Самосприйняття	Мета у житті	Компетентність	Особистісне зростання	Позитивні стосунки з іншими	Автономія
Жіноча 1	68	69	68	65	72	58
Чоловіча 1	79	76	75	73	75	68
Жіноча 2	45	52	50	52	50	45
Жіноча 3	49	54	50	54	55	47
Чоловіча 2	68	72	66	67	64	62
Чоловіча 3	75	77	75	75	76	67
Жіноча 4	70	65	65	63	70	49
Чоловіча 4	70	68	64	68	67	62
Чоловіча 5	65	67	70	72	75	62
Жіноча 5	72	74	70	73	76	63
Чоловіча 6	50	55	50	55	54	46
Жіноча 6	48	52	49	49	52	46
Жіноча 7	70	60	67	60	70	48
Чоловіча 7	70	71	70	63	68	55
Жіноча 8	69	73	65	69	60	58
Чоловіча 8	75	78	73	75	76	68
Жіноча 9	76	76	74	75	79	63
Чоловіча 9	46	52	47	52	55	47
Жіноча 10	60	68	60	60	57	47
Жіноча 11	68	59	66	70	68	54
Чоловіча 10	51	56	50	59	55	48
Жіноча 12	72	78	75	74	76	65
Чоловіча 11	70	70	68	74	79	62
Жіноча 13	70	76	70	71	74	62
Жіноча 14	70	68	51	59	65	47
Чоловіча 12	70	58	57	68	65	57
Жіноча 15	67	72	68	58	69	60
Жіноча 16	68	61	66	69	73	61

*Жирним позначено низькі та високі показники.

Додаток Б

Таблиця Б.1

Результати констатувального та контрольного етапів дослідження за методикою «Короткий індекс самоактуалізації (SI)» (А. Джонс і Р. Крендел)

Результати констатувального етапу дослідження			Результати контрольного етапу дослідження	
Досліджуваний (стать, №)	Показник	Ступінь самоактуалізації	Показник	Ступінь самоактуалізації
Жіноча 1	38	Середній	40	Середній
Чоловіча 1	47	Високий	49	Високий
Жіноча 2	23	Низький	25	Низький
Жіноча 3	25	Низький	27	Середній
Чоловіча 2	42	Середній	42	Середній
Чоловіча 3	46	Високий	46	Високий
Жіноча 4	40	Середній	42	Середній
Чоловіча 4	40	Середній	43	Середній
Чоловіча 5	38	Середній	38	Середній
Жіноча 5	34	Середній	38	Середній
Чоловіча 6	24	Низький	28	Середній
Жіноча 6	23	Низький	23	Низький
Жіноча 7	36	Середній	39	Середній
Чоловіча 7	38	Середній	42	Середній
Жіноча 8	36	Середній	39	Середній
Чоловіча 8	48	Високий	50	Високий
Жіноча 9	46	Високий	46	Високий
Чоловіча 9	25	Низький	25	Низький
Жіноча 10	36	Середній	40	Середній
Жіноча 11	38	Середній	38	Середній
Чоловіча 10	24	Низький	26	Середній
Жіноча 12	47	Високий	49	Високий
Чоловіча 11	42	Середній	46	Високий
Жіноча 13	45	Середній	47	Високий
Жіноча 14	36	Середній	40	Середній
Чоловіча 12	40	Середній	42	Середній
Жіноча 15	34	Середній	36	Середній
Жіноча 16	30	Середній	34	Середній

Додаток В

Таблиця В.1

Результати констатувального етапу дослідження за методикою визначення самоствалення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)

Досліджуван ий (стать, №)	Показники (переведені у накопичувальні частоти)							
	Інтегральна шкала	Самовпевненість	Відношення інших	Самоприйняття	Самокерівництво	Самозвинування	Самоінтерес	Саморозуміння
Жіноча 1	49,00	49,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 1	90,67	81,33	80,00	89,67	79,67	27,67	80,00	94,00
Жіноча 2	32,33	7,33	7,33	16,67	25,67	81,67	11,33	43,33
Жіноча 3	32,33	29,33	7,33	16,67	25,67	81,67	11,33	43,33
Чоловіча 2	55,33	65,67	32,00	50,67	38,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 3	90,67	81,33	80,00	70,67	79,67	27,67	80,00	94,00
Жіноча 4	55,33	49,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 4	49,00	49,67	15,00	34,33	38,33	60,77	20,00	68,67
Чоловіча 5	55,33	65,67	32,00	50,67	60,33	60,77	34,33	68,67
Жіноча 5	49,00	49,67	32,00	50,67	38,33	43,33	34,33	83,67
Чоловіча 6	32,33	29,33	32,00	16,67	25,67	43,33	11,33	43,33
Жіноча 6	32,33	16,67	7,33	16,67	25,67	81,67	11,33	43,33
Жіноча 7	55,33	49,67	15,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 7	62,67	65,67	32,00	50,67	60,33	60,77	34,33	83,67
Жіноча 8	49,00	49,67	15,00	34,33	38,33	60,77	20,00	68,67
Чоловіча 8	90,67	81,33	51,33	70,67	60,33	27,67	54,67	68,67
Жіноча 9	93,33	92,33	80,00	70,67	92,00	27,67	80,00	99,33
Чоловіча 9	32,33	16,67	7,33	16,67	25,67	81,67	11,33	43,33
Жіноча 10	49,00	49,67	15,00	34,33	38,33	60,77	20,00	68,67
Жіноча 11	62,67	65,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	83,67
Чоловіча 10	32,33	49,67	15,00	16,67	25,67	43,33	11,33	43,33
Жіноча 12	90,67	81,33	80,00	89,67	79,67	27,67	54,67	94,00
Чоловіча 11	69,33	81,33	51,33	50,67	38,33	27,67	80,00	68,67
Жіноча 13	62,67	81,33	51,33	50,67	60,33	60,77	34,33	94,00
Жіноча 14	49,00	49,67	15,00	50,67	25,67	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 12	49,00	49,67	32,00	34,33	38,33	43,33	20,00	83,67
Жіноча 15	55,33	49,67	15,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Жіноча 16	55,33	49,67	15,00	34,33	60,33	43,33	20,00	68,67

Таблиця В.2

Результати контрольного етапу дослідження за методикою визначення
самоствлення особистості (В. Столін, С. Пантелєєв)

Досліджува ний (стать, №)	Показники (переведені у накопичувальні частоти)							
	Інтегральна шкала	Самовпевненість	Відношення інших	Самоприйняття	Самокерівництво	Самозвинування	Самоінтерес	Саморозуміння
Жіноча 1	55,33	49,67	51,33	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 1	93,33	92,33	80,00	89,67	79,67	27,67	80,00	94,00
Жіноча 2	32,33	29,33	7,33	16,67	25,67	81,67	11,33	43,33
Жіноча 3	55,33	49,67	15,00	34,33	25,67	43,33	20,00	68,67
Чоловіча 2	55,33	65,67	32,00	50,67	38,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 3	90,67	81,33	80,00	70,67	79,67	27,67	80,00	94,00
Жіноча 4	69,33	81,33	32,00	50,67	60,33	60,77	80,00	83,67
Чоловіча 4	62,67	49,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 5	55,33	65,67	32,00	50,67	60,33	60,77	34,33	68,67
Жіноча 5	62,67	49,67	80,00	70,67	60,33	60,77	34,33	83,67
Чоловіча 6	55,33	49,67	32,00	34,33	25,67	43,33	20,00	68,67
Жіноча 6	32,33	29,33	7,33	16,67	25,67	81,67	11,33	43,33
Жіноча 7	55,33	49,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 7	62,67	65,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	83,67
Жіноча 8	55,33	49,67	32,00	50,67	38,33	43,33	34,33	68,67
Чоловіча 8	93,33	81,33	80,00	89,67	60,33	27,67	80,00	68,67
Жіноча 9	93,33	92,33	80,00	70,67	92,00	27,67	80,00	99,33
Чоловіча 9	32,33	16,67	32,00	16,67	25,67	60,77	34,33	43,33
Жіноча 10	55,33	49,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Жіноча 11	62,67	65,67	32,00	50,67	60,33	43,33	20,00	83,67
Чоловіча 10	49,00	49,67	15,00	34,33	25,67	43,33	20,00	68,67
Жіноча 12	90,67	81,33	80,00	89,67	79,67	43,33	54,67	94,00
Чоловіча 11	90,67	81,33	80,00	50,67	38,33	60,77	80,00	94,00
Жіноча 13	90,67	81,33	80,00	50,67	60,33	43,33	54,67	94,00
Жіноча 14	55,33	49,67	32,00	50,67	60,33	43,33	34,33	83,67
Чоловіча 12	69,33	81,33	32,00	50,67	38,33	43,33	54,67	83,67
Жіноча 15	62,67	65,67	15,00	50,67	60,33	43,33	34,33	68,67
Жіноча 16	55,33	49,67	15,00	34,33	60,33	43,33	34,33	68,67

Додаток Г

Таблиця Г.1

Результати констатувального та контрольного етапів дослідження за методикою «Шкала самоповаги М. Розенберга» (Rosenberg self-esteem scale, RSES)

Результати констатувального етапу дослідження			Результати контрольного етапу дослідження	
Досліджуваний (стать, №)	Показник	Рівень самоповаги	Показник	Рівень самоповаги
Жіноча 1	26	Середній	28	Середній
Чоловіча 1	32	Високий	34	Високий
Жіноча 2	18	Низький	18	Низький
Жіноча 3	18	Низький	22	Середній
Чоловіча 2	28	Середній	28	Середній
Чоловіча 3	33	Високий	33	Високий
Жіноча 4	24	Середній	28	Середній
Чоловіча 4	27	Середній	29	Середній
Чоловіча 5	26	Середній	28	Середній
Жіноча 5	24	Середній	28	Середній
Чоловіча 6	18	Низький	24	Середній
Жіноча 6	18	Низький	18	Низький
Жіноча 7	24	Середній	28	Середній
Чоловіча 7	27	Середній	29	Середній
Жіноча 8	27	Середній	29	Середній
Чоловіча 8	32	Високий	33	Високий
Жіноча 9	32	Високий	32	Високий
Чоловіча 9	18	Низький	18	Низький
Жіноча 10	22	Середній	24	Середній
Жіноча 11	24	Середній	24	Середній
Чоловіча 10	18	Низький	24	Середній
Жіноча 12	32	Високий	34	Високий
Чоловіча 11	29	Середній	33	Високий
Жіноча 13	26	Середній	30	Високий
Жіноча 14	26	Середній	28	Середній
Чоловіча 12	26	Середній	29	Середній
Жіноча 15	26	Середній	28	Середній
Жіноча 16	24	Середній	28	Середній

Додаток Д

Таблиця Д.1

Результати констатувального та контрольного етапів дослідження за методикою кількісного виміру самооцінки (С. Будасі)

Результати констатувального етапу дослідження			Результати контрольного етапу дослідження	
Досліджуваний (стать, №)	Показник	Рівень самооцінки	Показник	Рівень самооцінки
Жіноча 1	0,5	Середній	0,6	Середній
Чоловіча 1	0,8	Високий	0,8	Високий
Жіноча 2	0,3	Низький	0,3	Низький
Жіноча 3	0,3	Низький	0,4	Середній
Чоловіча 2	0,6	Середній	0,6	Середній
Чоловіча 3	0,7	Високий	0,7	Високий
Жіноча 4	0,5	Середній	0,6	Середній
Чоловіча 4	0,5	Середній	0,6	Середній
Чоловіча 5	0,5	Середній	0,6	Середній
Жіноча 5	0,5	Середній	0,6	Середній
Чоловіча 6	0,3	Низький	0,4	Середній
Жіноча 6	0,3	Низький	0,3	Низький
Жіноча 7	0,5	Середній	0,6	Середній
Чоловіча 7	0,5	Середній	0,6	Середній
Жіноча 8	0,5	Середній	0,6	Середній
Чоловіча 8	0,7	Високий	0,7	Високий
Жіноча 9	0,8	Високий	0,8	Високий
Чоловіча 9	0,3	Низький	0,3	Низький
Жіноча 10	0,4	Середній	0,5	Середній
Жіноча 11	0,5	Середній	0,5	Середній
Чоловіча 10	0,3	Низький	0,4	Середній
Жіноча 12	0,8	Високий	0,8	Високий
Чоловіча 11	0,6	Середній	0,7	Високий
Жіноча 13	0,6	Середній	0,7	Високий
Жіноча 14	0,4	Середній	0,5	Середній
Чоловіча 12	0,5	Середній	0,6	Середній
Жіноча 15	0,5	Середній	0,6	Середній
Жіноча 16	0,4	Середній	0,5	Середній

Додаток Е
Продовження корекційно-розвивальної програми розвитку позитивної
Я- концепції осіб підліткового віку

Корекційно-розвивальне заняття №3. «Я в очах інших»

Мета: досягнення близькості з учасниками, усвідомлення учасниками свого «образу Я» в очах інших, формування позитивного образу «Я», розвиток адекватної самооцінки.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Усміхнись мені»

Мета: налагодження контакту з групою, входження у процес роботи, підняття настрою один одному.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи:

Учасники, сидячи у колі, передають одне одному свої побажання, думки та добрі відчуття. Обов'язковою умовою є виконання цієї вправи з усмішкою.

Вправа 2. «Я-минулий, Я-тепер, Я-в майбутньому»

Мета: стимулювання вияву особистісних характеристик, корекція суб'єктивних, нереальних чи викривлених самоуявлень учасників, розвиток емоційної стійкості.

Час: 20 хвилин.

Хід вправи:

Психолог пропонує учаснику, який бажає, розташуватись на стільці всередині приміщення, чи так, щоб його бачили усі учасники групи. Підлітки

протягом певного часу повинні уважно розглядати та аналізувати центрального учасника. Далі кожен учасник по черзі висловлює свої думки, припущення щодо центрального учасника (яким він був у дитинстві, який мав характер, прізвиська тощо). При цьому основний учасник слухає, реєструє свої відчуття та думки, але не висловлюється. Далі учасники по черзі висловлюють думки про те, який учасник поза школою (які має стосунки з сім'єю, як до нього відносяться зараз). Потім учасники припускають, яким буде цей учасник у майбутньому, чого бажатиме, ким та яким він буде через п'ять – десять років взагалі.

Після всіх висловлювань учасників, надається слово основному учаснику, який має право вільно висловлювати всі думки та емоції, які пережив та переживає.

Вправа 3. «Як я бачу себе та який я в очах оточуючих»

Мета: формування позитивного самоствалення шляхом отримання зворотного зв'язку.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Кожному учаснику групи необхідно скласти два окремих анонімних самоописи. Один опис повинен ілюструвати особистісні характеристики самого учасника про себе, другий - містити опис себе, який, на його думку, відображає уявлення про нього в оточуючих. Самоописи самих учасників про себе кладуться в окрему коробку. Далі з коробки по черзі зачитуються самоописи вголос, а завдання підлітків полягає у відгадуванні кому він належить. Після цього, автор самоопису виявляє себе та читає інший самоопис (той, в якому, на його думку, відображається його образ в очах інших). Далі відбувається обговорення, де кожен учасник додатково дізнається думки

інших та зіставляє їх з власними суб'єктивними уявленнями, отримуючи таким чином зворотний зв'язок.

Вправа 4. «Позитивний образ “Я”»

Мета: формування позитивного «Я-образу», підвищення самооцінки.

Час: 8 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Психолог пояснює учасникам, що низька самооцінка, почуття безпорадності виникають через негативне самосприйняття, коли особистість бачить більшою мірою в собі негативні характеристики та риси. Тому пропонує виконати наступні завдання:

1. Проаналізуйте та занотуйте власні позитивні характеристики, які сприяють досягненню успіху під час навчання та в житті.
2. Запишіть успіхи в будь-якій сфері діяльності, які були в минулому.
3. Згадайте і запишіть приємні та позитивні висловлювання оточуючих у ваш бік, їх компліменти або схвалення. Який мотиваційний ефект вони мали?
4. Задля підняття мотивації та розуміння шляхів досягнення поставлених цілей, поміркуйте над необхідністю та шляхами розвитку, корекції або удосконалення певних навичок та здібностей, перспективами, методами роботи, які потрібні у сфері певної діяльності в якій ви плануєте розвиватись та досягти успіху.
5. Поміркуйте над тим, як можна допомогти людині, яка має низьку самооцінку. Поміркуйте над її позитивними характеристиками і занотуйте, як можна їх використати задля того, щоб надати підтримку та допомогти людині побудувати позитивне самоуявлення?

6. Пригадайте всі, навіть незначні зрушення та перемоги у різних видах діяльності. Поміркуйте, яким чином можна було б примножити та розвинути ці досягнення.

7. Поміркуйте та запишіть усе хороше про себе. Побудуйте текст таким чином, щоб він перетворився на мотиваційний лист для вас самих і давав змогу підтримувати ваш сформований позитивний «Я-образ».

Рефлексія заняття:

1. Які емоції ви зараз відчуваєте ?
2. Що було для вас корисним на цьому занятті?
3. Що дізнались нового про себе?

Корекційно-розвивальне заняття №4. «Мої бажання»

Мета: розвиток навичок невербального спілкування, поглиблення самоусвідомлення, аналіз та конкретизація власних бажань, підсилення мотивації до досягнення мети.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Невербальне привітання»

Мета: розвиток навичок встановлення невербального контакту учасників один з одним.

Час проведення : 5 хвилин.

Хід вправи:

Учасники вітаються один з одним, використовуючи при цьому не слова, а мову жестів, міміку та тіло. Учасникам необхідно вигадати якомога більше способів невербального привітання.

Вправа 2. «Я аналізую»

Мета: активізація роботи групи, фокусування уваги на актуальних відчуттях та навколишній дійсності.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи:

Психолог просить учасників зайняти зручне положення та заплющити очі. Зробити декілька глибоких вдихів та видихів і спробувати сфокусуватися на теперішньому моменті, тобто зосередитись на «тут і тепер», відкидаючи всі сторонні думки. Психолог пропонує сконцентруватися на відчуттях свого тіла і продовжити фразу: «Зараз я відчуваю...». Далі учасники розплющують очі й намагаються сконцентруватися на навколишній дійсності, аналізуючи кожен оточуючу їх деталь і продовжують фразу: «Зараз я усвідомлюю...» .

Обговорення:

- Чи вдалось Вам повністю сконцентруватись на поточному моменті?
- Що нового ви помітили у своїх відчуттях?
- Що нового ви помітили у навколишній дійсності?

Вправа 3. «Мої бажання»

Мета: розвиток навичок аналізу власних бажань та вибудовування чіткого плану реалізації мети.

Час проведення: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Психолог просить учасників скласти детальний список всіх своїх бажань та мрій в житті (маленьких та великих), дотримуючись певних принципів:

1. Формувати свої бажання у позитивному аспекті.
2. Якомога детальніше описувати свої бажання (час, місце, обстановку, одяг і т.д.).

3. Чітко уявляти результат досягнутого бажання – себе та своє оточення, ситуацію, свої відчуття.

Далі психолог просить проаналізувати список своїх бажань за таким принципом:

1. Проаналізувати реалістичність власного бажання.
2. Позитивні та негативні сторони бажання.
3. Проаналізувати мотив бажання.
4. Поміркувати над пропорційністю витрачених сил та результатом бажання.
5. Проаналізувати чи не зашкодить бажання іншим людям.

Наступним кроком психолог пропонує учасникам проаналізувати до якого часового періоду належать їх бажання (близька чи далека перспектива) та розмістити бажання по часовій лінії. З переліку всіх бажань обрати найважливіші та проаналізувати чому вибір зупинився саме на них.

Після виконання вправи психолог пояснює, що людина здатна досягти чого завгодно, тільки якщо людина цілеспрямовано та впевнено рухається до своєї мети, чітко усвідомлюючи її важливість для себе та картину досягнутого результату.

Аналіз та обговорення вправи. Учасники розповідають про свої враження та думки, свої стратегії досягнення бажань, відбувається рефлексія набутого досвіду конструювання плану реалізації мети.

Вправа 4. «Долаємо бар'єри»

Мета: зміна негативних думок на позитивні, формулювання вмінь до створення самонаказів як чинника самомотивації.

Час проведення : 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Психолог просить учасників розділити аркуш паперу на дві частини та дати назву «Негативні думки» та «Позитивні думки». У частині «Негативні думки» написати фрази: «В мене не вийде», «Я не зможу», «Я не хочу», «Я не буду» і т.д., і доповнити їх своїми нагальними цілями та бажаннями, а у частині «Позитивні думки» дописати свої цілі, тільки вже в позитивному аспекті: «В мене все вийде», «Я зможу», «Я хочу», «Я буду» тощо.

Після виконання вправи психолог пояснює: «Наші думки напряду впливають на процес та результат наших дій. При позитивній мотивації, людина скоріше та легше досягне результату, а негативні думки тільки порушують нашу психоемоційну рівновагу, вселяють безнадію та утруднюють процес досягнення успіху. Тому, коли ситуація або ціль видаються надто складними та проблематичними, варто звертатись до такого прийому самонаказів та переорієнтовуватись на позитивне мислення, позитивне сприйняття. Такі самонакази необхідно повторювати декілька разів і пам'ятати, що для досягнення успіху у будь-яких сферах життя неодмінним компонентом виступають саме позитивний настрій та позитивне самосприйняття».

Ритуал прощання

Вправа - ауторелаксація 5. «Тріумф»

Мета: підняття настрою та підвищення мотивації до самовдосконалення.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи:

Учасники займають зручне положення, заплющують очі та слідуєть інструкції психолога: «Уявіть, що ви подолали свої труднощі, впевнені в собі та загалом досягли своєї цілі/бажання або вже підійшли дуже близько цього. Ви переповнені радістю, легкістю, оптимізмом та гордістю за себе. Ваші

знайомі, друзі та рідні влаштували вечірку. Всі в гарному настрої та веселяться. Всі вітають вас, хвалять, обіймають, а потім дарують велику гарно прикрашену коробку. Ви відкриваєте її й бачите великий сюрприз, на якому є надпис: «Вітаємо! Твоя мрія збулась!».

Корекційно-розвивальне заняття №5. «Аналіз Я»

Мета: інтенсифікація процесу взаєморозуміння та прийняття у групі, аналіз власного «Я» та «Я» інших учасників, поглиблення процесу ідентифікації, усвідомлення самоцінності та підвищення самооцінки.

Обладнання: картки із незавершеними фразами, м'яч.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Ми схожі»

Мета: підвищення рівня згуртованості учасників, усвідомлення спільності як чинника підтримки та самоприйняття.

Час проведення : 10 хвилин.

Хід вправи:

Учасникам по колу необхідно ставити питання своєму сусіду справа чи зліва: «Ми схожі з тобою тим, що...». Коли коло замкнеться, психолог дає повторну інструкцію, пропонуючи при цьому видозмінити питання: «Я відчуваю схожість між нами, тому, що...».

Обговорення:

- Що ви відчували під час виконання даної вправи?
- Що ви відчуваєте зараз?
- Як змінились ваші уявлення про один одного?

Вправа 2. «Справжній Я»

Мета: усвідомлення справжньої сутності власного «Я».

Матеріали: картки із незавершеними фразами.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід вправи:

Психолог пропонує кожному з учасників картки із незакінченими реченнями, які необхідно завершити:

- «Оточуючі навіть не підозрюють, що я насправді...»
- «Ніхто не знає, що я насправді...»
- «Оточуючі помиляються, в тому, що я...»
- «Оточуючі мене люди зовсім не розуміють, що я...»
- «Мені здається, що люди вважають, що я.....але я зовсім.....»
- «Я дуже хочу, щоб оточуючі нарешті зрозуміли, що я...»

Після того, як учасники завершили роботу, в групі відбувається обговорення, де кожен учасник висловлює свої думки.

Вправа 3. «Я-значимий»

Мета: підвищення самооцінки підлітків, розвиток самоуявлення та усвідомлення самоцінності.

Час проведення: 15 хвилин.

Матеріали: м'яч.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам сісти в коло і поміркувати та віднайти в учасників ті характеристики та риси, які викликають захоплення, прихильність та повагу. Звертатись до свого сусіда варто зі словами: «Мені подобається в тобі те, що...». Після почутого, сусід має описати свої відчуття та враження. Вправа виконується до тих пір, поки кожен учасник не висловиться і коло не замкнеться.

Рефлексія заняття «Я сьогодні...» Мета:

рефлексія набутого досвіду.

Час: 5 хвилин.

На кінець заняття кожен член групи висловлює свої враження, ділиться новими знаннями та відчуттями, що дало йому заняття, доповнюючи фразу: «Я сьогодні...».

Корекційно-розвивальне заняття №6. «Різні сторони мого Я»

Мета: пізнання та дослідження різних сторін свого «Я», розвиток цілісного самосприйняття та саморозуміння.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Візуалізація»

Мета: досягнення стану релаксації та візуалізація образу власного «Я».

Час проведення : 8 хвилин.

Хід вправи:

Психолог просить підлітків зайняти зручне положення (щоб спина, голова та тіло були розслаблені) та закрити очі. Потім зробити декілька глибоких та повільних вдихів та видихів і уявити як тепло розсіюється їх тілом зверху вниз, даруючи відчуття розслаблення. Далі психолог викликає в уяві учасників образ, який поступово стає чіткішим та починає вказувати їм, які вони є.

Після декілька хвилинної візуалізації психолог просить учасників розплющити очі та влаштовує обговорення з приводу відчуттів та виниклих образів.

Вправа 2. «Мої недоліки»

Мета: розвиток самокритичності та здатності до аналізу причин своїх недоліків.

Час проведення : 10 хвилин.

Хід вправи:

Учасникам пропонується обміркувати над своїми негативними, на їх думку, якостями, які вони сприймають як недоліки і розповісти про них у групі (за бажанням). Після чого психолог ставить запитання для обговорення:

- Чому ви вважаєте цю якість недоліком?
- Чи були у вас труднощі через цей недолік?
- Як вважаєте, як саме ви могли б скорегувати цей недолік?

Вправа 3. «Позитивне переосмислення»

Мета: стимулювання до самоаналізу та корекції негативних установок, формування навички дивитись на будь-яку ситуацію з різних точок зору та бачити в ній і її позитивні сторони.

Час проведення: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Учасникам необхідно скласти список з декількох неприємних життєвих ситуацій та спробувати відшукати в них позитивні моменти. Спробувати зрозуміти їх роль та вплив на сьогоднішній день (можливо вони виступали поштовхом до кращих змін у житті, сприяли набуттю цінного життєвого досвіду). Психолог доносить до учасників думку, що будь-які неприємні ситуації варто сприймати як неодмінний етап на шляху саморозвитку. А розуміння їх причин дасть можливість скорегувати тактику поведінки та досягти вищого рівня психологічного благополуччя.

Вправа 4. «Мої переваги»

Мета: утвердження самоцінності, розвиток впевненості та самоповаги, розвиток навичок самоаналізу.

Час проведення: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Психолог заохочує учасників скласти перелік переваг та позитивних якостей, якими вони пишаються та які надають їм впевненості. Завдання підлітків полягає в необхідності аргументувати чому саме ними вони пишаються. Далі підлітки по черзі обґрунтовують їх, а група тим часом намагається їх проаналізувати.

Обговорення та аналіз результатів заняття. Учасники по черзі діляться своїми відчуттями та враженнями від заняття, новими думками та міркуваннями, ставлять питання, налаштовуються на наступне заняття, передають один одному хороші побажання.

Корекційно-розвивальне заняття №7. «Я впевнений в собі»

Мета: зниження рівня тривоги та напруження, активізація групового процесу, підвищення рівня самооцінки та відчуття впевненості, формування позитивної Я-концепції.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, різнокольорові олівці або фломастери.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Дерево»

Мета: стабілізація нервово-психічного стану, досягнення стану розслаблення та внутрішньої стабільності.

Час: 5 хвилин.

Учасникам пропонується зайняти зручне положення стоячи, розслабитись та детально уявити себе деревом (таким, яке їм подобається). Необхідно детально візуалізувати у своїй уяві його елементи: міцний і гнучкий стовбур, гілки, форму листочків та їх колір, шум листочків, коли їх торкається вітер, відчуті циркуляцію поживних речовин, міцне коріння дерева. Психолог пояснює, що земля символізує саме життя, коріння – стабільність та взаємозв'язок людини з реальністю. Психолог просить уявити учасників як вони вдихають повітря, втягують всі поживні речовини, наповнюючи тіло гармонією та енергією. Після декілька хвилинною медитації психолог просить розплющити очі та поділитись своїми відчуттями.

Вправа 2. «Мапа мого “Я”»

Мета: сприяння формуванню позитивної Я-концепції та поглиблення взаєморозуміння у групі.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, різнокольорові олівці або фломастери.

Хід вправи:

Учасники малюють мапу (карту) свого Я, використовуючи довільні елементи, об'єкти, фігури, речі тощо. Потім необхідно розповісти про всі елементи на малюнку.

Питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте, дивлячись на свій малюнок і що ви відчували, коли його малювали?
- Який елемент або частина малюнка викликає у вас найбільш приємні та найбільш неприємні почуття?
- Яку сферу життя характеризує ваш малюнок?

Мозковий штурм «Що таке впевненість» Час:

15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки або олівці.

Психолог організовує обговорення за темами: «Що таке впевненість?», «Яка вона, впевнена людина?», «Якими якостями володіє, як поводить ся?». Кожен учасник висловлює свою думку та створює портрет впевненої у собі людини.

Далі психолог підсумовує відповіді учасників та пояснює, що впевнена в собі людина володіє здатністю бути відкритою, сміливо висловлювати свої думки. Така людина намагається завжди бути оптимістично налаштованою, здатна до спонтанності та імпровізації, рішуча у своїх діях, спокійна та врівноважена, з повагою та розумінням ставиться до оточуючих, задоволена собою та приймає себе такою, яка вона є, усвідомлює свою значущість і прагне водночас до самовдосконалення та саморозвитку.

Вправа 3. «Символ мого “Я”»

Мета: посилення ідентифікації, усвідомлення власної унікальності та значущості.

Час проведення : 8 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівці або фломастери.

Хід вправи:

Психолог просить учасників створити символ (герб) власного «Я», який би відображав всю силу та унікальність їх особистості. Після чого відбувається презентація та обговорення малюнків учасників.

Вправа 4. «Позитивні якості»

Мета: стимуляція до самоаналізу та самопізнання, підвищення самооцінки.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: ручки, аркуші паперу.

Хід вправи:

Учасникам необхідно на малюнку їх образу «Я» зазначити власну позитивну характеристику. Малюнки передаються по колу і учасники дописують один одному різноманітні позитивні якості. Коло замикається, коли малюнок знову повертається до його власника.

Рефлексія заняття:

1. Як ви себе почуваете після сьогоднішнього заняття?
2. Чи покращився ваш настрій?
3. Що було важко? Чому?

Корекційно-розвивальне заняття №8 «Я у гармонії з собою»

Мета: стабілізація психоемоційного стану підлітків, зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, самоаналіз власних страхів та методів боротьби із ними, мобілізація внутрішньоособистісних ресурсів.

Обладнання: м'яка кулька або інший приємний на дотик предмет, аркуші паперу, олівців або фломастери, кошик для сміття, кубики. *Хід заняття*

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Комплімент»

Мета: налагодження позитивної атмосфери у групі, підсилення групової динаміки, підняття самооцінки та рівня самовпевненості учасників.

Час проведення: 5 хвилин.

Матеріали: м'яка кулька або інший приємний на дотик предмет.

Хід вправи:

Психолог передає кульку першому учасникові, висловлюючи йому свої компліменти, які стосуються його позитивних особистісних характеристик та успіхів на заняттях. Учасники, передаючи кульку, обмінюються компліментами до тих пір, поки коло не замкнеться.

Вправа 2. «Ні - страхам!»

Мета: актуалізація та усвідомлення внутрішніх страхів учасників, розвиток навичок нівелювання їх сили та впливу.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівців або фломастери, кошик для сміття.

Хід вправи:

Всім учасникам пропонується уявити свій страх та намалювати його на аркуші паперу так, як вони цього бажають. Далі психолог пропонує доповнити свій намальований страх деталями так, щоб він втратив свою силу та значущість, а перетворився на комічний малюнок. Після цього психолог просить будь-яким чином розірвати, знищити цей малюнок та викинути його у кошик для сміття.

Обговорення:

- Які почуття виникали у вас під час виконання даної вправи?
- Що ви відчуваєте зараз?
- Чи змінились ваші відчуття, коли ви згадуєте про свій страх зараз?

Вправа 3. «Різні боки мого “Я”»

Мета: стимулювання до самоаналізу, виявлення своїх негативних сторін «Я» та розвиток навичок пошуку шляхів їх корекції.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівців або фломастери.

Хід вправи:

Учасникам пропонується уявити та зобразити на аркуші паперу свої негативні сторони у вигляді якогось міфічного створіння, наприклад багатоголового дракона. Кожній негативній рисі дати назву, а потім вигадати історію про те, як та якими засобами можна здолати це створіння.

Обговорення. Учасники демонструють свій малюнок та діляться історіями про шляхи перемоги над негативними сторонами свого «Я».

Вправа 4. «Ні - тривозі!»

Мета: усвідомлення причин тривожності, зняття рівня внутрішньої напруги.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: кубики.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам декілька хвилин порозмірковувати над своїми тривогами та організувати обговорення на теми: «Що саме викликає у вас тривогу», «Які тілесні відчуття при цьому вас супроводжують?», «Як ви вважаєте, які причини цих тривог?», «Чи мають вони підстави?» і т.п. Після висловлювань всіх учасників, психолог пропонує кожному побудувати вежу з кубиків, проговорюючи при цьому кожен свій крок, кожен тривогу. Після того як кожна вежа збудована, завдання всіх учасників розвалити їх, позбавляючи таким чином учасників від почуття тривожності.

Обговорення:

- Чи важко вам було проговорювати свої тривоги?
- Що ви відчували, коли будували вежу?
- Які почуття супроводжували вас під час того, як всі учасники розвалювали вашу вежу?
- Що ви відчуваєте зараз?

Ритуал прощання

Вправа 5. «Техніка прогресивної м'язової релаксації» Час:7-8

хвилин.

Хід вправи:

Психолог пропонує зайняти учасникам зручне положення та слідувати наступній інструкції:

- спочатку спробувати сильно заплющити очі, підняти брови, напружити ніс та м'язи повік, щік. Сконцентрувати увагу на напруженні, а через декілька секунд розслабитись;
- далі спробувати стиснути зуби, напружити вуста, а через декілька секунд повернутися до нормального стану;
- потім напружити м'язи шиї й розслабитись;
- таким чином продовжувати здійснювати поступові напруження та релаксацію всіх груп тілесних м'язів: м'язи спини - м'язи рук - грудна порожнина - м'язи живота – м'язи ніг.

Після завершення виконання вправи, необхідно повністю розслабитися та сконцентрувати свою увагу на приємних відчуттях спокою та розслаблення.

Рефлексія заняття:

- Як ви почувались до заняття та які зміни спостерігаєте зараз?
- Чи змінилось ваше ставлення до власних негативних якостей?
- Чи відкрили для себе нові способи боротьби зі своїми небажаними якостями?

Корекційно-розвивальне заняття №9. «Я розумію тебе»

Мета: підсилення процесу взаєморозуміння, аналіз індивідуальних якостей учасників, налагодження емоційного контакту, підвищення рівня емоційного інтелекту, поглиблення самопізнання та самоаналізу.

Обладнання: аркуші паперу, олівці або фломастери, скринька та аркуші паперу із незакінченими фразами.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Дотик»

Мета: налагодження сприятливої атмосфери у групі, укріплення довіри та прихильності учасників один до одного.

Час проведення : 7 хвилин.

Хід вправи:

Учасники зручно розміщуються по колу, а в центрі ставиться стілець, який займає будь-який учасник групи за бажанням. Головний учасник займає зручне положення, закриває очі та розташовує руки на колінах долонями вгору. Інші учасники по черзі мають тихо підходити до нього та класти свої долоні на його долоні, завдання ж центрального учасника – відгадати хто з учасників його торкається.

Вправа 2. «Скарбничка пізнань»

Мета: покращення психологічного клімату в групі, поглиблення процесу взаємопізнання.

Час проведення : 10 хвилин.

Матеріали: скринька та аркуші паперу із незакінченими фразами.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло, а в центрі психолог розташовує скриньку, в якій знаходяться аркуші паперу з незавершеними фразами. Кожен учасник по черзі дістає аркуш та доповнює незакінчене на ньому речення.

Типи фраз:

- «Понад усе я ціную...»

- «У житті я шукаю...»
- «Найбільш щасливим мене робить...» □ «В людях я ціную те, що...».
- «Найбільш мене відштовхує в людях те, що...».
- «Мене надихають люди, які...».
- «Мій девіз по життю, це...»

Вправа 3. «Емоційний інтелект»

Мета: налагодження позитивної атмосфери в групі, розвиток креативного мислення та емоційного інтелекту учасників.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи:

Психолог пропонує розділитись учасникам на дві підгрупи та сісти один напроти одного. За командою ведучого, учасник однієї групи має зобразити специфічні емоції, міміку та жести злої чи доброї, впевненої чи невпевненої в собі людини і т.д. Завдання учасника другої підгрупи - ідентифікувати та розпізнати кого ж намагався зобразити опонент. Після того, як всі учасники однієї підгрупи зобразили образи, підгрупи змінюють ролі. Далі відбувається обговорення та аналіз пережитих відчуттів учасників.

Вправа 4. «Намалюй моє “Я”»

Мета: розширення самоуявлення та отримання зворотного зв'язку учасників один від одного.

Час проведення: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівці або фломастери.

Хід вправи:

Учасники діляться на пари та малюють психологічні портрети один одного. Після чого підписують їх та обмінюються ними один з одним. Далі учасники описують намальований ними портрет свого товариша, даючи короткі, але місткі коментарі-пояснення зображеним характерним рисам.

Після пояснень, учасникам пропонується за бажанням внести зміни у портрет, ставлячи питання типу: «Чи хотів би ти щось змінити в цьому портреті?», «Якою ти хотів би бачити цю людину?», «Що саме тобі хотілось би змінити в цьому зображенні?».

Рефлексія заняття

Далі відбувається обговорення та аналіз заняття. Підлітки діляться новими враженнями та відкриттями. Питання для обговорення:

- Чи дізнались ви щось нове про себе?
- Які почуття виникали у вас під час заняття?
- Що нового ви дізнались про інших учасників?

Корекційно-розвивальне заняття №10. «Позитивне сприйняття»

Мета: усвідомлення свого реального «Я», розвиток адекватного самосприйняття, підвищення самооцінки, досягнення міжособистісної взаємопідтримки та взаєморозуміння.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, олівці або фломастери, різнокольоровий папір, клаптики тканини.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Побажання»

Мета: активізація учасників, формування позитивної атмосфери у групі.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи:

Сидячи у колі, учасники по черзі передають один одному уявний чарівний предмет, супроводжуючи це вітаннями та хорошими побажаннями.

Вправа 2. «Плюс сильніше чим мінус»

Мета: створення позитивного клімату у групі, сприяння підвищенню рівня самооцінки та самопевності підлітків.

Час: 8 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки або олівці.

Хід вправи:

Психолог пропонує кожному учаснику написати на аркуші паперу своє ім'я, а нижче записати свою негативну якість (недолік). Аркуші передають по колу, а кожен учасник доповнює недолік позитивною якістю, наприклад: «але ти..», «але в тебе...». Пройшовши круг, аркуш паперу повертається до власника, після чого, учасники діляться з групою написаним та висловлюють свої думки.

Вправа 3. «“Я–реальне” та “Я-ідеальне”»

Мета: стимулювання до самоусвідомлення та аналізу внутрішніх протиріч, формування адекватної самооцінки.

Матеріали: різнокольоровий папір, клаптики тканини, олівців або фломастери.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи:

Завдання учасників полягає у створенні з наявного інструментарію двох особистісних репрезентацій: один образ – їх бачення себе реального, другий – їх ідеальний образ. Після малювання відбувається обговорення:

- Які матеріали ви використали для створення своїх образів?
- Чи є вони різними? Чому?
- Які відмінності цих двох образів?
- Чого не вистачає образу «Я-реальне»?
- Що можна змінити, щоб наблизитись до образу «Я-ідеальне»?

Вправа 4. «Позитивне та негативне»

Мета : розвиток навичок до адекватної самооцінки та самоаналізу.

Час проведення: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам розділити аркуш паперу на дві колонки: позитивне та негативне. В першій колонці учасникам пропонується написати власні позитивні особистісні характеристики, у другій – негативні, при цьому фіксуючи витрачений час на кожну колонку.

Рефлексія заняття

Учасники діляться один з одним своїми результатами, враженнями та відчуттями, міркують та аналізують отриманий досвід, налаштовуються на наступне заняття.

Корекційно-розвивальне заняття №11. «На шляху змін»

Мета: розширення уявлень про своє «Я», підвищення самооцінки, розкриття внутрішньоособистісних ресурсів, розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення позитивних самозмін.

Обладнання: аркуші паперу, олівців або фломастери. *Хід*

заняття

Вступ

Привітання.

Вправа 1. «Ти—чудовий!»

Мета: налагодження сприятливого психологічного клімату у групі, створення позитивних емоцій, підняття самооцінки.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи:

Психолог просить учасників загадати індивідуальні та неповторні особистісні характеристики свого сусіда та висловити йому їх у вигляду похвали або компліменту.

Вправа 2. «Моє сильне “Я”»

Мета: ідентифікація та усвідомлення сильних сторін свого «Я», прихованих переваг, стимуляція позитивних думок, покращення самопочуття та стимулювання відчуття гордості за самого себе.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи:

Психолог пропонує кожному учаснику закінчити речення: «Я пишаюся собою за те, що...».

Після відповідей кожного учасника відбувається обговорення, де психолог ставить питання учасникам:

- Чи необхідно завжди у всьому бути першим?
- Які засоби можуть стимулювати до позитивного самосприйняття?
- Як можна це зробити самостійно?

Вправа 3. «Побудь мною»

Мета: розширення уявлення про свій «Я-образ» за допомогою рольового обміну, розвиток навичок толерантності та безоцінного судження.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи:

Учасники обирають собі пари та починають спілкуватись, вживаючись в роль один одного. Тобто починають поводити себе як свій партнер, копіюючи його манеру поведінку, міміку, жести (відбувається «обмін особистостями»).

Обговорення та аналіз. Учасники діляться враженнями від пережитого досвіду та відповідають на питання:

- Чи вдалося вашому партнеру зобразити вас?
- Що ви відчували, коли намагались копіювати свого партнера?
- Що відчували ви, коли ваш партнер копіював вас?
- Що ви помітили нового про себе під час копіювання вас вашим партнером?

Вправа 4. «Я у минулому, Я зараз»

Мета: усвідомлення позитивних змін своєї особистості, підвищення самооцінки, розвиток позитивного самовідношення.

Час: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівців або фломастери.

Хід вправи:

Психолог просить учасників розділити аркуш паперу на дві частини. У лівій частині написати позитивні висловлювання (похвалу) та зауваження та негативні оцінки, які чув від оточуючих раніше. У правому ж боці зазначити позитивні та негативні висловлювання, які чує зараз у свою адресу.

Обговорення та аналіз вправи. Учасники діляться своїм списком характеристик та аналізують особистісні зміни.

Ритуал прощання

Вправа 5. «Мій настрій»

Мета: з'ясування настрою учасників, створення позитивної атмосфери.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи:

Учасники по черзі діляться своїми емоціями та враженнями від заняття, передають один одному позитивні побажання.

Корекційно-розвивальне заняття №12. «Я-цінність»

Мета: закріплення отриманих знань та навичок, усвідомлення особистісних змін, рефлексія набутого досвіду під час групової роботи.

Обладнання: клубок із ниток, аркуші паперу, олівці або фломастери.

Хід заняття

Вступ

Привітання

Вправа 1. «Клубочок побажань»

Мета : налагодження позитивної атмосфери у групі.

Час проведення : 5 хвилин.

Матеріал: клубок із ниток.

Хід вправи:

Учасники по колу передають один одному клубочок і висловлюють хороші побажання.

Вправа 2. «Моє сонце»

Мета: укріплення здатності до безумовного прийняття себе.

Час: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівці або фломастери.

Психолог просить учасників намалювати по центру аркуша сонце з променями та написати в його центрі своє ім'я. Далі біля кожного з променів зазначати якомога більше своїх позитивних якостей та переваг. Бажано намалювати якомога більше променів. Після закінчення малювання психолог радить підліткам, щоб цей малюнок слугував їм нагадуванням про власну унікальність та цінність в моменти, коли вони цього будуть потребувати.

Вправа 3. «Я – цінність»

Мета: усвідомлення цінності та важливості своєї особистості.

Час: 10 хвилин.

Психолог просить учасників порозмірковувати над тим, у чому полягає їх цінність, значимість та неповторність та продовжити фразу: «Я цінний у цьому світі, тому що...».

Вправа 4 . «До та після»

Мета : усвідомлення позитивних змін свого «Я», підсилення мотивації до подальших змін.

Час проведення : 10 хвилин.

Хід вправи:

Психолог заохочує кожного учасника подумати та розповісти про свої перетворення. Якими вони буди «до» занять та про їх теперішні зміни та особистісні досягнення зараз.

Обговорення. Учасники діляться своїми враженнями та емоціями від занять, спілкуються один з одним та рефлексують проведену роботу.

Ритуал прощання

Вправа 5. «Я дякую за...»

Мета : рефлексія групової роботи, усвідомлення особистісних метаморфоз.

Час проведення : 5-7 хвилин.

Хід вправи:

Учасники по коло дякують один одному, завершуючи фразу «Я дякую тобі та світові за те, що...».

