

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
(повне найменування вищого навчального закладу)
Інститут психології та педагогіки РДГУ Психолого-природничий факультет
(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))
Кафедра вікової та педагогічної психології
(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

ДИПЛОМНА РОБОТА
Освітній ступінь «Магістр»

НА ТЕМУ:

**«Психологічні особливості трансформації
Я-концепції в підлітковому віці»**

Виконала: здобувач другого (магістерського)
ступеня вищої освіти за ОПП «Психологія» зі
спеціальності 053 Психологія
2 курсу, групи МП–61
Кащенко Тетяна Володимирівна

Науковий керівник:
к. пед. н., професор Безлюдна В.І.
(прізвище та ініціали)

Рецензент:

м. Рівне, 2021 рік

РЕЗЮМЕ

Кваліфікаційна робота «**Психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці**» присвячена теоретичному обґрунтуванню та емпіричному вивченню зміни Я-концепції особистості.

Об'єкт дослідження: Я-концепція як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці.

У роботі використано такі **методи дослідження:** теоретичні – вивчення та аналіз психологічної літератури, що розкривають теоретичні питання з проблеми дослідження Я-концепції особистості; емпіричні – методики «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман); «Тест-опитувальник самоставлення» (В. Столін, С. Пантілеєв); «Q – сортування» (В. Стефансона); «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела; Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева); методи статистично-математичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Емпірична база дослідження. У дослідженні задіяно 48 учнів 8 класів Рівненської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №3 Рівненської міської ради.

Структура й обсяг роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Ключові слова: самооцінка, самоставлення, самовпевненість, «Я-образ», «Я-концепція», саморозуміння.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Аналіз теоретичних підходів вивчення Я-концепції у психологічній науці	7
1.2. Основні особливості становлення та трансформації Я-концепції у підлітковому віці	17
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	29
2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження психологічних особливостей трансформації Я-концепції в підлітковому віці	29
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	32
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ	49
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ	51
3.1. Зміст та організація психокорекційної роботи	51
3.2. Аналіз ефективності корекційної програми	62
ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Потреби сучасного суспільства визначають вектори розвитку особистості, які передбачають створення необхідних умов для реалізації творчого потенціалу, самовиховання, самоактуалізації та саморозвитку. Особлива увага акцентується на важливий особистісний ресурс – Я-концепцію, що становить систему уявлень про себе та проявляється на поведінковому, емоційно-оцінному та когнітивному рівнях.

Я-концепція не лише визначає шлях становлення особистості, але й відіграє важливу роль у регуляції міжособистісних відносин, у постановці та досягненні цілей, формуванні адаптаційних механізмів реагування на раптові зміни обставини, а також впливає на стан психічного здоров'я індивіда загалом [3]. На становлення «Я-концепції» особистості значно впливає життєвий досвід та міжособистісні відносини у сім'ї. Проявляючи певний рівень активності особистість не лише впливає на тлумачення цього досвіду, систему очікувань та прогнозів щодо власного майбутнього, але і змінює оцінювання своїх досягнень надаючи їм більшого значення чи навпаки, незначущості, і як наслідок змінюється ставлення до самої себе.

Трансформація «Я-концепції» відбувається внаслідок зміни уявлень підлітка про себе, що зумовлюють різними чинниками. Завдяки переосмисленню уявлень про себе покращуються відносини з іншими, значимими для підлітка людьми, а також відбувається саморегуляція поведінки, прагнення до саморозвитку та самовираження особистості. У підлітковому віці Образ «Я» закріплюється не повністю, а у міру дорослішання змінюється під впливом різних впливів.

Психологічні особливості Я-концепції у зарубіжній літературі відображені у роботах К. Роджерса, А. Адлера, А. Маслоу, У. Джеймса, Р. Бернса, Ч. Кулі, Ф. Перлза, К. Горні, А. Налчаджяна, К. Юнга, Е. Еріксона та інших. У вітчизняній психології дослідження становлення Я-концепції

представлені в працях І. Кона, М. Лісіної, О. Устінової, С. Рубінштейна, В. Століна, Н. Жигайло, О. Шибрук, О. Соколової, Ю. Беякової, С. Максименка, Н. Бамбурак, О. Дудник, З. Карпенко, О. Басюк, А. Фурмана, О. Гуменюк, Т. Титаренко, С. Кузікової, О. Корчєвної, Г. Балла, М. Боришевського, О. Киричук та інших.

Науковці упродовж тривалого часу вивчають проблеми становлення та трансформації Я-концепції особистості. Саме складність і багатогранність феномену призвела до виникнення низки напрямків, що пояснюють особливості розвитку «Я-концепції». Проте, наявність певних суперечливих моментів при характеристиці трансформації Я-концепції у осіб різного віку та ототожненні її з іншими поняттями зумовили вибір теми дослідження: *«Психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці»*.

Об'єкт дослідження: Я-концепція як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми вивчення Я-концепції у психологічній науці;
- розглянути основні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці;
- проаналізувати основні психологічні чинники, які впливають на становлення та трансформацію Я-концепції особистості;
- дослідити психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці;
- розробити психокорекційну програму, яка сприятиме розвитку позитивної Я-концепції особистості;

– перевірити ефективність запропонованої психокорекційної програми.

Методи дослідження:

– *теоретичні* – вивчення та аналіз психологічної літератури, що розкривають теоретичні питання дослідження Я-концепції особистості;

– *емпіричні* – методики: «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман); «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантїлєєв); «Q – сортування» (В. Стефансона); «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела; Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева).

– *методи статистично-математичної обробки даних*: виявлення кореляційного взаємозв'язку за допомогою r_s - критерію Пірсона. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм SPSS Statistics 19.0, Microsoft Office Excel 2013.

Емпірична база дослідження. У дослідженні задіяно 48 учнів 8 класів Рівненської загальноосвітньої школи I-III ступенів №3 Рівненської міської ради.

Теоретичне значення дослідження полягає в науковому осмисленні та обґрунтуванні психологічних особливостей трансформації Я-концепції в підлітковому віці.

Практичне значення роботи полягає у тому, що комплекс методик з дослідження Я-концепції в підлітковому віці та отримані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами при вивченні цього феномену. Отримані результати про психологічні особливості трансформації Я-концепції в підлітковому віці можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти у лекційних та практичних курсах дисциплін. Розроблена психокорекційна програма може бути використана у роботі психологів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний зміст роботи викладено на 86 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 15 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз теоретичних підходів вивчення Я-концепції у психологічній науці

Становлення Я-концепції особистості розглядається з позицій філософії, соціології, психології та інших наук, що зумовило неоднозначність та багатогранність тлумачення змісту, структури та методів оцінювання даного феномену. Найчастіше термін «Я-концепція» науковці розглядають та співвідносять з поняттями «самосвідомість», «Я-конструкт», «картина Я», «образ Я», «Я-система», «Я-імідж», «самооцінка», «образ себе», «самоактуалізація», «самостворення», «самоприйняття» тощо.

Вивчення «Я-концепції» особистості здійснюють з урахуванням наступних підходів: основоположний підхід У. Джемса; феноменалістична психологія в роботах К. Роджерса та А. Маслоу; уявлення про ідентичність, які розвинені Е. Еріксоном; символічний інтеракціонізм в роботах Ч. Кулі, Дж. Міда; соціально-когнітивний підхід А. Бандури, У. Мішела [27].

Одним з перших дослідників, що зацікавився проблемами Я-концепції вважається У. Джемс. Акцентуючи увагу на надмірній складності Я-концепції автор виокремлює в ній глобальне особистісне Я (Self), яке включає Я – І (те, що пізнає) та Я – Ме (те, що пізнається). Тобто, У. Джемс запропонував розглядати Я-концепцію з позиції «Я, яке пізнає» та «Я емпіричне». До «Я емпіричного» входить матеріальне «Я», соціальне «Я», фізичне «Я» та духовне «Я» – духовні здібності індивіда і процеси свідомості. За переконанням науковця саме духовне «Я» становить ядро «Я-концепції», а соціальне «Я» розглядається в контексті виконання особистістю значимих соціальних ролей. Дві складові глобального Я взаємопов'язані між собою та передбачають набуття чистого досвіду (Я – усвідомлююче) та зміст отриманого досвіду (Я – як об'єкт). Запропонована та детально

проаналізована У. Джемсом перша концепція особистісного Я розглядається в контексті самопізнання [15, 16, 17, 32, 40].

Поняття «Я-концепція» почали розглядати з 1950 років у рамках гуманістичної та феноменологічної психології. Представники даних напрямків А. Маслоу та К. Роджерс розглядали цілісне людське «Я» як визначаючий фактор поведінки та розвитку індивіда [6, 20].

Згідно досліджень К. Роджерса «Я-концепція» особистості – це організований гештальт, який включає сприйняті властивості «Я» у взаємовідношенні з іншими чи з різноманітними моментами життя. Тобто, формування «Я-концепція» особистості відбувається внаслідок переживання та набуття досвіду [32, 56]. К. Роджерс зазначає, що Я-концепція включає уявлення індивіда про власні характеристики та здібності, можливості взаємодії з іншими людьми та світом, ціннісні орієнтації, цілі або ідеї, які можуть бути позитивними чи негативними [21, 47]. К. Роджерс наголошує, що зазвичай поведінка особистості узгоджується з її «Я-концепцією». Таким чином, людина хоче зберегти баланс між станами узгодженості самосприйняття та переживання. Ці стани постійно супроводжують «Я-концепцію» особистості, усвідомлюються, переосмислюються та певним чином сприймаються. Однак, ті стани, які перебувають у конфлікті з «Я» та містять потенційну небезпеку «Я-концепції» як правило не допускаються до усвідомлення та сприйняття. Така невідповідність між «Я» та тими актуальними переживаннями, які виникають, часто не сприймається на свідомому рівні. Особистість відчуває загрозу, але не може повністю усвідомити в чому вона полягає. Тобто, людина практично не може захистити себе від цих переживань, а тривога віддзеркалює емоційну реакцію на небезпеку. Це своєрідний сигнал про те, що організованій «Я-структурі» загрожує дисбаланс, якщо невідповідність досягне певного рівня усвідомленості [29]. Згідно поглядів К. Роджерса особистість постійно прагне до самовдосконалення завдяки пошукам себе та свого «Я». Переоцінка

певних подій, життєвих ситуацій та накопичений досвід допомагають особистості мобілізувати ресурси для того, щоб стати іншим, ще кращим. У пошуках відповіді на запитання «Хто я?» особистість змінюється.

А. Маслоу визначає Я-концепцію як здатність особистості до самоактуалізації. Завдяки існуванню внутрішнього протиріччя між рівнем самоактуалізації, якого може досягнути особистість та рівнем самоактуалізації на даний момент, відбувається зміна способу поведінки, яка сприяє покращенню процесу самоактуалізації [23].

Е. Еріксон розглядає «Я-концепцію» з позицій Ego-ідентичності, що включає поєднання діючого «Я» (Его) та рефлексивного «Я» («Я-концепції»). Поєднання зазначених понять дозволяє розглядати «Я-концепцію» з позицій особливостей культури та можливостей індивіда. Згідно досліджень Е.Еріксона рушійною силою Ego-ідентичності є «культурно значуще досягнення» особистості. «Я-концепція» або Ego-ідентичність особистості виникла внаслідок низки ідентифікацій завдяки процесу спілкування з дорослими у дитинстві. Науковець зазначає, що найскладніше становлення Ego-ідентичності (суб'єктивне почуття безпосередньої самототожності), відбувається у підлітковому віці, що пов'язано з особливостями даного періоду [30, 32]. Крім того, Е. Еріксон акцентував увагу на тому, що «Я» – це цілком автономна система, яка ефективно взаємодіє з оточуючими людьми завдяки сприйняттю, увазі, мисленню та пам'яті. Чим активнішою є ця взаємодія, тим компетентнішою стає людина. Усвідомлене «Я» формується саме завдяки соціокультурному включенні індивіда [61]. Особистість діє відповідно до зовнішніх обставин та оцінює їхню роль на кожному з етапів свого життєвого шляху. Щоразу роблячи вибір між протилежними ставленнями себе і до світу людина визначає подальший етап саморуху та аналізує швидкість його проходження [27].

Дж. Мід і Ч. Кулі зазначали, що ключову роль у становленні «Я-концепції» відіграє соціальна взаємодія. Взаємозалежність між цими

показниками впливає на формування «Я-концепції». Вважаючи, що на становлення «Я-концепції» впливає уявлення індивіда про його оцінку іншими значимими людьми Ч. Кулі пропонує теорію «Я-Дзеркального» [22]. Беручи до уваги концепцію «дзеркального Я» Ч. Кулі, Дж. Мід наголошував, що становлення людського «Я» це соціальний процес, який насамперед відбувається «в середині» самого індивіда [4, 30]. Згідно поглядів Дж. Міда саме за рахунок засвоєння культури особистість може прогнозувати дії людей, що її оточують, а також те, як ця людина сприймає нас та як передбачає нашу поведінку. Дж. Мід вважає, що самовизначення людини як носія тієї або іншої соціальної ролі забезпечується шляхом усвідомлення та безпосереднього сприйняття тих уявлень, які формуються у інших людей відносно цієї особистості. Як наслідок, у свідомості особистості виникає те, що Дж. Мід окреслив терміном «Ме». Під цією дефініцією автор мав на увазі узагальнену оцінку особистості іншими людьми («узагальненим (генералізованим) Іншим»). Тобто, який вигляд має індивід в ракурсі «Я-як-об'єкт» очима інших значимих для нього людей. Дж. Мід наголошує на тому, що саме «Ме» формують ті установки (цінності), які вже засвоїла особистість. Категорія «J» відображає як людина будучи суб'єктом психічної діяльності раптово сприймає ту частину свого «Я», яка іменується як «Ме». Саме об'єднання «J» і «Ме» становлять інтегральне або особистісне «Я» (Self). Поведінка людини завжди починається як реагуючий на подію імпульсивний «J», але далі розвивається і завершується як «Ме». На це впливають соціальні фактори, які спонукають до визначення напрямку психічного життя, а «Ме» тримає його в певних межах [30].

Англійський психолог та педагог Р. Бернс розглядає «Я-концепцію» як систему, яка включає низку уявлень особистості про себе та їх оцінювання. Зазначена система «Я-концепції» містить три складових. Перша включає «Я-образ» як безпосереднє уявлення особистості про себе. Друга враховує самооцінку, тобто афективну оцінку уявлення. Відповідно третя складова

включає потенційну поведінкову реакцію, а саме ті конкретні вчинки, що безпосередньо можуть бути зумовлені «Я-образом» та самооцінкою [30, 59]. Р. Бернс запропонував розглядати «Я-концепцію» у формі ієрархічної структури. Однак, усі компоненти цієї структури у реальному житті становлять єдину систему. Образ Я, Я-об'єкт, Я-суб'єкт та самооцінка нерозривно пов'язані між собою. Так, образ Я та самооцінка зумовлюють певну поведінку людини, тому глобальну Я-концепцію Р. Бернс розглядає як сукупність установок індивіда спрямованих на себе (Я-реальне, Я-соціальне, Я-ідеальне). Зокрема, Я-реальне – це установки пов'язані з безпосереднім сприйняттям власних можливостей, ролей, статусу та здібностей. Я-соціальне – це установки пов'язані з уявленнями особистості про те, як її бачать інші люди. Я-ідеальне – це установки пов'язані з уявленнями особистості про те, якою вона хотіла б себе бачити [18]. Варто зауважити, що Р. Бернс пропонує використовувати поняття «образ Я» у структурі «Я-концепція» лише для відображення когнітивної складової [13].

Ф. Розенберг виділяє класифікацію підструктур «Я-концепції» до якої входять наступні утворення: образ тіла («тілесне Я»); «наявне Я» (або «справжнє Я»); «динамічне Я»; «фактичне Я»; «ймовірне Я»; «ідеалізоване Я»; «репрезентоване Я» та інші підструктури [9].

І. Кон зауважує, що саме прагнення особистості до формування позитивного образу «Я» є дуже важливим мотивом поведінки людини. Найбільш сильним мотивом та напевно самим стійким вважають самоповагу. Другий за значимість для особистості мотив – це «стабільність Я» [12, 28].

З. Фрейд зазначає важливість внутрішнього джерела розвитку «Я» особистості, що відбувається завдяки неузгодженості між реальними та ідеальними компонентами. Акцентується увага на боротьбі «Его» та «Супер-Его») [22]. Згідно теорії З. Фрейда психіка індивіда має три компоненти, які функціонально різняться. Перший компонент «Воно» або «Ід» містить ті несвідомі потяги та імпульси психічної енергії, які керуються «принципом

задоволення». Другий компонент «Я» або «Его» включає свідому основу, що керується «принципом реальності» та свого роду виконує функцію посередника між прагненнями «Воно», життєвими обставинами та тими вимогами, які висуває соціальне оточення. Третій компонент «Над-Я» або «Супер-Его» утворюється з «Я» або Его та включає моральні норми, певні заборони, тобто охоплює внутрішню моральність індивіда. До «Супер-Его» входить також «Его-ідеал». Внутрішня позиція людини згідно «Супер-Его» включає бачення якою особистість має бути, а «Его-ідеал» якою особистість хоче бути, кого наслідує, які якості хотіла б мати, щоб стати кращою версією себе. Отже, «Супер-Его» та «Его-ідеал» символізують нормативні параметри свідомості і самосвідомості. «Его» одночасно спрямоване як «зовні», так і «всередину», що дає можливість певним чином контролювати перебіг тих психічних процесів, які залишаються неусвідомленими. Згідно вище викладеного, положення Я має витримувати тиск середовища («принцип реальності»), несвідомих потягів «Воно» (що реалізує «принцип задоволення»), совісті, що відображається у «Супер-Его». Так чи інакше суперечності між цими компонентами внаслідок неузгодженості призводять до низки внутрішньо-особистісних конфліктів. Вони можуть проявлятися у відсутності бажання досягати поставлених цілей, мети, виникнення неврозів, психосоматики, почуття провини, сорому та різних комплексів тощо. Між зазначеними компонентами («Воно» або «Ід», «Я» або «Его», «Над-Я» або «Супер-Его») існує тісний взаємозв'язок (рис. 1.1). Відповідно «Ід» повністю неусвідомлене, а «Его» і «Супер-Его» діють на різних рівнях свідомості [11, 50].

Аналізуючи умови формування «Я-концепції» Столін В.В. наголошує на її важливому нерозривному зв'язку з самосвідомістю. Оскільки саме завдяки самосвідомості людина може пізнати себе та певним чином почати ставитися до самої себе. Уявлення про себе та свої здібності, мотивацію, особистісні характеристики є рушійною силою зміни людини, сприяє її

розвитку. Столін В.В. виокремлює два важливих компоненти «Я-образу». До першого відноситься уявлення чи знання особистості про себе, до другого – процес самоствавлення. Відповідно до зазначених компонентів у структуру «Я-концепції» входять ті знання, які людина здобула упродовж всього періоду життя у процесі самопізнання [22, 51].

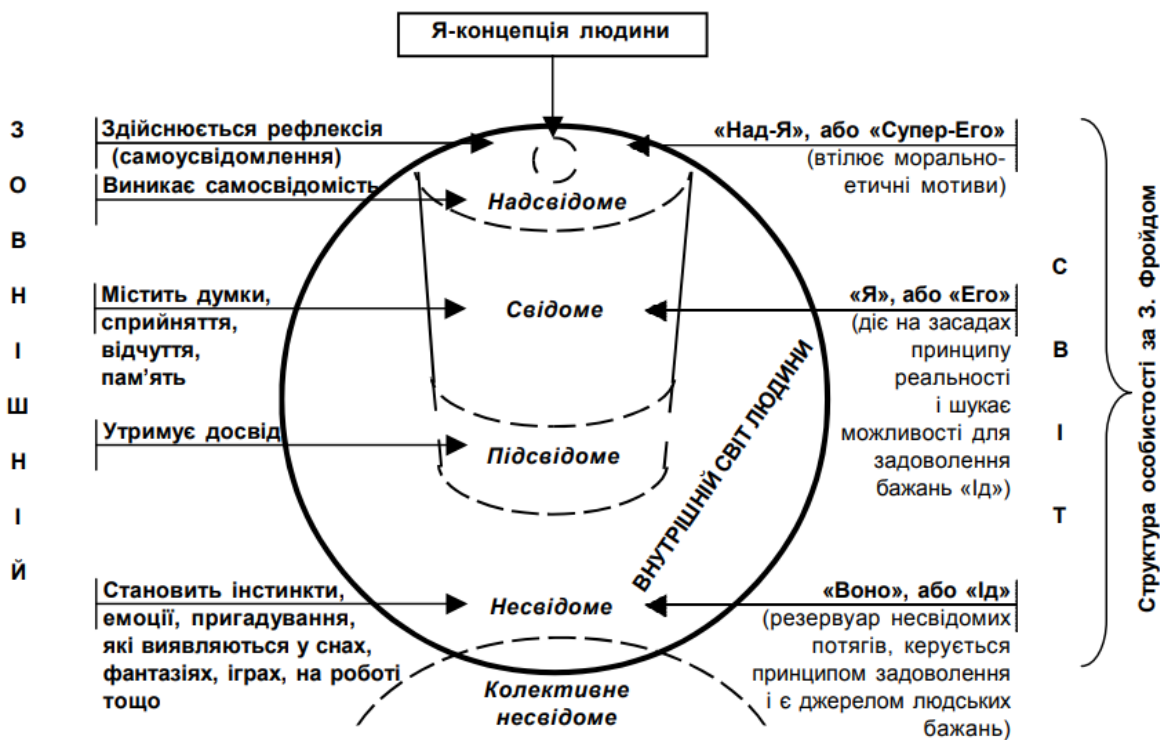


Рис. 1.1. Я-концепція в структурі внутрішнього світу людини [11].

Налчаджян А.А. аналізує Я-концепцію з позицій складної багаторівневої ієрархічної системи, яка включає уявлення особистості про себе та існує як на свідомому так і на підсвідомому рівні. Я-концепція визначає соціалізацію особистості та рівень соціально-психологічної адаптації до різних життєвих обставин. Тобто, Я-концепція тісно пов'язана з соціалізацією та характеризує причинно-наслідкові зв'язки поведінки особистості у соціумі [27, 39].

Структуру Я-концепції особистості складають три компоненти. Перший включає переконання, що може бути як обґрунтованим, так і необґрунтованим (когнітивна складова установки). Другий компонент

відображає емоційне ставлення до цього переконання (емоційно-оцінна складова). Третій компонент передбачає відповідну реакцію, що найчастіше виражатися у поведінці особистості (поведінкова складова) [12, 17]. Усі вище перераховані компоненти тісно взаємопов'язані між собою, тому їх неможливо чітко розділити. Однак, саме від узгодженості цих взаємозв'язків залежить формування стратегій поведінки та наскільки вони будуть ефективними чи неефективними. Рівень активності та особливості поведінки людини будуть залежати від становлення Я-концепції особистості [55].

О. Устінова розглядає «образ Я» як систему переживаних людиною уявлень про саму себе з позицій «внутрішнього Я», «соціального Я» та «соціокультурного Я». Зокрема, «внутрішнє Я» зумовлює переживання себе як такого, що існує у світі та принципово відрізняється від інших. «Соціальне Я» визначає ставлення до сукупності норм, які висуває соціум. «Соціокультурне Я» відображає низку ставлень до вимог та соціокультурних норм, відповідно до яких особистість може об'єктивно оцінити правильність чи хибність своїх дії, думок та переживань. О. Устінова зазначає, що образ Я як певна категорія, що відображає систему уявлень про себе, може бути відображена в часовому інтервалі, в моральних якостях та відрізнятися у осіб різної статі [52].

Дудник О.А. трактує Я-концепцію «як складну структуровану картину, яка існує в свідомості індивіда як самостійна фігура або фон і включає як власне Я, так і відносини, в які може вступати, а також позитивні та негативні цінності, пов'язані з тими, що сприймаються, якостями і відносинами Я – в минулому, сьогоденні та майбутньому» [21].

Орлов Ю.М. аналізує «Я-концепцію» через існування «Я», що представлено у вигляді досить жорсткої програми певних типів поведінки, а також різних психічних станів та підтримує погляди інших науковців про те, що «Я-концепція» частково усвідомлена, а частково існує саме в несвідомій формі [22].

Белякова Ю.А. виділяє «Я-концепцію» як систему установок стосовно себе, акцентуючи увагу на особистісній ідентичності індивіда, яка складається з низки самовизначень чи образів «Я» [5].

Киричук О.В. зазначає, що в Я-образі виділяють когнітивний (пізнавальний), поведінковий (діючий) та афективний (емоційний) компоненти. Поряд з типовими підходами у психологічній літературі до Я-образу (Я-реальне та Я-ідеальне) автор виділяє Я-минуле, Я-сьогоднішнє, Я-майбутнє, Я-сімейне, Я-чисте (пізнавальне), Я-емпіричне (те, що пізнається). Причому в зазначених компонентах виділяє Я-матеріальне, Я-соціальне, Я-духовне, Я-наявне та Я-бажане. Конфліктність усвідомлення власного Я виникає досить часто, оскільки бажане та очікуване досить часто не збігається [27].

Певний розвиток Я-концепції характерний для кожної особистості. Я-концепція будується на основі самовідношення, самосприйняття, які яскраво переживаються, постійно зіставляється із сприйняттям себе іншими людьми, їхнім емоційним ставленням [27]. Загалом, Я-концепція відображає динамічну систему уявлень людини про саму себе, яка включає усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних та інших властивостей, ставлення до них, а також самооцінку, суб'єктивне сприйняття тих зовнішніх факторів, які найбільше впливають на особистість [40]. Становлення Я-концепції, відбувається у процесі розвитку самосвідомості особистості загальним організованим патерном аутоперцепції, що включає Я-вчорашнє, Я-сьогоднішнє та Я-завтрашнє [27].

Значна кількість концепцій вивчення «Я» у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі сприяла розумінню даного феномену. Зокрема, серед цих концепцій виділяють: інтроспективні (виділяють ключові відмінності між «Я» та самосвідомістю); психоаналітичні (зосереджені на підходах з'ясування неусвідомленої мотивації); трансперсональні, персонологічні та онтологічні (акцентують увагу на особистісних

переживаннях, почуттях та стосунках); поведінкові та когнітивні (аналізують раціоналістичний зміст психічної діяльності); інтеракціоністичні, функціональні та гуманістичні (розглядають Я-концепцію особистості, що виникає в процесі соціальної взаємодії та впливає на всі життєві прояви особистості починаючи з дитинства і до глибокої старості) [2, 21].

Я-концепцію розглядають як ядро особистості, яке забезпечує включення у безліч зв'язків з усіма психічними процесами (пізнавальні, емоційні, вольові) і відіграє роль ключового чинника, що визначає види і форми її діяльності та спілкування. Я-концепція, будучи основною ланкою саморегуляції, регулює вектор активності особистості, ставлення до самої себе, до оточуючих та до світу в цілому [8].

Досліджуючи Я-концепцію науковці не лише зображують її типові риси але й визначають, що «Я-концепція – це ключова психологічна категорія, яка взаємопов'язана із самосвідомістю та відіграє важливу роль у психологічній регуляції поведінки та активної діяльності людини. Я-концепція включає інтегративну сукупність усіх уявлень особистості про себе, що існує завдяки поєднанню поведінкової, когнітивної та емоційної складових [24, 46].

Таким чином, у науковій літературі дослідженню становлення Я-концепції особистості приділяється значна увага. Однак існування значної кількості підходів призвело до неоднозначності у трактуванні поняття «Я-концепції» та відсутності виділення однозначних показників та критеріїв, що впливають на її становлення та розвиток. Найчастіше науковці визначають Я-концепцію як динамічну сукупність уявлень особистості про себе, яка включає усвідомлення своїх властивостей, самооцінку та сприйняття тих факторів, які впливають на індивіда.

1.2. Основні особливості становлення та трансформації Я-концепції у підлітковому віці

Важливим періодом становлення свідомого «Я», рефлексії, вміння усвідомлювати власні мотиви, об'єктивно себе оцінювати та будувати відносини з іншими людьми, є підлітковий вік. Цей критичний, переламний період розвитку особистості має ключове значення у формуванні «Я-концепції». Особистість сприймає себе в першу чергу через призму поглядів інших людей. Важливим показником формування самооцінки є ставлення до себе та до інших, що тісно пов'язане з емоційною сферою. Кожен наступний етап у розвитку особистості розпочинається з виокремлення себе як об'єкта ставлень інших людей та безпосереднього суб'єкта міжособистісних відносин. І лише після цього з'являється більш чітке уявлення про себе. Однак, у процесі різної взаємодії з людьми це уявлення здатне змінюватися досить швидко. Певне ставлення до себе і до людей, які оточують підлітка, формується завдяки спілкуванню. Формування ставлення до себе є важливим показником розвитку особистості. Оскільки від цього ставлення до себе залежить і ставлення до життя, що визначає можливість підлітка успішно здійснювати будь яку діяльність та будувати міжособистісні відносини. Самоставлення віддзеркалює реальну систему ставлень підлітка до себе [26, 62].

Процес формування, розвитку та зміни особистості аналізується через категорію «ставлення». Зазначена категорія відображає оцінку, прийняття чи неприйняття власного «Я». Самоставлення відображає низку взаємозв'язків підлітка з світом та іншими людьми, які його оточують та впливає на адаптаційні механізми. У даному ракурсі підліток є не лише об'єктом зовнішніх впливів, а й виступає суб'єктом перетворень, активним учасником соціальної взаємодії [26]. Тому, до важливих новоутворень підліткового віку відносять зміни у самосвідомості. Усвідомлення себе як члена суспільства та активного учасника міжособистісного спілкування впливає на всі сфери

життя підлітка. Якщо зміни є дуже глибокими відбувається переосмислення засвоєних норм, цінностей, способів поведінки, що дозволяють вирішувати проблемні ситуації, певним чином на них реагувати та орієнтуватися на способи поведінки людей, які їх оточують. Внаслідок цього відбувається зміна дитячої поведінки на більш дорослу. Тобто, певне наслідування поведінки дорослих, вироблення особистісних новоутворень, які дозволяють зрозуміти та проаналізувати позицію дорослої людини [26, 42].

У підлітковому віці розвиток самосвідомості супроводжується певними змінами. Перша з яких пов'язана з усвідомленням самототожності. Зокрема, відбувається розмежування «Я» і не «Я». Друга зміна відображає «Я» як суб'єкт певної діяльності. Третя зміна включає чіткіше усвідомлення своєї власної індивідуальності (усвідомлення особистих психічних якостей). Четверта зміна впливає на швидкість засвоєння низки соціальних та моральних самооцінок [26, 44].

Для підліткового віку характерна підвищена увага до власного тіла і до змін у ньому. Особливо гостро сприймається будь які зовнішні недоліки (надлишкова вага, низький чи високий зріст, великий ніс тощо). Також у підлітковому віці на перший план виходить спілкування та вплив однолітків як референтної групи на самооцінку. Значно менший вплив на підлітка та його самооцінку здійснюють батьки [26, 34, 36].

До специфічного новоутворення у підлітковому віку відноситься здатність до рефлексії батьківської думки, яка переосмислюється та трансформується у особисту позицію особистості відносно висловлених батьками думок та об'єктивного чи необ'єктивного оцінювання. При цьому точка зору батьків може прийматися як цілком можлива щодо відношення до себе. Однак, саме сприйняття та відносини у сім'ї відіграють вирішальну роль у становленні особистості та визначають рівень загальної самооцінки підлітка. Успіхи чи невдачі у навчанні впливають тільки на оцінювання своїх здібностей. Проте, певна сприятлива психологічна атмосфера у сім'ї впливає

на подальше формування, розвиток та підкріплення позитивної самооцінки підлітка. Якщо у сім'ї за будь яку невдачу різко критикують чи сварять, підлітки не хочуть брати участі у змаганнях, олімпіадах чи інших заходах, тому що відчувають страх, високий рівень тривоги та бояться отримати засудження [26, 45].

На самооцінку підлітка впливає також оцінка вчителя. Ананьєв Б.Г. зазначає важливість двох важливих функцій оцінки вчителя. Перша орієнтаційна функція впливає на інтелектуальні здібності особистості. Друга функція стимулююча, яка безпосередньо стосується афективно-вольової сфери. Внаслідок коректного впливу в підлітків не лише формується уявлення та знання про себе, але і відбувається переживання щодо оцінювання ними власних здібностей та особистісних рис [1].

Чепіга Л.П. досліджувала вплив організації навчальної діяльності на розвиток «Я-концепції». Дослідниця наголошує на позитивному впливі саме розвивального навчання на формування «Я-концепції» особистості. Цей вплив проявляється у високо-позитивній та позитивно-критичній ланках «Я-концепції» особистості. До найбільш значимих показників високо-позитивного рівня «Я-концепції» відносять інтерес підлітка до самопізнання, високу самоповагу, високу самооцінку, позитивне самоствавлення, нормальний чи низький рівень тривожності, а також достатньо високий рівень самоусвідомлення якостей власного «Я». До найбільш значимих показників позитивно-критичної «Я-концепції» відносять цілісність «Я-образу» (як складової частини когнітивної складової «Я-концепції»), високий рівень самоповаги, низький рівень аутосимпатії, а також прагнення до постійного самовдосконалення. Використання традиційних методів організації навчальної діяльності вчителями навіть у початкових класах мали свій негативний відбиток на розвитку «Я-концепції» у підлітковому віці. Зокрема, зумовлювали певні суперечливі та компенсаторні моменти у розвитку «Я-концепції» особистості. Ці суперечливості проявлялися у

низьким локус-контролем, низьким рівнем самоповаги, високим рівнем домагань та аутосимпатії, або ж низьким локус-контролем з високим рівнем самоповаги та аутосимпатії [57].

Рівень самооцінки підлітка значно пов'язаний з соціально-психологічним статусом у колективі. Місце і соціальна роль підлітка у групі залежить не тільки від її особливостей та особистісних рис, але також від того, як його здатні оцінити у цьому колективі інші учасники. Для позитивного оцінювання у одній групі мають бути одні риси, а у другій – зовсім інші. Тому група чи колектив можуть впливати на підлітка та змінювати його уявлення про себе, а також змінювати види, способи поведінки чи конкретні риси у позитивний чи негативний бік. Соціальний статус у групі впливає на самосвідомість, поведінку підлітка, його психологічне благополуччя, моральні цінності, вольові та інтелектуальні якості тощо. Оцінка інших, значимих для нього людей впливає на думку підлітка про себе та свої особистісні якості та соціальні ролі [19, 49].

Шибутані Т. наголошує на важливості виконання соціальних ролей та певному соціальному статусі при становленні «Я-концепції» особистості. Спочатку відбувається безпосереднє залучення до системи соціальних відносин, а потім «Я-концепція» формується під впливом самооцінки підлітком тих переживань, які виникають внаслідок взаємостосунків у тому чи іншому колективі. Сприятливий розвиток «Я-концепції» може відбуватися лише за чіткої системи статусів, які визначають наявність особистісних рис для виконання ролі, відстоювання своєї позиції та норм поведінки. Зв'язок «Я-концепції» та соціального статусу відображається у емоційному ставленні до оточення. Відповідно зміна статусу призводить до зміни ставлення інших людей до особистості, а відтак і зміни поведінки та «Я-концепції». Формування статусу залежить від «Я-концепції» особистості [60].

Фельдштейн Д.Й. наголошує, що саме на основі Я-концепції відбувається взаємодія підлітка із соціумом. Така взаємодія відображається у

міжособистісних відносинах, що допомагає особистості розкрити індивідуальні здібності, потенціал, реалізувати самоактуалізацію «Я в суспільстві», а також на основі виділення свого Я, своїх потреб та значущості виокремити «Я та суспільство» [40, 53]. Розглядаючи становище «Я в суспільстві» ключовою фігурою є сама особистість, її внутрішній світ, прагнення зрозуміти та осягнути власний образ. «Я та суспільство» передбачає усвідомлення себе з позиції суб'єкта соціальних відносини. Існування самостверджуючих відносини у соціумі в ракурсі «Я-концепція» визначає життєдіяльність людини та її становлення як особистості [40, 53].

Враховуючи вище викладене можна зауважити, що статус підлітка залежить не лише від того, як його бачать та оцінюють інші, а й від того чи має він бажання бути активним, проявляти ініціативу до здійснення спільної діяльності та зорієнтуватися на свій успіх прикладаючи власні зусилля.

Сосновський А.Б. вважає, що оцінювання себе здійснюється завдяки самооцінці. Особистість аналізує важливість чи не важливість своїх слів, вчинків, особистісних характеристик, власних здібностей, інтелекту, успіхів, рівня домагань, мотивації тощо [43, 54].

Самооцінка визначає напрямок самовідношення – позитивне чи негативне, симпатія чи антипатія, прагнення чи відмова, відчуття власної гідності чи відчуття малоцінності. Будь яка оцінка особистістю себе відбувається проявами почуттів та емоцій, а їхнє забарвлення залежить як від когнітивного спектру так і від соціального [54].

Отже, важливим елементом «Я-концепції» є самооцінка особистості. Самооцінка – це та цінність, значущість, якої надає собі індивід загалом та окремим рисам своєї особистості, діяльності та поведінки. Самооцінка відіграє регуляційну і захисну роль, а також впливає на розвиток особистості, її поведінку, діяльність та стосунки з іншими людьми. Відображаючи рівень незадоволення чи задоволення собою, самооцінка створює основу для сприймання власного успіху чи неуспіху в діяльності, досягнення мети

певного рівня, тобто рівня домагань особистості [22].

Найчастіше емоційний компонент Я-концепції особистості розкривається через поняття самооцінки та самоствавлення. Індивід відчуває різні емоційні стани та переживання стосовно себе, які можуть мати різне значення та інтенсивність [14].

Карпов А.В. зазначає, що формування «Я-концепції» відбувається під час безпосередньої взаємодії особистості зі світом людей та речей, у процесі самоаналізу та розділення своїх образів Я на детальні конструкти, що відображають поверхневі чи глибокі психологічні властивості. Автор наголошує на існуванні тісних взаємозв'язків з формуванням «Я-концепції» та самопізнанням. Саме тому, «Я-концепція» змінна (динамічна) категорія. Рівень сформованості «Я-концепції» визначається конкретними діями та поведінкою особистості. У свою чергу «Я-концепція» регулює активність чи пасивність людини та впливає на поведінку в тих чи інших ситуаціях [25, 54].

Рівень прийняття або неприйняття індивідом себе, позитивне або негативне ставлення до себе, впливає на самоповагу. Якщо підліток навчився поважати себе, близьких людей та світ навколо себе, то формується позитивний «Я-образ». Якщо ж підлітку важко об'єктивно оцінити ситуацію і він не має достатнього рівня поваги до себе та інших, то формується негативний «Я-образ». Таким чином, процес формування «Я» особистості відбувається внаслідок пізнання об'єктивної реальності, через пізнання іншого «Я» [31, 48, 62].

Від розвитку Я-концепції підлітка буде залежати як він сприймає цей світ і себе у ньому. Якщо «Я-реальне» і «Я ідеальне» насправді дуже відрізняється, то виникає внутрішньо-особистісний конфлікт, розчарування, роздратованість та незадоволення в першу чергу собою. Низький рівень домагань у досягненні особистості впливає в першу чергу на самоповагу. Відповідно змін зазнають усі аспекти діяльності підлітка. Зокрема, задоволеність собою, прийняття себе, почуття власної гідності, позитивне

ставлення до себе, узгодженість свого надособистісного та ідеального «Я» [22].

Р. Стренг виокремлює чотири ключові аспекти «Я-концепції» в підлітковому віці. Перший аспект включає загальну «Я-концепція» (уявлення підлітка про власну особистість, а також можливість сприймати свої особисті можливості, свій статус та соціальні ролі у оточуючому світі. Другий аспект складають індивідуальні тимчасові або перехідні «Я-концепції» (вони визначаються настроєм, утвореними ситуаціями тих подій та переживань, що відбувалися у минулому чи існують на даний момент часу. До третього аспекту відносять соціальне «Я» підлітка (уявлення про те, що думають про підлітка інші, значимі для нього люди). Саме уявлення підлітка про думки інших людей значно впливає на формування думки підлітка про себе. Четвертий аспект визначає існування ідеального «Я» (уявлення про те, яким хотів би бути підліток). Не завжди ці уявлення співпадають з можливостями, тому можуть змінюватися від більш реальних до завищених чи навпаки, значно занижених. Формування «Я-реальне» (реалістична «Я-концепція») допомагає особистості адекватно та правильно себе прийняти та досягати поставлених цілей [5, 31].

Р. Бернс визначає поняття «Я-концепція» як сукупність установок на «себе» через реальне «Я», ідеальне «Я», дзеркальне «Я» та ідеальне «Я». Тобто, яким підліток постає перед собою, яким бачить себе в теперішній момент та яким він поставив собі за мету стати або те, до чого несвідомо прагне, про що мріє. Підлітку також важливо мати уявлення про те, що думають та як сприймають його люди, які знаходяться поряд. Зазначені процеси відбуваються через фізичне, соціальне, розумове та емоційне «Я». Варто зауважити, що саме ідеальне «Я» вважають основним важелем, що не лише формує поведінку підлітка, але і визначає необхідність особистісного зростання [32].

Грись А.М. акцентує увагу на важливості вивчення образу-Я саме у

підліткових субкультурах. Це пов'язано насамперед з важливою роллю «Я-концепції» у соціально-психологічній адаптації особистості. Оскільки саме «Я-концепція» є результатом соціалізації та соціально-психологічної адаптації особистості до типових ситуацій її життєдіяльності. Крім того, наскільки адаптована особистість до соціальних умов свого існування можна визначити вивчаючи особливості окремих підструктур «Я-концепції». У структурі різних особистостей можуть існувати як адаптивні, так і дезадаптивні і патологічно адаптивні структури «Я-концепції» та їх підструктури. Також авторка констатує, що особливу роль у становленні «Я-концепції» підлітка відіграють смисложиттєві орієнтації. Тобто, ті фундаментальні характеристики феномену сенсу життя, які оптимально сприяють позитивному становленню особистості [8, 38].

У процесі розвитку в підлітків з'являється можливість вибору тих чи інших варіантів адаптивних стратегій, які визначаються як внутрішніми так і зовнішніми умовами. Результат вибору відповідної стратегії складає зміст і структуру «Образу Я» неповнолітнього [9].

Велика кількість соціальних ролей та шляхів самовизначення у підлітковому віці призводить до складнощів у самостійному подоланні кризи ідентичності, що пов'язано з усвідомленням суперечностей складових «Я-концепції», неповторної «самості» та гармонійним поєднанням часової й життєвої перспективи [31].

До структури «Я-образу» підлітків входять інтегровані ціннісні орієнтації, які можуть ними переглядатися, усвідомлюватися та змінюватися. Ціннісні орієнтації тісно пов'язані з особистісними характеристиками підлітків та умовами їхнього виховання. Образ «Я» у підлітковому віці закріплюється не повністю, а у міру дорослішання змінюється.

Значною кількістю досліджень підтверджено, що «Я-концепція» формується під впливом життєвого досвіду особистості. Найбільший вплив здійснюють сімейні стосунки. Однак, досить рано особистість починає

проявляти свою активність та впливати на інтерпретацію досвіду, на систему своїх очікувань щодо свого майбутнього, на досягнення і тим самим на її ставлення до самої себе [22].

Чеснокова І.І. зазначає, що уявлення особистості про себе формується внаслідок діяльності самосвідомості. Якщо особистість об'єктивно себе сприймає, то формується нормальне емоційно-ціннісне ставлення, яке слугує важливою ланкою внутрішнього світу та створює його цілісність [58]. «Я-концепція» особи підліткового віку включає сукупність всіх установок на себе. Становлення «Я-концепції» виявляється однією з головних тенденцій у формуванні ідентичності підлітка [31].

Боришевський М.Й. пов'язував зміни «Я-концепції» з високим рівнем розвитку самосвідомості особистості. Автор тлумачив поняття «Я-концепція» як процес самоусвідомлення особистості, що знаходиться у тісному взаємозв'язку з провідними життєсенсовими цінностями. Відповідно до даного бачення «Я-концепція» виступає як «еталон», згідно якого відбувається процес самотворення і саморозвитку особистості. Даний процес проходить за безпосередньої взаємодії особистості з іншими, значимими для неї людьми, її ціннісних орієнтацій та основного виду діяльності. Лише завдяки високому рівню самосвідомості особистість може досягти зрілого самоусвідомлення [7].

Дослідники виділяють існування фізичного, емоційного, інтелектуального та соціального «Я» особистості. Фізичне «Я» пов'язане із зовнішністю, тілом. Емоційне «Я» пов'язане з відчуттями, переживаннями, настроєм, проявом емоцій. Інтелектуальне «Я» або розумове «Я» відображає думки та позицію людини щодо подій, явищ, процесів тощо. Соціальне «Я» віддзеркалює сприйняття себе при включенні у різні соціальні ролі, систему міжособистісних відносин, набуття певних цінностей, норм поведінки, інтересів та установ [31].

Внутрішні та зовнішні чинники впливають на розвиток та

функціонування «Я-концепції» особистості (рис. 1.2).

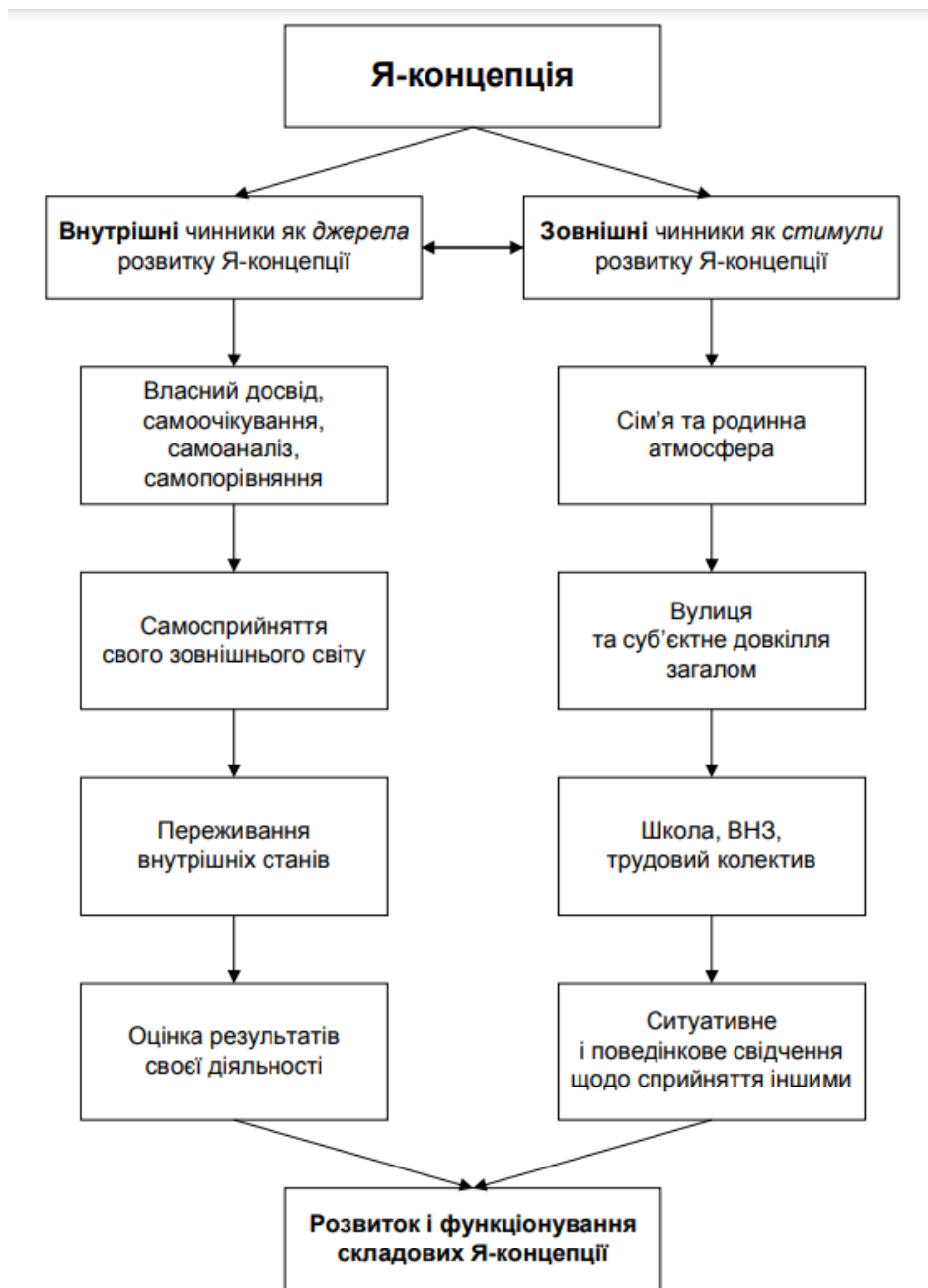


Рис. 1.2. Основні чинники, що впливають на розвиток «Я-концепції» особистості [10]

Кузікова С.Б. аналізуючи корекцію «Я-концепції» у підлітковому віці підкреслює, що це ефективний метод подолання конфліктної поведінки. Оскільки «Я-концепція» є важливим важелем побудови стосунків не лише з самим собою при усвідомленні самого себе, але і з іншими людьми. Кузікова С.Б., як і багато інших дослідників «Я-концепції», підтримує

трикомпонентний підхід (когнітивна, оцінно-вольова та поведінкова складові). Перша складова містить самопізнання, друга – самооцінку та самоповагу, третя – саморегуляцію та самоконтроль [33].

Механізм саморегуляції «Я-концепції» виявляється у вербалізованій формі: свої бажання – «я хочу», усвідомлення власних можливостей – «я можу», вимогливості – «мені потрібно», цілеспрямованості – «я прагну» [22].

Відчуття власного «Я» знаходиться в серцевині буття, несвідомо і автоматично впливає на кожну з думок, які виникають, на діяльність та відчуття особистості. Тому дуже важливо у підлітковому віці створити умови для того, щоб «Я-концепція» мала нормальний розвиток [31].

Динамічні прояви «образу-Я» підлітка визначають поняттями «сильне Я» або «слабке Я». У свідомості «Я» відображає себе і слугує продуктом самопізнання. Уявлення про себе виступає продуктом свідомості й усвідомлення, а «Я-концепція» є продуктом становлення самої особистості [31].

Таким чином, трансформація ставлення до себе у підлітковому віці пов'язана з психологічними новоутвореннями. Значний вплив на зміну уявлення про себе здійснюють як зовнішні так і внутрішні чинники. До зовнішніх чинників відносять вплив соціального оточення. А саме вплив однолітків, батьків, вчителів, тренерів, а також колективів у які залучені підлітки. Внутрішні чинники пов'язані з задоволеністю власним тілом, набуттям досвіду, самоаналізом, самопорівнянням, самосприйняттям, емоційною складовою, переживаннями, які пов'язані з інтелектуальними та іншими досягнення підлітків [26].

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

У науково-психологічній літературі дослідженню «Я-концепції» приділено значну увагу. Більшість авторів визначають «Я-концепцію» як систему уявлень, суджень, переконань індивіда про себе, яка включає усвідомлення своїх інтелектуальних, фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей і вчинків, самооцінку, почуття поваги до себе та рівень домагань особистості.

«Я-концепція» є психічним утворенням, що визначає форму поведінки та впливає на здійснення будь якої діяльності особистості. Структура «Я-концепції» включає три компоненти (когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий). Перший компонент відображає насамперед ідеальні, реальні, соціальні, дзеркальні та інші уявлення особистості про себе. Другий компонент реалізується за участі самооцінки та самоствавлення. Третій компонент віддзеркалює процеси саморегуляції та самоконтролю.

Важливим чинником, що впливають на трансформацію «Я-концепції» у підлітковому віці є взаємодія зі значущими іншими людьми (однолітками, батьками). Крім того, розвиток «Я-концепції» забезпечується такими психологічними механізмами як рефлексія, ідентифікація, самопорівняння, самоочікування, самоствавлення, самоприйняття, саморегуляція, самооцінка та самоконтроль.

РОЗДІЛ 2.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ Я-КОНЦЕПЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організаційно-процесуальний аспект емпіричного дослідження психологічних особливостей трансформації Я-концепції в підлітковому віці

Для з'ясування психологічних особливостей трансформації «Я-концепції» в підлітковому віці було проведене експериментальне дослідження. У дослідженні задіяно 48 учнів 8 класів Рівненської загальноосвітньої школи I-III ступенів №3 Рівненської міської ради.

Для вирішення поставлених завдань розроблено план та алгоритм виконання експериментального дослідження, що передбачає наступне:

- аналіз наукової літератури, що вивчає «Я-концепцію» особистості;
- розробка та обґрунтування програми дослідження;
- формування вибірки для проведення дослідження;
- вибір та обґрунтування методик, які дозволять визначити особливості трансформації «Я-концепції» особистості;
- проведення експериментального дослідження;
- проведення інтерпретації та обґрунтування отриманих результатів дослідження;
- розробка та апробація психокорекційної програми, що сприятиме розвитку позитивної «Я-концепції» в підлітковому віці;
- перевірка ефективності використаної психокорекційної програми.

На першому етапі дослідження аналізувалася наукова література з проблеми трансформації «Я-концепції» особистості. На другому етапі проводився пілотажний етап дослідження, констатуючий експеримент основного етапу, метою якого було вивчення психологічних особливостей трансформації «Я-концепції» в підлітковому віці. На третьому етапі

проводився формуючий експеримент, який передбачає перевірку ефективності психокорекційної програми, що спрямована на розвиток позитивної «Я-концепції» підлітків.

Як зазначено вище, проведення експериментального дослідження трансформації «Я-концепції» у підлітків передбачало застосування комплексу психодіагностичних методик із метою встановлення особливостей і провідних чинників зазначеного процесу.

Для дослідження було обрано наступний інструментарій:

- 1.«Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантілєєв).
2. Методика «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман).
3. Методика «Q – сортування» (В. Стефансон).
4. Методика «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела.
5. Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева).

Коротко проаналізуємо використані методики:

1. Тест-опитувальник «Самоствавлення» (В. Столін, С. Пантілєєв).

Тест-опитувальник складається з 57 тверджень та дозволяє визначити показники самоствавлення за допомогою глобальних шкал (інтегральна шкала, самоповага, аутосимпатія, очікуване ставлення інших, самоінтерес) та додаткових шкал (самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерівництво, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння). Фактор глобальної оцінки дає уявлення про внутрішнє відчуття «за» і «проти» себе. Загалом тест-опитувальник визначає три рівні самоствавлення. Перший рівень визначає глобальне самоствавлення. Другий рівень визначає самоствавлення за показниками самоповаги, самоінтересом, аутосимпатією та очікуванням ставлення до себе. Третій рівень визначає готовність особистості до конкретних дій у ставленні до свого Я (самопослідовність, самозвинувачення, самовпевненість, самоприйняття, ставлення до інших, саморозуміння, самоінтерес). За кожною шкалою визначається високий, середній та низький рівні (Додаток А).

2. Методика «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман).

Методика «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман) призначена для з'ясування рівня вольової регуляції, а саме здатності особистості свідомо керувати власними діями, емоціями та станами. Методика складається з 30 тверджень та містить «загальну» шкалу, субшкали «наполегливість» та «самовладання». Загальна шкала відображає здатність особистості до прийняття рішень, усвідомленого вибору тощо. Загальний бал за цією шкалою становить 0–24. Субшкала «наполегливість» визначає стійкість прийнятої особистістю поведінки, силу її намірів. Загальний бал за цією субшкалою складає 0–16. Субшкала «самовладання» визначає довільний контроль емоційних реакцій, станів, вчинків та дій у різних ситуаціях. Загальний бал за цією субшкалою складає 0–13 (Додаток Б).

3. Методика «Q –сортування» розроблена В. Стефансоном та опублікована у 1958 р. Методика вивчає уявлення особистості про себе та дозволяє оцінити особливості її поведінки у соціальній групі. Методика «Q-сортування» містить 60 тверджень та шість шкал «Залежність», «Незалежність», «Товариськість», «Нетовариськість», «Прийняття «боротьби»», «Уникнення «боротьби»», які об'єднуються у пари. Зазначені шкали дозволяють визначити основні тенденції поведінки особистості у групі [35, 37] (Додаток В).

4. Методика «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела.

Методика дозволяє визначити рівень ясності Я-концепції. Складається з 12 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною системою. Максимально можлива сума балів становить 60. Відповідно можна визначити високий, середній та низький рівні ясності Я-концепції (Додаток Г).

5. Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева).

Методика призначена для визначення рівня самооцінки підлітка. Складається з 20 тверджень та дозволяє визначити високу, середню чи низьку самооцінку [41] (Додаток Д).

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Ставлення особистості до самої себе визначає особливості її формування та розвитку. Від того наскільки особистість об'єктивно може сприйняти та оцінити свої власні вчинки, мотиви поведінки, емоції, думки, почуття, інтереси, здібності буде залежати її становище у суспільстві. Оцінювання може відбуватися за прийняттям чи неприйняттям власного «Я». Однак саме формування позитивного (прийняття «Я») чи негативного (неприйняття «Я») ставлення особистості до самої себе впливає на її становлення, розвиток та самореалізацію. Для визначення самоствавлення підлітків використано тест-опитувальник «Самоствавлення» (В. Столін, С.Пантисєєв).

Результати дослідження за опитувальником «Самоствавлення» (В.Столін, С. Пантисєєв) наведені у табл. 2.1, рис. 2.1, 2.2 (Додаток Е).

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за опитувальником «Самоствавлення»
(В. Столін, С. Пантисєєв)**

Шкали	Рівні самооцінки					
	Високий		Середній		Низький	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Інтегральна (S)	4 (16%)	3 (13%)	16 (64%)	14 (61%)	5 (20%)	6 (26%)
Самоповаги (I)	12 (48%)	10 (43%)	3 (12%)	4 (17%)	10 (40%)	9 (39%)
Аутосимпатії (II)	7 (28%)	6 (26%)	4 (16%)	4 (17%)	14 (56%)	13 (57%)
Очікування позитивного ставлення від інших (III)	8 (32%)	6 (26%)	10 (40%)	10 (43%)	7 (28%)	7 (30%)
Самоінтересу (IV)	10 (40%)	9 (39%)	7 (28%)	6 (26%)	8 (32%)	8 (35%)
Самовпевненості (1)	11 (44%)	10 (43%)	9 (36%)	7 (30%)	5 (20%)	6 (26%)
Очікування ставлення інших (2)	5 (20%)	6 (26%)	12 (48%)	10 (43%)	8 (32%)	7 (30%)
Самоприйняття (3)	4 (16%)	2 (9%)	14 (56%)	12 (52%)	7 (28%)	9 (39%)

Продовження табл. 2.1

Самопослідовності (4)	3 (12%)	2 (9%)	13 (52%)	11 (48%)	9 (36%)	10 (43%)
Самозвинувачення (5)	7 (28%)	8 (35%)	8 (32%)	6 (26%)	10 (40%)	9 (39%)
Самоітересу (6)	10 (40%)	10 (43%)	7 (28%)	6 (26%)	8 (32%)	7 (30%)
Саморозуміння (7)	5 (20%)	4 (17%)	9 (36%)	10 (43%)	11 (44%)	9 (39%)

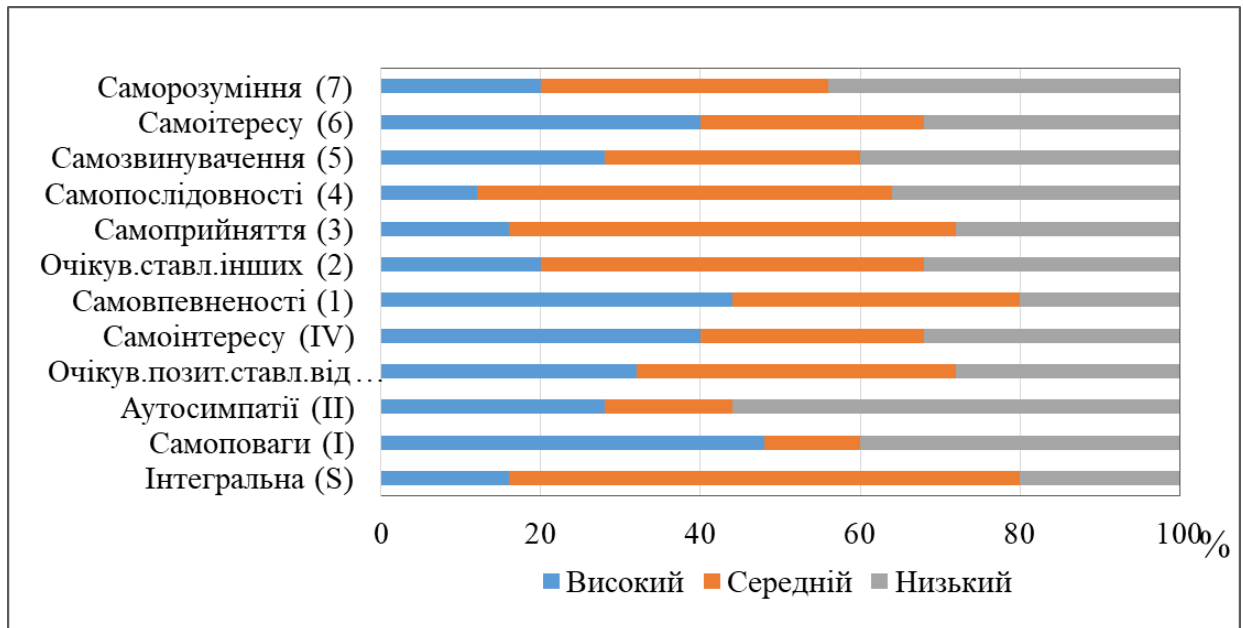


Рис. 2.1. Рівні самоствавлення у респондентів ЕГ, %

Як видно з табл. 2.1, рис. 2.1 за школою «S» для 4 (16%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 16 (64%) середній рівень та 5 (20%) низький рівень. 3 (13%) респондентів КГ мають високий рівень за шкалою «S», 14 (61%) середній рівень та 6 (26%) низький рівень. Респонденти з низьким рівнем за школою «S» вважають себе антиподом людських симпатій та не проявляють відповідного ставлення до самого себе. Респонденти, які мають високий рівень за даною шкалою позитивно ставляться до себе. Сприймання конструктивної критики сприяє можливості покращувати себе в усіх можливих аспектах.

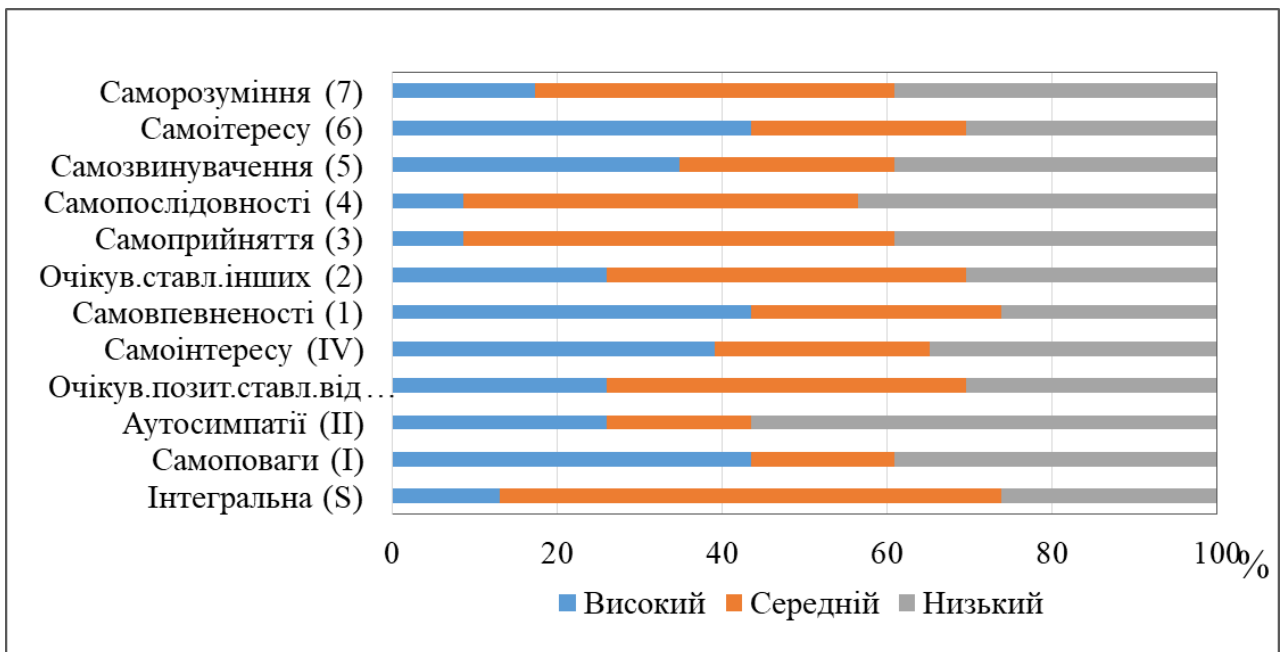


Рис. 2.2. Рівні самоствавлення у респондентів КГ, %

За шкалою «Самоповаги» 12 (48%) респондентів ЕГ та 10 (43%) КГ мають високий рівень. Ці учні вірять у власні можливості та сили, а також можуть вирішувати проблеми та певним чином контролювати більшість своїх вчинків та дій. Для 3 (12%) респондентів ЕГ та 4 (17%) КГ характерний середній рівень. 10 (40%) респондентів ЕГ та 9 (39%) КГ мають низький рівень самоповаги. Учні з низьким рівнем самоповаги скептично відносяться до самих себе, не вірять у свої сили та можливості, вважають себе недостатньо привабливими та не успішними, не можуть знайти вагомих причин, щоб поважати самих себе. Навіть якщо і знаходять причину поважати себе, то вона для них є не настільки вагомою.

За шкалою «Аутосимпатії» 7 (28%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ мають високий рівень. Учні з високим рівнем аутосимпатії позитивно ставляться до себе, симпатизують собі, об'єктивно оцінюють себе, спокійно реагують на критику, достатньо цілеспрямовані, рухаються до своїх цілей та впевненні у власних силах. Для 4 (16%) респондентів ЕГ та 4 (17%) КГ характерний середній рівень. Респонденти з середнім рівнем аутосимпатії не

дуже задоволені своїми сьогоднішніми досягненнями, тому відповідно і реагують. 14 (56%) респондентів ЕГ та 13 (57%) КГ мають низький рівень аутосимпатії. Респонденти з низькими балами за цією шкалою відчують презирливе ставлення з схильністю до самоосуду, власну недосконалість. Крім того, для респондентів характерне відчуття сорому та провини, що не змогли реалізувати власні очікування. Вони надто акцентують увагу на свої власних недоліках та не можуть їх проаналізувати та сприйняти.

За шкалою «Очікування позитивного ставлення від інших» 8 (32%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ мають високий рівень. Учні з високим рівнем за цією шкалою адекватно сприймають думку інших людей про себе оскільки відчують їх очікування відносно себе, але водночас є залежними від інших людей. 10 (40%) респондентів ЕГ та 10 (43%) КГ мають середній рівень за шкалою «Очікування позитивного ставлення від інших». Для них характерно сприймання думки інших людей про себе, але не завжди вони здатні зрозуміти, що від них хочуть оточуючі. 7 (28%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ мають низький рівень очікування позитивного ставлення від інших. Дані респонденти не чекають від оточуючих їх людей певних особливостей поведінки чи ставлення до себе загалом, а безпосередньо вважають, що поведінку складно передбачити, бо вона є неочікуваною, спонтанною і важко прогнозованою. Вони не можуть об'єктивно відчувати запити інших людей відносно самих себе, тому відчують певну незалежність від думки інших людей.

За шкалою «Самоінтересу» 10 (40%) респондентів ЕГ та 9 (39%) КГ мають високий рівень. Респондентам цікаво розвивати свої здібності, можливості, пізнавати себе, відкривати щось нове про себе та відповідно пізнавати інших людей. Вивчаючи самого себе вони пізнають інших людей. Для 7 (28%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ характерний середній рівень самоінтересу. Респонденти з середнім рівнем самоінтересу мають ситуаційний інтерес до самих себе. Для 8 (32%) респондентів ЕГ та 8 (35%)

КГ характерний низький рівень самоінтересу. Учні не проявляють інтересу до самих себе та до того, що відбувається з ними та навколо них. Крім того, вони не хочуть розвивати свої здібності, пізнавати щось нове та інших людей. Відсутність інтересу може бути пов'язана з певними неприємними ситуаціями, що присутні в даний момент у житті учнів.

За шкалою «Самовпевненості» 11 (44%) респондентів ЕГ та 10 (43%) КГ мають високий рівень. Високий рівень самовпевненості свідчить про те, що респонденти впевнені у своїх можливостях, здібностях, самостійності та оцінюють себе, як людину, що варта поваги. Для 9 (36%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ характерний середній рівень самовпевненості. Вони хочуть поваги від інших, але не завжди достатньо впевнені у собі. 5 (20%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ мають низький рівень самовпевненості. Для респондентів характерна незадоволеність своїми власними можливостями, здібностями, рівнем домагань, наявністю сумнівів щодо того чи здатні вони викликати повагу інших людей. Вони надто бояться не виправдати очікування інших людей відносно них самих.

За шкалою «Очікування ставлення інших» 5 (20%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ мають високий рівень. Респонденти уявляють та оцінюють себе як самостійну та вольову особистість, яка викликає повагу, розуміння та інтерес з боку інших людей. Тобто, позитивно ставляться до себе. Для 12 (48%) респондентів ЕГ та 10 (43%) КГ характерний середній рівень очікування ставлення інших. 8 (32%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ мають низький рівень за шкалою «Очікування ставлення інших». Респонденти думають про те, що вони не можуть викликати повагу, інтерес, розуміння в інших людей. Це свідчить про негативне ставлення до себе.

За шкалою «Самоприйняття» 4 (16%) респондентів ЕГ та 2 (9%) КГ мають високий рівень. Учні з високим рівнем самоприйняття приймають себе такими, якими вони є насправді. Навіть негативні сторони вони аналізують і приймають, а також намагаються акцентувати увагу на

позитивних аспектах. Загалом, ці респонденти сприймають себе та розуміють. Для 14 (56%) респондентів ЕГ та 12 (52%) КГ характерний середній рівень самоприйняття. Респонденти приймають себе такими, якими вони є, але інколи мають сумніви в тому чи правильно себе оцінюють та сприймають. 7 (28%) респондентів ЕГ та 9 (39%) КГ мають низький рівень за шкалою «Самоприйняття». Респонденти постійно відчують тривожність, як особистісну так і реактивну. Неможливість сприйняти себе з власними недоліками не дає можливість учням побачити позитивні свої сторони, оскільки вони акцентують увагу на негативні моменти та риси.

За шкалою «Самопослідовності» 3 (12%) респондентів ЕГ та 2 (9%) КГ мають високий рівень. Учні перш ніж щось робити спочатку обдумують ситуацію, зважують всі за і проти, а тоді вже вирішують як бути. Вони намагаються по мірі власних можливостей контролювати свої емоції, у конфліктних ситуаціях брати себе в руки та обдумувати наслідки та наступні кроки. Для 13 (52%) респондентів ЕГ та 11 (48%) КГ характерний середній рівень самопослідовності, що свідчить про їхню змогу діяти послідовно тоді, коли від них цього вимагають життєві обставини. 9 (36%) респондентів ЕГ та 10 (43%) КГ мають низький рівень за шкалою «Самопослідовності». Учні з низькими балами за даною шкалою не можуть контролювати свій емоційний стан, тому часто потрапляють у конфліктні ситуації. Дії респондентів непослідовні, непередбачувані та часто імпульсивні. Вони не можуть планувати свої дії, складати, виконувати чітко плани та об'єктивно оцінити свої власні можливості.

За шкалою «Самозвинувачення» 7 (28%) респондентів ЕГ та 8 (35%) КГ мають високий рівень. Учні проявляють аутоагресію, не здатні об'єктивно проаналізувати події навколо себе, не можуть сприйняти та пробачити власні недоліки, тому можуть застосовувати до себе певні санкції, щоб змінити ситуацію. Однак не завжди їм це вдається. Для 8 (32%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ характерний середній рівень

самозвинувачення. Респонденти з середнім рівнем за шкалою «Самозвинувачення» можуть вчасно відреагувати на власне самозвинувачення у діях чи вчинках, оскільки можуть їх свідомо проаналізувати. Внаслідок такого аналізу їм вдається зрозуміти, що насправді нічого страшного не відбувається. 10 (40%) респондентів ЕГ та 9 (39%) КГ мають низький рівень за шкалою «Самозвинувачення». Учні розуміють себе, сприймають критику свою та інших людей, співвідносять ту інформацію яка для них важлива та роблять певні висновки про себе.

За шкалою «Самоінтересу» 10 (40%) респондентів ЕГ та 10 (43%) КГ мають високий рівень. Для 7 (28%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ характерний середній рівень самоінтересу. 8 (32%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ мають низький рівень.

За шкалою «Саморозуміння» 5 (20%) респондентів ЕГ та 4 (17%) КГ мають високий рівень. Респонденти добре розуміють свої дії та себе, бачать свою соціальну роль та обов'язки. Вільно можуть тлумачити свої дії, вчинки, пояснити прояви своїх емоцій, думок за різних життєвих ситуацій. Для 9 (36%) респондентів ЕГ та 10 (43%) КГ характерний середній рівень саморозуміння. Ці респонденти можуть оцінити, пояснити та проаналізувати усе, що відбувається навколо них самих. Однак є певні ситуації, коли вони не можуть цього зробити. Внаслідок цього респонденти можуть перебувати у стресовому стані та мати певні труднощі. Зазвичай вихід з такого стану можливий завдяки об'єктивній оцінці як зовнішнього так і внутрішнього стану.

11 (44%) респондентів ЕГ та 9 (39%) КГ мають низький рівень за шкалою «Саморозуміння». Респонденти не розуміють своє «Я», не можуть пояснити емоції та почуття, що проявляють у різних ситуаціях, а також причини їх виникнення. Крім того, учні не можуть планувати свої дії, координувати послідовність вчинків чи прояв емоцій. Мають виражену тривожність, бо не знають як спланувати своє життя та побудувати відносини

з іншими людьми.

Таким чином, підлітки по-різному ставляться до самих себе. Однак, серед елементів структури самоствалення найвищі значення отримано за шкалами самоповаги, самоінтересу та самовпевненості. Найнижчі значення отримано за шкалами аутосимпатії, самозвинувачення та саморозуміння.

Здатність особистості приймати виважені рішення та йти до своєї цілі чи мети значно залежить від рівня вольової саморегуляції. Для виявлення особливостей вольової саморегуляції особистості використовували методикку «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман). Результати дослідження вольової саморегуляції підлітків наведено у табл. 2.2, рис. 2.3 (Додаток Ж).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикку «Вольової саморегуляції»
(А. Зверков, Е. Ейдман) підлітків ЕГ та КГ**

Рівень	Шкали					
	Загальна шкала		Наполегливість		Самовладання	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	8 (32%)	7 (30%)	6 (24%)	8 (35%)	10 (40%)	7 (30%)
Середній	11 (44%)	9 (40%)	11 (44%)	9 (39%)	7 (28%)	11 (48%)
Низький	6 (24%)	7 (30%)	8 (32%)	6 (26%)	8 (32%)	5 (22%)

Як видно з табл. 2.3., рис. 2.3 для 8 (32%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ характерний високий рівень за шкалою «Загальна шкала». Респонденти з високим рівнем за цією шкалою проявляють активність, самостійність, незалежність, відчувають впевненість в собі, мають розвинене почуття обов'язку, не хочуть змінювати свої намірів, відстоюють свою позицію. Крім того, учні здатні скласти план щоб розподілити та впорядкувати власні зусилля та краще регулювати та контролювати свої вчинки.

11 (44%) респондентів ЕГ та 9 (40%) КГ проявляють середній рівень за шкалою «загальна шкала». У цих респондентів в окремих випадках можливе виникнення внутрішньої напруги, оскільки вони прагнуть надто контролювати власну поведінки. Якщо не вдається здійснювати контроль усіх нюансів поведінки, то респонденти відчувають виражену тривожність.

Для 6 (24%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ притаманний низький рівень за шкалою «Загальна шкала». Респонденти невпевнені в собі, надто чутливі, емоційно нестійкі, вразливі, мають низький рівень активності, дуже імпульсивні та здатні швидко змінювати свою думку. Загалом, низький рівень вольової саморегуляції у підлітків свідчить про їх пасивність і надмірну емоційність, що часто заважає зосередитися на чомусь одному, контролювати свою поведінку та впливати на ситуацію.

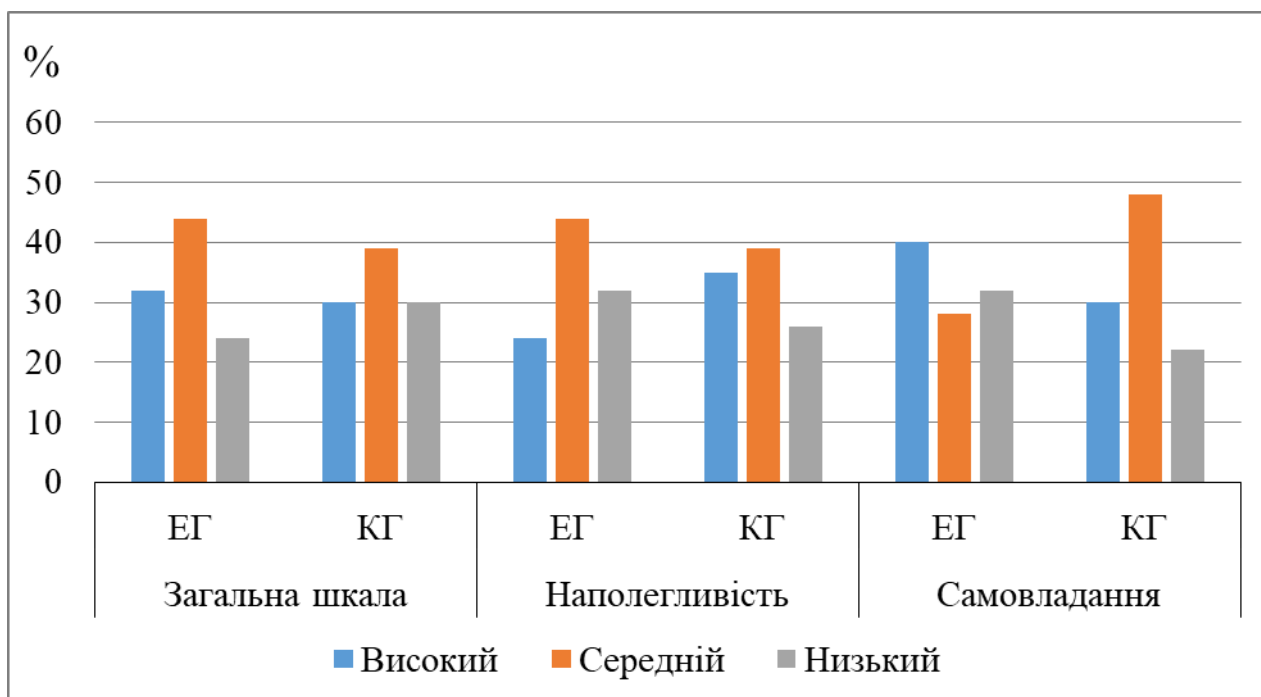


Рис. 2.3. Рівні особливостей вольової саморегуляції ЕГ, КГ

За шкалою «Наполегливість» 6 (24%) респондентів ЕГ та 8 (35%) КГ мають високий рівень. Респонденти з високим рівнем за цією шкалою мають чітко сформовані наміри завершити розпочаті справи, бо вже доклали певних зусиль. Вони поважають соціальні норми та намагаються коректувати свою поведінку певним чином, досить активні, йдуть до своєї цілі, проявляють наполегливість у будь якій справі.

11 (44%) респондентів ЕГ та 9 (39%) КГ мають середній рівень. 8 (32%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ мають низький рівень. Для респондентів з

низькими балами за цією шкалою характерна невпевненість у собі, своїх силах, надмірна імпульсивність, що призводить до непослідовності у поведінці, зниження рівня активності та працездатності. Крім того, для цих респондентів характерна підвищена чутливість, емоційність, гнучкість, винахідливість, а також схильність вільно трактувати існуючі у суспільстві соціальні норми.

За шкалою «Самовладання» 10 (40%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ мають високий рівень. Респонденти впевнені у собі, дуже добре контролюють свої емоційні реакції та стани, емоційно стійкі, тому в різних ситуаціях проявляють певну лабільність у поведінці. Для них характерний внутрішній спокій, відсутність страху, тривожності, готовність вирішувати проблемні ситуації.

7 (28%) респондентів ЕГ та 11 (48%) КГ мають середній рівень самовладання. Для них характерна певна напруженість, тривожність, стурбованість та втома від того, що хочуть все контролювати, але не завжди це вдається.

8 (32%) респондентів ЕГ та 5 (22%) КГ мають низький рівень самовладання. Вони проявляють непослідовність, спонтанність у поведінці, що певною мірою захищає їх від тривожності, переживань, внутрішньо-особистісних конфліктів та впливає на настрій.

Таким чином, для респондентів ЕГ за шкалами «Загальна шкала» та «Наполегливість» характерний середній рівень, а за шкалою «Самовладання» високий. Для респондентів КГ за шкалами «Загальна шкала», «Наполегливість» та «Самовладання» переважає середній рівень.

Для дослідження основних тенденції поведінки підлітків у групі використано методику «Q-сортування» В. Стефансона. Результати дослідження підлітків за методикою «Q-сортування» В. Стефансона наведено у табл. 2.4, рис. 2.4 (Додаток К).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження підлітків за методикою
«Q-сортування» В. Стефансона, %**

Шкали	Учні	
	ЕГ	КГ
Залежність	20	22
Незалежність	16	9
Товариськість	24	22
Нетовариськість	12	9
Прийняття «боротьби»	20	26
Уникнення «боротьби»	8	13

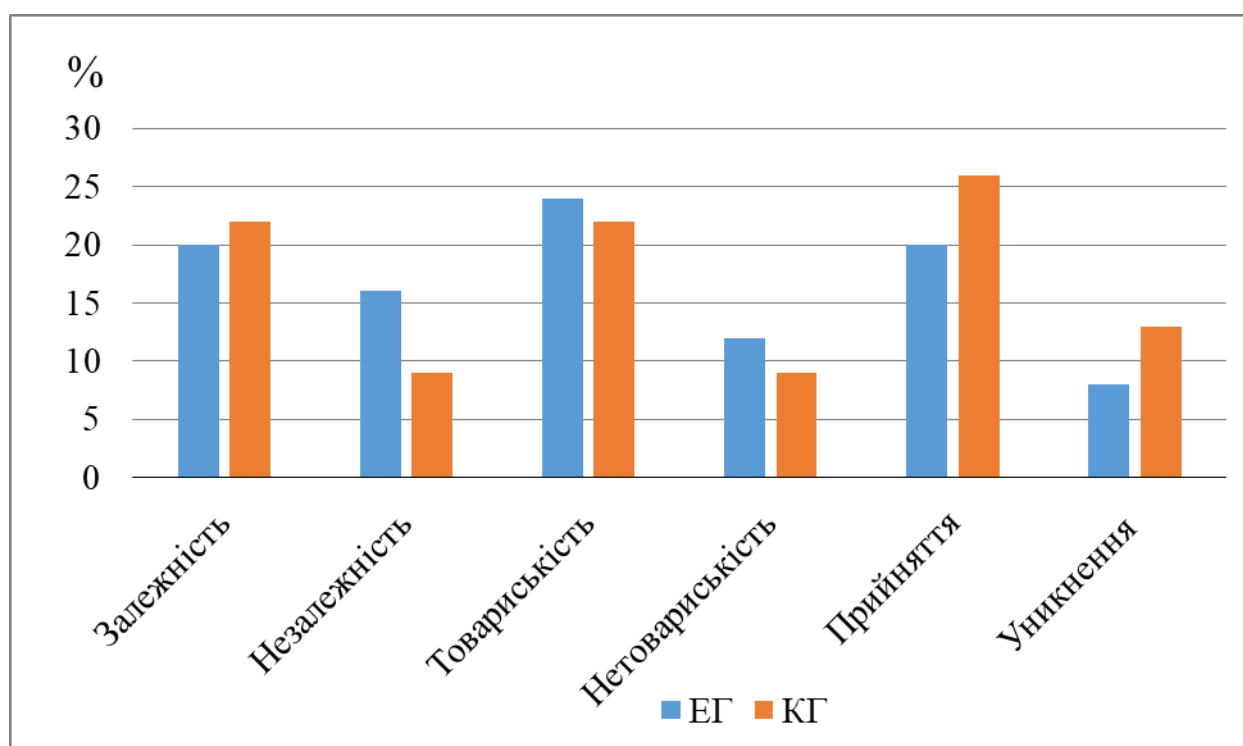


Рис. 2.4. Основні тенденції поведінки підлітків у групі, ЕГ та КГ

Як видно з табл. 2.4, рис. 2.4 для респондентів ЕГ найбільш вираженими тенденціями поведінки виявилась товариськість (24%), прийняття «боротьби» (20%) та залежність (20%). Для респондентів КГ найбільш вираженими тенденціями поведінки виявилась прийняття «боротьби» (26%), товариськість (22%) та залежність (22%). Респонденти проявляють товариськість, прагнуть створювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і поза межами групи, бажання займати лідерські позиції. Чітко

виражена тенденція до «боротьби» у підлітків ЕГ свідчить про їх активне прагнення брати участь у житті групи, домагатися більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин. Респонденти ЕГ проявляють тенденцію до залежності, що свідчить про їх внутрішнє прагнення приймати стандарти і цінності групи, але не завжди їх це вдається.

Для респондентів ЕГ найнижчі показники тенденцій поведінки виявлено за шкалою «Уникнення «боротьби»», для КГ – «Незалежність» та «Нетовариськість». Респонденти не прагнуть уникати взаємодії, але хочуть зберегти певний нейтралітет при виникненні спірних питань та конфліктів у групі. Результати дослідження підлітків за методикою «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела наведено у табл. 2.5, рис. 2.5 (Додаток Л).

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела підлітків ЕГ та КГ

Рівні	ЕГ	КГ
Високий	3 (12%)	4 (17%)
Середній	13 (52%)	11 (48%)
Низький	9 (36%)	8 (35%)

Як видно з рис. 2.5 для 3 (12%) респондентів ЕГ та 4 (17%) респондентів КГ характерний високий рівень ясності Я-концепції. 13 (52%) респондентів ЕГ та 11 (48%) респондентів КГ мають середній рівень Я-концепції. 9 (36%) респондентів ЕГ та 8 (23%) мають низький рівень Я-концепції.

Загалом, більшість респондентів ЕГ та КГ мають середній рівень Я-концепції, що свідчить про їхнє усвідомлення і певну чіткість уявлень про власний Я-образ. Відчуття самототожності знаходиться на середньому рівні. 12% респондентів ЕГ та 17% респондентів КГ % мають високий рівень ясності Я-концепції, що говорить про їхню високу внутрішню завершеність власного Я-образу, певну визначеність та відносну стабільність їх Я-

концепції, а також високе відчуття самототожності.

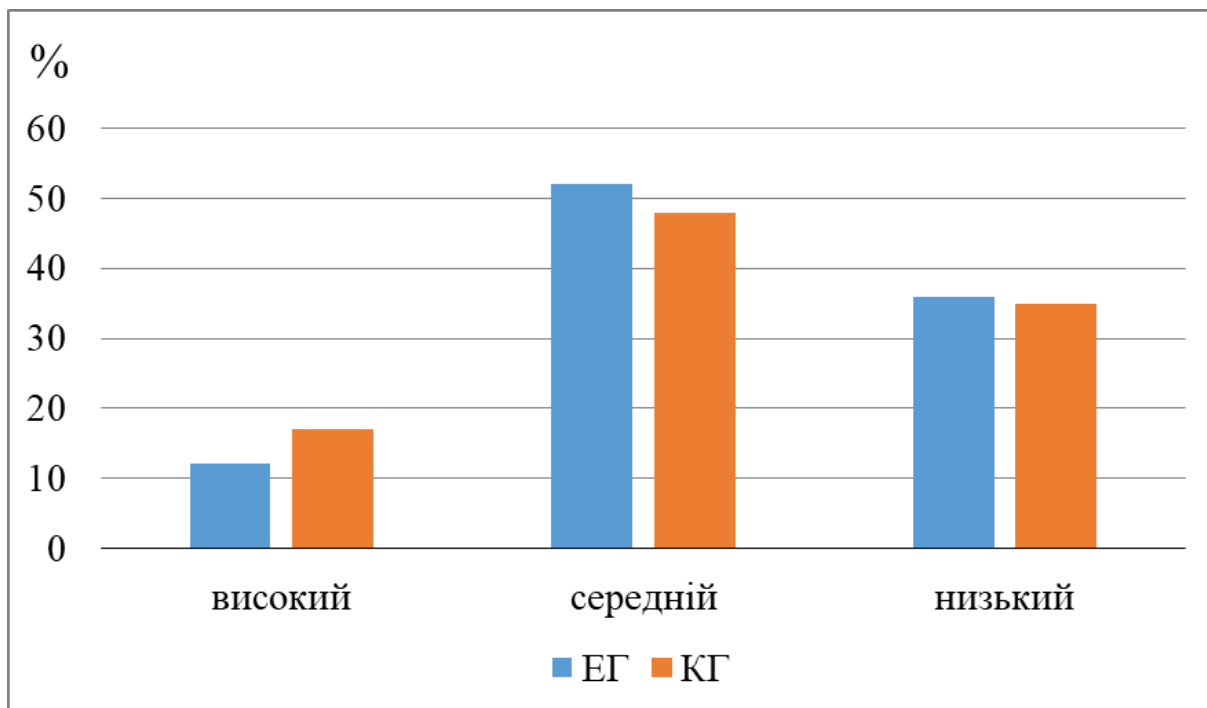


Рис. 2.5. Рівні ясності Я-концепції у підлітків EG та KG, %

Значна кількість респондентів має низький рівень ясності Я-концепції, що відображає незрілу ідентичність, відсутність у них чіткого бачення ототожнення із самим собою.

Результати дослідження за опитувальником загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) наведено у табл. 2.6, рис. 2.6 (Додаток М).

Таблиця 2.6

Результати дослідження за опитувальником загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) EG та KG

Рівні самооцінки	EG	KG
Високий	4 (16%)	3 (13%)
Середній	14 (56%)	11 (48%)
Низький	7 (28%)	9 (39%)

Як видно з табл. 2.6, рис. 2.6 для 4 (16%) респондентів EG характерний високий рівень самооцінки, для 14 (56%) середній та 7 (28%) мають низький рівень. Для 3 (13%) респондентів KG характерний високий рівень, 11 (48%)

середній та 9 (39%) мають низький рівень самооцінки.

Респонденти з високим рівнем самооцінки здатні часто переоцінювати свої здібності та можливості. Однак, почуваються завжди впевнено, як у спілкуванні з іншими людьми, так і при потраплянні у різноманітні ситуації. Вони цілком адекватно реагують на можливі зауваження інших людей і сприймають їх спокійно і врівноважено. Зазвичай респонденти з високою самооцінкою не сумніваються у своїх діях, а сміливо йдуть до своєї мети.

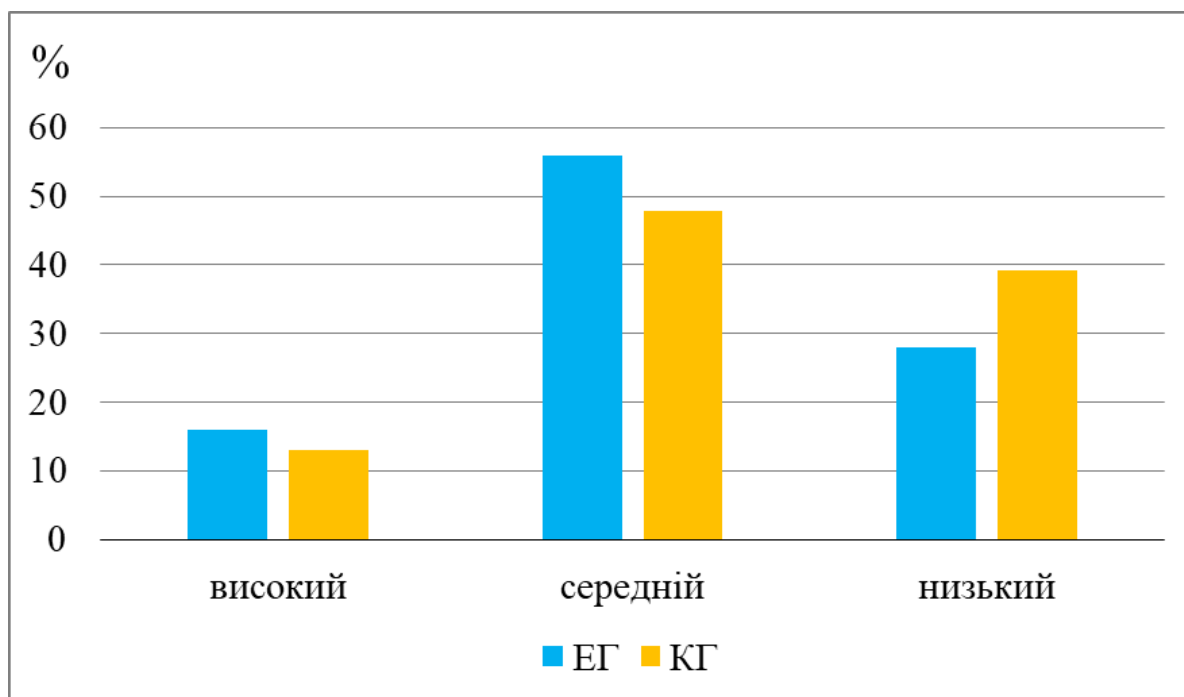


Рис. 2.6. Рівень самооцінки підлітків EG та KG, %

Респонденти з середнім рівнем самооцінки не завжди впевнені у своїх вчинках, мають сумніви як себе поведи в тих чи інших ситуаціях. У стосунках з іншими дію обережно, не завжди себе вільно почувають при спілкуванні. Для респондентів з низьким рівнем самооцінки характерне загострення почуття власної неповноцінності, тому досить часто не вистачає ресурсів для досягнення успіху в навчанні.

Таким чином, підлітки проявляють позитивне ставлення до себе, інтерес до власної особистості, власного внутрішнього світу, вважають себе

активними та енергійними особистостями. Однак для покращення показників та розвитку позитивної «Я-концепцію» особистості необхідно провести психокорекційну роботу.

З метою виявлення зв'язків між чинниками, що впливають на формування та трансформацію «Я-концепції» підлітків використано метод кореляції Пірсона. Кореляційні матриці відображають показники зв'язку різних шкал вищезазначених методик дослідження (Додаток Н).

Зокрема, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено зв'язки між наступними показниками:

– між шкалами «Інтегральна S» та «Очікування позитивного ставлення від інших (III)» $r_s = 0,306$ при $p \leq 0,05$;

– між шкалами «Інтегральна S» та «Самовладання» $r_s = -0,320$ при $p \leq 0,05$;

– між шкалами «Самоповаги (I)» та «Самовпевненості (1)» $r_s = 0,439$ при $p \leq 0,01$;

– між шкалами «Самоповаги (I)» та «Самоінтересу (IV)» $r_s = 0,303$ при $p \leq 0,05$;

– між шкалами «Аутосимпатії (II)» та «Самоінтересу (IV)» $r_s = -0,319$ при $p \leq 0,05$;

– між шкалами «Очікування позитивного ставлення від інших (III)» та «Самовпевненості (1)» $r_s = 0,290$ при $p \leq 0,05$;

– між шкалами «Очікування позитивного ставлення від інших (III)» та «Самоінтересу (IV)» $r_s = 0,322$ при $p \leq 0,05$;

– між шкалами «Очікування позитивного ставлення від інших (III)» та «Загальна шкала» $r_s = 0,486$ при $p \leq 0,01$;

– між шкалами «Очікування позитивного ставлення від інших (III)» та «Наполегливістю» $r_s = 0,414$ при $p \leq 0,01$;

– між шкалами «Самоінтересу (IV)» та «Самовпевненості (1)» $r_s = 0,837$ при $p \leq 0,01$;

- між шкалами «Самоінтересу (IV)» та «Очікування ставлення інших (2)» $r_s = 0,308$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Самоінтересу (IV)» та «Самозвинувачення (5)» $r_s = 0,358$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Самоінтересу (IV)» та «Самоінтересу (6)» $r_s = 0,895$ при $p \leq 0,01$;
- між шкалами «Самоінтересу (IV)» та «Нетовариськістю» $r_s = 0,383$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Самовпевненості (1)» та «Очікування ставлення інших (2)» $r_s = -0,357$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Самовпевненості (1)» та «Самоінтересу (6)» $r_s = 0,771$ при $p \leq 0,01$;
- між шкалами «Самовпевненості (1)» та «Незалежністю» $r_s = 0,293$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Самовпевненості (1)» та «Нетовариськістю» $r_s = 0,420$ при $p \leq 0,01$;
- між шкалами «Очікування ставлення інших (2)» та «Самоінтересу (6)» $r_s = -0,317$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Очікування ставлення інших (2)» та «Наполегливістю» $r_s = -0,321$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Самозвинувачення (5)» та «Самоінтересу (6)» $r_s = 0,301$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Загальна шкала» та «Наполегливістю» $r_s = 0,398$ при $p \leq 0,01$;
- між шкалами «Загальна шкала» та «Ясності Я-концепції» $r_s = 0,364$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Залежність» та «Прийняття боротьби» $r_s = 0,333$ при $p \leq 0,05$;
- між шкалами «Незалежність» та «Нетовариськістю» $r_s = 0,539$ при

$p \leq 0,01$;

– між шкалами «Товариськістю» та «Залежність» $r_s = 0,288$ при $p \leq 0,05$;

– між шкалами «Товариськістю» та «Прийняття боротьби» $r_s = 0,597$ при $p \leq 0,01$.

Респонденти проявляють наполегливість, щоб отримати позитивне ставлення від інших. Проявляючи інтерес до самих себе респонденти підвищують самовпевненість, однак можуть звинувачувати себе в чомусь та проявляти нетовариськість. Якщо респонденти впевнені у свої можливостях, то перестають очікувати від інших відповідного ставлення, що засвідчує обернена кореляція. Відчуваючи свою залежність від інших людей респонденти приймають боротьбу та проявляють товариськість. Однак респонденти, що мають виражену незалежність не настільки залежать від інших і можуть проявляти нетовариськість. Загальний показник самоставлення прямо впливає на показник ясності Я-концепції особистості ($r_s = 0,364$ при $p \leq 0,05$).

Таким чином, при вивченні взаємозв'язку між факторами, що впливають на трансформацію Я-концепції підлітків, виявлено кореляційні зв'язки з наступними шкалами: «Інтегральна S», «Очікування позитивного ставлення від інших (III)», «Самовладання», «Самоповаги (I)», «Самовпевненості (1)», «Самоінтересу (IV)», «Аутосимпатії (II)», «Загальна шкала», «Наполегливість», «Очікування ставлення інших (2)», «Самозвинувачення (5)», «Самоінтересу (6)», «Нетовариськістю», «Незалежністю», «Ясності Я-концепції», «Залежність», «Прийняття боротьби», «Незалежність», «Товариськістю» ($-0,320 < r_s < 0,895$, при $p < 0,001$ та $p < 0,05$).

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Для реалізації поставлених завдань використано наступні методики: тест-опитувальник «Самоствлення» (В. Столін, С. Пантілеєв), «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман), «Q – сортування» (В. Стефансона), «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела, опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева).

Результати дослідження за тест-опитувальником «Самоствлення» (В. Столін, С. Пантілеєв) показали, що за школою «S» для респондентів ЕГ та КГ переважає середній рівень. За шкалою «Самоповаги» більшість респондентів мають або низький або високий рівні. За шкалою «Аутосимпатії» переважає низький рівень. За шкалою «Очікування позитивного ставлення від інших» переважає середній рівень. За шкалою «Самоінтересу» найбільше респондентів з високим та низьким рівнем. За шкалою «Самовпевненості» переважає високий рівень. За шкалами «Очікування ставлення інших», «Самоприйняття», «Самопослідовності» переважає середній рівень. За шкалами «Самозвинувачення» та «Саморозуміння» переважає низький рівень.

Результати дослідження за методикою «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман) виявили, що за шкалами «Загальна шкала» та «Наполегливість» у респондентів ЕГ переважає середній рівень, а за шкалою «Самовладання» високий. За шкалами «Загальна шкала», «Наполегливість» та «Самовладання» у респондентів КГ переважає середній рівень.

Результати дослідження підлітків за методикою «Q-сортування» В. Стефансона показали, що для респондентів ЕГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є товарицькість (24%), прийняття «боротьби» (20%) та залежність (20%). Для респондентів КГ найбільш вираженими тенденціями поведінки виявилась прийняття «боротьби» (26%), товарицькість (22%) та залежність (22%).

Результати дослідження підлітків за методикою «Шкала ясності Я-

концепції» (SCC) Д. Кемпбела виявили, що для 3(12%) респондентів ЕГ та 4 (17%) респондентів КГ характерний високий рівень ясності Я-концепції. 13 (52%) респондентів ЕГ та 11 (48%) респондентів КГ мають середній рівень Я-концепції. 9 (36%) респондентів ЕГ та 8 (23%) мають низький рівень Я-концепції.

Результати дослідження за опитувальником загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) виявили, що для 4 (16%) респондентів ЕГ характерний високий рівень самооцінки, для 14 (56%) середній та 7 (28%) мають низький рівень. Для 3 (13%) респондентів КГ характерний високий рівень, 11 (48%) середній та 9 (39%) мають низький рівень самооцінки.

Отже, виявлено найбільш значущі кореляційні зв'язки між шкалами, що впливають на трансформацію Я-концепції підлітків: «Інтегральна S», «Очікування позитивного ставлення від інших (III)», «Самовладання», «Самоповаги (I)», «Самовпевненості (1)», «Самоінтересу (IV)», «Аутосимпатії (II)», «Загальна шкала», «Наполегливість», «Очікування ставлення інших (2)», «Самозвинувачення (5)», «Самоінтересу (6)», «Нетовариськістю», «Незалежністю», «Ясності Я-концепції», «Залежність», «Прийняття боротьби», «Незалежність», «Товариськістю» ($-0,320 < r_s < 0,895$, при $p < 0,001$ та $p < 0,05$).

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Зміст та організація психокорекційної роботи

Після проведення діагностики з учнями ЕГ проведена психокорекційна програма, що передбачає створення психологічних умов для формування позитивної Я-концепції особистості.

Проведення формувального експерименту передбачало вирішення наступних завдань:

1. Розробити психокорекційну програму, яка сприятиме оптимальному формуванню позитивної Я-концепції особистості.

2. Апробувати ефективність психокорекційної програми.

Тренінгова програма передбачає:

- розвиток навичок самопізнання, довіри до себе та інших людей;
- розвиток навичок соціальної компетентності та їх ефективне використання у спілкуванні;
- підвищення рівня саморозуміння, самоповаги, самовпевненості, самопослідовності, самоприйняття, самооцінки;
- зниження рівня самозвинувачення, конфліктності;
- розвиток уяви та креативних підходів при вирішенні різних ситуацій;
- розуміння себе та своїх емоцій, вчинків;
- активізація життєвої позиції та сприяння усвідомленому саморозвитку;
- підвищення рівня домагань;
- розвиток саморефлексії;
- сприяння усвідомленню необхідності самопізнання;
- розширення уяву учасників тренінгу про себе, про свої слабкі та сильні сторони чи якості;
- підвищення мотивації до самовдосконалення.

Означені завдання тренінгу реалізувалися за використання рефлексії, малювання, релаксації, ігор на взаємодію, бесід та обговорення кожної справи.

Тренінг включає вісім занять до яких включено три, чотири справи. Заняття проводяться 1–2 рази у тиждень, кожне заняття складається з трьох частин: вступна, основна та завершальна.

Тривалість кожного заняття тренінгу становить 50–60 хв.

Заняття тренінгу орієнтовані на формування конкретного компонента структури Я-концепції (когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового). Перший компонент відображає насамперед ідеальні, реальні, соціальні, дзеркальні та інші уявлення особистості про себе. Другий компонент реалізується за участі самооцінки та самоствавлення. Третій компонент віддзеркалює процеси саморегуляції та самоконтролю.

ПЕРШЕ ЗАНЯТТЯ

Знайомство з учасниками групи, створення позитивної атмосфери, ознайомлення з основними правилами роботи в групі.

Вправа 1. «Ім'я яке мені подобається».

Учасники вибирають п'ять кольорових карток на яких пишуть варіанти свого імені. Можуть писати як їх називають інші люди, а також ім'я яке їм подобається. Потім зачитують різні варіанти свого імені в групі. Акцентують увагу на самих іменах та кольорах карток, а також розповідають про емоції, які у них виникли при згадуванні цих людей. Представляються та розповідають історії чому їх називають саме цими іменами. Зазначають чи подобається їм своє ім'я. Розповідають смішні історії пов'язані зі своїм іменем.

Вправа 2. «Ми всі різні чи однакові?»

Учасники розділяються на мікрогрупи та впродовж 5 хвилин дискутують про те, чим вони схожі та чим відрізняються. Можуть обговорювати зовнішній вигляд, риси характеру, здібності, поведінку, цінності тощо. Після виконання завдання обговорюють у групі наскільки схожі та чим вирізняється кожен з учасників. Наскільки легко чи важко було виконувати завдання. На основі відповідей учасників підводиться підсумок, що всі мають повне право мати певні відмінності, проявляти свою індивідуальність.

Вправа 3. «Мої гарні вчинки».

Учасникам пропонується згадати свої гарні вчинки впродовж тижня і розповісти групі. Який гарний вчинок на їхню думку є найбільш значимим. Обґрунтувати свою думку. Чому важливо робити добрі справи? Чи подякувала людина за допомогу? Що Ви відчували, коли Вам дякували? Що Ви відчували, коли Вам не дякували? Чи можете Ви частіше робити добрі вчинки? Якщо ні, то що не дозволяє це робити? Яка має бути подяка за

здійснення добрих вчинків?

Підведення підсумків.

ДРУГЕ ЗАНЯТТЯ

Я – унікальний

Привітання.

Вправа 1. «Оцінка свого Я».

Учасникам роздається картка з незакінченими реченнями та пропонується їх дописати впродовж означеного часу. Наприклад, «Я – вільний птах, тому що...», «Я – міцний горішок...», «Я – крихкий як кришталь...», «Я – наче податлива глина...», «Я – як ковток вітру...», «Я – промінь сонця...», «Я – мовчазний наче...», «Я – сумний, тому що...», «Я – вершина світу...», «Я – мінливий як вітер...», «Я – тихий як дощ...», «Я – вільний птах, тому що...», «Я – як зірка на ...», «Я – колискова...», «Я – мандрівник...», «Я – буква...», «Я – воля...», «Я – буревій якщо...», «Я – веселий коли...», «Я – річка...», «Я – крик якщо...», «Я – мовчазний, тому що...» та «Я – самотній, тому що...». Як швидко Ви виконали завдання? Які твердження дописали відразу, а на які думали, що написати? Що Вам було складно?

Вправа 2. «Я – хвалько».

Учасникам пропонується протягом 2–3 хвилин похвалитися перед групою своєю власною якістю, вмінням або здібністю. Розповісти як він розвиває свою здібність і чи легко це йому робити. Крім того, учасник розказує, що найбільше любить і цінує у собі. Які почуття виникали під час виконання вправи? Чи важко було вибрати щось одне, щоб похвалитися перед групою? Чи задоволені Ви своїми вміннями? Щоб Ви хотіли ще навчитися робити?

Вправа 3. «Який Я?»

Учасникам пропонується дати 8 відповідей на запитання «Який Я?». Далі дати відповідь на це запитання з точки зору свого найкращого друга, а потім мами. Кожні з восьми пунктів порівняти та проаналізувати. Звернути увагу в кому ракурсі здійснюється аналіз. Яка послідовність зачитування відповіді на запитання. Описується зовнішній вигляд, риси особистості чи соціальний статус. Проаналізуйте кожен з пунктів та обґрунтуйте. Чи співпадають відповіді на запитання? Чому Ви вважаєте, що найкращий друг чи мама бачать Вас саме таким?

Підведення підсумків.

ТРЕТЄ ЗАНЯТТЯ

Моя індивідуальність

Привітання.

Вправа 1. «Я – сонячний промінчик».

Учасникам роздаються листки паперу та кольорові олівці та пропонується намалюйте сонце з променями. У самому центрі сонця потрібно написати своє ім'я, а на кожному сонячному промінчику написати власні позитивні риси. Чому я такий? Наскільки ці риси виражені? Як часто їх помічають оточуючі люди? Чому я заслуговую повагу? Чому вибрав такі кольори? Чому кольори різні чи однакові?

Вправа 2. «Я у дзеркалі».

Учасникам пропонується намалювати себе у трьох чарівних дзеркалах. Перше дзеркало маленьке, тому потрібно намалювати себе маленьким та сполоханим. Друге дзеркало велике, тому потрібно намалювати себе веселим та величезним. Третє дзеркало теж велике, тому потрібно намалювати себе сильним та відчайдушним. Яка людина, що дивиться на Вас з дзеркала є найбільш привабливою? Яке дзеркало показує Ваш теперішній стан? Яким дзеркалом Ви себе найчастіше відчуваєте? На кого хотіли б бути схожим? Що Ви відчували, коли малювали дзеркала?

Вправа 3. «Я такий і іншим прагну стати».

Учасникам пропонується намалювати два рисунки. На першому зобразити себе яким є на даний час (Я такий, який є). На другому зобразити себе, яким хотів би бути (Я такий, яким я хочу бути). Рисунки не підписані збираються разом. Група вибирає рисунок та починає аналізувати його. Кожен розповідає, що бачить та говорить про свої відчуття дивлячись на рисунок. Якою є людина, яка намалювала рисунок? Якою вона бачить себе зараз? Якою хоче стати? Наскільки розходяться ці рисунки між собою? Учасники намагаються вгадати кому належить рисунок. Автори рисунків аналізують їх та зазначають, що малося на увазі. Також автори зазначають, хто правильно їх зрозумів, а хто зовсім не правильно.

Підведення підсумків.

ЧЕТВЕРТЕ ЗАНЯТТЯ

Приймаю себе

Привітання.

Вправа 1. «Мої плюси та мінуси».

Учасникам пропонується розділити листок паперу на дві колонки. У першій колонці (незадоволення собою) записати все те, що викликає у Вас незадоволення собою на даний момент часу. У другій колонці (прийняття себе) записати аргументи, що свідчать про Вашу задоволеність чи задоволеність вами інших людей. Яку колонку Вам було важче заповнювати? Що Ви дізналися про себе? Чи задумувалися Ви про свої плюси чи мінуси? Чи відчули Ви зміни у прийнятті свого «Я»?

Вправа 2. «Коло бажань».

Учасникам пропонується записати всі свої бажання, які хотіли б реалізувати зараз та у майбутньому. Перечитати уважно усі записані бажання. Які почуття виникали у Вас при їх написанні та читанні? Виберіть шість найбільш значущих для Вас. При виборі основних своїх бажань намагайтеся не брати до уваги сподівання інших людей чи їхні думки. Намалюйте на аркуші паперу декілька кіл. У центрі

найменшого кола напишіть «Я». Символами намалуйте свої бажання та розфарбуйте їх кольоровими олівцями. Кожен символ повинен мати своє власне ім'я, що пов'язано з реалізацією цілі чи бажання. Наприклад, Подорожуючий, Сміливець, Одинак тощо. Чи важко було вибрати найважливіші свої бажання?

Вправа 3. «Діалог з моїм «Я»».

Учасникам пропонується продовжити речення «Мені подобається.....», «Мені цікаво.....», «Я хочу.....», «Я можу.....», «Мені потрібно.....», «Мені пощастило.....», «Я злюся.....», «Я мовчу.....», «Я знаю.....», «Мені образливо.....», «Я поважаю.....», «Я засуджую.....», «Мені комфортно.....», «Мені спокійно.....», «Я намагаюся.....», «Я досягну.....». Чи легко було продовжити речення? Які речення Ви не продовжили?

Підведення підсумків.

П'ЯТЕ ЗАНЯТТЯ

Знаю себе

Привітання.

Вправа 1. «Я – емоція».

Учасникам пропонуються картинки на яких зображені різні події. Необхідно описати ситуації та емоції героїв, а також сказати як вчинили б учасники у даній ситуації. Які емоції переважають? Як би Ви зробили у даній ситуації? Якби Ви описали свої емоції? Якби Вам необхідно було б замінити своє ім'я на емоцію, то яка б це була емоція? Чому?

Вправа 2. «Я – асоціація».

Учасникам пропонується дати відповідь на наступні запитання: «Якщо я їжа, то.....», «Якщо я пісня, то...», «Якщо я річка, то...», «Якщо я казка, то...», «Якщо герой казки, то...», «Якщо я тварина, то.....», «Якщо я рослина, то...», «Якщо я пора року, то.....», «Якщо я книга, то.....», «Якщо я погода, то.....», «Якщо я пісня, то...», «Якщо я колір, то...», «Якщо я меблі, то...», «Якщо я вітер, то...», «Якщо я музика, то...», «Якщо я машина, то...», «Якщо я емоція, то...», «Якщо я кімната, то...», «Якщо я квітка, то...», «Якщо я зірка, то...», «Якщо я запах, то...» тощо. Що Ви відчували, коли виконували вправу? Щось змінилося у сприйнятті власного «Я»? Чи важко було виконувати завдання? Який образ Вам сподобався найбільше?

Вправа 3. «Я – капуста».

Учасникам пропонується уявити себе капустиною, яка складається з багатьох листків. Верхній листок – це зовнішнє власне «Я», а качан – це внутрішнє «Я». У своїй уяві зніміть верхні листки, що відображають Ваші зовнішні маски і поведінку у соціумі та спостерігайте своє справжнє внутрішнє «Я». Який образ свого «Я» Ви бачите? Чи подобається він Вам? Який він на дотик? Який на колір? Який на вигляд? Чи побачили Ви те, що очікували?

Підведення підсумків.

ШОСТЕ ЗАНЯТТЯ

Розумію себе

Привітання.

Вправа 1. «Що я думаю про себе».

Учасникам пропонуються продовжити наступні речення: «Я щаслива людина, тому що...», «Я завжди правий, тому що...», «Я часто посміхаюсь, тому що...», «Мені комфортно, тому що...», «Мені пощастило, тому що...», «Мені відомо багато, тому що...», «Я відважний, тому що...», «Я впевнений, тому що...», «Мені поважають, тому що...», «Я маю гарні риси характеру, тому що...», «Я хочу змінитися, тому що...», «Я спокійна людина, тому що...», «Я роблю добрі вчинки, тому що...», «Я задоволений, тому що...». Чи складно було виконувати завдання? Чому виникали труднощі? Що було найважче? Чи можете Ви себе назвати доброю людиною?

Вправа 2. «Мій образ».

Учасникам пропонуються підійти до дзеркала та уважно подивитися на своє відображення. Потрібно сприйняти себе зі сторони інших людей, як незнайомця. Чим вабить Вас ця людина? Чи подобається Вам вона? За емоції виникають у Вас, коли дивитися у дзеркало? Чи імпонують Вам ця особа? Чому? Чим може ця людина гордитися? Чи викликає ця людина у Вас повагу? За що її можна любити та поважати? Чи достатньо добре Ви знаєте цю людину? Чи не хотіли б познайомитися поближче?

Вправа 3. «Мій багаж».

Учасникам пропонуються записати впродовж декількох хвилин по п'ять найважливіших подій свого життя, найважливіших, найрідніших людей, найзаповітніших мрій та бажань. Крім того, учасникам необхідно записати п'ять речей від яких вони хотіли б позбутися. Про що Ви думали, коли виконували вправу? Чи вдалося Вам все відтворити? Що Ви б ще хотіли змінити у своєму житті? Що Ви робите, щоб здійснити свої мрії? Як Ви хочете позбутися непотрібних для Вас речей? Чи складно на даний момент це зробити?

Вправа 4. «Я – вчора, сьогодні та завтра?».

Учасникам пропонуються проаналізувати свої якості та розділити аркуш паперу на три колонки. У першій колонці написати, які якості були раніше (у минулому). У другій колонці написати, які якості сформовані на даний момент. У третій колонці написати, які якості хотіли б мати у майбутньому? Що хотіли б покращити у собі? Від яких якостей Ви позбулися чи хотіли б позбутися? Наскільки Ви змогли швидко проаналізувати ці якості?

Підведення підсумків.

СЬОМЕ ЗАНЯТТЯ

Привітання.

Вправа 1. «Я знаю свій страх».

Учасникам пропонуються намалювати свій страх. Необхідно назвати свій страх. Учасники обговорюють свої малюнки та розповідають що саме зображено на них. Пропонується домалювати малюнок, перетворити його в щось смішне. Що саме зображено на малюнку? Які емоції Ви відчували, коли малювали малюнок? Чому використали такі кольори? Чи змінилися Ваші емоції та стан після того, як Ви домалювали свій малюнок? Чи вдалося таким чином Вам позбавитися від свого страху? Які Ви знаєте способи подолання своїх страхів?

Вправа 2. «Приємні та неприємні події».

Учасникам пропонуються написати три неприємні та три приємні події у їхньому житті. Чому ці

події виникли? Чи могли Ви пливати на їх перебіг? Як Ви діяли у даних ситуаціях? Наскільки ефективними були Ваші дії? Які емоції Ви відчували? Чи змогли Ви самостійно позбутися неприємностей? Чи потрібно часто згадувати про неприємні події, що вже відбулися? Як вплинули на Вас приємні події? Які емоції Ви відчували, коли згадували про приємні події?

Вправа 3. «Знімаю маску».

Учасникам пропонуються продовжити речення, що написані на картках. Кожен бере картку і продовжує речення, якщо група вважає, що учасник був нещирий він ще раз бере наступну картку і відповідає. Продовжуйте речення «Мені соромно, коли я...», «Мені прикро, коли я...», «Мені приємно, коли я...», «Мені важко забути, коли я...», «Мені погано, коли я...», «Мені добре, коли я...», «Мені спокійно, коли я...», «Мої друзі часто...», «Мої друзі рідко...», «Я зробив помилку, коли...», «Мене лякає, коли...», «Мені подобається, коли...», «Я зробив вчинок за який мені...», «Я хочу забути про...», «Я самотній, коли...» та «Я говорю правду, коли...». Яку корисну інформацію про себе Ви дізналися? Що було Вам важко?

Підведення підсумків.

ВОСЬМЕ ЗАНЯТТЯ

Привітання.

Вправа 1. «Я відповідальний?».

Учасникам пропонуються розділити листок паперу на дві колонки. У першій колонці записати відповідь на запитання «За що я відповідаю у своєму житті?». У другій колонці записати відповідь на запитання «За що я повністю не можу відповісти у своєму житті?». Обґрунтувати свої відповіді. Чи складно було заповнювати колонки? Чому? Які почуття у Вас виникали при виконанні завдання? Чому Ви боїтеся брати відповідальність за власне життя, вчинки? Чи відбулися певні зміни у Вас при виконанні завдання?

Вправа 2. «Я на вершині гори».

Учасникам пропонуються уявити, що вони знаходяться на вершині гори та озирнутися навколо. Розказати, що вони бачать з висоти, про що думають та які емоції відчують. Необхідно знайти стежину та спуститися донизу. Чи думали Ви про труднощі чи проблеми? Чи комфортно Вам було на вершині гори? Які почуття Вас переповнювали? Чи складно було знайти шлях донизу?

Вправа 3. «Я маю мотивацію».

Учасникам пропонуються уявити, що вони мають високу мотивацію досягнення успіху. Необхідно підібрати влучний вираз чи афоризм, який би сприяв, мотивував до досягання цілей. Можна підібрати декілька варіантів а потім вибрати з них один, найбільш влучний. Намалюйте свій вираз чи афоризм символами та розфарбуйте різними кольорами. Що саме зображено на малюнку? Які емоції Ви відчували, коли малювали малюнок? Чому використали такі кольори? Чи допоможе цей афоризм досягненню Ваших цілей? Чи складно було підібрати вираз?

Підведення підсумків.

3.2. Аналіз ефективності корекційної програми

Для з'ясування ефективності проведеної корекційної програми використали тест-опитувальник «Самоставлення» (В. Столін, С. Пантілеєв), методики «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман), «Q – сортування» (В. Стефансона), «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д.Кемпбела, опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева).

Отримані результати дослідження за тест-опитувальником «Самоставлення» (В. Столін, С. Пантілеєв) до та після проведення психокорекційної роботи ЕГ наведено в табл. 3.1, рис. 3.1, 3.2.

Таблиця 3.1
Результати дослідження за опитувальником «Самоставлення» (В.Столін, С. Пантілеєв) ЕГ до та після проведення психокорекційної роботи

Шкали	Рівні самооцінки					
	Високий		Середній		Низький	
	до	після	до	після	до	після
Інтегральна (S)	4 (16%)	8 (32%)	16 (64%)	13 (52%)	5 (20%)	4 (16%)
Самоповаги (I)	12 (48%)	15 (60%)	3 (12%)	4 (16%)	10 (40%)	6 (24%)
Аутосимпатії (II)	7 (28%)	9 (36%)	4 (16%)	9 (36%)	14 (56%)	7 (28%)
Очікування позитивного ставлення від інших (III)	8 (32%)	11 (44%)	10 (40%)	9 (36%)	7 (28%)	5 (20%)
Самоінтересу (IV)	10 (40%)	13 (52%)	7 (28%)	8 (32%)	8 (32%)	4 (16%)
Самовпевненості (1)	11 (44%)	13 (52%)	9 (36%)	9 (36%)	5 (20%)	3 (12%)
Очікування ставлення інших (2)	5 (20%)	7 (28%)	12 (48%)	13 (52%)	8 (32%)	5 (20%)
Самоприйняття (3)	4 (16%)	9 (36%)	14 (56%)	11 (44%)	7 (28%)	5 (20%)
Самопослідовності (4)	3 (12%)	7 (28%)	13 (52%)	12 (48%)	9 (36%)	6 (24%)
Самозвинувачення (5)	7 (28%)	5 (20%)	8 (32%)	7 (28%)	10 (40%)	13 (52%)

Самоітересу (6)	10 (40%)	12 (48%)	7 (28%)	9 (36%)	8 (32%)	4 (16%)
Саморозуміння (7)	5 (20%)	9 (36%)	9 (36%)	11 (44%)	11 (44%)	5 (20%)

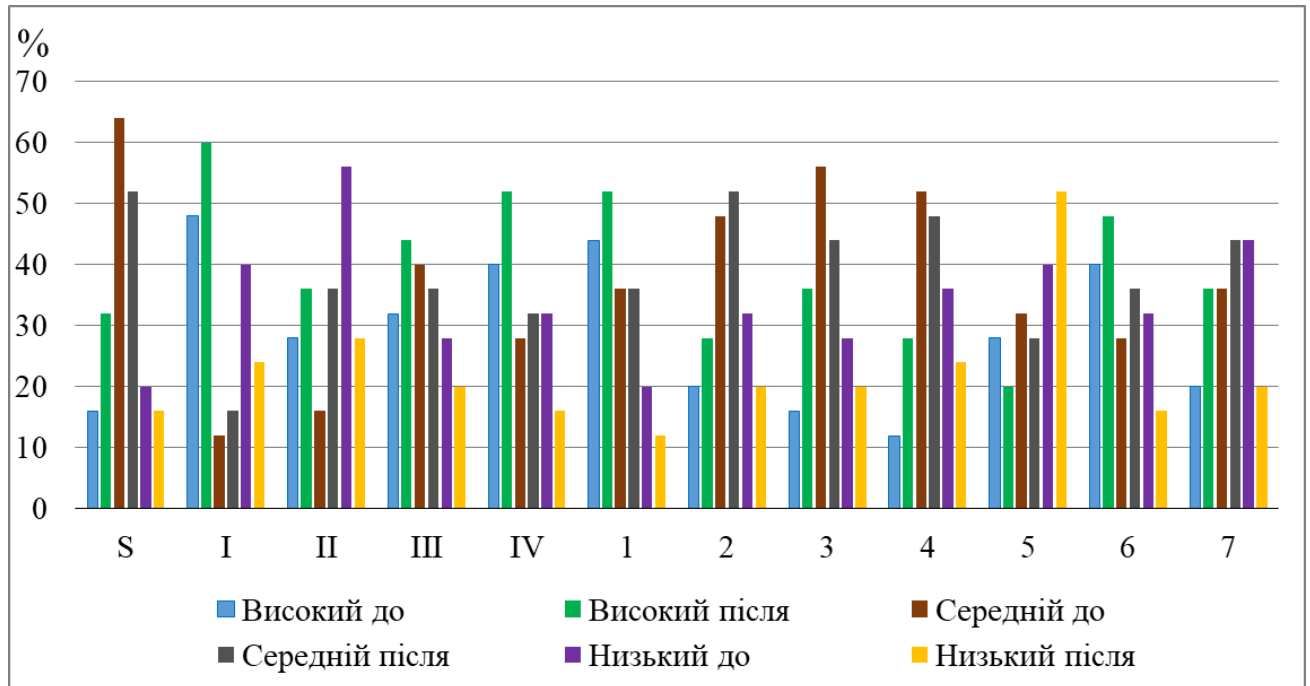


Рис. 3.1. Рівні самоствавлення у респондентів ЕГ, %: шкали S – інтегральна, I – самоповаги, II – аутосимпатії, III – очікування позитивного ставлення від інших, IV –самоітересу, 1 – самовпевненості, 2 – очікування ставлення інших, 3 – самоприйняття, 4 – самопослідовності, 5 – самозвинувачення, 6 – самоітересу, 7 – саморозуміння

Як видно з табл. 3.1, рис. 3.1 за школою «S» після проведення психокорекційної роботи для 8 (32%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 13 (52%) середній та 4 (16%) низький рівень. За шкалою «Самоповаги» 15 (60%) респондентів ЕГ мають високий рівень, 4 (16%) середній та 6 (24%) низький рівень самоповаги. За шкалою «Аутосимпатії» 9 (36%) респондентів ЕГ мають високий рівень, 9 (36%) середній рівень та 7 (28%) мають низький рівень аутосимпатії. За шкалою «Очікування позитивного ставлення від інших» 11 (44%) респондентів ЕГ мають високий рівень. 9 (36%) респондентів ЕГ мають середній рівень за шкалою

«Очікування позитивного ставлення від інших». 5 (20%) респондентів мають низький рівень очікування позитивного ставлення від інших. За шкалою «Самоінтересу» 13 (52%) респондентів ЕГ мають високий рівень, 8 (32%) середній рівень та 4 (16%) низький рівень. За шкалою «Самовпевненості» 13 (52%) респондентів ЕГ мають високий рівень, 9 (36%) середній та 3 (12%) мають низький рівень самовпевненості. За шкалою «Очікування ставлення інших» 7 (28%) респондентів ЕГ мають високий рівень, 13 (52%) середній та 5 (20%) низький рівень. За шкалою «Самоприйняття» 9 (36%) респондентів ЕГ мають високий рівень. Для 11 (44%) респондентів характерний середній рівень самоприйняття. 5 (20%) респондентів мають низький рівень за шкалою «Самоприйняття». За шкалою «Самопослідовності» 7 (28%) респондентів ЕГ мають високий рівень. Для 12 (48%) респондентів характерний середній рівень самопослідовності та 6 (24%) респондентів низький рівень. За шкалою «Самозвинувачення» 5 (20%) респондентів ЕГ мають високий рівень. Для 7 (28%) респондентів характерний середній рівень самозвинувачення. 13 (52%) респондентів мають низький рівень за шкалою «Самозвинувачення». За шкалою «Самоінтересу» 12 (48%) респондентів ЕГ мають високий, 9 (36%) середній та 4 (16%) мають низький рівень. За шкалою «Саморозуміння» 9 (36%) респондентів ЕГ мають високий, 11 (44%) середній та 5 (20%) респондентів мають низький рівень.

Загалом, після проведення психокорекційної роботи збільшилися показники за шкалами «Інтегральна», «Самоповаги», «Аутосимпатії», «Очікування позитивного ставлення від інших», «Самоінтересу», «Самовпевненості», «Очікування ставлення інших», «Самоприйняття», «Самопослідовності» та «Саморозуміння». Зменшилися кількість респондентів з високим рівнем за шкалою «Самозвинувачення». Крім того, збільшилася кількість респондентів з низьким рівнем самозвинувачення.

Таким чином, отримані результати дослідження після проведення психокорекційної роботи показали, що відбулись суттєві зміни у

самостваленні підлітків ЕГ. Респонденти ЕГ почали більш позитивно ставитися до самих себе, розуміти себе, свої потреби та думки, стали впевненішими та послідовними у своїх вчинках.

Результати дослідження за тест-опитувальником «Самоствалення» (В. Столін, С. Пантілєєв) 1 та 2 зріз КГ наведено в табл. 3.2, рис. 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати дослідження за опитувальником
«Самоствалення» (В.Столін, С. Пантілєєв) КГ**

Шкали	Рівні самооцінки					
	Високий		Середній		Низький	
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Інтегральна (S)	3 (13%)	3 (13%)	14 (61%)	15 (65%)	6 (26%)	5 (22%)
Самоповаги (I)	10 (43%)	10 (43%)	4 (17%)	6 (26%)	9 (39%)	7 (30%)
Аутосимпатії (II)	6 (26%)	7 (30%)	4 (17%)	5 (22%)	13 (57%)	11 (48%)
Очікування позитивного ставлення від інших (III)	6 (26%)	7 (30%)	10 (43%)	10 (43%)	7 (30%)	6 (26%)
Самоінтересу (IV)	9 (39%)	10 (43%)	6 (26%)	6 (26%)	8 (35%)	7 (30%)
Самовпевненості (1)	10 (43%)	12 (52%)	7 (30%)	5 (22%)	6 (26%)	6 (26%)
Очікування ставлення інших (2)	6 (26%)	7 (30%)	10 (43%)	9 (39%)	7 (30%)	7 (30%)
Самоприйняття (3)	2 (9%)	3 (13%)	12 (52%)	13 (57%)	9 (39%)	7 (30%)
Самопослідовності (4)	2 (9%)	3 (13%)	11 (48%)	12 (52%)	10 (43%)	8 (35%)
Самозвинувачення (5)	8 (35%)	7 (30%)	6 (26%)	8 (35%)	9 (39%)	8 (35%)
Самоітересу (6)	10 (43%)	10 (43%)	6 (26%)	7 (30%)	7 (30%)	6 (26%)
Саморозуміння (7)	4 (17%)	5 (22%)	10 (43%)	10 (43%)	9 (39%)	8 (35%)

Як видно з табл. 3.2, рис. 3.2 за усіма шкалами результати першого та

другого зрізу суттєво не змінилися. Загалом, за шкалою «S» 2 зрізу для 3 (13%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 15 (65%) середній та 5 (22%) низький. За шкалою «Самоповаги» 10 (43%) респондентів КГ мають високий рівень, 6 (26%) середній та 7 (30%) низький рівень самоповаги. За шкалою «Аутосимпатії» 7 (30%) респондентів КГ мають високий рівень, 5 (22%) середній та 11 (48%) низький рівень. За шкалою «Очікування позитивного ставлення від інших» 7 (30%) респондентів КГ мають високий рівень, 5 (22%) середній та 11 (48%) низький.

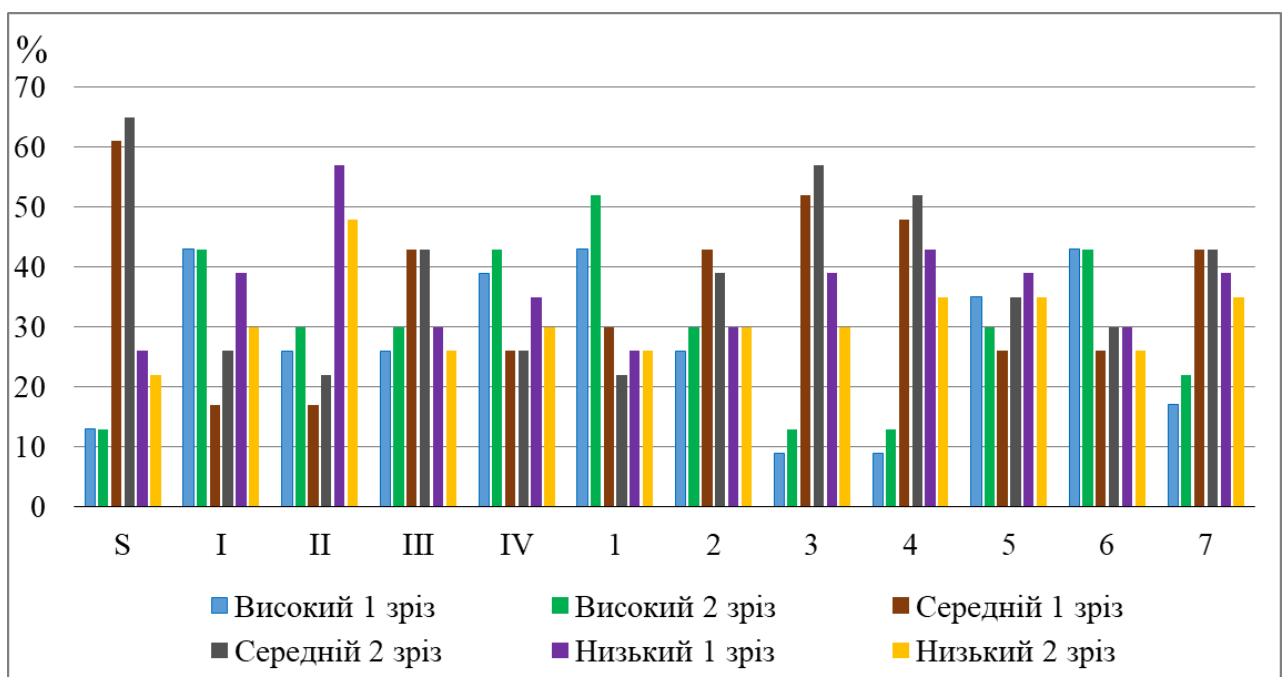


Рис. 3.2. Рівні самоствавлення у респондентів КГ, %: шкали S – інтегральна, I – самоповаги, II – аутосимпатії, III – очікування позитивного ставлення від інших, IV –самоінтересу, 1 – самовпевненості, 2 – очікування ставлення інших, 3 – самоприйняття, 4 – самопослідовності, 5 – самозвинувачення, 6 – самоінтересу, 7 – саморозуміння

За шкалою «Самоінтересу» 10 (43%) респондентів КГ мають високий рівень, 6 (26%) середній та 7 (30%) низький. За шкалою «Самовпевненості» 12 (52%) респондентів КГ мають високий рівень, 5 (22%) середній та 6 (26%) низький. За шкалою «Очікування ставлення інших» 7 (30%) респондентів КГ мають високий рівень, 9 (39%) середній та 7 (30%) низький. За шкалою

«Самоприйняття» 3 (13%) респондентів КГ мають високий рівень, 13 (57%) середній та 7 (30%) низький рівень. За шкалою «Самопослідовності» 3 (13%) респондентів КГ мають високий, 12 (52%) середній та 8 (35%) низький рівень. За шкалою «Самозвинувачення» 7 (30%) респондентів КГ мають високий рівень, 8 (35%) середній та 8 (35%) респондентів мають низький рівень. За шкалою «Самоінтересу» 10 (43%) респондентів КГ мають високий, 7 (30%) середній та 6 (26%) низький рівень. За шкалою «Саморозуміння» 5 (22%) респондентів КГ мають високий, 10 (43%) середній та 8 (35%) низький рівень.

Результати дослідження за методикою «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман) підлітків наведено у табл. 3.3, рис. 3.3, 3.4.

Таблиця 3.3

**Результати дослідження за методикою «Вольової саморегуляції»
(А. Зверков, Е. Ейдман) підлітків ЕГ та КГ 1 та 2 зріз**

Рівень	Шкали					
	Загальна шкала		Наполегливість		Самовладання	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
	1 зріз					
Високий	8 (32%)	7 (30%)	6 (24%)	8 (35%)	10 (40%)	7 (30%)
Середній	11 (44%)	9 (40%)	11 (44%)	9 (39%)	7 (28%)	11 (48%)
Низький	6 (24%)	7 (30%)	8 (32%)	6 (26%)	8 (32%)	5 (22%)
	2 зріз					
Високий	10 (40%)	8 (35%)	7 (28%)	9 (39%)	12 (48%)	8 (35%)
Середній	12 (48%)	9 (39%)	12 (48%)	9 (39%)	8 (32%)	11 (48%)
Низький	3 (12%)	6 (26%)	6 (24%)	5 (22%)	5 (20%)	4 (17%)

Як видно з табл. 3.3, рис. 3.3 за шкалою «Загальна шкала» після проведення психокорекційної роботи для 10 (40%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 12 (48%) середній та 3 (12%) низький. Респонденти з високим рівнем загальної шкали активні, впевнені в собі, цілеспрямовані, мають почуття власного обов'язку, знають як розподілити зусилля щоб домогтися бажаного та контролюють свої вчинки. Проявляють

виражену соціально-позитивну спрямованість.

За шкалою «Наполегливість» для 7 (28%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 12 (48%) середній та 6 (24%) низький. Респонденти з високим рівнем наполегливості активно прагнуть виконати заплановані справи. Перешкоди, які з'являються на шляху до мети, їх мотивують та мобілізують, вони відчують певний азарт.

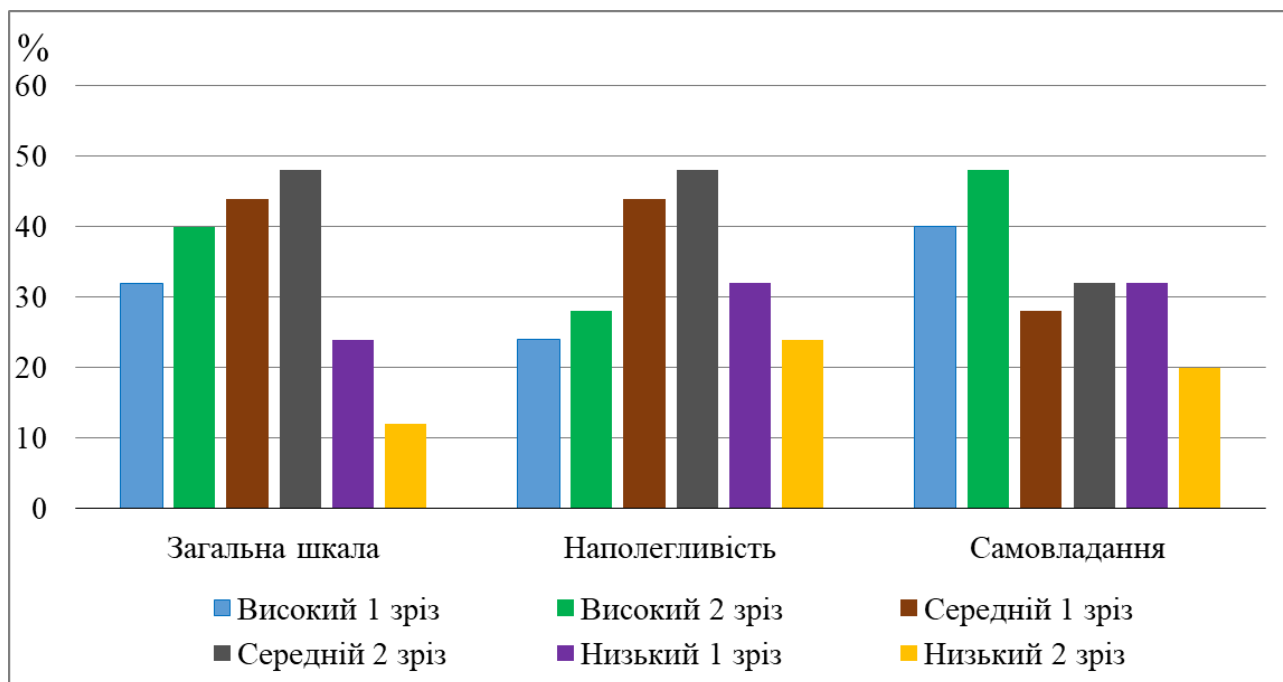


Рис. 3.3. Рівні вольової саморегуляції підлітків ЕГ до та після проведення психокорекційної роботи

За шкалою «Самовладання» для 12 (48%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 8 (32%) середній та 5 (20%) низький. Респонденти з високим рівнем самовладання емоційно стійкі, легко можуть контролювати себе в непередбачуваних ситуаціях, дуже впевненні у собі, не відчують страху чи тривожності перед невідомим, можуть поєднувати свободу своїх поглядів та подавати нові ідеї.

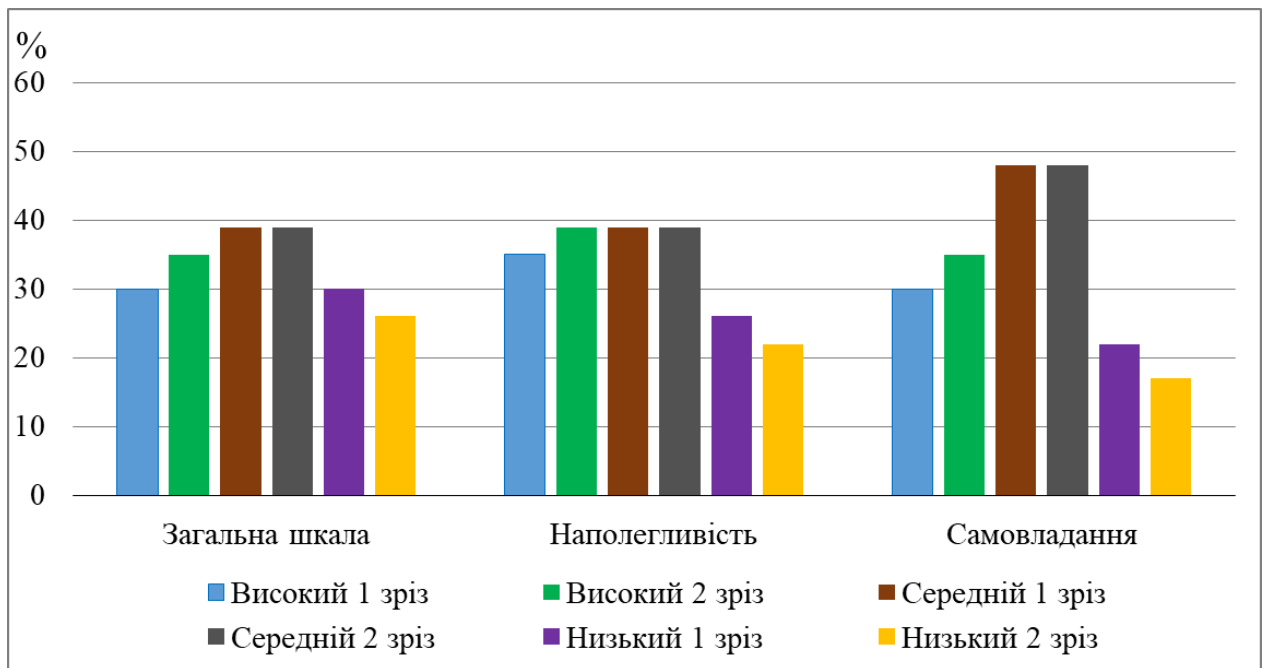


Рис. 3.4. Рівні вольової саморегуляції підлітків КГ (1 та 2 зріз)

Як видно з табл. 3.3, рис. 3.4 за шкалою «Загальна шкала» для 8 (35%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 9 (39%) середній та 6 (26%) низький.

За шкалою «Наполегливість» для 9 (39%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 9 (39%) середній та 5 (22%) низький.

За шкалою «Самовладання» для 8 (35%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 11 (48%) середній та 4 (17%) низький. Респонденти з низьким рівнем самовладання часто не можуть контролювати власні емоції. Дуже часто потрапляючи у критичні ситуації чи неочікувані для них можуть поводити себе імпульсивно, непослідовно, спонтанно, тривожно та занепокоєно. Як результат відчувають втому, невпевненість у собі та страх до дії, тому часто ведуть себе пасивно.

Результати дослідження за методикою «Q-сортування» В. Стефансона наведено у табл. 3.4, рис. 3.5.

Таблиця 3.4

**Результати дослідження підлітків ЕГ та КГ за методикою
«Q-сортування» В. Стефансона, 1 та 2 зріз (%)**

Шкали	Учні			
	ЕГ		КГ	
	1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Залежність	20	16	22	22
Незалежність	16	20	9	13
Товариськість	24	24	22	22
Нетовариськість	12	12	9	9
Прийняття «боротьби»	20	12	26	22
Уникнення «боротьби»	8	16	13	13

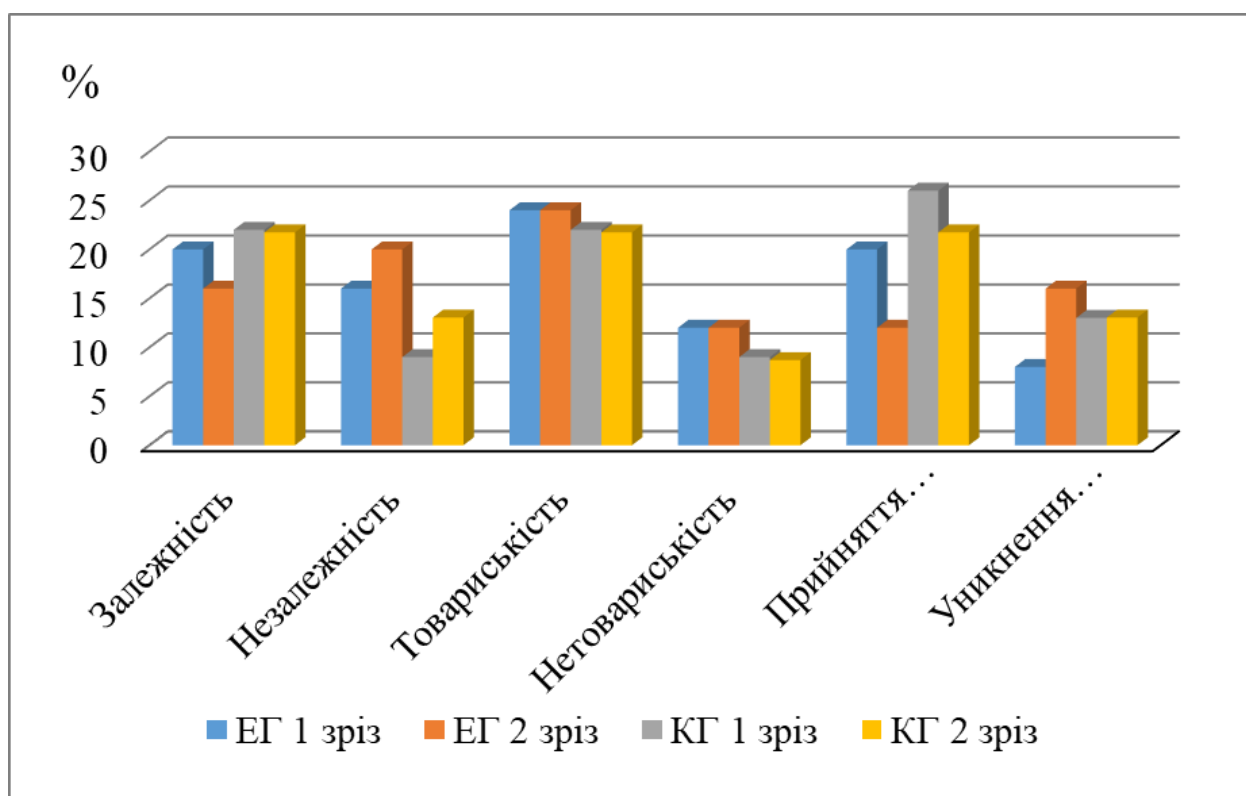


Рис. 3.5. Основні тенденції поведінки підлітків у групі, ЕГ та КГ

Як видно з табл. 3.4, рис. 3.5 після проведення психокорекційної роботи для респондентів ЕГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є товариськість (24%), незалежність (20%) та уникнення «боротьби» (16%). Респонденти прагнуть створювати емоційні зв'язки як у своїй групі,

спілкуються вільно, перебування у групі для них є досить комфортним. Однак намагаються не втручатися у конфлікти групи, а вирішувати усі суперечливі питання шукаючи компромісні рішення. Вони проявляють самостійність, рішучість та наполегливість при відстоюванні своїх думок та поглядів.

Для респондентів КГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є залежність (22%), прийняття «боротьби» (22%) та товариськість (22%). Вони прагнуть приймати стандарти і цінності своєї соціальної групи, намагаються мати більш високий статус, тому проявляють певну активність у налагодженні емоційних зв'язків з групою. Вони активно хочуть брати участь у житті групи, не хочуть бути пасивними учасниками, а включаються у вирішення спорів, конфліктних ситуації та пропонують компромісні рішення.

Результати дослідження підлітків за методикою «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела після проведення психокорекційної роботи наведено на рис. 3.6.

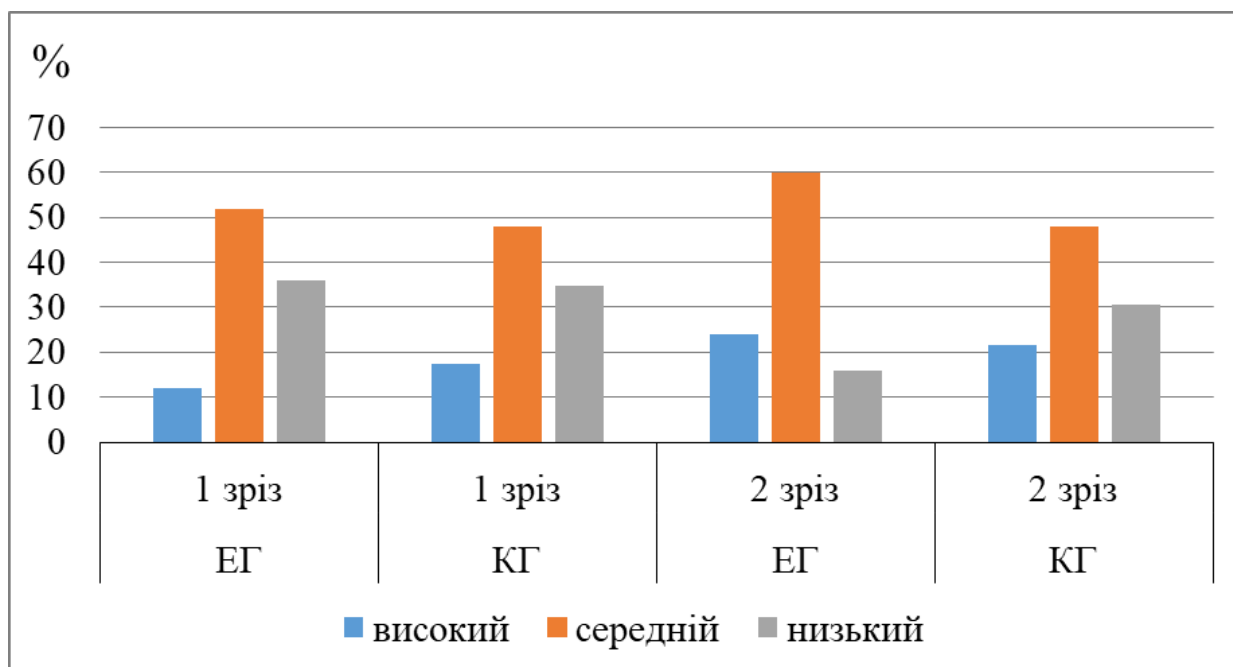


Рис. 3.6. Рівні ясності Я-концепції у підлітків ЕГ та КГ, % (1 та 2 зріз)

Як видно з рис. 3.6 рівні ясності Я-концепції респондентів після проведення корекційної роботи змінилися. Зокрема, для 6 (24%) респондентів ЕГ характерний високий рівень ясності Я-концепції, для 15 (60%) середній та 4 (16%) низький. Для 5 (22%) респондентів КГ притаманний високий рівень ясності Я-концепції, для 11 (48%) середній та 7 (30%) низький.

Для респондентів з високим рівнем ясності Я-концепції характерна висока внутрішня завершеність їх Я-образу, високе відчуття тотожності із самим собою. Для респондентів з середнім рівнем ясності Я-концепції характерна усвідомленість і ясність їх уявлень про власний Я-образ. Низький рівень ясності Я-концепції у респондентів свідчить про відсутність у них ототожнення із самими собою.

Результати дослідження за опитувальником загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) до та після проведення психокорекційної роботи наведені на рис. 3.7.

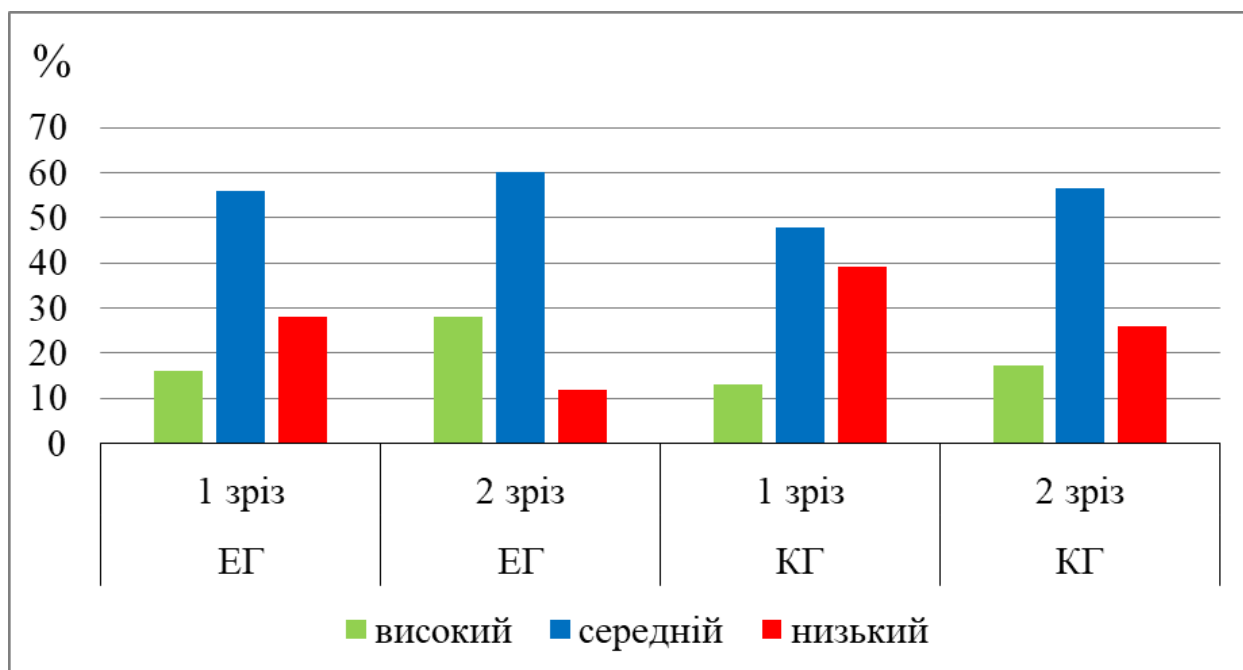


Рис. 3.7. Рівні самооцінки підлітків ЕГ та КГ, % (1 та 2 зріз)

Після проведення психокорекційної роботи для 28% респондентів ЕГ та 17% КГ характерний високий рівень самооцінки. 60% респондентів ЕГ та 57% КГ мають середній рівень самооцінки. 12% респондентів ЕГ та 26% КГ мають низький рівень самооцінки.

Таким чином, проведені заходи дозволили покращити уявлення респондентів про себе, підвищили показники самоповаги, самовпевненості, самопослідовності, самоприйняття, самооцінки, знизили рівень самозвинувачення та конфліктності особистості. Респонденти краще розуміють себе, свої емоції, вчинки, свої слабкі та сильні сторони чи якості, що свідчить про формування позитивної Я-концепції.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

Результати дослідження за тест-опитувальником «Самоставлення» (В. Столін, С. Пантисєв) після проведення психокорекційної роботи виявили, що у респондентів ЕГ збільшилися показники за шкалами «Інтегральна», «Самоповаги», «Аутосимпатії», «Очікування позитивного ставлення від інших», «Самоінтересу», «Самовпевненості», «Очікування ставлення інших», «Самоприйняття», «Самопослідовності» та «Саморозуміння». Зменшилися кількість респондентів з високим рівнем за шкалою «Самозвинувачення». Крім того, збільшилася кількість респондентів ЕГ з низьким рівнем самозвинувачення. У респондентів КГ за усіма шкалами результати першого та другого зрізу суттєво не змінилися.

Результати дослідження за методикою «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман) після проведення психокорекційної роботи виявили, що за шкалою «Загальна шкала» для 10 (40%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 12 (48%) середній та 3 (12%) низький. За шкалою «Наполегливість» для 7 (28%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 12 (48%) середній та 6 (24%) низький. За шкалою «Самовладання» для 12 (48%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 8 (32%) середній та 5 (20%) низький. За шкалою «Загальна шкала» 8 (35%) респондентів КГ мають високий рівень 9 (39%) середній та 6 (26%) низький. За шкалою «Наполегливість» для 9 (39%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 9 (39%) середній та 5 (22%) низький. За шкалою «Самовладання» для 8 (35%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 11 (48%) середній та 4 (17%) низький.

Результати дослідження підлітків за методикою «Q-сортування» В. Стефансона показали, що після проведення психокорекційної роботи для респондентів ЕГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є товарицькість (24%), незалежність (20%) та уникнення «боротьби» (16%). Для респондентів КГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є

залежність (22%), прийняття «боротьби» (22%) та товариськість (22%).

Результати дослідження за опитувальником загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) виявили, що після проведення психокорекційної роботи для 28% респондентів ЕГ та 17% КГ характерний високий рівень самооцінки. 60% респондентів ЕГ та 57% КГ мають середній рівень самооцінки. 12% респондентів ЕГ та 26% КГ мають низький рівень самооцінки.

Отже, результати досліджень свідчать про ефективність проведеної корекційної роботи та формування позитивної Я-концепції у підлітків.

ВИСНОВКИ

У психологічній літературі поняття «Я-концепція» тлумачать як складне інтегральне утворення, яке включає систему уявлень та ставлень особистості щодо себе, які безпосередньо пов'язані з її суспільними взаємодіями в минулому, теперішньому та майбутньому часі. Водночас акцентується увага на динамічності «Я-концепції», яка включає систему усвідомлених та неусвідомлених уявлень людини про себе та здатність надавати їм емоційну оцінку. Більшість науковців зазначають, що «Я-концепція» особистості є продуктом її самосвідомості, зокрема самоствавлення, самопізнання, самоприймання та самооцінювання.

Трикомпонентна структура «Я-концепції» включає когнітивні, емоційно-оцінні та поведінкові показники. До яких відносять уявлення особистості про своє тіло та його будову, усвідомлення проходження процесу саморозвитку, сприймання та аналіз власних станів і властивостей, усвідомлення своїх вчинків, мотивів діяльності, особистого місця у житті, самоствавлення та ставлення до інших людей, порівняння себе з іншими людьми у процесі міжособистісної взаємодії тощо.

Найбільшій значущості проблема трансформації Я-концепції набуває в підлітковому віці, оскільки нерозривно пов'язана з психологічними новоутвореннями. Підлітковий вік характеризується стрімким розвитком процесів самоусвідомлення, відбувається становлення та зміна Я-концепції особистості. У цьому віці з'являється рефлексія, бачення життєвих планів, побудова основних конструктів ідентичності, а також усвідомлення своєї індивідуальності. Трансформація «Я-концепції» залежить від низки зовнішніх та внутрішніх факторів чинників. Особливе значення має вплив соціального оточення. Важлива роль у розвитку позитивної «Я-концепції» належить тим групам до яких включена особистість. Прагнення до позитивної «Я-концепції» – це природна потреба людини, яка забезпечується здатністю прийняття себе та інших людей, адекватним рівнем самооцінки,

середнім рівень внутрішньої конфліктності, інтернальності, рефлексії й самоцінності. Ефективний розвиток позитивної «Я-концепції» найкраще сприяє саморегуляції поведінки особистості.

Результати дослідження за опитувальником «Самоствлення» (В. Столін, С. Пантілеєв) показали, що за шкалами «S», «Очікування позитивного ставлення від інших», «Очікування ставлення інших», «Самоприйняття» та «Самопослідовності» для респондентів ЕГ та КГ переважає середній рівень. За шкалами «Самоповаги» та Самоінтересу» більшість респондентів мають або низький або високий рівні. За шкалами «Аутосимпатії», «Самозвинувачення» та «Саморозуміння» переважає низький рівень. За шкалою «Самовпевненості» переважає високий рівень. Загалом, респонденти ЕГ та КГ позитивно ставляться до самих себе, аналізують власні вчинки, дії та здатні організувати свою поведінку. Однак є підлітки, які не можуть чітко усвідомити необхідність брати до уваги думки та погляди інших людей. У них сформована здатність аналізувати свої вчинки з боку та порівнюють їх з діями тих людей, які є значимими для них, але вони цього не хочуть робити.

Результати дослідження за методикою «Вольової саморегуляції» (А. Зверков, Е. Ейдман) виявили, що за шкалою «Загальна шкала» для 8 (32%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ характерний високий рівень. 11 (44%) респондентів ЕГ та 9 (40%) КГ мають середній рівень. Для 6 (24%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ притаманний низький рівень за шкалою «Загальна шкала». За шкалою «Наполегливість» 6 (24%) респондентів ЕГ та 8 (35%) КГ мають високий рівень. 11 (44%) респондентів ЕГ та 9 (39%) КГ мають середній рівень. 8 (32%) респондентів ЕГ та 6 (26%) КГ мають низький рівень. За шкалою «Самовладання» 10 (40%) респондентів ЕГ та 7 (30%) КГ мають високий рівень. 7 (28%) респондентів ЕГ та 11 (48%) КГ мають середній рівень самовладання. 8 (32%) респондентів ЕГ та 5 (22%) КГ мають низький рівень самовладання.

Результати дослідження підлітків за методикою «Q-сортування» В. Стефансона показали, що для респондентів ЕГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є товарицькість (24%), прийняття «боротьби» (20%) та залежність (20%). Для респондентів КГ найбільш вираженими тенденціями поведінки виявилась прийняття «боротьби» (26%), товарицькість (22%) та залежність (22%).

Результати дослідження підлітків за методикою «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела виявили, що для 3(12%) респондентів ЕГ та 4 (17%) респондентів КГ характерний високий рівень ясності Я-концепції. 13 (52%) респондентів ЕГ та 11 (48%) респондентів КГ мають середній рівень Я-концепції. 9 (36%) респондентів ЕГ та 8 (23%) мають низький рівень Я-концепції.

За опитувальником загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) виявили, що для 4 (16%) респондентів ЕГ характерний високий рівень самооцінки, для 14 (56%) середній та 7 (28%) мають низький рівень. Для 3 (13%) респондентів КГ характерний високий рівень, 11 (48%) середній та 9 (39%) мають низький рівень самооцінки.

При вивченні взаємозв'язку між факторами, що впливають на трансформацію Я-концепції підлітків, виявлено кореляційні зв'язки з наступними шкалами: «Інтегральна S», «Очікування позитивного ставлення від інших (III)», «Самовладання», «Самоповаги (I)», «Самовпевненості (1)», «Самоінтересу (IV)», «Аутосимпатії (II)», «Загальна шкала», «Наполегливість», «Очікування ставлення інших (2)», «Самозвинувачення (5)», «Самоінтересу (6)», «Нетоварицькістю», «Незалежністю», «Ясності Я-концепції», «Залежність», «Прийняття боротьби», «Незалежність», «Товарицькістю» ($-0,320 < r_s < 0,895$, при $p < 0,001$ та $p < 0,05$).

Для розвитку Я-концепції підлітків, підвищення їх саморозуміння, самоповаги, самовпевненості, самопослідовності, самоприйняття, самооцінки було проведено психокорекційну роботу.

Результати дослідження за тест-опитувальником «Самоствлення» (В. Столін, С. Пантілеєв) після проведення психокорекційної роботи показали, що збільшилася кількість респондентів ЕГ з високим та середнім рівнем за шкалами «Інтегральна», «Самоповаги», «Аутосимпатії», «Очікування позитивного ставлення від інших», «Самоінтересу», «Самовпевненості», «Очікування ставлення інших», «Самоприйняття», «Самопослідовності» та «Саморозуміння». Зменшилися кількість респондентів з високим рівнем за шкалою «Самозвинувачення», а збільшилася з низьким. У респондентів КГ за усіма шкалами результати першого та другого зрізу суттєво не змінилися.

Результати дослідження за методикою «Вольової саморегуляції» (А.Зверков, Е. Ейдман) після проведення психокорекційної роботи виявили, що за шкалою «Загальна шкала» для 10 (40%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 12 (48%) середній та 3 (12%) низький. За шкалою «Наполегливість» для 7 (28%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 12 (48%) середній та 6 (24%) низький. За шкалою «Самовладання» для 12 (48%) респондентів ЕГ характерний високий рівень, для 8 (32%) середній та 5 (20%) низький. За шкалою «Загальна шкала» 8 (35%) респондентів КГ мають високий рівень 9 (39%) середній та 6 (26%) низький. За шкалою «Наполегливість» для 9 (39%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 9 (39%) середній та 5 (22%) низький. За шкалою «Самовладання» для 8 (35%) респондентів КГ характерний високий рівень, для 11 (48%) середній та 4 (17%) низький. Загалом, збільшилася кількість респондентів ЕГ, що мають середні та високі рівні за усіма шкалами, що свідчить про ефективність проведеної психокорекційної роботи.

Результати дослідження підлітків за методикою «Q-сортування» В. Стефансона показали, що після проведення психокорекційної роботи для респондентів ЕГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є товарицькість (24%), незалежність (20%) та уникнення «боротьби» (16%). Для респондентів КГ найбільш вираженими тенденціями поведінки є

залежність (22%), прийняття «боротьби» (22%) та товариськість (22%).

Результати дослідження підлітків за методикою «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела показали, що після проведення психокорекційної роботи для 6 (24%) респондентів ЕГ характерний високий рівень ясності Я-концепції, для 15 (60%) середній та 4 (16%) низький. Для 5 (22%) респондентів КГ притаманний високий рівень ясності Я-концепції, для 11 (48%) середній та 7 (30%) низький.

Результати дослідження за опитувальником загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) виявили, що після проведення психокорекційної роботи для 28% респондентів ЕГ та 17% КГ характерний високий рівень самооцінки. 60% респондентів ЕГ та 57% КГ мають середній рівень самооцінки. 12% респондентів ЕГ та 26% КГ мають низький рівень самооцінки.

Таким чином, результати проведеного дослідження показали ефективність проведеної роботи. Зокрема, у підлітків покращилися рівні самопізнання, саморозуміння, самоповаги, саморегуляції, самовпевненості, самопослідовності, самоприйняття, самооцінки, що свідчить про формування у них позитивної Я-концепції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ананьев Б.Г. Человек как субъект познания. СПб., 2000. 238 с.
2. Бамбурак Н.М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2009. № XI. Ч.6. С. 12–20. URL: http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pzpp/2009_11_6/12-.pdf.
3. Басюк О.Б. Теоретична модель функціонування Я-образу на межі стосунку Я – значущий інший. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. №1. 2012. С.14–22.
4. Бернс Р. Развитие «Я-концепции и воспитание». М.: Прогресс, 1986.
5. Белякова Ю.А. Аналіз поглядів і становлення теорії Я-концепції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АГШ України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2005. Т. XII. Вип.3. С. 35–43.
6. Большой психологический словарь / ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
7. Боришевський М.Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 119–127.
8. Гавриловська К.П., Фурман О.І. Особливості Я-концепції підлітків з вадами слуху. *Педагогіка і психологія: напрями та тенденції розвитку в Україні та світі: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції: (15–16 квітня 2016 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 38–42.
9. Грись А.М. Адаптивні функції образу-Я неповнолітніх. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2011. Т. 13, ч. 5. С. 85–94.

10. Гуменюк О.Є. Особливості ситуативного та вікового розвитку Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2005. №1. С. 46–62.
11. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
12. Демчук О.А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 2(1). С. 53–58.
13. Демчук О.А. Особистісний профіль самоствалення в структурі Я-концепції студентів із високим рівнем безпорадності. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 107–118.
14. Деркач А.А. Самооценка как структурообразующая процесса акмеологического развития. *Мир психологии*. 2005. №3. С. 139–146.
15. Джеймс У. Личность. Психология личности. / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. М.: Издательство МГУ, 1982. С. 35–41.
16. Джеймс У. Принципы психологии. М. : Наука, 1993. 423 с.
17. Джеймс У. Психология / под ред. Л.А. Петровской. М.: Педагогика, 1991. 368 с.
18. Дорохов В.В., Черепанова И.В. Я-концепция в работах зарубежных исследователей. *Электронный периодический научный журнал SCI-ARTICLE.RU*. 79. 2020. URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1584647891>
19. Дубровина И.В., Лисина М. И. Возрастные особенности психического развития детей. М.: АПН СССР, 1982. 164 с.
20. Дудник О. А. Факторна структура емоційно-оцінних характеристик Я-концепції студентів із високим рівнем особистісної безпорадності. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 103–114.
21. Дудник О.А. Безпорадність у структурі Я-концепції особистості. Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк; Уманський державний

- педагогічний університет імені П. Тичини, Умань. 2020. 245 с.
22. Жигайло Н.І., Шибрук О.В. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 26. 2014. С.70–74.
 23. Иващенко А.В., Агапов В.С., Барышникова И.В. Проблема Я-концепции личности в отечественной психологии. *Мир психологии*. 2002. №2. С. 17–30.
 24. Калюжна Є.М., Дудко А.О. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. Харків : ХНПУ, 2016. С. 3–9.
 25. Карпов А.В. *Общая психология: учеб.* М., 2005. 232 с.
 26. Качинська А.В. Чинники впливу на розвиток самоствалення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. №8–9. С. 105–107.
 27. Киричук О.В., Тарасюк С.О. Психологічні особливості Я-концепції безробітного : навч.-метод. посіб. К. : ІПК ДСЗУ, 2012. 148 с.
 28. Кон И. В поисках себя: личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984. 335 с.
 29. Корчевина О.В. Проблема становлення, розвитку, формування та змін «Я-концепції» особистості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наукових праць*. К. : Університет «Україна», 2004. 448 с.
 30. Корчевна О.М. Проблема становлення, розвитку, формування та змін «Я-концепція» особистості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць*. № 1(3). 2004. 295–301.
 31. Краєва О.А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці : монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.

32. Краєва О.А. Психологічний аналіз аспектів «Я-концепції» в структурі особистості підліткового віку під час трансформаційних змін. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 5. Т. 2. 2017. С.65–69.
33. Кузікова С.Б. Корекція Я-концепції як умова подолання конфліктності у підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2000. 20 с.
34. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: навч. посіб. К.: Каравела, 2009. 448с.
35. Лемак М.В., Петрище Ю.В. Психологу для роботи: діагностичні методики. Методичне видання. Збірник. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.
36. Максименко С.Д. Генезис существования личности. Киев : Изд-во ООО «КММ», 2006. 240 с.
37. Методика «Q -сортировка» (В.Стефансон). Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2т. М., 2001. Т.2. С.65–69.
38. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы стратегии. 2-е изд, перераб. И доп. Эксмо, 2010. 368 с.
39. Налчаджян А.А. Я-концепция. Психология самосознания. Хрестоматия. Самара, 2000. С. 333–393.
40. Подофей С.О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. *Молодий вчений*. №10.2. 2017. С. 79–83.
41. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / редактор-составитель Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. 672 с.
42. Проблемы формирования личности / Под ред. Д.И. Фельдштейна. 2-е изд. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.
43. Психология : учебник для бакалавров / под ред. Б. А. Сосновского. 2-е

- изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт ; ИД Юрайт, 2014. 799 с.
44. Психология подростка. Полное руководство./ Под ред. А.А. Реана. СПб.: пройм-ЕВРОЗНАК, 2003. С.399–400.
 45. Психология человека: от рождения до смерти / Под ред. А. А. Реана. СПб., 2001. 364 с.
 46. Пшенична О.В Я-концепція як детермінанта психологічного благополуччя особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Габітус*. Вип. 14. 2020. С.199–204.
 47. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс, Универс, 1994. 480 с.
 48. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 705 с.
 49. Сидоренков А.В. Социально-психологический статус: традиция и перспектива исследования в области малых групп. *Северо-Кавказский психологический вестник*. 2007. № 5/1. С. 54–63.
 50. Сосновський Б.А. Мотив и смысл (психолого-педагогическое исследование). М.: Протемей, 1992. 199 с.
 51. Столин В. В. Самосознание личности. М. : Изд-во МГУ, 1983. 284 с.
 52. Устинова О.А. «Образ Я» и его развитие средствами диалога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Москва, 2012. 25 с.
 53. Фельдштейн Д.И. Психология взросления. Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М.: Изд-во МПСИ, 1999. 670 с.
 54. Фролов А.А. Исследование Я-концепции в различных теоретических подходах. *Вестник Краснодарского университета МВД России*. 2015. №4 (30). С. 287–293.
 55. Фурман А., Гуменюк О. Психологія Я-концепції: навчальний посібник. Львів : Новий Світ-2000, 2006. 360 с.
 56. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. СПб : Питер, 2000.

608с.

57. Чепіга Л.П. Розвиток Я-концепції у підлітковому віці в залежності від засобу організації учбової діяльності у початковій школі : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». О., 2002. 20 с.
58. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 144 с.
59. Шевченко З.В. Криза ідентичності як деструктивний прояв індивідуалізму: соціально-філософський аналіз. *Вісник Черкаського університету. Серія «Філософія»*. Черкаси, 2007. Вип. 106. С. 37–46.
60. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998. 544 с.
61. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, 1996. 344 с.
62. Яворська-Ветрова І. Динаміка образу успішного учня (ідеальне Я) у школярів молодшого шкільного та підліткового віку в контексті їх особистісної ефективності. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. Вип. 33. 2016. С. 601–613.

