

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
факультет психології
кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему «Психологічний клімат сім'ї як чинник формування я-концепції
підлітка»

Виконала: студентка 2 курсу, групи ПС-21м
Спеціальності 053 Психологія
Семенко І.В.

Керівник: Чуйко О.М.
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Сметаняк В.І.
кандидат психологічних наук, доцент

Івано-Франківськ – 2023р.

АНОТАЦІЯ

Темою магістерської роботи є вплив психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції підлітка. Об'єкт дослідження: Я-концепція підлітка. Предмет дослідження: вплив психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка. Мета полягає в дослідженні впливу психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка.

У першому розділі роботи здійснено теоретичне обґрунтування впливу психологічного клімату сім'ї як чинника формування Я-концепції підлітка та виокремлено психодіагностичні критерії дослідження Я-концепції підлітка та психологічного клімату сім'ї. У другому розділі описано результати емпіричного дослідження, у якому аналізувалися складові Я-концепції групи підлітків та впливу на них психологічного клімату сім'ї. Результатом магістерської роботи є розроблені та описані у третьому розділі рекомендації щодо створення сприятливого психологічного клімату сім'ї для формування адекватної Я-концепції, які базуються на теоретичному та емпіричному дослідженні.

Ключові слова: Я-концепція, психологічний клімат, самооцінка, сім'я, підліток.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 Теоретичні основи дослідження психологічного клімату сім'ї як чинника формування «Я-концепції» підлітка.....	6
1.1 Основні підходи до вивчення «Я-концепції» особистості.....	6
1.2 Особливості формування «Я-концепції» підлітків.....	14
1.3 Аналіз складових психологічного клімату сім'ї.....	17
1.4 Роль психологічного клімату сім'ї у формуванні «Я-концепції» підлітків.....	27
Висновки до розділу.....	32
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження психологічного клімату сім'ї як чинника формування «Я-концепції» підлітка.....	35
2.1 Програма емпіричного дослідження.....	35
2.2 Аналіз особливостей формування «Я-концепції» підлітків.....	37
2.3 Специфіка впливу психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка.....	43
Висновки до розділу.....	46
РОЗДІЛ III. Рекомендації щодо формування «Я-концепції» підлітка шляхом покращення психологічного клімату сім'ї.....	48
3.1 Рекомендації підліткам щодо формування Я-концепції.....	48
3.2. Створення сприятливого психологічного клімату сім'ї для формування адекватної Я-концепції підлітків.....	51
Висновки до розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК	РЕКОМЕНДОВАНОЇ
ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТОК А.....	65
ДОДАТОК	
Б.....	68

ВСТУП

На формування особистості можуть здійснювати вплив чимало чинників, як-от культурні та соціальні умови, освітній процес, взаємодія з соціумом, однак стиль виховання й комунікації, установки, цінності, правила, рівень підтримки у сім'ї відіграють чи не головну роль у цьому процесі і, як правило, впливають на інші сфери. Саме в сім'ї здебільшого люди проходять шлях становлення, засвоюють моделі поведінки та моральні установки.

Питання Я-концепції та впливу на неї психологічного клімату сім'ї вивчали Р. Бернс, А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Мід, Ч. Кулі, Е. Еріксон, В. Джеймс, М. Розенберг, П. Чамата, З. Фрейда та інші.

Актуальність дослідження полягає у тому, що у воєнний час збільшується кількість мінливих речей як-от переїзд, зміна оточення, що може викликати у підлітків сумніви, тривогу стосовно майбутнього, емоційну нестабільність. Створення сприятливого психологічного клімату та безпечного середовища у сім'ї може пом'якшити вплив зовнішніх факторів на підлітка та допомогти зосередитись на дослідженні себе.

Метою нашого дослідження є дослідити вплив психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка

Об'єкт дослідження: Я-концепція підлітка

Предмет дослідження: вплив психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка

Для досягнення поставленої мети ми окреслили перед собою наступні завдання

1. Здійснити теоретичне обґрунтування впливу психологічного клімату сім'ї як чинник формування «Я-концепції» підлітка (Теоретичний аналіз понять «психологічний клімат сім'ї», «Я-концепція підлітка», виокремити їх психодіагностичні критерії дослідження)
2. Емпірично виявити особливості «Я-концепції» підлітків

3. Проаналізувати специфіку впливу психологічного клімату у сім'ї як чинник формування «Я-концепції» підлітка
4. Розробити рекомендації щодо формування «Я-концепції» підлітка шляхом покращення психологічного клімату сім'ї

У процесі дослідження застосуємо такі методи дослідження: теоретичний аналіз відповідної наукової літератури, емпіричне дослідження впливу психологічного клімату на становлення підлітка з використанням анкетувань та бесіди, узагальнення провідних чинників впливу, систематизація.

Елементи **наукової новизни** отриманих результатів: одержано відомості про вплив психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції групи підлітків Прикарпаття та розроблено рекомендації щодо цього процесу на основі опрацьованої теоретичної інформації та проведеного емпіричного дослідження.

Практичне значення роботи полягає у можливості самостійно окреслити свої зони росту та застосувати розроблені рекомендації щодо формування Я-концепції підлітка шляхом покращення психологічного клімату сім'ї.

Апробація роботи – «Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (03 березня 2023 р., м. ІваноФранківськ) / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. с. URL: <https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/07/zbirnyk-tezkonferentsii-2023.docx-2.pdf>

Структура дипломної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Обсяг роботи – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи дослідження психологічного клімату сім'ї як чинника формування «Я-концепції» підлітка

1.1. Основні підходи до вивчення «Я-концепції» особистості.

Поняття “Я-концепція” виникло 1950 року в контексті гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс та інші). На становлення терміну також вплинули представники інтеракціонізму (Дж. Мід, Ч. Кулі), а згодом вклад зробив також Е. Еріксон вдалими розвідками у форматі психосоціального підходу. [1. с 111.] У своїй роботі “Розвиток Я-концепції та виховання” Р. Бернс наводить таку дефініцію: “Я-концепція – це сукупність усіх уявлень індивіда про себе, пов’язана з їх оцінкою” [2. с. 8]. За підходом вченого, існує три основні компоненти Я-концепції: когнітивна, оціночна та поведінкова складові. Перша включає об’єктивні та суб’єктивні уявлення людини про себе. Оціночна окреслює якості, якими людина себе характеризує та її ставлення до них. Поведінкова – модифікація дій та реакцій людини залежно від обставин. Формується Я-концепцію, на переконання К. Роджерса, з власних характеристик і здібностей; ціннісних уявлень; цілей та ідей як позитивного, так і негативного спрямування; можливостей взаємодіяти з навколишнім світом. [3. с. 21]

В. Джеймс, якому належать перші теоретико-методичні дослідження у сфері Я-концепції, розглядав особистісне Я як подвійне утворення, котре містить Чисте Его та емпіричне Его. Перше охоплює досвід людини, її тіло, думки, а останнє – те, що людина може назвати своїм, набути, змінити - одяг, репутацію, сім’ю, творчі досягнення, матеріальні здобутки. Емпіричне его В. Джеймс поділяє на три компоненти: матеріальне Я, соціальне Я та духовне Я. Ці положення були обґрунтовані повсякденними спостереженнями, а отже стали фундаментом для подальших вивчень з метою спростувати або підтвердити. Е. Еріксон вважав, що фізичні якості є дуже важливими у процесі формування Я-концепції, а в підлітковому віці особливу увагу важливо

приділяти пубертатному періоду. П. Чамата, український психолог та педагог, також надавав значення фізіологічному фактору і зазначав, що до змісту Я-концепції належать уявлення людини про будову тіла, фізичні та психологічні процеси в ньому, усвідомлення мотивів та цілей. М. Розенберг і А.А. Налчаджян виокремлюють тілесне Я (те, як людина сприймає свою зовнішність), актуальне Я (яким індивід бачить себе у даний момент), ідеальне Я (яким індивід має потребу бути, орієнтуючись на моральні норми та взірці поведінки), ідеалізоване Я (якою людині приємно бачити себе), уявлюване Я (образи і маски, якими індивід приховує справжні емоції), фальшиве Я (набуття спотвореного уявлення про себе) динамічне Я (яким індивід прагне стати), фантастичне Я (якою людина в хотіла стати, якщо б все було можливо) [3. с.8].

У першій половині ХХ століття Ч. Кулі, представник першого покоління американських соціологів, обґрунтовує теорію “дзеркальної самості”. Згідно з нею, уявлення людини про себе формується завдяки думкам навколишньої про неї. На першому етапі формується уявлення про те, як людину сприймають оточуючі, а особливо сім’я та друзі. Це може включати оцінку зовнішності, інтелекту, якостей характеру. На другому етапі відбувається тлумачення реакцій оточуючих, після чого на останньому етапі, “самість-понятті”, у людини формується стає уявлення про те, якою її бачать інші. Дж. Мід вважав, що на формування самості впливають не думки оточуючих на індивіда, а безпосередні взаєностосунки з ними. [1. с 112.]

Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда, психіка індивіда складається з трьох компонентів: “Воно”, “Я” та “Над-Я” (Супер-Его). Перший охоплює несвідомі потяги та діє на принципом задоволення. На цьому рівні не розглядаються моральні установки та соціальні норми, а саме неусвідомлені прагнення людини. Другий компонент – це свідомо основа людини і його функцією є пошук консенсусу між потребами компонентів

“Воно” та “Над-Я”, а дія відбувається на принципом реальності, себто рішення приймаються, орієнтуючись на практичність та соціальну прийнятність. Третій компонент, “Над-Я” – це так звана “внутрішня цензура”, тобто охоплюються вже засвоєні норми та моральні заборони, на які ми орієнтуємось, приймаючи рішення. Над-Я Фройд розділив на Его-ідеал, який відповідає за моделі наслідування, та совість, яка набувається з досвіду батьківських покарань та настанов. Згідно Фройд, Я-концепція людини включає надсвідоме, свідоме, підсвідоме та несвідоме. Останнє охоплює емоції, сни, фантазії тощо. Підсвідоме – утримує досвід, а свідоме стосується пам’яті цього досвіду та когніцій. На надсвідомому рівні виникає самосвідомість та самоусвідомлення.

Певна неузгодженість між цими компонентами провокує внутрішні конфлікти, почуття провини, комплекс неповноцінності тощо [3. с. 7]. Таким чином, якщо людина діє, спираючись на несвідомі поклики, то може зіткнутися з соціальною неприйнятністю, почуттям провини, суспільним осудом тощо. Щоб уникнути цього, на нашу думку, важливо чітко усвідомлювати власні моральні установки та суспільні очікування та відстежувати несвідомі потяги та реакції, адже, маючи уявлення про потреби наших Воно та Над-Я, свідомо основа зможе узгодити потреби обох компонентів. У випадку виникнення внутрішніх конфліктів Фройд рекомендує працювати з вільними асоціаціями та аналізом сновидінь.

Р. Бернс працював над структурно-функціональною моделлю глобальної Я-концепції. Вище ми вказували, що дослідник виділяє три основні компоненти Я-концепції: когнітивна, оціночна та поведінкова складові. Розглянемо їх детальніше.

Когнітивний компонент, Образ Я – це уявлення індивіда про себе. Бернс звертає увагу на вибірковість сприйняття при формуванні такого уявлення та абстрактність характеристик, якими ми звикли наділяти себе та оточуючих.

Оціночний компонент Р. Бернс конкретизував як самооцінку – емоційне сприйняття образу Я, оскільки Я-концепція – це не тільки те, ким є людина, а і як вона себе сприймає. Дослідник виділяє самооцінку як основний регулятор поведінки та діяльності підлітка і розробив шкалу самосприйняття для первинного аналізу ставлення до себе. Вона включає такі характеристики себе, як “я щасливий”, “я зануда”, “я розумний”, “Я фантазер”, “я брехун”, “я добросовісний”, “я оптиміст”, “я хороший товариш”, “я релігійний”, “я нервовий”, “я інтроверт”, “я безвольний”, які складають когнітивний аспект. Після цього Бернс пропонує три варіанти ставлення до цих характеристик у собі: “мене це радує”, “мені це без різниці” та “мені це неприємно”. Таким чином дослідник рекомендує перевірити які наші характеристики нас задовольняють, а які ні. Це дає можливість отримати приблизний “власний портрет”. В цілому, самооцінка за рівнями може бути поділена на низьку і високу, а за особливостями будови на конфліктну та безконфліктну. За співвідношенням з реальністю виділяють адекватну та неадекватну самооцінку. Адекватність самооцінки виявляється у тому, наскільки реалістично людина оцінює себе, свої якості та здібності. Р. Бернс виділяє такі компоненти Я-концепції, як Образ Я, що включає уявлення людини про себе, самооцінка та потенційна поведінкова реакція. Самооцінка — це оцінювання людиною самого себе, своїх можливостей, ставлення до себе [2]. Вона, як компонент Я-концепції, формується значною мірою під впливом психологічного клімату в сім’ї, стилю виховання на ставлення батьків до дітей. Куперсміт називає самооцінку відношенням індивіда до себе, яке формується поступово і набуває звичного характеру. Самооцінка відображає відчуття індивідом власної цінності та самоповаги. Класична концепція Джеймса виділяє важливу роль у формуванні самооцінки співставлення реального Я та ідеального Я. Бернс виділяє самооцінку як основний регулятор поведінки та діяльності підлітка. Роль сімейного виховання є однією з провідних у

формуванні адекватної самооцінки. Розенберг, аналізуючи процес взаємодії батьків та дітей, зауважив важливість в процесі формування самооцінки зворотній зв'язок та зацікавленість у досягненнях дитини, а також знайомство с друзями дитини. Великий вплив на самооцінку підлітка має оцінка їхньої діяльності батьками. Діти із завищеною самооцінкою зазвичай виховуються в некритичній обстановці, натомість у сім'ях, у яких висока увага до дитини поєднується з вимогливістю, мають зазвичай високу, але не завищену самооцінку. Формування адекватної самооцінки — це створення реалістичного уявлення про себе, відтак потрібно керуватися не тільки емоціями й почуттями, але й критично оцінювати дії та формувати відповідні реакції. Як наслідок, самооцінка впливає на уявлення підлітка про себе, адже формуються вони як на об'єктивних знаннях про себе, так і на суб'єктивній думці, яка може базуватися на вибірковості сприйняття та ставленню до нас оточуючих.

У своїй книзі “Розвиток Я-концепції” Бернс звертає увагу на мінливість самооцінки залежно від ціннісних орієнтирів, результатів, оцінки оточуючих тощо, що може спровокувати такий феномен, як афект неадекватності. У цьому негативному емоційному стані людина не бажає визнавати або не усвідомлює поразки, відсутність позитивного результату у своїй діяльності. Цей стан характеризується агресивною поведінкою, образливістю, обурливістю, недовірою. Таким чином, якщо самооцінка залежить від результатів підлітка у навчанні або спорті, поразка може вплинути на сприйняття себе. Це потребує відповідних підтримуючих реакцій батьків, про які детальніше ми поговоримо у розділі III.

Поведінковий компонент включає потенційні поведінкові реакції, які можуть бути викликані попередніми елементами. До прикладу, підвищення інтонації, потирання рук, уникнення важливих рішень, манера поведінки тощо.

Глобальна Я-концепція є сукупністю всіх граней індивіда, яка включає вищевказані компоненти і може мати різні ракурси та модальності. Останні поділяються на реальне Я (ким людина є насправді), ідеальне Я (уявлення про те, ким людина хоче бути) і дзеркальне Я (уявлення про те, яким людину сприймають інші). Кожна з цих модальностей розглядається з фізичного, соціального, розумового та емоційного ракурсу. На образ ідеального себе впливають суспільні стандарти, сімейні ролі та цінності, стереотипи, шкільне оточення, популярна культура і медіапродукти. Для підлітків характерно створення складнодосяжного образу ідеального Я, часом нереалістичного, що може спричинити до невпевненості в собі, розчаруванні, пригніченості, тривожності. Адекватне окреслення реального, дзеркального та ідеального Я ми детальніше розглянемо у розділі III.

Карл Роджерс, один із засновників гуманістичної психології та розробник клієнт-центрованої терапії, розвивав концепцію самості у рамках своєї феноменологічної теорії. Самість є визначальною у підході Роджерса до поняття “Я-концепція”, яке є центральною темою у його гуманістичній теорії, і включає різні сприйняття себе і своїх взаємин з оточуючими та цінності, які пов’язані з цими сприйняттями. Роджерс не виділив стадії, які проходить людина в процесі формування Я-концепції, проте вказував, що оцінка індивіда іншими людьми, особливо членами родини, в період дитинства і раннього підліткового віку сприяє розвитку позитивного або негативного образу себе. Згідно феноменологічному підходу, уявлення людини про себе здебільшого формуються в залежності від соціальних ролей, а отже Я-концепція вмщує різні образи на кшталт: друг, учениця, однокласник, дочка, батько, дослідниця, наставник, керівниця, колега тощо. Таким чином, окресливши свої соціальні ролі, ми стикаємось з певними очікуваннями та нормами. У суспільстві є загальні очікування від перелічених ролей, які формуються внаслідок стереотипів, традицій,

цінностей і впливають як на сприйняття себе, так і на сприйняття оточуючих людей. Роджерс запропонував власну систему батьківського виховання, на чому детальніше ми зупинимось у наступних розділах.

Ерік Еріксон розглядав проблематику через формат Его-ідентичності та у своїй роботі “Дитинство і суспільство” описав вісім стадій розвитку Я-концепції людини, найскладнішим з яких є етап юності. На кожній стадії виділяються базові чесноти, які повинні допомагати долати подальші кризи, а неспроможність набути її загрожує зниженням здатності успішно сформуванати адекватне самосприйняття. Перший етап, “Довіра проти недовіри”, триває до року. У цей час формується уявлення про себе та взаємодію з іншими людьми через стосунки з батьками/опікунами та формується базова ідентичність своєї тілесності, а базовою чеснотою цього етапу є надія. На наступному етапі “Автономія проти сорому” формується чеснота волі. Цей період триває від 1 до 3 років, дитина розвиває свою “Я-концепцію” через дію та вчиться розпізнавати власну ініціативу. На етапі “Ініціатива проти Вини”, що триває від 3 до 6 років, зростає усвідомлення своєї індивідуальності, формується чеснота цілеспрямованості, оскільки дитина проявляє свою активність, творчість та впливовість. Дитина входить у підлітковий вік на етапі “Працездатність проти неповноцінності”, оскільки він триває з 5 до 12 років, саме на цьому формують компетентність, як базова чеснота. У дитини виникає бажання знайти свою роль у спільноті та розвивається уявлення про себе через порівняння з іншими та сприйняття себе іншими людьми. На нашу думку, саме в цей період дитина є чи не найбільш вразливою, а отже гостро потребує підтримки батьків. На етапі “Ідентичність проти рольової плутанини”, за Еріксоном, відбувається усвідомлення вищезгаданих соціальних ролей та усвідомлення себе та самоцінності через їхню призму, а також ідентифікація себе з певними групами. Важливо зауважити, що можуть виникати внутрішні та рольові конфлікти, пов’язані зі зміною ідентичності,

і, як наслідок, може виникнути дифузність особистості, яка виявляється у бажанні затриматись у ролі дитини та відтермінуванні сепарації від батьків. Саме підтримка, особливо батьківська, має велике значення у стабілізації вказаних станів та пошуку свого місця у суспільстві. Цей період триває з 12 до 18 років та завершується набуттям чесноти вірності. Після цього настає етап “Близькість проти ізоляції”, який триває до 40 років та завершується закріпленням чесноти любові, оскільки цей період характеризується зосередженням на поглибленні Я-концепції через стосунки та близькість. Передостаннім етапом, який охоплює вік 40-65 років, є “Продуктивність проти застою”, що характеризується оцінкою себе через призму власного внеску в суспільство та допомогу іншим, а тому базовою чеснотою виступає турбота. Завершальний етап формування Я-концепції “Его-цілісність проти відчаю” розпочинається у 65 років та передбачає прийняття себе, свого минулого, інтеграцію та оцінку життєвого досвіду, усвідомлення сенсу життя та певні переосмислення. В процесі інтеграції досвідів розвивається мудрість, яка є базовою чеснотою фінального етапу. На нашу думку, важливо усвідомлювати потреби на кожному етапі, а не зосереджуватися лише на підлітковому періоді, щоб більш згладжено проживати їх. Таким чином, до прикладу, якщо етап 40-65 років характеризується оцінкою власного внеску в суспільство, то ми можемо залучатися до волонтерської або громадської діяльності вже у підлітковому віці, проявляти активність та транслювати свої цінності.

Отже, Я-концепція – сукупність усіх уявлень індивіда про себе, пов’язана з їх оцінкою і складається з когнітивного, оціночного і поведінкового компонентів, неузгодженість між якими може спровокувати внутрішні конфлікти. Глобальна Я-концепція може містити різні ракурси і модальності як-от реальне Я, ідеальне Я, дзеркальне Я та формується протягом усього життя.

1.2 Особливості формування «Я-концепції» підлітків.

Підлітковий вік є періодом розвитку між дитинством і дорослістю та характеризується інтенсивними психологічними, соціальними та фізіологічними змінами, усвідомлення власної ідентичності, свідомого вибору цінностей та орієнтирів у житті та набуття самостійності. За визначенням ВООЗ, підлітковий вік триває з 10 до 19 років [21], яку ми берем за основу. А. Гезел вважав, що підлітковий вік триває з 11 до 21 року, проте найбільш важливими у цьому процесі є перші 5 років – з 11 до 16 [26].

У підлітковому віці можуть змінюватися авторитети, соціальні зв'язки, моделі поведінки та піддаватися сумніву те, що здавалось аксіомою, формується світогляд, розвиваються уявлення про Я-ідеальне. Попри те, що уявлення про майбутнє є важливим у формуванні Я-концепції, у підлітковому віці не завжди люди здатні створити реалістичні образи майбутніх себе, а, як наслідок, значна відмінність між Я-реальне та Я-ідеальне може здійснювати негативний вплив на самооцінку, та викликати почуття тривоги. На формування ідеального Я-образу можуть впливати цінності, стереотипи, очікування батьків та однолітків, модні тенденції, популярна культура тощо.

Психологічною особливістю цього періоду є почуття аффіліації, себто прагнення приналежати до групи собі подібних [26]. Таким чином, важливо окреслити що саме впливає на формування Я-концепції підлітка, щоб розробити рекомендації стосовно оптимізації цього процесу. Ми вже зазначали, що Ч. Кулі, К. Роджерс, Дж. Мід, Е. Еріксон та інші дослідники виділили важливу роль у формуванні Я-концепції те, як до людини ставляться оточуючі та що думають про неї. Про це важливо згадати, адже у підлітковому віці спілкування з однолітками є однією з провідних діяльностей, а ідентифікування себе з певною групою стає гострою потребою. Відсутність змін поведінки батьків у відповідь на появу у дітей потреби нових форм взаємодії з суспільством є однією з основних причин

криз у підлітковому віці.

Існує ряд внутрішніх та зовнішніх чинників, що впливають на формування Я-концепції у підлітковому віці. До перших належать власні цінності, досвід, самоаналіз, очікування, сприйняття світу, самооцінка тощо. Зовнішні чинники охоплюють сімейне та дружнє оточення, вуличне, шкільне середовище, колективи за інтересами тощо. У дитячому віці батьки є найбільш впливовим орієнтиром дитини, авторитетом та рольовими моделями, проте у підлітків Я-концепція значною мірою залежить від особистісного статусом, який формується в міру включення дитини в систему соціальних відносин [4]. Саме в групі підліток може зайняти позицію лідера чи авторитета, яку звик бачити у своїх батьках чи вчителях. Зазвичай це дає простір проявлення комунікативних здібностей та набутих компетенцій, що найбільш характерно для угруповань за інтересами на кшталт спортивний та творчих секцій. У середовищі однолітків у підлітка створюється нова соціальна ситуація розвитку особистості, у процесі чого засвоюються нові форми взаємодії, моральні норми, рольові позиції тощо. [10]. Важливим критерієм оцінки як себе, так і інших стає принцип товариства, оскільки для підлітка важливі дві групи особистісних якостей: ті, які підкреслюють їхню самостійність і ті, які характеризують їх як хорошого товариша. Л. А. Першина, описуючи функції співтовариства однолітків, підкреслює значний вплив думки однолітків на самооцінку підлітків. Наступними з функцій є можливість отримати специфічну інформацію та реалізувати емоційну єдність [11]. Потяг підлітків об'єднуватись в групи отримав назву реакції групування. Діти до 10 років звично об'єднуються за статтю, а в підлітковому віці з'являється тенденція об'єднання малих груп у великі змішані компанії за інтересами і спільною діяльністю. Ідентифікуючи себе з певною компанією або групою, підліток може здійснювати не характерні для себе вчинки, бажаючи бути частиною

спільноти. Після цього відбувається розділення між собою пар, які вибудовують більш тісні стосунки.

Проходячи стадію конформізму, більшість підлітків схильні піддаватися впливу однолітків, у результаті чого можуть діяти не відповідають засвоєним моральним нормам, що може спричинити внутрішні конфлікти та спровокувати стійке почуття провини. Причиною цього зазвичай є неформовані комунікативні уміння та реакції – підлітки стикаються з новими соціальними ситуаціями, на які ще не навчилися реагувати, у результаті чого, до прикладу, не можуть відмовити, сприйняти критику або компліменти, відстояти себе. Б. Ф. Райський зазначив, що підлітки піддаються впливу однолітків у відповідь-реакцію на зневагу з боку батьків. Таким чином, підліток шукає поваги та підтримки і набуває залежності від групи, де відчуває себе рівним з іншими та може висловлювати власну думку та бути почутим. В. Протинський, польський дослідник, виявив, що оцінка загальної ідентичності має нижчі показники у підлітків з проблемною поведінкою [11].

У контексті формування Я-концепції підлітка важливо виділити також морфофункціональні та психофізіологічні особливості підліткового віку, оскільки ми вже згадували про значення тілесності у формуванні образу Я та самооцінки, а гормональні зміни в організмі підлітків можуть впливати на емоційну регуляцію, прагнення та самосприйняття. У десятирічному віці починається активне вироблення гормону росту та досягає піку у 12-14 років, а цей період, у свою чергу, характеризується статевим дозріванням [5]. Відповідно, зміни в організмі на зовнішності впливають на самооцінку та взаємини з однолітками. Попри середньостатистичний чотирирічний діапазон активного росту за трансформації тіла, підлітки все ж спираються на референтну групу однолітків, порівнюючи себе з ними, що може спонукати до негативного

відношення до власної зовнішності та невідповідності між сприйняттям себе та фізичним проявом, а також формування неадекватної самооцінки.

Для віку 10-11 років характерне спокійне та позитивне ставлення до своєї зовнішності, з 12 до 13 ситуація змінюється занепокоєнням та хвилюванням щодо властивостей фізичного Я, а у підлітків 14-15 років можна спостерігати тривожність стосовно них, у зв'язку з чим можна спостерігати тенденцію до різних коригуючих дій на кшталт дієт, застосування косметики, занять спортом тощо [7]. У зв'язку з соціальними очікуваннями, стереотипами та модою, дівчата зазвичай більш вимогливі та критичні до своєї зовнішності.

Окрім тілесності на самооцінку також впливають здібності підлітка та відчуття компетентності, взаємини з іншими людьми та їхня оцінка. Зокрема, важливою є оцінка діяльності підлітків батьками та визнання автономії у певних аспектах. Бернс зауважує, що батьки часто вимагають від дітей самостійності й незалежності та слухняності й конформності одночасно [2. ст. 196]. Ми погоджуємось з цим спостереженням та вважаємо, що така тенденція може спровокувати внутрішній конфлікт та втрату цілісного сприйняття себе, оскільки підліток в одних ситуаціях ідентифікує себе з дитиною, а в інших – з дорослими автономними людьми. У зв'язку з цим, на нашу думку, грамотно сформований стиль виховання може збалансувати прояви самостійності та слухняності.

Чинниками низької самооцінки часто виступають негативні автоматичні думки, спровоковані патернами обмеженого мислення. НАД – потік думок, негативно забарвлені оцінки чи інтерпретації, які ми надаємо тому, що відбувається навколо або всередині нас [23. ст. 20].

А.Бек виділив такі патерни обмеженого мислення [24]:

- Фільтрація

Відбувається фокусування на одній деталі, ігноруючи ряд інших. Будь-яка критика може впливати на самооцінку підлітків з цим патерном.

- Поляризоване мислення

При цьому патерні всі події сприймаються крайностями “хороше-погане”. Підлітку у такому випадку важко бачити позитивні аспекти у на перший погляд негативних речах. До прикладу, низький бал в школі сприймається виключно як поразка без аналізу зон росту.

- Надмірне узагальнення

Людина робить глибокі висновки, опираючись на одну ситуацію. До прикладу, зустрівши поразку на змаганнях, підліток висловлює бажання покинути спорт і вважає, що це “не його”.

- “Читання думок”

Людина думає, що їй відомі мотиви вчинків і думки оточуючих. У підлітків часто зустрічається у стосунках з батьками.

- Катастрофізація

При катастрофізації людина очікує біди внаслідок навіть незначної проблеми та постійно погіршує очікування думками на кшталт “А що, якщо..?”

- Перебільшення

Людина схильна перебільшувати масштаби, незначні труднощі сприймаються невирішними.

- Персоналізація

Людина схильна сприймати “на свій рахунок” більше, ніж цього потребується. До прикладу, якщо мати поскаржилась на безлад на кухні, підліток сприймає це як докір, що він не прибирав це завчасно навіть якщо це не входить у його обов'язки. Також цей патерн характеризується постійними порівняннями себе з іншими. Нерідко можна спостерігати ситуацію, коли батьки порівнюють своїх дітей з іншими однолітками, що може спровокувати у підлітка розвиток цього обмежуючого патерна.

- Зобов'язання

У людини є чіткі та непорушні правила своєї поведінки та поведінки оточуючих, а будь-яке відхилення від них сприймається різко та впливає на самооцінку.

О. Ноженкіна зазначає, що рефлексія є фундаментальною здатністю людини до самоаналізу. Завдяки їй людина може узагальнити свій досвід та досвід інших людей, структурувати, осмислити. Перша стадія підліткового віку (10-11 років) характеризується тим, що людина аналізує і осмислює окремі свої вчинки. У віці 12-13 років здебільшого рефлексують щодо своїх стосунків з іншими людьми, особливо однолітками, а у віці 14-15 років пріоритетною стає критичність та аналіз себе самого/самої. [25]

Таким чином, формування Я-концепції підлітка залежить від його оточення, цінностей, досвіду, сприйняття світу, очікувань тощо. Самооцінка у цей період хитка і на неї можуть здійснювати вплив патерни обмеженого мислення.

1.3 Аналіз складових психологічного клімату сім'ї.

Психологічний клімат – це емоційне фарбування психологічних зв'язків членів колективу, що виникає на основі їхньої близькості, симпатії, збігу характерів, інтересів, схильностей [12, ст 115]. Нашою метою є дослідити вплив психологічного клімату сім'ї на формування Я-концепції підлітка, а отже важливо виокремити його складові цього клімату та фактори впливу. У науковій літературі також можна зустріти поняття “психологічне здоров'я сім'ї”, “психологічна атмосфера сім'ї”, “емоційний клімат сім'ї”, які схожі або аналогічні за значенням.

Чинники, які впливають на психологічний клімат можна поділити на зовнішні та внутрішні. До останніх належать індивідуальні особливості членів сім'ї. Серед тих, які значною мірою впливають на психологічний клімат сім'ї, можна виділити наявність егоцентризму, а відповідно і вміння визнавати помилки, егоїзм/альтруїзм, конфліктність, гедонізм,

самостійність, традиційність, прагнення до близькості, емоційного єднання, манери поведінки, асертивність, вміння підтримати та вислухати, відстороненість, щирість, цінності, компромісність тощо. До зовнішніх чинників відносять матеріальні, духовні умови, у яких існує сім'я, традиції, суспільні очікування тощо. На психологічний клімат впливають як макросередовище (економіка, рівень культури у соціумі, політика), так і мікросередовище (соціальний рівень/статус сім'ї, характер діяльності членів сім'ї)

На нашу думку, обидва види чинників взаємопов'язані, оскільки, до прикладу, традиції та суспільні норми можуть впливати на цінності, рольовий розподіл, готовність до компромісу та висловлення своєї думки, вмінні відмовляти тощо. Традиційно в українській сім'ї першість належить чоловіку, який приймав рішення та комунікував від імені сім'ї, а жінка займалась роботою господарсько-виробничої та виховної сфер. Хоч сім'ї, де керувала жінка, і зустрічалися, проте соціум засуджував це і вважав аномальним явищем [13]. Прийняття важливих рішень одним членом сім'ї може розвинути егоцентризм та тривогу в лідера та почуття меншовартості та невміння висловити власну думку в інших членів сім'ї. Для таких сімей характерний авторитарний стиль виховання, недоліки та переваги якого ми розглянемо згодом у підрозділі 1.4.

Сьогодні важливим зовнішнім чинником, який впливає на психологічний клімат сім'ї українських сімей, є війна. Психологи Масариківського університету виділили чотири кризові стани, які зустрічають у людей, которі переживають війну [14]. Ми розглянемо ці стани та проаналізуємо як вони можуть впливати на психологічний клімат сім'ї.

1. Відчуття невизначеності та втрати власної ідентичності.

Людам може здаватися, що їм життя та попередній досвід втратили сенс, а майбутнє невизначене та вже не залежить від нас. Підлітки у такий

час можуть проживати кризу ідентифікації та втратити мрії, відчувати невизначеність у профорієнтації тривогу стосовно майбутнього. Батьки можуть проходити подружню кризу стосовно спільного майбутнього, особливо якщо хтось з сім'ї перебуває безпосередньо на фронті.

2. Відсторонення від реальності і самого себе.

Стан характеризується дереалізацією відносно подій, що відбуваються, або ж навпаки колишнє цивільне життя більше не сприймається реальним. Людина може намагатися відмежувати себе та свої переживання та емоції, а, відповідно, відсторонитися і від членів сім'ї та замкнутися у собі. Внаслідок цього може виникнути емоційне напруження, непорозуміння, тривога, оскільки іншим членам сім'ї може здатися, що така поведінка спровокована зміною ставлення особисто до них, проте у такій ситуації важливо виявити прийняття та підтримку, щоб допомогти людині.

3. Відчуття страху.

Війна може породжувати постійне відчуття страху та тривоги за життя та майбутнє як своє, так і родини й близьких. Втрачається відчуття безпеки, яке є однією з базових потреб людини та складових сприятливого психологічного клімату.

4. Відчуття гніву.

У зв'язку з воєнними діями, у людей може виникати агресія, бажання помсти, гнів, які підвищують чутливість до різних збудників, не пов'язаних з війною, що може стати причиною конфліктних ситуацій та сутичок, зокрема і у сім'ї. Саме тут важливо проявляти навички комунікації, розповідати про свій стан рідним та приймати підтримку.

Ми окреслили чинники, які можуть впливати на психологічний клімат сім'ї, що допоможе нам в аналізі складових. За теорією розподілу, представниками якої є С. Кулаком, І. Гребенніков, В. Сердюк, І. Шилов і Н. Алексеева, виділяють два типи психологічного клімату сім'ї: сприятливий та несприятливий. Перший включає такі складові, як згуртованість та

доброзичливість між членами сім'ї, подружня сумісність, бажання разом проводити час, спільність цінностей, почуття захищеності, можливість вільно говорити про бажання, почуття й потреби та бути почутим. За сприятливого клімату, кожен член сім'ї має можливість всебічно розвиватися та відчувати підтримку, а побутові обов'язки адекватно розподілені. Несприятливий психологічний клімат сім'ї характеризується емоційним дискомфортом, відчуттям тривожності та відчуженням членів родини одне від одного. Розглянемо детальніше та проаналізуємо складові формування сприятливого психологічного клімату в сім'ї.

Спільність цінностей.

Цінності є компонентою концепції Я, якою ми позиціонуємо себе у світі та є підґрунтям індивідуальності, самоствавлення та ставлення до інших [17]. Ціннісні орієнтири є свідомим вибором людиною певного типу поведінки, системою установок, в основі яких усвідомлені або неусвідомлені цінності. Вони, за І. Коном, вони активно формуються під дією суспільного виховання [16, ст. 215].

Формуються цінності під впливом мікросередовища під час виховання та набуття досвіду, та макросередовища – відповідно до традицій та соціальних очікувань. Загальнолюдськими вважаються наступні цінності: сім'я, діти, реалізація, праця, гуманізм, людяність, рівність, воля, праця, нація тощо.

За К.В. Харським цінності поділяються на чотири категорії:

- Ідеологічні цінності охоплюють ідеї, прихильником якої є людина. Вони можуть включати рівноправність, патріотизм, релігію, вірність.
- Матеріальні цінності стосуються матеріальних об'єктів, які важливі для індивіда. До прикладу, житло, бізнес, автомобіль, коштовності, акції тощо.
- Емоційні цінності включають соціальні зв'язки почуття, проживання яких є потребою людини, як-от кохання, дружба, спокій, причетність.

- Вітальні цінності стосуються важливості самого життя і охоплюють здоров'я, якість життя, стиль харчування, спорт, режим дня тощо.

Важливо зазначити, що пріоритетність цінностей може бути змінена залежно від чинників впливу. До прикладу, у цивільному житті цінність волі може бути присутньою, але не пріоритетною, коли ж у період воєнного стану та окупації територій стає гострою потребою.

Спільні цінності є одним з ключових елементів формування сприятливого психологічного клімату сім'ї, оскільки сприяє ідентифікуванню сім'ї, як єдиного цілісного блоку. У такому середовищі члени сім'ї частіше почуваються в безпеці та можуть отримати підтримку, оскільки діємо ми, як правило, спираючись на ціннісні орієнтири. Спільність цінностей батьків попереджає чимало конфліктів на етапі виховання, оскільки транслиують єдині послання, а Я-концепція дитини формується більш злагоджено. Схожість ідеологічних цінностей сприяє створенню традицій та ритуалів у сім'ї, які сприяють зближенню та стають приводом якісно провести час разом.

Функціонально-рольова узгодженість.

Структура сім'ї – чисельний і персональний склад сім'ї, а також сукупність сімейних ролей і різних взаємостосунків між ними [18, ст 25]. Вона включає такі параметри, як межі, згуртованість, гнучкість, ієрархія та розподіл ролей. Сімейні ролі включають певні права та обов'язки членів родини та його взаємодії з іншими членами сім'ї та поділяються на формальні та неформальні. Перші включають подружні ролі (чоловік та дружина), батьківсько-дитячі (мама, тато, син, донька), сиблінговані (сестра, брат), опосередковані шлюбом (родичі чоловіка або дружини), кровної спорідненості. Неформальні ролі вирізняються тоді, коли мова йде про особисті бажання і вподобання кожного індивіда і можуть мати як позитивне, так і негативне спрямування. В. Сатир, американська

психотерапевтка, виокремила варіанти деструктивних сімейних ролей, які вважає виявом неадекватної самооцінки [18]:

- обвинувач – у всьому демонструє перевагу
- миротворець – догоджає
- розраховуючий – стримує емоції, відсторонюється
- відволікаючий – ігнорує загрози, відволікає від важливого

Що стосується функціональних сімейних ролей, то вони поділяються на чотири види:

1. Господар/господиня – член сім'ї, який займається організацією побуту.
2. Годувальник/годувальниця – відповідає за матеріальне забезпечення сім'ї
3. Вихователь/вихователька – займається родинною соціалізацією дітей
4. Організатор/організаторка – налагоджує дозвілля та зовнішні зв'язки.

Кожна з цих ролей пов'язана з традиційними функціями сім'ї. Господар та годувальник реалізують господарсько-економічну функцію сім'ї, забезпечуючи сім'ю їжею, комфортом побутом, домашнім затишком, забезпеченням матеріальних потреб, сімейним бюджетом. Вихователь реалізує освітньо-виховну функцію, задовольняючи потребу в батьківстві/материнстві та проводячи супровід навчання дитини та первинну соціалізацію. Комунікативну та рекреативну функції реалізує організатор, оскільки налагоджує контакт між членами сім'ї та зв'язки за межами родини, планує дозвілля та спільний час і піклується про емоційне благополуччя сім'ї, а також охоплює налагодження близькості та задоволення сексуальних потреб подружжя, без чого неможлива наступна функція – репродуктивна. Як наслідок, дитина успадковує статус, прізвище та майно, що сприяє реалізації останньої, регенативної функції.

Таким чином, спостерігаємо, що кожна з функціональних ролей є важливою, а функціонально-рольова узгодженість сприяє створенню позитивного клімату в сім'ї. При коректному розподілі ролей, кожен член родини розуміє свої обов'язки, що сприяє гармонійному функціонуванню сімейної системи, а кожен її член знає до кого звернутися за підтримкою або порадою у відповідній сфері та прокомунікувати стосовно власних потреб. До прикладу, знаючи, що батько є організатором у сім'ї, підліток може звернутися з пропозицією стосовно спільного вечора і допомогти в процесі підготовки, що посприяє якісному проведенню часу разом. Натомість, неузгодженість ролей може спричиняти конфліктні ситуації через хибні очікування. Традиційно, від жінок очікують реалізації господарської та виховної ролі, проте з поширенням ідей рівності чимало жінок не готові брати на себе ці зобов'язання у повному обсязі, оскільки це вимагає багато часу та зусиль і часто складно поєднувати з формуванням кар'єри. Від чоловіків, як правило, очікують реалізації ролей годувальника та організатора, однак без відповідної комунікації невиправдані очікування стануть причиною конфліктів та невдоволення. Неузгодженість ролей може стати причиною реалізації у сім'ї лише частини функцій, оскільки члени сім'ї можуть хибно думати, що ту чи іншу роль повинен на себе взяти інший член сім'ї, у зв'язку з чим вона не буде реалізовуватися у сім'ї. Зазвичай "невизначеною роллю" є організаторська, оскільки її пов'язують як зі стереотипно жіночими обов'язками, як-от підтримка емоційного зв'язку та близькості, так і стереотипно чоловічими – романтичні вчинки, побачення, комунікація із зовнішнім середовищем.

Соціально-рольова адекватність.

Ця складова невід'ємно пов'язана з попередньою і акцентує на необхідності реагувати на конфлікти між роллю та особистістю, які виникають з часом.

Емоційна задоволеність.

Найвищим ступенем прояву цієї складової психологічного клімату є упереджене ставлення одне до одного, оскільки, як наслідок, члени сім'ї відчують власну значущість та особливість. Середовище любові та підтримки підсилює людину та надихає в починаннях, що важливо для всебічного розвитку кожного члена сім'ї. Емоційна задоволеність неможлива без відчуття безпеки та комфорту, перебуваючи в оточенні рідних, а також задоволення базових потреб, тому здебільшого пов'язана з ефективною реалізацією інших складових.

Адаптивність у сімейних стосунках.

Пристосування до соціально-психологічної атмосфери після для поза домом є важливою складовою сприятливого психологічного клімату сім'ї та збереження емоційної задоволеності. Важливо зазначити, що така адаптивність допомагає зберігати стабільність в сімейному середовищі та формувати безпечне середовище. Однак необхідно дотримуватися певних рекомендацій у цьому процесі та розвивати навички емоційної регуляції та міжособистісної ефективності, щоб не нашкодити собі, стримуючи та накопичуючи негативні емоції. Детальніше методи розвитку цих навичок ми розглянемо у розділі 3.

Спрямованість на сімейне довголіття.

Підтримка активності сприяє реалізації потреб кожного члена сім'ї, а спільна діяльність зміцнює зв'язки між членами сім'ї та створює позитивну емоційну атмосферу. Попри те, що функціональні ролі можуть бути поділені, важливо зазначити, що спільне формування цілей, планування та досягнення також можуть сприятливо впливати на психологічний клімат сім'ї.

Ідентичність і стабільність сім'ї.

Для сприятливого психологічного клімату сім'ї важливим аспектом є усвідомлення цілісності зі своєю сімейною групою. Попередні складові, особливо здійснюють значний вплив на сімейну ідентичність. Таким чином,

чим більше у нас спільних цінностей та активностей, тим частіше застосовуємо конструкції з часткою “ми”, узагальнюючи членів сім’ї в один конструкт. Однак, важливо виокремлювати і власні заслуги та бажання, чому значною мірою може посприяти рольовий розподіл. [22]

Отже, складові психологічного клімату сім’ї невід’ємно пов’язані між собою, а тому здійснювати його аналіз потрібно комплексно та з урахуванням чинників впливу.

1.4 Роль психологічного клімату сім’ї у формуванні «Я-концепції» підлітків.

У підлітковому віці люди зазнають внутрішніх змін, готуються до нових ролей та змінюють пріоритети. Ми зазначали раніше, що у цьому віці для людини характерна орієнтація на спілкування з однолітками, проте сім’я залишається важливою і одна з небагатьох стабільних речей у цей період трансформацій, а емоційна атмосфера вдома може служити середовищем перезавантаження.

У контексті впливу сім’ї на формування Я-концепції підлітків важливу роль відіграє стиль виховання, адже він формує психологічно-соціальну атмосферу вдома та впливає на соціалізацію і формування усіх складових Я-концепції.

За Е.Шефером, існують чотири основні типи виховання:

1. Ліберальний стиль.

Взаємодія між батьками та дітьми будується за тактикою невтручання. Батьки визнають незалежність існування дітей та батьків та мало що вимагають від них. Попри те, що у такому підході підліток може реалізувати потяг до самостійності, може також активно відчуватися загубленість та невизначеність, оскільки дитина не отримує від батьків необхідний орієнтирів і схильна шукати їх деінде, зустрічаючи джерела, які можуть суперечити одне одному і не відповідати ціннісним орієнтирам.

Низький рівень вимог у такій взаємодії може стати причиною завищеної самооцінки. До переваг впливу такого стилю виховання на підлітка можна віднести розвиток автономності, вміння приймати рішення та стикатися з наслідками, відповідальності та активності.

2. Потуральний стиль.

Характерною тактикою для цього стилю є опіка та безоглядна любов. Батьки оберігають дитину від будь-яких турот і труднощів, штучно позбавляють можливості досягати бажаного самостійно. Хоч такий стиль і спровокований найкращими мотивами, проте уповільнює формування автономності підлітка та відповідальності, що є важливими якостями на цьому етапі. Відстоювання автономності може спричинити протести з боку підлітка та конфлікти у сім'ї.

3. Авторитарний стиль.

Цей тип виховання формується за тактикою примусу і диктату, тобто батьки висувають настанови і накази, а діти повинні без обговорень виконувати це. Нерідко він є наслідком бажання допомогти та застерегти дитину від помилок, проте негативно впливає на формування Я-концепції, зокрема на оцінюючу складову, оскільки підлітки, які виховуються у такому стилі, зазвичай мають занижену оцінку себе. Причиною цього є відчуття неважливості власної думки та відчуття безпорадності. Дитина, як правило, слабше відчуває свої потреби, рідко проявляє ініціативу і не висловлює свої потреби та погляди. Як правило, підліткам складніше проявляти лідерські якості та переконувати в чомусь, оскільки такі моделі поведінки пригнічуються в авторитарному стилі виховання, а будь-які спроби аргументувати свої бажання та думки не сприймаються. У майбутньому це може негативно вплинути на соціалізацію та виявлення активної суспільної та громадянської позиції.

4. Демократичний стиль.

У цьому типі виховання провідною є тактика співробітництва та

характерні партнерські відносини. Батьки підтримують дітей та дають поради, дають простір для прийняття рішень і сприяють розвитку вміння нести відповідальність за них. Вимоги присутні, проте пояснюються їхні мотиви та цінність. Це розвиває у підлітка відчуття вчасної важливості та формує адекватну самооцінку. Як правило, підлітки, що виховуються у таких сім'ях легше формують соціальні зв'язки, висловлюють власну думку та відстоюють особисті кордони.

У підлітковому віці внаслідок фізичних змін відбувається повторне знайомство з своєю тілесністю, вивчення сексуальності та зацікавленість у спілкуванні з іншою статтю. Таким чином, рольові моделі у сім'ї, розподіл обов'язків, цінності, тип комунікації можуть впливати на ідентифікацію себе в ролі романтичного партнера. Підлітки ідентифікують себе з старшими членами сім'ї своєї статі та переймають від них моделі поведінки. Гендерні стереотипи та соціальні очікування, які можуть стати чинником формування сімейного функціонально-рольового розподілу, впливають на уявлення підлітків про ідеальне Я. Якщо у сім'ї традиційний розподіл ролей, то підлітки чоловічої статі будуть переймати цінності лідерства, влади, кар'єрної реалізації та набувати типово маскулінних якостей як-от відповідальність, чіткість, емоційна стриманість, спокійність тощо. Підлітки жіночої статі схильні у такому випадку розвивати фемінні якості на кшталт ніжності, компромісності, доброти, скромності, творчості, тяги до естетичного тощо. Вплив традиційних цінностей впливає і на функціональні ролі та залученість до побутових обов'язків, таким чином дівчат частіше залучають до допомоги з молодшими дітьми та підтримки комфорту побуту. Попри позитивний вплив розвитку самостійності та відповідальності, подекуди надмірна залученість може шкодити всебічному розвитку та соціальній активності, а також провокувати відчуття несправедливості відносно членів сім'ї чоловічої статі. Такий поділ впливає на уявлення дитини про себе та орієнтири в житті, а отже і на

профорієнтацію. За результатами соціологічного дослідження [19] організації “Рада жінок Донеччини”, у співавторстві з ГО “Маріупольська Спілка Молоді” в межах програми ООН із відновлення та розбудови миру, у якому взяли участь і викладацька, і учнівська спільнота загальною кількістю 1000+ людей, гендерний розподіл трудового спрямування відходить у минуле, а учасники фокус-групової дискусії схильні підтримувати рівність. Також зазначається, що вплив батьків і родичів на профорієнтацію учнів 8-9 класів є визначальним.

Міжособистісні стосунки та комунікація у сім’ї є одними з головних чинників емоційної задоволеності, як складової психологічного клімату сім’ї. На основі особливостей спілкування і стосунків у сім’ї, можна виділити типології сімей, які описані у підручнику “Педагогіка сімейного виховання” авторства Л.М. Мацевка [20]

За ступенем включення членів родини у сімейні стосунки умовно виділяють інтегровані та дезінтегровані сім’ї, де для першого типу характерна близькість, довіра, емоційна згуртованість та захищеність, а для останнього – відстороненість та дистанція. За характером психологічної і ціннісно-орієнтаційної єдності розділяють гармонійні та дисгармонійні сім’ї. Перший включає спільність ціннісних орієнтирів, мотивів, цілей та установок та може бути як природного (люди збігаються в поглядах органічно від початку взаємодії) та штучного (члени сім’ї докладають зусиль, щоб набути цілісність) характеру. У дисгармонійних сім’ях цінності, потреби та мотиви різняться. Оскільки чинники, які впливають на гармонійність сім’ї є динамічними, то і тип може змінюватися. Наявність у сім’ї членів підліткового віку часто провокує цей процес, оскільки для їхнього віку характерний перегляд цінностей та планів на майбутнє, таким чином сприятливість психологічного клімату може бути порушена. Батьки, у свою чергу, можуть посприяти штучній гармонізації сім’ї.

За характером розподілу влади сім'ї бувають авторитарні та демократичні. У першому варіанті влада зосереджена в руках когось одного, частіше – чоловіка, і всі рішення приймаються виключно зі схвалення цього члена сім'ї. Демократичному стилю характерна рівноправність у прийнятті рішень та функціональний розподіл влади.

За ознакою комунікативних установок членів родини розрізняють корпоративні та альтруїстичні типи сімей. Для взаємодії в альтруїстичній сім'ях характерна визнання кожним членом сім'ї власної відповідальності за добробут інших, а також упереджене ставлення, яке є однією з основних складових емоційної задоволеності. Попри це, дії, що спровоковані таким принципом, можуть суперечити власним бажанням індивіда, що може негативно вплинути на формування Я-концепції підлітка, оскільки, орієнтуючись на потреби та очікування інших, підлітку важче дослідити свою самість та інтереси, а уявлюване Я витісняє реальне Я. У корпоративних (прагматичних) сім'ях присутній чіткий функціонально-рольовий розподіл про переваги якого ми згадували у попередньому підрозділі. Однак важливо зазначити, що такий підхід може спровокувати надмірні пошуки вигоди та порівняння власного вкладу в сімейний добробут з вкладом інших членів сім'ї.

За кількістю і характером комунікації родини поділяються на закриті та відкриті. У відкритому типі члени сім'ї включені в соціальні зв'язки, мають власні інтереси та цілі, коли закриті сім'ї здебільшого обмежуються спілкуванням у сім'ї. Для родини з дітьми підліткового віку відкритість є важливою складовою, оскільки спілкування з однолітками набуває особливого значення у цьому віці та дає простір для розуміння себе, ідентифікації з новими групами, виявленням лідерських якостей, вміння працювати у команді, розуміння соціальних зв'язків, людських реакцій, моделей поведінки тощо.

Залежно від адаптивних ресурсів сім'ї виділяють гнучкі та інертні родини. Адаптивність є однією з складових сприятливого психологічного клімату сім'ї і родини, які здатні перелаштовуватись, називають гнучкими, відповідно, інертні сім'ї слідують усталеним стандартнам поведінки. Адаптивність проявляється не лише в контексті зміни обстановки протягом дня і збереженні стабільності у сімейному колі, але і у вмінні адаптуватися до нових викликів, з якими доводиться стикатися. Перехід дитини у підлітковий період супроводжується віковими кризами, пошуками себе, гормональними і фізичними змінами, новим досвідом тощо. Адаптацію до цього періоду повинні проходити не лише дитина, але й інші члени сім'ї, щоб належним чином реагувати на дії та слова підлітка і зберегти комфортну психоемоційну атмосферу у сім'ї. До прикладу, інертна сім'я не завжди може бути готова до того, що їхня дитина починає цікавитись романтичними стосунками, досліджує свою тілесність та ставить питання про інтимні стосунки між людьми, оскільки звикла сприймати сина/доньку дитиною. Адаптивна сім'я приймає вікові зміни дитини та нові інтереси, готова міняти стиль комунікації та сприяти процесу усвідомлення себе підлітком.

Висновки до розділу

Отже поняття “Я-концепція” виникло у ХХ столітті в контексті гуманістичної психології та викликало зацікавлення у низки дослідників, які інтерпретували це поняття, розширювали, структурували. Серед них: Ч. Кулі, А. Маслоу, В. Джеймс, Е. Еріксон, З. Фройд, К. Роджерс та інші.

Р. Бернс зазначив, що Я-концепція – це сукупність усіх уявлень індивіда про себе, пов'язана з їх оцінкою та розвивав структурно-функціональну модель глобальної Я-концепції, яка може містити різні ракурси і модальності (реальне Я, ідеальне Я, дзеркальне Я). Дослідник виділив три компоненти Я-концепції: когнітивний, оціночний та поведінковий. Згідно з психоаналітичною теорією З. Фрейда, психіка

індивіда складається з трьох компонентів: “Воно”, “Я” та “Над-Я”.

Важливе значення у формуванні Я-концепції має думка інших про індивіда, особливо у підлітковому віці, оскільки спілкування з однолітками є однією з провідних діяльностей підлітків. Окрім цього, на становлення підлітка впливають сімейне та шкільне оточення, набутий досвід, сприйняття світу тощо. Ми акцентували свою увагу на впливі на процес становлення саме сімейного психологічного клімату, складовими якого є:

- Спільність сімейних цінностей;
- Функціонально рольова узгодженість;
- Соціально-рольова адекватність;
- Емоційна задоволеність;
- Адаптивність у сімейних стосунках;
- Спрямованість на сімейне довголіття;
- Ідентичність і стабільність сім'ї.

Шляхом теоретичного дослідження ми з'ясували, що міжособистісна комунікація є однією із головних чинників емоційної задоволеності у сім'ї, а тому виникає потреба розробити рекомендації стосовно покращення цього процесу. Адаптивність у сімейних стосунках є особливо важливою для сімей, у яких виховуються підлітки, оскільки їхній віковий період характеризується рядом гормональних, фізичних, соціально-рольових змін, віковими кризами, змінами орієнтирів тощо. Відповідно, виникає потреба адаптуватися до цих змін та міняти моделі комунікації у сім'ї, сприяти розвитку автономії підлітка, підтримувати у починаннях та бути відкритими у спілкуванні. Варто враховувати, що сімейний функціонально-рольовий розподіл, традиційність, цінності, які транслуються батьками, можуть вплинути на уявлення підлітка про ідеальне Я та профорієнтацію.

РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження психологічного клімату сім'ї як чинника формування «Я-концепції» підлітка

2.1 Програма емпіричного дослідження

Провівши теоретичне дослідження впливу психологічного клімату на формування Я-концепції підлітка, маємо потребу емпірично виявити зв'язок для подальшої розробки рекомендацій щодо оптимізації цього процесу. З цією метою ми добровільних засадах залучили до емпіричного дослідження 35 підлітків, проявили зацікавленість до процесу та потяг до рефлексії результатів.

Загальний опис респондентів:

Залучені підлітки здебільшого проживають на заході України та є корінними жителями, 15% респондентів мають статус ВПО. Вік респондентів від 13 до 19 років. Переважна більшість перебувають у статусі учнів школи, коледжів або вищих навчальних закладів, лише 5% не навчаються. Статевий поділ наступний: 28% чоловічої статі, 72% жіночої. 77,8% респондентів зазначили, що проживають з батьками. Лише 11,4% з опитуваних підлітків зростають без сіблінгів, натомість 34,3% респондентів виховуються багатодітними сім'ями.

Психодіагностичними критеріями дослідження психологічного клімату сім'ї як чинника формування Я-концепції підлітка є:

1. Когнітивна складова Я-концепції. Досліджуємо методикою самоопису “Хто я?” М. Куна та Т. Макпартленда.

У процесі пропонується письмово відповісти на запитання “Хто я?” 20 разів, після чого оцінити від 1 до 3 важливість характеристики. Таким чином можемо виявити когнітивні установки підлітка про себе та суб'єктивні судження. Також самоопис “Хто я” допомагає відстежити орієнтири та ідентифікацію підлітка, його ставлення до себе.

2. Оціночна складова Я-концепції. Досліджуємо шкалою самооцінки Розенберга (RSE)

Опитувальник оцінки себе, який початково був розроблений для старшокласників і набув широкого застосування. Це короткий опитувальний, результати якого надають загальне уявлення про самооцінку підлітка.

3. Поведінкова складова. Досліджуємо шляхом інтерв'ювання.

Визначаємо поведінкові реакції, викликані когнітивними установками про себе та самооцінкою.

4. Психологічний клімат. Методика “Типовий сімейний стан” (Е. Г. Ейдемільер і В. Юстицкис)

Досліджуємо звичний стан підлітка під час перебування вдома. У опитувальнику висуваються пари позитивної та протилежно негативної характеристики самопочуття. Кожну пару варто оцінити від 0 до 7, де 0 – позитивна характеристика, а 7 – негативна. Показники поділяють за трьома оціночними шкалами:

З (загальна незадоволеність),

Т (сімейна тривожність),

Н (нервово-психічна напруга).

У процесі дослідження пропонується оцінити наступні пари:

задоволений/незадоволений (З);

спокійний/тривожний (Т);

напружений/розслаблений (Н);

радісний/засмучений (З);

потрібний/зайвий (Т);

відпочивший/втомлений (Н);

здоровий/хворий (З);

сміливий/несміливий (Т);

безтурботний/стурбований (Н);

хороший/поганий (З);

вільний/зайнятий (Н);

спритний/незграбний (Т).

5. Вплив сімейного психологічного клімату на формування Я-концепції підлітка. Фінальний етап, досліджуємо шляхом інтерв'ювання, опираючись на відомі нам дані.

Була проведена розмова з учасниками дослідження, у ході якої виявлено стиль виховання підлітків та проявлення кожної з складових сприятливого психологічного клімату сім'ї, що сприяло більш комплексній та якісній інтерпретації результатів.

2.2 Аналіз особливостей формування «Я-концепції» підлітків.

За Р. Бернсом, Я-концепція складається з трьох основних компонентів: когнітивна, оціночна та поведінкова.

Для дослідження когнітивної складової ми застосували самоопис “Хто Я?” та бесіду. Лише одна з опитаних людей вказала в самоописі характеристики своєї зовнішності, переважна більшість ідентифікувала себе відносно цінностей, особистих якостей та захоплень.

У теоретичній частині ми зазначали, що для підлітків важлива думка однолітків про них, декілька підлітків вказали свої характеристики і додали, що їх у них помічають та виділяють друзі, що підсилює твердження важливості думки однолітків при формуванні Я-концепції. Кожен респондент наділив себе характеристиками, серед яких найчастіше зустрічаються впертість, дружелюбність, веселість та чесність. Чітко помітно, що респонденти сприймають себе через призму уподобань та переконань. Для підлітків виявився важливіший аспект їхніх захоплень, здебільшого творчих, поза школою або університетом, і ідентифікують вони себе здебільшого в кореляції до них. Зустрічаються конструкції “я музикант”, “я художник”, “я актор”, “я колекціонер” тощо, однак жоден респондент не ідентифікував себе учнем, а лише давали оцінку цій ролі – “я добре вчусь”, “я швидко вчусь”, або ж вказували на вподобання

неформальної освіти та самоосвіти: “я вивчаю Python”, “я цікавлюсь психологічною літературою”, “я досліджую літературу”, “вивчаю квантову механіку”. Більшість підлітків виділили свої ідеологічні цінності в самоописі, серед яких віра в Бога, патріотичність, гуманність і рівність відзначаються найчастіше. 95% респондентів у самоописі вказали на свої собі та мрії, з чого можна дійти висновку, що аспект творчої та професійної реалізації для групи респондентів є важливим аспектом формування образу Я. Важливо зазначити, що 91.4% залучених підлітків вказали, що багато роздумують про себе, проте 55.9% вказали, що не дуже добре усвідомлюють себе.

Для дослідження оціночної складової Я-концепції залучених підлітків ми використали шкалу самооцінки Розенберга. Далі ми прикріпимо та проаналізуємо результати.

Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими
35 відповідей

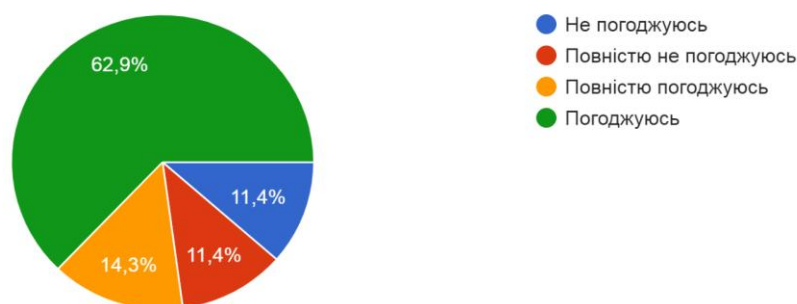


Рис. 2.1 Відчуття самоцінності опитуваних

Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей
35 відповідей

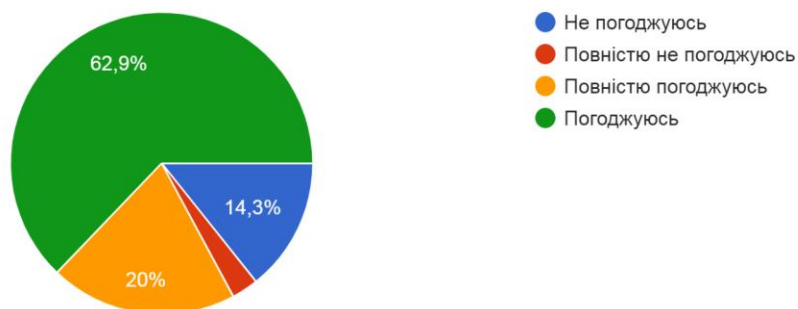


Рис. 2.2. Відчуття рівності можливостей

Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей
35 відповідей

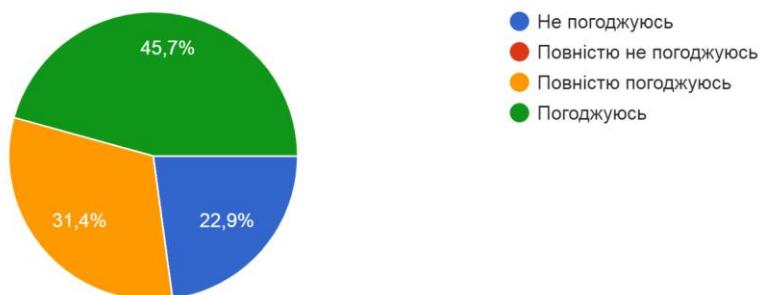


Рис. 2.3. Усвідомлення і прийняття позитивних якостей

Я позитивно ставлюсь до себе
35 відповідей

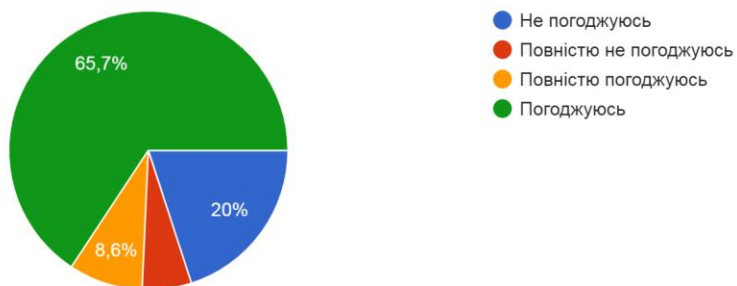


Рис. 2.4. Позитивне ставлення до себе.

Загалом, я задоволений (-на) собою
35 відповідей

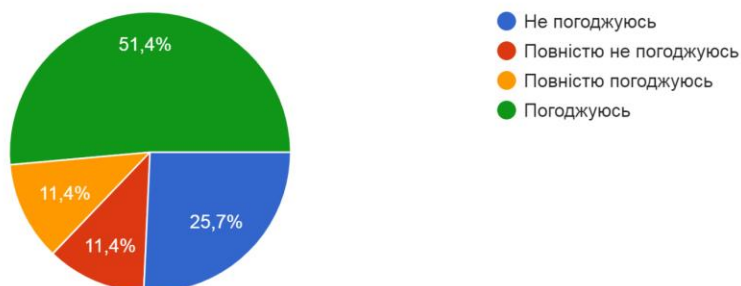


Рис 2.5. Відчуття задоволеності собою

Перші п'ять показників стосуються позитивного ставлення до себе, тож серед респондентів можемо виділити наступне:

74.3% залучених підлітків ставляться до себе повністю або частково позитивно, проте решта не погоджується з такою оцінкою, 5.7% абсолютно заперечують таке ставлення. 77.1% респондентів повністю або частково задоволені собою, решта групи розділили порівну на тих, хто не погоджується з цим твердженням частково та тих, хто заперечує його повністю. Єдиним показником без радикального заперечення є визнання наявності позитивних якостей у собі, проте 22,9% респондентів все ж висловили незгоду. У порівнянні з іншими людьми, визнали свою рівноцінність 77,2% опитуваних, а 82.9% людей погодились з тим, що здатні робити різні речі як і більшість людей. З цього бачимо, що в середньому четвертина опитаних підлітків не задоволена собою.

Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-на)
35 відповідей

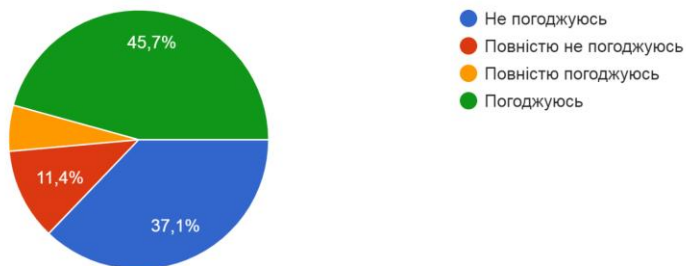


Рис. 2.6. Думки про власну неспроможність серед респондентів

Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе
35 відповідей

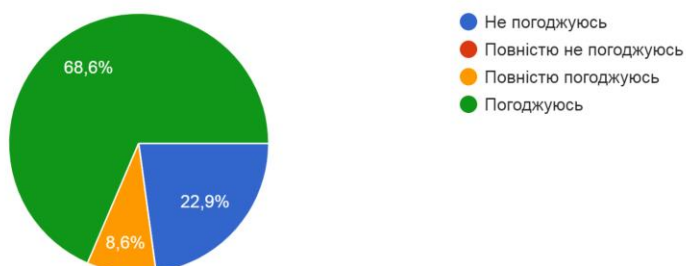


Рис 2.7. Потреба більшої поваги

Іноді я відчуваюсь ні на що не здатним (-ою)
35 відповідей

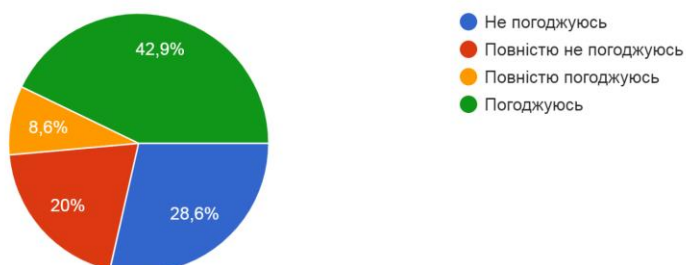


Рис. 2.8. Відчуття власної неспросожності.

Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха
35 відповідей

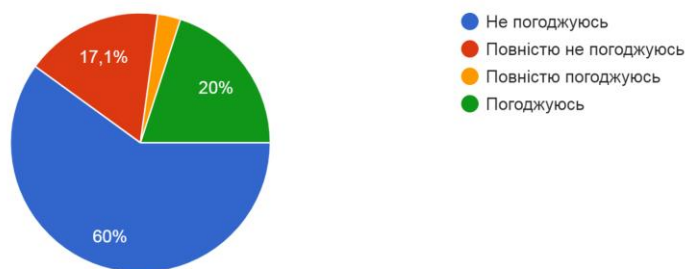


Рис. 2.8. Сприймання себе невдахою.

Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися
35 відповідей

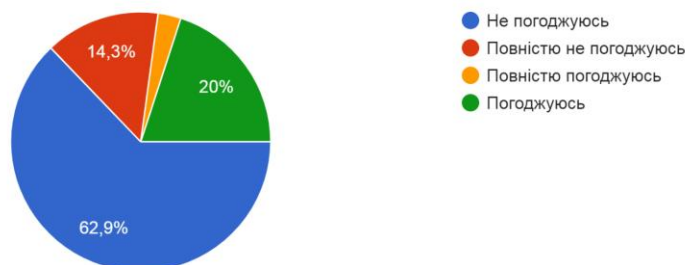


Рис.2.10. Невизнання власних здобутків

Серед респондентів близько 77% підлітків не погодились з тим, що не мають чим пишатися та що вважають себе невдахою, однак дещо більше половини опитаних час від часу вважають себе ні на що не здатними. 77.2% респондентів зазначили, що хотіли б більше поваги до себе.

Узагальнюючи результати ми виявили, що середній показник самооцінки групи респондентів – 16 балів, що є низьким показником, але наближеним до нормального (18-23 бали). Високим вважається показник 24-34 бали, а дуже високим – 25-40 балів. У результаті інтерв'ювання відстежили, що респонденти з нижчою самооцінкою у розмові схильні

уникати зорового контакту та тихо говорити на відміну від тих, у кого вищі показники.

Таким чином, ми з'ясували, що когнітивна складова Я-концепції опитаних підлітків значною мірою вони ідентифікують себе відповідно захопленням, також важливим для підлітків виявилось уявлення про Я майбутнє. Більшість респондентів мають низький показник самооцінки за шкалою Розенберга.

2.3 Специфіка впливу психологічного клімату сім'ї на формування «Я-концепції» підлітка.

Психологічний клімат сім'ї ми досліджували методикою “Типовий сімейний стан” (Е. Г. Ейдеміллер і В. Юстицкис), а за допомогою інтерв'ювання визначали чинники впливу цього клімату на формування Я-концепції респондентів.

Узагальнюючи групові результати опитування, проявлення характеристик за шкалами оцінювання відповідає таким показникам:

1. Сімейна тривожність – 15 балів з 28;
2. Нервово-психічна напруга – 13 балів з 28;
3. Загальне незадоволення – 5 з 28.

У ході інтерв'ю ми намагались з'ясувати причини напруги та тривожності в сімейному оточенні та вплив такого стану на формування Я-концепції підлітків. Ми виділили наступні вияви сімейної тривожності серед залучених підлітків:

- “Мені некомфортно “сидіти без діла” вдома” – погодились з твердженням 28.6%
- “Я не можу займатися улюбленими справами і почуватися вільно, коли вдома є ще хтось” – погодились 40%
- “Мені спокійно тільки за зачиненими дверима – погодились 28.6%

- “Коли я займаюся своїми справами і хтось заходить у кімнату, то я намагаюся заховати свої речі” – 37.1%.

Ми припускаємо, що така поведінка може бути пов’язаною

Також ми проаналізуємо деякі теоретичні твердження, описані у першому розділі, спираючись на емпіричне дослідження. Ми виявили, що для сімей 48,6% опитуваних характерний демократичний стиль виховання. Виховання 28,6% залучених підлітків здійснюється тактикою невтручання, що характерно ліберальному стилю. 14.3% опитуваних зазначили, що батьки зазвичай віддають накази, що властиво авторитарному стилю і лише 8.6% виховуються в потуральному стилі. Раніше ми згадували, що Е. Шефер зазначав, що стиль виховання впливає на самооцінку. Ліберальний стиль може стати причиною завищеної самооцінки, тоді як авторитарний навпаки – низької. Ми дослідили відповіді респондентів та виявили, що 60% опитаних, які виховуються у авторитарних сім’ях, мають низьку самооцінку (від 11 до 17 балів), а 40% – середню. Серед опитаних, які виховуються у ліберальних сім’ях, 40% мають середній показник самооцінки, 30% низький, а ще 30% високий показник.

Важливо зазначити, що серед наших респондентів мала вибірка підлітків, які виховуються в авторитарному та ліберальному стилі, а отже ці результати не більше, ніж спостереження в контексті дослідження впливу сімейного психологічного клімату на формування Я-концепції підлітка. У нашому випадку серед вихованців ліберального стилю переважає середній показник самооцінки, а серед авторитарного – низький. У ході інтерв’ювання було виявлено, що у авторитарних сім’ях залучених груп вищий рівень сімейної тривоги, що проявляється у остраху реакції батьків на дії та бездіяння. Також двоє з респондентів зазначили, що мають багато таємниць від батьків, зокрема про приналежність себе до ЛГБТК+ спільноти.

За результатами опитуваннями, 45.7% респондентів вважають стосунки у своїй сім'ї близькими та дружніми, 28.6% живуть в злагоді, але не є близькими, члени сім'ї 8.6% залучених підлітків тримають дистанцію.

У цілому, за результатами проведеного інтерв'ю, про сприятливість психологічного клімату серед респондентів свідчать наступні результати: 77.1% респондентів зазначили, що батьки можуть їм поспівчувати, 51.4% відчують повагу до себе від батьків, а 68.6% – відчують любов батьків. 54.3% підлітків почуваються у безпеці вдома, а 65.7% – комфортно. 31,5% обмінюються теплими словами, 51.4% обіймаються з членами сім'ї. Решта респондентів не погодились з цими твердженнями, що свідчить про недостатню емоційну задоволеність у їхніх сім'ях, що є однією з головних складових психологічного клімату сім'ї. Під час інтерв'ювання виявилось, що причиною емоційної відстороненості членів родини здебільшого є деструктивні стосунки між батьками: образи, безрезультатні конфлікти, відсутність поваги, відчуття, що потрібно підтримувати чиюсь сторону. Один з респондентів зазначив “батьки часто сваряться, через це мені некомфортно перебувати вдома”, однак відзначив сім'ю сім'ю як люблячу та зауважив, що вони проводять разом час, проявляють почуття обіймами, приймають спільно рішення. Таким чином, конфліктність може бути причиною браку навичок ефективної комунікації, з чим можна працювати.

Чверть підлітків зазначили, що батьки не підтримують їхні уподобання та починання, а 2.9% вказали, що батьки категорично не дозволяють займатися тим, чим хочеться. Реалізація власних прагнень, наявність хобі та мрій важливі для формування Я-концепції підлітка, що ми можемо стверджувати, спираючись на теоретичне та емпіричне дослідження. Перш за все, додаткова діяльність дає можливість ідентифікувати себе ще з однією роллю та групою людей, які мають схожі вподобання, що сприяє соціалізації підлітка. Також наявність такої діяльності допомагає краще усвідомлювати своє динамічне Я. Отже, якщо

вподобання не несуть деструктивний характер, то виявлення підтримки стосовно них з боку сім'ї сприятливо впливають на формування Я-концепції підлітка.

Серед показників несприятливого психологічного клімату зазначимо, що 5.7% респондентів вважають, що батьки знущаються з них, 14.3% вказали, що батьки ображають їх словесно, 17.1% відчують засудження батьків, а 8.6% повідомили про прояви фізичного насилля у сім'ї. Однак жоден респондент не погодився з тим, що його тримають в жорстоких рамках. Окрім того, що насилля стосовно дітей є деструктивним та недопустимим явищем, зазначимо, що образливі слова, характеристики і зневажливе ставлення негативно впливає на самооцінку підлітків та когнітивні установки про себе. Таким чином, середній показник самооцінки респондентів, які зазначили наявність такого ставлення, складає 16,6 балів, що є нижче норми.

Висновки до розділу

Ми провели дослідження когнітивної, оціночної та поведінкової складових Я-концепції підлітка та впливу на них психологічного клімату сім'ї. За результатами респондентів, можемо зробити наступні висновки:

- Когнітивна складова.

Сприйняття свого Образу Я тісно пов'язане з цінностями та захопленнями. Здебільшого підлітки ідентифікують себе з своїми хобі, виділяючи “Я-музикант”, “Я-художник” тощо. Найчастіше підлітки виділяють ідеологічні цінності в описі себе.

- Оціночна складова.

Середній показник самооцінки підлітків становить 16 балів за шкалою Розенберга, що є нижче середнього.

- Поведінкова складова

Респонденти з низькою самооцінкою схильні уникати важливих рішень, говорити тихо та стараються бути менш помітними, аніж респонденти з середньою та високою самооцінкою.

Також у нашому дослідженні підтвердилось положення, що підлітки, які виховуються у авторитарному стилі мають переважно низьку самооцінку (60%). Що стосується ліберальних сімей, підлітки здебільшого мають середній показник самооцінки.

Ми зауважили, що захоплення мають значний вплив на формування образу Я підлітка, а отже підтримка з боку батьків є важливою для формування Я-концепції. Більшість підлітків зазначили, що батьки підтримують їхні починання, однак чверть не погодилися з цим. Ми з'ясували, що загальний показник сімейної тривожності групи респондентів становить 15 балів з 28, що негативно впливає на стан підлітка, а отже виникає потреба розробити рекомендації з покращення сімейного психологічного клімату, формування адекватної самооцінки, навичок міжособистісного спілкування та емоційної регуляції

РОЗДІЛ III. Рекомендації щодо формування Я-концепції підлітка шляхом покращення психологічного клімату сім'ї

3.1 Рекомендації підліткам щодо формування Я-концепції.

За Робертом Бернсом, Я-концепція складається з таких компонентів, як когнітивний, оціночний та поведінковий. Шляхом емпіричного дослідження ми з'ясували, що когнітивний компонент тісно пов'язаний з цінностями підлітка та його видами зайнятості й вподобаннями, да якими він себе може ідентифікувати. Високий рівень самопізнання допомагає покращити рівень життя, усвідомлювати свої можливості і пріоритети, критично оцінювати інформацію та пропозиції, сформувавши вектор розвитку.

Щоб краще відслідковувати свої думки та наративи, усвідомити власні бажання та блоки, рекомендуємо застосовувати метод майдфулнесу “фрірайтинг”. Для цього потрібно виділити 30 хвилин, сісти у зручному місці, де ніхто не потурбує, і писати все, що спадає на думку, не оцінюючи написане. Після цього варто прочитати та проаналізувати написане. Повторення такої практики допоможе відслідкувати думки про себе та своє життя, власні цілі та пріоритети, цінності тощо.

Також для окреслення когнітивного Я і впливу на нього можна застосувати вправу “Самодослідження”. Необхідно окреслити два кола: велике та менше, яке розміщене в ньому. У внутрішньому колі хаотично записується все, що становить зміст власного “Я”. У більшому колі поза “Я” потрібно випивати те, що впливає на формування “Я”. Після цього аналізуємо як саме ті чи інші чинники впливають на характеристики, зазначені в колі Я та чи хочемо ми, щоб цей вплив продовжувався. Якщо ні – як ми б хотіли його змінити та що можна для цього зробити?

З окресленням цінностей допоможе методика американського психолога М. Рокича “Ціннісні орієнтації”, що прикріплена в додатку А. Це

важливий етап, оскільки цінності впливають на профорієнтацію, вибір партнера та друзів, ставлення до себе, мотивацію тощо.

Оціночний компонент охоплює емоційне сприйняття людиною свого образу я. Щоб окреслити своє ставлення до різних характеристик, Р. Бернс рекомендує співставити три варіанти “мене це радує”, “мені це без різниці” та “мені це неприємно” до таких характеристик: “я щасливий”, “я зануда”, “я розумний”, “Я фантазер”, “я брехун”, “я добросовісний”, “я оптиміст”, “я хороший товариш”, “я релігійний”, “я нервовий”, “я інтроверт”, “я безвольний”. Таким чином, ми отримаємо базове уявлення про нашу оцінку окремих якостей.

Окрім шкали Розенберга, описаної у другому розділі, для дослідження оціночного компонента рекомендуємо використати методику визначення самооцінки, що прикріплена у додатку Б.

Оскільки середній показник самооцінки опитаних нами підлітків був низьким, наведемо кілька рекомендацій щодо формування адекватної самооцінки:

- Розвиток нових навичок.

У другому розділі ми виділили високе значення різноманітних захоплень у самоідентифікації підлітка. Окрім цього, розвиваючись у творчих, інтелектуальних або спортивних ми вчимось ставити цілі та відпрацьовувати різні стратегії, а досягнення успіху викликає відчуття задоволеності собою, що позитивно впливає на оцінку себе.

- Формування реалістичних образу Я-майбутнє та цілей.

Занадто високі очікування від себе можуть викликати відчуття безпорадності та зневіреності, а саме тому важливим є формування реалістичного уявлення про себе майбутнього. Кожна ціль передбачає планування та докладення зусиль, а тому, якщо наразі немає уявлення як досягти довгострокової мети, варто розділити її на більш короткострокові фази. Таким чином, окресливши план дій та дотримуючись його, можемо

помічати результати протягом шляху та відчувати самоповагу та задоволення.

- Робота з негативними автоматичними думками (НАДами).

Прикладами негативних автоматичних думок є: “у мене нічого не вийде, як завжди”, “це не для мене”, “з мене будуть сміятися”, “без сенсу навіть намагатися”. Самостійна робота з НАДами може передбачати ведення щоденнику думок, що передбачає фіксування наступних показників:

1. Ситуація (коротко описуємо що трапилось)
2. Почуття (яку емоцію відчули та яка її інтенсивність від 1 до 100)
3. Автоматичні думки (які негативні думки автоматично виникли)
4. Патерни обмеженого мислення (виділяємо патерн, через який, ймовірно, виникли ці негативні думки)
5. Альтернативні думки (формуємо альтернативну думку, іншу модель поведінки або стратегію дій)
6. Переоцінка почуття (оцінюємо емоцію та її інтенсивність після проведеного аналізу)

Таким чином, окреслюємо негативні установки стосовно себе і аналізуємо джерело їхнього виникнення та формуємо альтернативні думки, що сприяє розвитку адекватної самооцінки.

Поведінкова складова проявляється відповідно до попередніх компонентів і може характеризуватися, до прикладу, такими діями: підвищення інтонації, уникнення важливих рішень, швидке мовлення, активна жестикуляція тощо. Ми рекомендуємо відслідковувати чинники проявлення тих чи інших дій та давати їм оцінку прийнятна/неприйнятна. Усвідомивши дії, які не відповідають вашому образу ідеальне Я, можемо зменшити їхню повторюваність шляхом розвитку навичок емоційної регуляції, що детальніше розглянуто у наступному параграфі.

3.2. Створення сприятливого психологічного клімату сім'ї для формування адекватної Я-концепції підлітків.

Ми з'ясували, що психологічний клімат сім'ї є чинником формування когнітивної, оціночної та поведінкової складових Я-концепції. Було виділено та проаналізовано вплив на становлення особистості підлітка кожної складової психологічного клімату та проведено емпіричне дослідження, відповідно до теоретичних положень. Підсумовуючи це, ми пропонуємо шляхи покращення психологічного клімату, враховуючи потреби підлітка. У розроблених рекомендаціях ми пропонуємо техніки діалектично-поведінкової терапії з розвитку навичок міжособистісної ефективності та емоційної регуляції,

Під час емпіричного дослідження ми з'ясували, що через респондентів високий рівень сімейної тривоги та нервово-психічної напруги. Перш за все, тривога є сигналом про очікування небезпеки – об'єктивної та суб'єктивної. До прикладу, ми можемо відчувати тривогу, перебуваючи у автізці з водієм, який перевищує швидкість та має небезпечну манеру водіння, що є об'єктивно потенційно небезпечною ситуацією. Однак, часто ми відчуваємо тривогу тоді, коли нашому життю не загрожує небезпека, проте подія може вплинути на думку про нас, стосунки з іншими людьми тощо. Серед залучених до емпіричного дослідження підлітків, тривожність у сім'ї пов'язана з страхом розчарувати батьків. Причиною цьому можуть бути високі вимоги до підлітка та відсутність функціонально-рольової погодженості. Розуміння своїх обов'язків дозволяє чітко відокремити зони відповідальності, тож, виконуючи їх, підліток зможе більш спокійно почуватися вдома без очікування додаткових зобов'язань та тиску за невиконання неузгодженої роботи. Важливо розділяти обов'язки відповідно до вмінь та уподобань, а також враховувати навантаження кожного з членів сім'ї.

Навички емоційної регуляції є важливими для підтримки стабільності сім'ї та розвитку адаптивності, що є складовою сприятливого психологічного клімату сім'ї. Проявлення емоцій батьками формує відповідні моделі поведінки у дітей сім'ї. Емоції – частина нашого існування і часто є сигналами наших потреб і почуттів та невід'ємно пов'язані з тілом, думками та діями. Щоб навчитись регулювати емоції, перш за все варто усвідомити їхні прояви. Фізичні прояви емоцій перш за все можуть проявлятися у частоті серцевих скорочень, відчутті жару/холоду, напрузі в м'язі, частоті дихання. Ми можемо фіксувати ці прояви за такими критеріями:

1. Назва емоції та її інтенсивність
2. М'язи
3. Частота серцевих скорочень
4. Температура тіла
5. Інші відчуття

До прикладу, відчуваючи тривогу, фіксуємо:

1. Тривога – 4
2. Скутість у м'язах
3. Серце калатає, відчуваю тиск
4. Жар в щоках
5. Відчуття напруги в грудях

Опис фізичних відчуттів дає можливість більш чітко окреслювати та усвідомлювати свої емоції, а також попередити дії, спровоковані ними, вчасно помітивши фізичні прояви.

Емоції часто супроводжуються думками, до прикладу почуття провини зазвичай проявляється тоді, коли ми не відповідаємо своїм або чужим очікуванням, соціальним і моральним нормам та може супроводжуватись думками на кшталт: Як я міг так вчинити? Хороші друзі так не роблять. Тепер він образився на мене. Таким чином, ми можемо

зафіксувати та проаналізувати ці думки. Допоміжними у процесі будуть відповіді на запитання

- Чому мені це важливо?
- Чому я так вчинив?
- Чи є краще рішення?
- Чому мене турбує думка саме цієї людини?

Такий аналіз є особливо важливим для підлітків, оскільки дає можливість краще усвідомити та дослідити себе та свої стосунки з іншими людьми.

Наші емоції впливають на дії: ми можемо метушитися та стрибати від радості та кричати і стискати кулаки від злості. Під час проживання негативних емоцій саме нерегульовані дії стають причиною конфліктних ситуацій та напруги у сім'ї. Варто усвідомити та зафіксувати свої дії, спровоковані емоціями, та зрозуміти які прояви для нас є недопустимими у сімейному середовищі. Нам необхідно навчитися брати за них відповідальність та у разі потреби пояснювати їх, адже, звичайно, навичка регуляції стане наслідком довгої кропіткої роботи. Стримування емоцій, як правило, негативно впливає на стан людини, проте те, як ми їх транслюємо впливає як на наше самопочуття, так і на оточуючих.

Таким чином, важливою є міжособистісна комунікація та її ефективність. Перш ніж перейти до рекомендацій стосовно розвитку навичок, пропонуємо самостійно оцінити де саме у контексті міжособистісної ефективності вам потрібна допомога та чи потрібна взагалі, заповнивши відповідний опитувальник, взятий з робочого зошита “Навички діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги” авторами якого є А.Чампен, К. Гратц, М.Тула.

У кожному з чотирьох блоків нижче потрібно оцінити твердження таким чином: 1 – категорично не згоден; 2 – не згоден; 3 – нейтральний; 4 – згоден; 5 – повністю згоден.

Проблеми з проханням

1. Я боюся, що не сподобаюся людям, якщо попрошу їх змінити те, що вони роблять
2. Я часто чекаю, поки щось реально мене потурбує, перш ніж сказати про це
3. Мені важко просити людей про допомогу
4. Я не знаю, як попросити когось про те, чого хочу

Проблеми з відмовою у відповідь на чиєсь прохання

1. Я боюся, що не сподобаюся людям, якщо відмовлю
2. Я часто погоджуюсь на те, чого не хочу робити
3. Я часто роблю для людей те, що суперечить моїм моральним нормам чи цінностям
4. Мене часто гнітить все, що я роблю для інших

Занадто наполегливо

1. часто вимагаю, щоб інші робили те, чого хочу
2. Я часто кричу, підвищую голос або використовую ненормативну лексику, щоб отримати те, чого хочу
3. Якщо люди відмовляють мені, я продовжую просити, доки вони не погодяться
4. Говорячи «ні», я часто відмовляюся категорично та безповоротно

Недостатньо наполегливо

1. Коли я хочу попросити людей про щось, то натякаю чи взагалі уникаю просити
2. Я чекаю, що інші самі дізнаються, чого я хочу
3. Я часто засмучуюсь, тому що інші, схоже, не помічають моїх натяків
4. Я дуже легкодухий чи невпевнений, коли прошу про щось або відмовляю комусь у проханні

Якщо ви забрали у будь-якій з категорій 12 балів, то ви можете обрати саме її для розвитку навичок міжособистісної ефективності.

У сімейному середовищі міжособистісна ефективність необхідна, адже тільки висловивши наші потреби ми можемо отримати реакцію на них. Навички відмови та відстоювання особистих кордонів є важливими для підлітка, оскільки дає можливість відстояти себе та не піддатися впливу, особливо стосовно пропозиції деструктивного характеру. Озвучуючи прохання та відмови, важливим є “я-повідомлення”, котре допомагає там без звинувачень висловити свою потребу та почуття. Ми можемо застосовувати його стосовно своїх когніцій (“я думаю”), почуттів (“я вважаю”) та спостережень (“я помітив”). Останні важливо застосовувати обережно, та, за можливості, попросити людину підтвердити або спростувати сказане. Це просте правило допоможе нам висловлювати бажане, не порушуючи емоційну стабільність інших членів сім’ї. Відмови важливо пояснювати, особливо при комунікації з підлітком. Перш за все, це допомагає встановити певні правила, а не виключно заборони. По-друге, аргументація допомагає усвідомити позицію батьків, а також формує у підлітка розуміння норм, цінностей, що є необхідною складовою “Я-концепції”.

У процесі сприяння розвитку і закріплення позитивних якостей підлітка важливим є позитивне підкріплення. До прикладу, зізнатися у поганих вчинках буває складно, тож у випадку, якщо дитина розповіла про це важливо концентрувати увагу не тільки на факті дії, але і на виявленні чесності та довірливого ставлення з боку підлітка, а також стати для нього та запропонувати допомогу у вирішенні ситуації. Таким чином, відчується емоційна згуртованість сім’ї, а підліток отримує орієнтири, які посприяють формуванню Я-концепції. Відкрите спілкування у сім’ї є невід’ємною складовою становлення особистості підлітка.

Функціонально-рольова узгодженість, як складова психологічного клімату сім’ї, може посприяти розвитку у підлітка відповідальності, оскільки, розуміючи свої обов’язки, окреслюються межі впливу, а

коментарі стосовно невиконання того, що було чітко узгоджено, сприймаються доцільними та справедливими. Підлітку легше попросити допомоги, якщо є уявлення хто відповідальний за ту чи іншу сферу в сім'ї.

Демократичний підхід у вихованні розвиває у підлітка відчуття власної значущості, вміння аргументувати свою позицію та шукати компроміс. Ось деякі рекомендації демократичного підходу, які можна впровадити батьківсько-дитячих стосунках:

1. Спільний розподіл обов'язків.

Ми вказували на важливість функціонально-рольового обов'язку, однак спільне обговорення зобов'язань допоможе зберегти емоційну задоволеність та стабільність, почути про свої сильні сторони від інших членів сім'ї та виділити їх самостійно, аргументувати здатність виконувати ті чи інші обов'язки тощо. Врахування індивідуальності у цьому процесі сприяє розвитку самоідентифікації підлітка.

2. Сприяння ініціативності

У демократичній сім'ї у кожного члена є можливість висловити свої потреби та ідеї і бути почутим. Ініціативи стосовно покращення сімейного побуту, дозвілля чи комунікації можуть бути взяті до спільного обговорення та підтримані.

3. Демократичне вирішення конфліктів.

Усвідомлення різних стратегій вирішення суперечностей та розвиток навичок мирного спілкування розвивають у підлітка вміння вирішувати різні проблемні ситуації, які виникають у соціальному житті та сприяють ефективності у досягненні поставлених цілей.

Емоційну задоволеність можна покращити шляхом впровадження спільних традицій та спільний вечорів разом, як-от недільні відвідини театру, вечори обговорень, спільні сніданки тощо

Таким чином, щоб покращити психологічний клімат сім'ї рекомендуємо розвивати навички емоційної регуляції та міжособистісної

ефективності, враховувати індивідуальність кожного члена родини, ділити ролі та обов'язки та впроваджувати у виховання елементи демократичного стилю.

Висновки до розділу

Отже, для формування Я-концепції ми рекомендуємо надати увагу кожному з компонентів.

Для дослідження когнітивної складової Я-концепції рекомендуємо використовувати вправу “Самодослідження” та майдфулнес-техніки “Фрірайтинг”. Щоб окреслити свої цілі можна застосовувати техніку М. Рокича “Ціннісні орієнтири”. Це допоможе скласти загальне уявлення про себе, зрозуміти свої пріоритети та орієнтири, відслідкувати обмежуючі фактори.

Оціночна складова особливо важлива та динамічна у підлітковому віці, тож ми рекомендуємо окреслити її методикою визначення самооцінки, співставленням Роберта Бернса та шкалою Розенберга. Уявлення про рівень самооцінки допоможе нам у регулюванні наших дій та реакцій. Оскільки у емпіричному дослідженні ми відслідкувати, що у респондентів здебільшого низька самооцінка, то надали деякі рекомендації щодо формування адекватної самооцінки, а саме формування реалістичного образу Я-майбутнє, робота з НАДами та розвиток нових навичок. У свою чергу батьки можуть посприяти цьому процесу, додаючи в процес виховання елементи демократичного підходу.

Поведінковий компонент можна регулювати шляхом усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків та розвитку емоційної регуляції.

Важливим компонентом психологічного клімату сім'ї, котрий впливає на формування Я-концепції підлітка є комунікація, адже вона закріплює моделі поведінки, норми, реакції підлітка.

Висновки

Отже, ми здійснили теоретичне обґрунтування впливу психологічного клімату сім'ї як чинника формування Я-концепції підлітка.

У магістерській роботі ми розглянули підходи до вивчення Я-концепції, зокрема, концепцію самості К. Роджерс, психоаналітичний підхід Фрейда. Розвиток поняття “Я-концепція” займалися також А. Маслоу, Дж. Мід, Ч. Кулі, Е. Еріксон, В. Джеймс, М. Розенберг, П. Чамата та інші. У нашій роботі ми опираємось на підхід Р. Бернса, який працював над структурно-функціональною моделлю глобальної Я-концепції та виділив когнітивну, оціночну та поведінкову складові Я-концепції.

Я-концепція у підлітковому віці має динамічний характер, оскільки настає етап ряду фізіологічних, психологічних та соціальних змін, а звичні моделі поведінки та цінності можуть піддаватися сумніву. Саме на цьому етапі підтримуючою є адаптивність у сімейних стосунках, як складова психологічного клімату сім'ї. Окрім поглядів, підліток може піддавати сумніву і власні здобутки та якості, а тому робота з оціночним компонентом особливо важлива. Е.Шефер окреслив чотири типи виховання: ліберальний, потуральний, авторитарний та демократичний і саме останній вважається найсприятливішим для формування адекватної самооцінки підлітка, оскільки дає простір бути почутим, аргументувати свою позицію, розвивати самостійність тощо. Такі навички є корисними у соціальному житті, а спілкування з однолітками особливо важливе у підлітковому віці та, на думку Б. Райського піддаються впливу однолітків у відповідь-реакцію на зневагу з боку батьків.

Емпірично ми виявили особливості формування Я-концепції підлітків та проаналізували як саме психологічний клімат у сім'ї впливає на цей процес. З'ясували, що підлітки-респонденти здебільшого ідентифікують себе відповідно до своїх захоплень та інтересів. Також важливим аспектом когнітивного компоненту є ціннісні орієнтири.

Натомість, на зовнішні показники вказала лише одна людина. За результатами шкали Розенберга, середній показник самооцінки – 16 балів, що нижче середнього. Це свідчить про те, що є потреба сприяти формуванню адекватної самооцінки.

За загальними результатами опитувальника “Типовий сімейний стан” рівень сімейної тривожності серед респондентів становить переважає нервово-психічна напруга. Цей стан здебільшого пов’язаний з відчуттям тривоги за “бездіяння” вдома, а також дискомфортом при занятті улюбленими справами дома попри те, що $\frac{3}{4}$ опитуваних вказали, що батьки підтримують їхні починання та хобі.

Відповідно до результатів теоретичного та емпіричного досліджень ми розробили рекомендації щодо формування «Я-концепції» підлітка шляхом покращення психологічного клімату сім’ї. Для окреслення власних цінностей, які є когнітивним компонентом, ми рекомендуємо застосовувати методику М. Рокича “Ціннісні орієнтації”, а також корисними у формуванні цієї складової можуть бути техніки фрірайтингу. Щоб окреслити власну Я-концепцію та чинники впливу на неї рекомендуємо здійснити вправу “Самодослідження”. Для роботи з оціночною складовою можна застосовувати методику визначення самооцінки та шкалу самооцінки Розенберга. Також ми сформуваємо три, на нашу думку, основні рекомендації стосовно формування адекватної самооцінки: робота з НАДами, формування реалістичних образу Я-майбутнє та цілей та розвиток нових навичок. Створення сприятливого психологічного клімату сім’ї для формування адекватної Я-концепції підлітків, на нашу думку, можливе шляхом розвитку навичок емоційної регуляції та міжособистісної ефективності, впровадження елементів демократичного типу виховання, підкріплення позитивних якостей підлітка тощо. Таким чином, у магістерській роботі нам вдалось реалізувати поставлені завдання магістерської роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кіреєва У. Теоретичні підходи до вивчення Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2010. С. 111–117.
2. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. 1986. 421 с.
3. Гуменюк О. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль, 2004. 309 с.
4. Семенова А. Особливості формування Я-концепції підлітків *«Психологічні тревелогі»*. 2021. № 2. С. 191–196.
5. Кодацька С. Морфофункціональні й психофізіологічні особливості підліткового віку. 2010.
6. Нечитайло Т. Подолання негативного сприйняття власної зовнішності у підлітків [Електронний ресурс] / Т. Нечитайло, К. Пазюк // Освіта та самоосвіта – Режим доступу до ресурсу: <https://referatss.com.ua/work/podolannja-negativnogo-sprijnjattja-vlasnoi-zovnishnosti-u-pidlitkiv/>
7. Нечитайло Т. Генезис образу фізичного Я у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. : спец. 19.00.07 / Нечитайло Тетяна – Київ, 2010. – 21 с.
8. Гірчук О. Умови формування самооцінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології* : Київ, 2008. С. 241–248.
9. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеєнкова та ін. Київ : «Центр учб. літ.», 2012. 375 с.
10. Вольнова Л. Вплив групи однолітків на виникнення девіантної поведінки у підлітковому середовищі. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7065/Volnova.pdf?sequence=3>.
11. Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144-167.

- 12.Соколова І., Шайхлісламов З., Ладика М. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 5. С. 54–59.
- 13.Кісь О. Українські жінки у горнілі модернізації. Харків, 2017. 303 с.
- 14.Рабійчук С. Історичний розвиток поняття “цінності”. : *“Педагогіка. Соціальна робота”*. 2017. № 2 (41). С. 214–215.
- 15.Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. № 13. С. 11–19.
- 16.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук, 2015. 135 с.
- 17.ГО «Маріупольська Спілка Молоді», ГО «Рада жінок Донеччини». Як обрати професію без упереджень: що думає молодь Приазов'я. Результати дослідження.
URL:https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/gender_u_vybori_profesiyi_16.11.pdf.
- 18.Маценко Л. Педагогіка сімейного виховання: підручник. Київ, 2019. 377 с.
- 19.Становище молоді в Україні. Аналітичний звіт, складений Робочою групою ООН у справах молоді. Київ, 2019.
URL:<https://ukraine.un.org/sites/default/files/2020-06/THE%20STATE%20OF%20YOUTH%20IN%20UKRAINE%202019%20%D1%83%D0%BA%D1%80.pdf>
- 20.Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 363 с.
- 21.Шмиглюк О. Розвиток здорової самооцінки методом КПТ: дипломна робота. Львів, 2016. 62 с.

- 22.Боровська К. Патерни обмеженого мислення. URL: <http://iqholding.com.ua/articles/paterni-obmezhenogo-mislennya>.
- 23.Куріцина А. Рефлексія як психологічний механізм розвитку “Я-концепції” підлітка.
URL: <https://vinps.vn.ua/?p=1699>.
- 24.Белякова С.М. "Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку" / С.М.Белякова// Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості, 14-16 травня 2019 р.; I Міжнародна науково-практична конференція учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців . – ПереяславХмельницький, 2019.-С. 23-27
- 25.Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергеєнкова та ін. Київ : «Центр учб. літ.», 2012. 375 с.
- 26.Ткачук С. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Молодіжна наукова ліга*. Житомир, 2023. С. 204–206.
- 27.Орлова М. М. Позитивний психологічний клімат у інклюзивному освітньому середовищі як умова збереження психічного здоров'я дітей. *Вісник. Серія:Педагогічні науки*. 2019. Т. 33 (72), № 6 (162). С. 117–121.
- 28.Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія - Суми: СумДУ. – 2021. – 64 с.
- 29.Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки / О.О. Ходанич // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Бєлий А. Є. – 2022. – С. 128-135.

- 30.Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. – 2022. - № 4. – С. 74–79.
- 31.Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. / О.Г. Шахова // Навчальний посібник. Харків: «Контраст». – 2019. – 116 с.
- 32.Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи: діагностичні методи. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во О.Гаркуші – 2012 – 616 с.

ДОДАТОК**A****Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич)**

Бланк відповідей

П. І. Б. _____ стать _____ вік _____ .

Дата обстеження _____

Інструкція. Необхідно пронумерувати запропоновані твердження в поряд-ку значущості ваших життєвих принципів.

Твердження групи А

- Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)
- Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, які є наслідком життєвого досвіду)
- Здоров'я (фізичне та психічне)
- Цікава робота
- Краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві)
- Кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною)
- Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)
- Гарні і вірні друзі
- Суспільне визнання (повага оточення)
- Пізнання (можливість поглиблення власної освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку)
- Продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей, сил і здібностей)
- Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне зростання)

- Розваги (приємне проведення часу, відсутність обов'язків)
- Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
- Щасливе сімейне життя
- Щастя інших (розвиток та вдосконалення інших, усього народу, людства)
- Творчість (можливість творчої діяльності)
- Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів)
- **Твердження** **групи** **Б**
Охайність, здатність тримати речі в належному вигляді, порядок у справах
- Вихованість (гарні манери)
- Високі запити (високі вимоги до життя, високі домагання)
- Життєрадісність (почуття гумору)
- Виконавська дисципліна
- Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)
- Непримиримість до недоліків у собі та з інших
- Освіченість (широта знань, висока загальна культура)
- Відповідальність (почуття обов'язку, здатність тримати слово)
- Раціоналізм (вміння логічно мислити, приймати обдумані раціональні рішення)
- Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
- Сміливість у захисті власної позиції
- Розвинена воля (здатність наполягати на своєму, не пасувати перед труднощами)
- Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння пробачати іншим їх помилки)
- Широта поглядів (вміння зрозуміти позицію іншого, поважати смаки, звичаї, звички інших)

- Чесність (щирість, правдивість)
- Ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у праці)
- Здатність до співпереживання (турботливість)

Система цінностей		Список А Термінальні цінності						Список Б Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	Па	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	Па	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
(спрямованість в системі міжособистісних відносин)													

Рис. Ключ

ДОДАТОК Б

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція. Перед вами 20 слів, які характеризують окремі якості та риси характеру. Вам необхідно проранжувати ці риси характеру, надавши їм рангові місця з 1 по 20-те залежно від ступеня значущості цих рис саме для вас. На першому місці повинна бути риса, найбільш важлива для вас, на 20-му – найменш важлива. Рангові місця першого етапу дослідження занесіть у колонку "Я". На другому етапі ці ж самі риси проранжуйте щодо вашого життєвого ідеалу. Рангові місця занесіть у колонку "Мій ідеал". Після цього підрахуйте різницю між місцями у першій колонці ("Я") та у другій колонці ("Мій ідеал"). Результати впишіть у колонку "Різниця між місцями". Не звертайте уваги на знак, він може бути "+" або "-". Потім отримані різниці між місцями піднесіть у квадрат – колонка "Д2". Наприклад: "сміливість". [32]

Я	Мій ідеал	Різниця між місцями (Д)	Д ²
3	8	-5	25

Розрахуйте рівень самооцінки (СО) за формулою:

$$CO = 1 - (6 \cdot \sum D^2) / (n^3 - n),$$

де n – кількість запропонованих рис (n = 20);

Д – різниця рангів (різниця між місцями).

Межі самооцінки:

від -1 до 0 – низька;

0,01-0,3 – занижена;

0,31-0,6 – адекватна;

0,61-0,85 – завищена;

0,86-1 – висока.

Рис. 1 Інструкція розрахунку

Бланк відповідей				
Риси характеру	Я	Мій ідеал	Різниця між місцями (Д)	Д ²
Поступливість				
Сміливість				
Нестримність				
Наполегливість				
Поспішність				
Комунікабельність				
Неорганізованість				
Цілеспрямованість				
Боягузтво				
Безпечність				
Турботливість				
Грубість				
Терпеливість				
Самовпевненість				
Енергійність				
Байдужість				
Активність				
Впертість				
Красномовність				
Добротливість				

Рис. 2. Бланк відповідей