

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Навчально-науковий медичний інститут
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувачка кафедри психології
_____ Ірина ЛИСЕНКОВА
« ____ » _____ 2024 року

УДК 159.923.3-053.6

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОПІЗНАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 465 групи
Кочнєва Єва Євгенівна

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, доцент
Астремська Ірина Володимирівна

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ | 9 |
| 1.1. Психологія самопізнання: сучасні механізми та підходи | 9 |
| 1.2. Шляхи та механізми самопізнання підлітка: подорож у світ «Я» | 22 |
| 1.3. Вплив механізмів самозахисту на процес самопізнання підлітків..... | 27 |
| Висновки до першого розділу | 32 |
| РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ САМОПІЗНАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ | 34 |
| 2.1 Емпіричне дослідження психологічних механізмів самопізнання у підлітків. | 34 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження | 37 |
| 2.3 Рекомендації, спрямовані на формування і розвиток психологічних механізмів самопізнання у дітей підліткового віку..... | 57 |
| Висновки до другого розділу..... | 67 |
| ВИСНОВКИ..... | 68 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 70 |
| ДОДАТКИ..... | 75 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є ключовим етапом становлення самоствалення у структурі самосвідомості людини. Самоствалення підлітків визначає характер їхньої діяльності та спілкування. Підлітки з позитивним самостваленням виявляють упевненість у собі, вони активні, самостійні та ініціативні. Підліткам із конфліктним самостваленням властива наявність внутрішньоособистісних конфліктів, пов'язаних із високим рівнем самозвинувачення і високим рівнем самооцінки.

Високому рівню самозвинувачення сприяє високий рівень критичності, викликаний рефлексією, що з'явилася, та інтеріоризацією деструктивної критики дорослих. Ставлення до себе у підлітків визначається як зовнішніми так і внутрішніми чинниками, такими як самоаналіз, самооцінка, самопізнання та самокритика. Найважливішим психологічним механізмом становлення самоствалення в підлітковому віці є рефлексія.

Перед психологічною наукою стоїть завдання пошуку методів подолання конфліктного самоствалення у підлітків з використанням актуальних для цього віку психологічних механізмів.

У вітчизняній літературі самоствалення частіше розуміють як компонент самосвідомості (В.В. Столін, С.Р. Панталеєв, Н.І. Сарджвеладзе).

Самоствалення – це деяке стійке почуття на адресу власного «Я», яке містить низку специфічних модальностей (вимірів), що розрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе. В.В. Столін виокремлював три виміри самоствалення: симпатію, повагу, близькість.

У багатьох джерелах, присвячених самостваленню, розглядається позитивне і негативне самоствалення. С.Р. Панталеєв, В.В. Столін також звертаються до конфліктного самоствалення. Для конфліктного самоствалення властива непослідовність, суперечливість, подвійність, що може виражатися у

високій аутосимпатії на тлі підвищеного самозвинувачення і зниженої самоповаги (А.В. Візгіна, С.Р. Пантілеєв, В.В. Столін та ін.).

Залежність характеру і продуктивності всіх форм зовнішньої діяльності суб'єкта від його ставлення до себе неодноразово підтверджувалася в психологічних дослідженнях та працях вітчизняних психологів: Г.С. Костюк, М. І. Пірен, С.Д. Максименко, Л.А. Терещенко, М.Л. Смульсон.

Зарубіжні психологи також зробили значний вклад у вивчення феномену самопізнання: К. Левін, К. Роджерс, У. Джемс, Ф. Хоппе. У підлітковому віці виникають протиріччя між психологічними та соціальними новоутвореннями підлітка. Переорієнтація на самооцінку із зовнішніх оцінок, починається на цьому етапі, її роль зростає у житті особи.

Це можна пояснити тим, що зростають пізнавальні здібності підлітка, підвищується цікавість до самого себе. Зміст самооцінки диференціюється, її структура ускладнюється, зростає критичне ставлення до особистості. Також триває розвиток та процес самостановлення дитини. Якщо порівнювати з попередніми віковими етапами, наприклад наслідування, воно буде змінювати свою спрямованість, та з плином часу буде вже спрямованим на самосвідомість людини та її особистих якостей. Самосвідомість у цьому характеризується підвищеною уважністю дитини до своїх недоліків.

Самооцінка починає формуватись саме у цей період, період підліткового віку, людина починає оцінювати себе спираючись на критерії особистого внутрішнього світу, та визначати власне «Я».

Все вищезазначене і зумовило вибір теми дослідження: «Психологічні механізми самопізнання у підлітковому віці».

Об'єктом дослідження є психологічні механізми самопізнання в підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні механізми самопізнання та їх зв'язок з механізмами самозахисту в підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психологічні особливості механізмів самопізнання в підлітковому віці у формуванні особистості підлітків.

Завдання дослідження були визначені відповідно до мети дослідження.

- 1) дослідити основні низки аналізу психологічних механізмів самопізнання особистості на основі теоретико-методологічного аналізу;
- 2) визначити способи та механізми розвитку самосвідомості в юнацькому віці;
- 3) з'ясувати взаємозв'язок між механізмами самозахисту та самосвідомістю в юнацькому віці;
- 4) дослідити психологічні механізми самопізнання в підлітковому віці;
- 5) розробити рекомендації, спрямовані на формування і розвиток психологічних механізмів самопізнання у дітей підліткового віку.

Методи дослідження:

Для забезпечення об'єктивності в роботі використовувалися такі теоретичні методи, як системно-структурний метод, теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняльний аналіз з даними інших джерел, емпіричні методи, спостереження (наукове), психодіагностичне обстеження, психологічна корекція, констатуючий, формуючий експеримент/методологія тестування, методи співбесіди/консультації тощо.

Для досягнення цілей дослідження було використано низку тестових методів діагностики. Опитувальник, розроблений А. Бассом та А. Даркі, призначений для діагностики рівня агресивності та ворожості серед індивідів, тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, тест-опитувальник для визначення самоствалення особистості В. Століна, С. Пантелєєва.

Теоретична значущість дослідження полягає в наступному: воно є внеском у розуміння психологічних механізмів розвитку самопізнання в юнацькому віці. У дослідженні здійснено комплексний аналіз основних напрямів і підходів до вивчення самопізнання, а також шляхів і механізмів його розвитку.

Результати дослідження є внеском у теоретичну базу психології та можуть бути корисними для наступних досліджень у галузі психології.

Практичне значення отриманих результатів полягає у: розробці рекомендацій щодо розвитку психологічних механізмів самопізнання у дітей підліткового віку. Дослідження дає уявлення про особистісне самоставлення підлітків та визначає основні шляхи та механізми розвитку самопізнання. Рекомендації, розроблені на основі отриманих результатів, можуть бути використані психологами, педагогами та батьками для допомоги підліткам у розвитку самопізнання, самооцінки та впевненості в собі.

Апробація результатів дипломної роботи. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на VII Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку» (24-25 квітня 2024 року) та VII Міжнародна науково-практична конференція “INNOVATIVE DEVELOPMENT OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND EDUCATION”, 11-13.04.2024, Ванкувер, Канада.

Публікації. Основний зміст та результати роботи висвітлено у 2 тезах: Кочнєва Є.Є., Астремська І.В. Значення самопізнання для підлітків. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: тези доп. VII міжнар. наук.-практ. інтрнет- конф. (24-25 квітня 2024 р.). С. 157-158.

Кочнєва Є.Є. Дослідження впливу самопізнання на особистість підлітка. INNOVATIVE DEVELOPMENT OF SCIENCE, TECHNOLOGY AND EDUCATION: тези доп. VII Міжнар. Наук.-практ. конф. (11-13.04.2024, Ванкувер, Канада.) С.275-276.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (53 найменування), 2 рисунка, 4 таблиці та додатків. Повний обсяг роботи – 90 сторінок. У вступі розкрито актуальність досліджуваної проблематики. У першому (теоретичному) розділі розглянуто аналіз даної теми. У другому (емпіричному) розділі описано практичне значення

та результати дослідження. Висновки містить загальну характеристику нашої теми, а також проаналізовано результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1 Психологія самопізнання: сучасні механізми та підходи

Сучасна людина залучена до складної ієрархії соціальних взаємодій. Однією з ключових форм цих взаємодій є ставлення людини до себе. У будь-якому прояві людини як члена суспільства завжди є елемент його самооцінки.

Самоставлення знаходять традиційним об'єктом дослідження психології за останні сто років своєї історії. За цей час накопичено багатющі теоретичні та Данні експериментальних досліджень, зібрані шляхом вивчення самовідносини як до об'єкта психологічного аналізу, дозволяють розкрити механізми його формування, і навіть особливості функціонування і структури. Проблема впливу самовідносини на поведінку людини викликає значний інтерес серед психологів.

При цьому наголошується на його соціально-психологічній і медичній значущості та безпосередньому зв'язку його з благополуччям, здоров'ям людини, як психічним так і фізичним, та рівнем її задовільності особистими соціальними відносинами.

Це пов'язано з тим, що відношення підлітка до себе має вплив на її соціальну активність, визначає її адекватність та диференційованість. Воно слугує мотивами саморегуляції поведінки і має прояв на кожному етапі поведінкового акту.

У той же час доступні дані вказують на невизначенність та невирішеність безлічі методологічних а також теоретичних проблем, пов'язаних з психологією самовідносини.

У багатьох виданнях з даної проблеми існує термінологічна плутаниця, що робить складною інтерпретацію даних які було отримано. На підставі цього багато авторів які створили фундаментальні праці з самоставлення психології впроваджують занепокоєння щодо кризи психології «Я». Отже, вивчення

феноменології та структури самоствавлення, з'ясування його ролі у процесі становлення підлітка як особистості стало актуальним питанням сучасної психології особистості.

Під час аналізу робіт, присвячених вивченню ставлення людини до себе, звертає на себе увагу велике розмаїття психологічних категорій, використовуваних для опису його змісту. Слід вказати поняття як самоповага, самовпевненість, узагальнена самооцінка, самоприйняття, власне самоствавлення, емоційно-ціннісне ставлення до себе, самовпевненість, почуття власної гідності, самозадоволення, самоцінність, аутосимпатія тощо.

Найпоширеніші категорії, які розкривають ставлення людини до себе, та сутність цього поняття, розділяються на чотири частини: 1) «загальна», або «глобальна самооцінка»; 2) «самоповага»; 3) «самоствавлення» та 4) «емоційно-ціннісне ставлення до себе».

1. «Загальна самооцінка» використовується найбільше у західній психології з дев'ятнадцятого століття до шістдесятих років двадцятого століття, але згодом його витеснив термін під назвою «самоповага». Спираючись на вітчизняну психологію, фундаментальні дослідження, ставлення людини до себе як феномена, було впроваджено дякуючи роботам О.М. Леонтьєва, І.І. Чеснокової, С.Л. Рубінштейна, О.Г. Спіркіна, О.В. Шорохової і теоретичних праць З.Фройд та О.Г. Спіркіна [15].

2. Згідно з вітчизняною психологією коли вживають термін глобальна самооцінка віддають перевагу розумінню особливого афективного утворення особистості, яке стає результатом інтеграції самопізнання і ціннісно-емоційного самоствавлення, або спільне відчуття «за» або «проти» самого себе беручи за основу як позитивні так і негативні моменти самоствавлення підлітка. Також важливо підкреслити той момент, що у вітчизняній психології розуміння цілісної, єдиної, самооцінки особистості не здобуло належного розвитку: маса досліджень присвячено окремим самооцінкам, які, будучи чинниками саморегуляції особистості, не дають змоги судити про сутність ставлення людини до себе як такого.

Щодо процесу формування загальної самооцінки психологи визначають наступні механізми: проекція усвідомлених якостей на особистісний приклад; порівнення справжнього «Я» з ідеалізованим; відзеркалення об'єктом даних про себе дивлячись з боку певної ціннісної системи [7]; власне судження про особисту цінність, яке дає можливість побачити суб'єктивне значення власної «Я» [11]; спроби оцінити свої власні характеристики я ті, які сприяють самореалізації або перешкоджають їй [14].

З урахуванням відмінностей у розумінні змісту глобальної самооцінки можна сказати, що самооцінка дає можливість простежити той бік ставлення підлітка до себе який показує його почуття «за» або «проти» самого себе. Відрізняється таке почуття тим що воно відносно стійке, іноді недиференційоване та не зовсім залежить від наявного сприйняття себе як особистості.

Не зважаючи на це, відчуття особистості «за» чи «проти» звичайно буває розглянуте як особиста властивість, яка є доволі стійкою, а також зібрана поступово та носить звичайних характер. Таким чином, підліток з високим рівнем самоповаги має віру у самого себе, впевнений в тому що він подолає свої недоліки. Підліток з низьким рівнем самоповаги – це особа яка відчуває себе неповноцінною, жальогідною, вразливою, чутливою до різних впливів, та відірваною від взаємодії з іншими людьми.

3. «Самоповагу» найчастіше розглядають західні психологи зважаючи на вивчення уявлень особи про самого себе як структури соціальних встановлень [16]. У сучасній психології розуміння самоствавлення як настановного утворення знайшло своє відображення в працях В.А. Ядова і Д.Н.Узнадзе [3]. У. Джемс розглядає самоповагу як невід'ємний емоційний компонент системи наставлень образу «Я» [15]. Він зазначає, що власне ціннісне судження особистості про себе, має прояв в настановах особи до самого себе, (схвалення або заперечення), показує, яким чином підліток вважає себе значущим, маючим певні здібності, процвітаючим і гідним [50].

3. «Самовідношення» визначається як установочне утворення представниками школи Д.Н. Узнадзе. У цій традиції концептуальну модель самоставлення як структурної установки у соціумі більш прийнятно описана Н.І. Сарджвеладзе. Цей автор уперше ввів «самоставлення» в науковий ужиток як спеціалізоване твердження, прокласифікувавши його як підсистему соціальної настанови. На думку Н.І. Сарджвеладзе, самоставлення підлітка встановлюється як ставлення до самосвідомості суб'єкта до певної ситуації її вдоволення, яке було спрямоване на особистість [23].

Власне ставлення людини себе має вплив на проявлення її активності в соціумі, формує його здатність реагувати адекватно і диференційовано. Це стимулює саморегуляцію поведінки всіх етапах – від мотивації до оцінки результату. Воно бере участь у контролі поведінки на різних рівнях, від ситуаційних рішень до довгострокової реалізації цілей.

Задовільна стійка самооцінка полягає в коренях віри підлітка у свою спроможність, енергійність, самостійність, може бути пов'язане з готовністю особи до ризику, обумовлює позитивні очікування, успішності своїх дій у ситуації невизначеності [21]. Люди з позитивним самоставленням менш заклопотані своїми внутрішніми проблемами, набагато рідше страждають на психосоматичні розлади. Одним із мотивів, що спонукає підлітка підтримувати моральні норми, є прагнення його вберегти позитивне самовідношення [23].

Негативне ставлення до себе може призвести до різних складнощів у спілкуванні, тому що людина з таким поглядом на себе схильна вірити, що оточуючі ставляться до неї негативно. Це ставлення також може сприяти скоєнню злочинів, вживанню наркотиків та алкоголю, агресивній і навіть суїцидальній поведінці. Воно асоціюється з непристосованими та асоціальними формами поведінки та є однією з причин відхилень від норм [4].

Більше того, негативне самоставлення підлітка до самого себе сприяє високим показникам депресії [11].

4. «Емоційно-ціннісне ставлення до себе» є найпоширенішим поняттям, за допомогою якого описується емоційний компонент самосвідомості. Теоретичні

засади вивчення самоствавлення дітей підліткового віку як окремого компонента самосвідомості заклала І.І. Чеснокова, яка впроваджувала в наукову низку розуміння «емоційно-ціннісного самоствавлення».

Чеснокова дослідила емоційно-ціннісне самовідношення як окремий вид емоційного почуття, яке відображає особисте ставлення підлітка до того, що він пізнає, розуміє, «відкриває» щодо самого себе [9].

Найперспективнішим у сучасній психології є розгляд самоствавлення як безпосередньої репрезентованості у свідомості особистісного смислу «власного Я». Тут самоствавлення не базується на оцінці соціальної бажаності сприйманої в собі риси, і не є прямим наслідком знання про себе, хоча феноменологічно виводиться з нього. В основу такого підходу покладено ідею про те, що в основі самоствавлення лежить оцінка особистістю свого «Я», власних рис по відношенню до мотивів, які виражають її потребу в самореалізації

У цьому разі самовідношення не залежить від оцінки соціальної прийнятності будь-якої риси, яка сприймається у собі і перестає бути прямим наслідком усвідомлення своїх якостей, хоча феноменологічно обумовлено цим. В основі такого підходу лежить теорія того, що самовідношення формується на основі оцінки особистості свого «Я», власних якостей у контексті мотивів, що виражають її потребу в самореалізації [15].

Нині існують два підходи до пояснення будови самоствавлення:

- 1) у першому його розглядають як одновимірне;
- 2) у другому як складноструктуроване психічне утворення.

1. У першому випадку питання про будову самоствавлення не ставиться. Його зміст розуміють як універсальне для всіх суб'єктів неподільне почуття «за» або «проти» свого «Я». Цей погляд на будову самоствавлення не знайшов власного експериментального підтвердження ні у вітчизняній ні у сучасній психології [14].

2. Суть будови самоствавлення розкривається в розумінні його як складноструктурованого психічного утворення. Змістовний аналіз структурних

компонентів самоствавлення дає змогу виокремити дві підсистеми, що спільно функціонують: «оцінювальну» та «емоційно-ціннісну» [21].

Оціночна підсистема визначається такими поняттями, як самоповага, почуття компетентності, почуття ефективності. Емоційно-ціннісна підсистема представлена такими поняттями, як почуття власної гідності, аутосимпатія, самоприйняття, самоцінність.

В одночас ці дві системи набувають взаємного перетворення. Оціночна (оціночне самоствавлення) та емоційно-ціннісна (емоційне самоствавлення) системи самоствавлення підлітка до самого себе принципово різняться за своїм сенсом. Зміст «Я» особистості як об'єкта деяких життєдіяльних відносин доказує свій вплив у наведених системах у різних «мовах» – самооцінках та емоційних стосунках. В основі формування підсистем самоствавлення лежать різні психологічні механізми.

Наприклад, самоствавлення підлітків має гетерохронний розвиток. Наведений процес здебільшого проявляється за критерієм оцінного, ніж емоційного самовідношення. Самоповага дитини підліткового віку себе як особистості (оцінне самоствавлення) стає менш залежною від оцінок його батьків, ніж аутосимпатія (емоційне самоствавлення). Причини такого формування починають переміщуватися зі сфери взаємовідносин із батьками у сферу контактів з однолітками, сферу успішності власної діяльності та оволодіння своєю поведінкою. Водночас емоційне благополуччя в сім'ї, як і раніше продовжує впливати на характер її емоційного ставлення до себе [25].

Формування оцінного самоствавлення здійснюється на інтерсуб'єктному рівні оцінення як операцій соціального співвідношення, або порівняння з сформованими суспільством прикладами і нормами. «Я-хороший» у цьому випадку ідентичне «Я кращий, ніж інші». Цей вид ставлення підлітка до себе ґрунтується на оціненні особистої ефективності в досягненнях поставлених цілей, на співвідношенні власних домагань із стандартами і нормами суспільства, успіхами та вдачами інших людей [19]. У кінцевому підсумку вона відображає суб'єкт-суб'єктні відносини зверхності та переваги, а також тісно

пов'язана з такими рисами особистості: стресостійкість, рівень прийняття соціальних норм, високий рівень самоконтролю, акцентуації характеру [18].

Оціночне самовідношення відкрито для самоспостереження і включає риси, які соціально прийнятні: успіх у діяльності, досягнення поставлених цілей, соціальний статус особистості.

Наведені характеристики обумовили залежність оціночного самоствавлення від наявного життєвого досвіду, а також високу схильність до трансформації, «легкість» підтримання на відносно стійкому позитивному рівні [26]. Для підтримання оцінних ставлень до особистості на високому позитивному значенні, особистістю часто використовуються раціональні захисні механізми, наприклад, дискредитація іншої особистості [1].

Самоствавлення має для суб'єкта величезне значення. Підтвердженням є той факт, що його зміни супроводжуються внутрішньоособистісними конфліктами та переживанням загрози руйнування самоідентичності. Результатом такого переживання є активна підтримка та захист з боку суб'єкта.

Захист самоствавлення найчастіше супроводжується процесами, що спотворюють сприйняття суб'єктом власного досвіду. Це знаходить своє відображення в афектах неадекватності, адитивній або асоціальній поведінці.

Разом з тим, захист самоствавлення «охороняє» особистість від саморуйнування. Вивчення психологічної природи захисту самоствавлення, виявлення особистісних ресурсів, що дають змогу подолати захисні способи поведінки, також необхідною умовою дослідження закономірностей становлення зрілої особистості є вибудова зрілого ставлення людини до себе,

Нині існують два напрями в поясненні психологічної природи захисту самоствавлення: прагнення до позитивного самоствавлення і підтримання наявного самоствавлення.

Основним пояснюючим механізмом першого напрямку є «мотив самоповаги» підлітка, або «мотив звеличення власного «Я», другого напрямку – «потреба в безперервному, стійкому самовідношенні» або «мотив ідентифікації».

В фундамент першого мотиву вбудовано уявлення про стандартне прагнення особистості до високої самооцінки, надання нею переваги позитивному зворотного зв'язку негативному, в основу другого – її прагнення до «самопідтвердження» або самототожності [16].

У сучасній психології домінуючою є думка про те, що особистість активно бажає підтримати позитивне самовідношення.

Це прагнення розглядають як таке, що базується на особистісній потребі людини зробити позитивні переживання максимальними, а негативні установки щодо «Я», що виявляють себе в руйнівному почутті – мінімальними.

Людина в рамках цього уявлення розуміється як така, що завжди віддає перевагу високій самоповазі перед низькою, упевненості в собі перед невпевненістю [9]. Їй приписується базове прагнення до позитивного ставлення до себе й уникнення негативного [14]. У разі негативної самооцінки потреба в підтримці позитивного самостварення загострюється, а в разі невдалого пошуку способів його задовольнити – загострюється. Така позиція найяскравіше представлена в роботах У. Джемса. Самоповага, на його думку, має безпосередній зв'язок із мотиваційною сферою особистості. Вона не буває для особистості байдуже нейтральною. Висока самоповага асоціюється з позитивними емоціями, а низька – з негативними. Емоційна тональність, спрямованість, інтенсивність і сила пережитих почуттів до себе пронизують усі сфери людської життєдіяльності [10].

Мотив самоповаги – це особистісна потреба максимізувати позитивні переживання і мінімізувати негативні установки щодо себе. У зв'язку з цим люди завжди віддають перевагу високій самоповазі перед низькою, упевненість у собі – перед невпевненістю [10].

Потреба в позитивному відношенні до себе як до джерела захисту особистості привертає увагу не тільки окремих авторів, але й займає своє важливе місце в теоретичних концепціях більшості психологічних напрямів. У якості приклада можна згадати ідеї К. Хорні (психодинамічна традиція), М. Якобі (аналітична психологія) і К. Роджерса (гуманістичний напрям у

психології). К. Горні відокремлює механізми захисту «Я» враховуючі потребу особистості підтримувати своє «ідеальне Я». Таким чином, наслідки несприятливих обставин людського життя, індивідуум проживає сильне занепокоєння. Нездатний оприлюднити це переживання він намагається самостіно підвищити позитивний емоційний тон ставлення до себе. Людина у власній уяві створює ідеалізований образ, сподіваючись дійти до відчуття значущості, переваги та тотожності. Сенс психологічного захисту «Я» дослідник виявляє у необхідності збереження ілюзорної цілісності особистої структури та уникненні конструктивного розв'язання конфліктної ситуації. Процес самоідеалізації, захист «Я» є, на думку К. Горні, невротичним рішенням. Передумова ж конструктивної смислової перебудови особистості виявляється в дезінтеграції сформованої структури «Я».

Незважаючи на те, що К. Роджерс відзначає наявність випадків, коли люди прагнуть відстоювати негативне самоставлення, основною умовою вибору захисних механізмів «спотворення» або «заперечення» свого досвіду, на його думку, є потреба в позитивній оцінці себе. Джерело захисту самоставлення виявляється в переживанні загрози цілісності самості, що виникає з внутрішньої неузгодженості «Я-концепції», неконгруентності «Я» як результату конфліктності різних образів «Я» [8].

Іноді людина не прагне зберегти позитивну думку про себе. У психології описані випадки, коли людина наполегливо підтримує негативне уявлення про себе і не бажає її змінювати, навіть якщо отримує позитивні оцінки оточуючих. Коли він досягає успіху, він активно захищає свою існуючу самоповагу, приписуючи свій успіх щастю. У разі невдачі він часто винний у ній відсутність своїх здібностей.

Таким чином, К. Роджерс згадував, що деякі люди, прагнуть зберігати негативне самовідношення і підтримувати свою нікчемність, навіть не зважаючи на гарні успіхи [16]. Найбільш органічно таке пояснення представлено в концепції когнітивного дисонансу [8]. У психологічній літературі описано незвичайний мотиваційний двигун захисту самоставлення, коли особистості

прагнуть зберігати наявну самоповагу тоді, коли їй притаманний яскраво виражений негативний тон. В основі цього механізму найчастіше виявляється потреба людини у стабільності.

Основу прагнення особистості зберегти наявне самоставлення як стійку особистісну рису, що мало змінюється залежно від актуальної ситуації віку, дослідники найчастіше пов'язують із потребою людини бути самототожною.

Перед страхом втратити самоідентичність, підліток вигадує різноманітні захисти, які спрямовані на утримання «звичного самовідношення» [16]. Підтримка сталого лику «Я» попри все оберігає суб'єкт від неприємних почуттів унаслідок зниження, зокрема й передбачуваного, загального рівня суб'єктності [3].

Спираючись на теорію самопостійності потреба в підтриманні наявної особистості витікає з того, що вона (наявне «особистість») забезпечує прогнозованість і підконтрольність власної поведінки та реакцій інших людей. Розвиваючи це положення, В. Сванн впроваджував ідею про те що індивідуум може реалізувати спеціальні когнітивні стратегії, які будуть підтверджувати його сформованне самоставлення [5].

Таким чином, між описаними підходами можна простежити явну змістовну несумісність. Якщо, згідно з першим, людина з негативним самоставленням віддає перевагу негативному зворотному зв'язку, то відповідно до другого – вона більш сензитивна до позитивного зворотного зв'язку. У психології існують перші спроби об'єднання цих пояснювальних моделей. Так, той же В. Сванн [2] вважає, що обидва підходи можуть бути інтегровані, якщо розрізняти в самоставленні когнітивні й афективні процеси. При цьому на когнітивному рівні суб'єкт прагне до збереження стабільного образу «Я», а на афективному – до підвищення самооцінки.

Еволюція погляду підлітка на самого себе як на індивіда розвивається на двох стадіях, відповідно молодшому і старшому періодам підліткового віку. Спочатку підліток усвідомлює своє унікальне становище серед однолітків і прагне вписатися у світ дорослих. Цьому етапу властиво наслідування поведінки

дорослих і сильна залежність від своєї ровесницької групи. У другому етапі підліток вже не сумнівається у своїй незалежності від дитинства та починає усвідомлювати свою унікальність. Залежність від однолітків знижується, і якщо група намагається діяти всупереч його уявленням себе, він готовий відстоювати свою думку і погоджуватися із нею. Старші підлітки виявляють більший інтерес до внутрішнього світу інших людей, розвивається вміння аналізувати себе та з'являється здатність до самоосвіти.

Педагогічний підхід до виховання підлітків має бути індивідуальним і враховувати їх потреби, включаючи різноманітність статі, темпераменту, інтелекту, здібностей та характеру. Вчителю варто сприяти ученикам у знаходженні власних, соціально прийнятних шляхів самовираження та засобів самоствердження.

Одним із ключових аспектів формування самосвідомості підлітка є створення його власного образу фізичного «Я» – уявлення про власне тіло, його порівняння та оцінку по відношенню до стандартів «мужності» або «жіночності». Цей образ є основою різних захоплень підлітків. Наприклад, молоді люди можуть почати займатися спортом, особливо силовими видами, для зміцнення своєї фізичної сили. Дівчата можуть захоплюватися ритмічною гімнастикою з метою досягнення стрункості, привабливості та розкутості.

Останнім часом деякі дівчата-підлітки виявляють ознаки нервової анорексії (від грецького «ан» – заперечення та «огехіс» – апетит) – вони прагнуть мати худе тіло та боятися набирати зайву вагу. Незважаючи на те, що їхня вага вже нижча за норму, вони починають обмежувати себе в їжі, займаються важкими фізичними управами і іноді вживають слабкі засоби для очищення кишечника. Прагнення відповідати ідеалу стрункої жінки переростає у болісну манію, яка може призвести до повного фізичного виснаження і навіть загрожувати життю. Деякі підлітки, так само як і дорослі жінки, страждають від нервової булімії (від грецьких слів «бус» – бик і «ліміс» – голод) – втрата контролю за їжею, включаючи епізоди переїдання, після чого вони відчувають відразу до себе, вину і може навіть потрапити у депресію. Після таких епізодів

дівчата відчують огиду до себе, мають відчуття провини та можуть справлятися з депресією. Це пов'язано з тим, що ознаки дорослості найчіткіше проявляються в змінах їхнього тіла. Саме зовнішні ознаки дорослості визначають їхній статус у соціумі серед ровесників. Сильна увага до свого фізичного вигляду у самосвідомості підлітка є природним та тимчасовим, але суб'єктивно значущим явищем. Розуміючи це, дорослі люди мають уникати необдуманих, саркастичних коментарів про його зовнішність, оскільки будь-яка негативна оцінка може завдати серйозної емоційної травми, наслідки якої можуть виявитися через багато років.

Щоб допомогти підлітку подолати цей важкий період зрілості, насамперед необхідно встановити з ним довірчі відносини, показати, що його розуміють, поділяють його переживання, і вважають таким, яким він є.

Підтримка та увага дорослих пом'якшують напруженість у відносинах між підлітками, сприяють подоланню у підлітка замкнутості у своєму внутрішньому світі, підтримують його позитивне ставлення до себе, а також розкривають для нього аспекти особистості, які йому могли бути незнайомі, але схвалені оточуючими. У мотиваційній сфері та поведінці дитини спостерігаються два протилежні один одному прагнення – прагнення до індивідуалізації та прагнення до емансипації у всіх аспектах життя (особливо у відносинах з батьками) та до підпорядкування інтересам однолітків, імітації (зовнішності, інтересів тощо), дотримання моди. Це означає бажання виділитися, страх втратити свою індивідуальність і «Я», які тільки починають виявлятися, і одночасно сильне бажання знайти свою групу однодумців і стати одним з них, об'єднатися з ними, суспільством, світом, щоб відчутти себе їхньою частиною.

На думку психолога У. Джемса, стратегії виховання підлітків зводяться до ідеї: «людина проявляється у суспільстві». Однак надмірна потреба у приналежності до групи, яка з часом починає сприйматися як взаємне спостереження, призводить до звуження природного страху самотності до страху залишитися наодинці із самим собою. У той же час, як зазначає іноземний психолог Георгій Асмолов, переживання самотності та відчуття відчуження від

оточуючих, характерні для підліткового віку, можуть являти собою можливість саморефлексії та погляду на себе збоку.

Важливою особливістю підліткової самосвідомості є вищий рівень активності у самопізнанні проти молодшого школяра. Природним чином, розвиток самосвідомості підлітка, відбувався головним чином без усвідомленого включення особистості цей процес. У підлітковому віці самосвідомість дедалі більше починає зумовлювати процес управління своєю поведінкою підлітком.

«Я» підлітка пов'язано із формуванням образу «іншого». У багатьох випадках таким значущим «іншим» є ровесник, з яким спілкування особливо важливе.

Але це проявляється особливим чином: підлітки зі звичайним когнітивним рівнем (які аналізують внутрішній світ людини поверхово) ідентифікуються з широким колом однолітків, звертаючи увагу на їхню подібність між собою; тоді як підлітки з більш складним когнітивним рівнем (які прагнуть розуміти різні аспекти людської особистості) уподібнюють себе лише до деяких однолітків, підкреслюючи при цьому свою унікальність.

Загалом, ідентифікацію себе з однолітками переживають усі підлітки, вона є етапом формування їхнього Я-образу.

У підлітковому віці, а саме в переломний його момент (тринадцять-чотирнадцять років), Я-образ стає дуже нестійким, втрачає свою цілісність. Підліток особливо гостро відчуває суперечність, невпорядкованість свого Я, що зумовлене невизначеністю рівня домагань, труднощами переорієнтації з оцінювання інших на самооцінювання. Відхід від прямого копіювання зразків поведінки інших людей вимагає розвитку способів самопізнання та самоаналізу, які у підлітків ще недостатньо сформовані. Це породжує суперечність між гострою потребою підлітків у самопізнанні і нездатністю адекватно реалізувати її, наслідком чого є зниження рівня адекватності, стійкості самооцінки, стабільності розвитку Я-образу.

У цілому, нині, ідентифікація з однолітками є природним кроком формування особистісного вигляду в усіх підлітків.

У підлітковому віці, особливо у переломний період (тринадцять-чотирнадцять років), особистісний образ стає дуже нестійким, втрачаючи цілість. Підліток відчуває гостру суперечність та невпорядкованість свого образу, викликані невизначеністю у своїх амбіціях та складнощами переоцінки зовнішніх оцінок у контексті власної самооцінки. Відмова від прямого копіювання поведінкових зразків інших потребує розвитку способів самопізнання і самоаналізу, які в підлітків ще повністю сформовані. Це призводить до суперечності між гострою потребою у самопізнанні та недостатньою здатністю його адекватно здійснити, що позначається на рівні адекватності та стійкості самооцінки, а також на стабільності формування особистісного образу.

Отже, навіть при обмежених можливостях для самопізнання, підлітки демонструють високу чутливість до коригування негативних прагнень, поведінки та соціально неприйнятних рис характеру. Це підкреслює необхідність обережної підтримки їх у розвитку навичок самопізнання, створення умов, які сприяли б об'єктивізації їхніх особистісних переживань, де вони могли б побачити себе очима інших.

1.2 Шляхи та механізми самопізнання підлітка: подорож у світ «Я»

Найважливіша психологічна особливість підлітків – почуття дорослості. Свою потребу бути і вважатися дорослим, що бурхливо розвивається, дитина підліткового віку здійснює завдяки прагненню розширення сфери самостійності. Однак на цій фазі розвитку підліток не має можливості повністю жити самостійне життя. Виникає головне протиріччя віку – між дорослим відчуттям самостійності та психологічними можливостями підлітка, розв'язання якого в подальшому приведе до психологічного розвитку. У дитини підлітка є декілька варіантів для формування своєї самоповаги та самосвідомості. Один з варіантів – розвивати свою особистість слідкуючі за образом і вподобаннями дорослої людини, бо саме дорослий в очах дитини є самостійним. Тому перше, чого

прагне дитина підліткового віку, – це показати собі й оточенню, що вона вже не мала дитина, затвердити себе як дорослого, на одному рівні. Підліток бажає щоб дорослі його поважали та підтримували. Якщо ж дорослі не зважають на те, що він вже справжня особистість зі своїми поглядами та почуттями, думками і мотивами, підліток починає ображатись, та виникають різноманітні форми протесту – грубість, упертість, неслухняність, замкнутість, негативізм. Усі ці якості можуть з'явитися наслідком того що дорослі не зважають увагу на справжні мотиви поведінки дитини підліткового віку, а реагують лише на зовнішній результат діяльності дитини, приписуючі підлітку мотиви які не будуть відповідати дійсності.

В такому випадку поведінка дорослих спричиняє внутрішній опір підлітка їх виховним впливам, дитина не виконує вимог які роблять дорослі, тому що ці вимоги не несуть ніякого сенсу для дитини, а інколи можуть мати навіть інший, протилежний сенс.

Неправильне уявлення про можливості підлітка щодо вияву власної ініціативи ставить його у позицію залежності і ускладнює можливість співпраці з ним. Підлітки різними способами виступають проти методичного контролю, покарань та вимагань підкорення, незалежно від їхніх інтересів і бажань. Можливість усвідомлення та оцінки власних якостей, задоволення прагнення до самовдосконалення підліток отримує в процесі взаємодії з ровесниками.

Саме в оточенні однолітків дитина може вільно обговорювати будь-які не дитячі теми. Через спілкування зі своїми ровесниками, підлітки активно вивчають норми, цілі та засоби соціальної поведінки, а також розвивають критерії для оцінки себе та інших.

Зовнішні прояви комунікативної поведінки бувають вельми суперечливими. З одного боку, прагнення попри все бути таким, як усі, а з іншого боку – бажання виділитися, відзначитись. З одного боку, підліток прагне поваги й авторитету в однолітків, а ось з іншого – хизування особистими недоліками. Яскраве бажання мати близьку подругу – може поєднуватися з необдуманною зміною приятелів та приятельниць. Дитина підліток, з одного боку, прагне бути

«нормальним», прагне бути «як усі», а ось з іншого боку, може робити все щоб цих норм уникати [25].

Якщо розглядати підлітковий вік як дуже важливий етап становлення особистості – не одноразова акція, а складна процедура особистого розвитку, яка вирізняється характеристиками соціального дозрівання різних рівней. Було виділено три рівні дорослішання дитини підліткового віку (за Д.І. Фельдштейном):

- «локально-капризний» (десять-дванадцять років) – дитина прагне самостійно проявляти себе та потребує певного визнання з боку дорослих людей, щоб вони визнавали її можливості та її значення. Рушійна сила цього процесу це емоційно забарвлене бажання дитини здобути те саме визнання самого чинника її дорослішання.

-«право-значимий» (дванадцять-тринадцять років) – розгортається потреба суспільного визнання. Виникає освоєння дитиною як прав так і обов'язків у сім'ї та суспільстві. Дитина також прагне бути дорослим, але вже не на рівні «хочу», а на рівні «можу» та «повинен»;

- «стверджувально-дієвий» (чотирнадцять-п'ятнадцять років) – дитина готова до функціонування у дорослому житті, прагне застосовувати свої можливості, проявляти себе усвідомлювати долученність досуспільства в реально дорослій позиції [42].

Навіть найзагальніші, типові риси фізичного і психологічного обличчя підлітка необхідно розглядати з позиції індивідуальних відмінностей. Насамперед, розмовляти про підлітка без урахування статі абсолютно безпредметно.

Темп дозрівання впливає на поведінку, специфіка становлення «образу Я», у формуванні ціннісних орієнтації, комунікативні особливості у хлопчиків і дівчаток абсолютно різні.

Перехідний вік завжди вважався критичним. Дві різні психологічні властивості змінюються по-різному. Деякі з них вважаються відносно постійними протягом усього життя. Різний і ступінь вікової мінливості

особистості загалом: одні люди сильно змінюються під час переходу від дитини до юнака, а інші – ні. В одних пубертатний вік проходить бурхливо і болісно, а в той час в інших – спокійно і розраховано.

Найголовніше психологічне набуття підліткового віку – це відкриття особистого внутрішнього світу. Для дитини підліткового віку єдиним усвідомленням реальності є зовнішній світ, на який вона проектує свою фантазію. Навпаки, для хлопця зовнішній, матеріальний світ – одна з можливостей набуття суб'єктивного досвіду, центром якого і є він сам. «Знайти» свій внутрішній ранній світ – важлива, радісна подія, яка може викликати багато тривожних, драматичних переживань.

Внутрішнє «Я» може не відповідати зовнішній поведінці, що викликає проблему самоконтролю. Недарма скарги на слабку волю є найпоширенішою формою самокритики серед молоді.

Для юнацького віку особливо важливими є розвиток самосвідомості та динаміка самостійної регуляції уявлення про «Я». Відомо, що всі підлітки починають з періоду, коли їхнє «Я» є відносно розпливчастим і невизначеним. Потім вони проходять через стадію «рольового мораторію», яка може відрізнятись тривалістю у різних людей та в різних сферах діяльності. Остаточне соціально-психологічне та особистісне самовизначення зазвичай відбувається після шкільного віку, в середньому між вісімнадцятьма і двадцяти одним роками [12].

Рівень розвитку «Я» тісно переплітається з формуванням інших особистісних характеристик. Старший шкільний вік є часом, коли формуються погляди і переконання, світогляд, а також дозрівають когнітивні та емоційно-особистісні передумови. У цей період відбувається не лише зростання обсягу знань, але й значне розширення кругозору старшокласника. З'являється потреба упорядкувати різноманітні факти, узагальнити їх до кількох ключових принципів. Хоча рівень знань, теоретичних здібностей і широта інтересів у підлітків можуть значно різнитися, певні зміни в цьому напрямку є характерними для всіх – і саме вони стимулюють юнацьке філософствування. Відповідно,

виникає стійка потреба у пошуку сенсу життя, визначенні перспектив свого майбутнього та розвитку людства загалом.

Однією з характерних рис ранньої юності є формування життєвих планів. Життєвий план формується, з одного боку, через узагальнення цілей, які ставить перед собою особистість, а з іншого – завдяки конкретизації цих цілей і мотивів. Життєвий план у повному сенсі цього слова виникає тоді, коли об'єктом роздумів стає не тільки кінцевий результат, але й методи його досягнення.

На відміну від мрій, які можуть бути як активними, так і очікуючими, життєвий план є конкретною програмою дій. Професійні плани старшокласників часто є недостатньо конкретними. Хоча вони реалістично оцінюють послідовність своїх майбутніх досягнень (просування по кар'єрі, підвищення зарплати, придбання житла, автомобіля тощо), вони часто занадто оптимістично оцінюють терміни їх реалізації. Професійна орієнтація є складною психологічною проблемою, тісно пов'язаною з соціально-економічними факторами. Радісно відзначити, що сьогодні активно проводиться професійне консультування учнів і їхніх батьків з питань вибору професії.

Отже, розв'язання завдань самоствердження дітей підліткового віку і самовизначення юнаків в більшості своїй залежить від потреби дитини в досягненнях. Потреба підлітка в досягненнях підпорядковується властивості людини прагнути успіху в діяльності, у змаганнях, орієнтуючись на високу якість виконання задач. У період ранньої юності прослідковується великий рівень потреби у власних досягненнях. Реалізують ці потреби підлітки по-різному, хтось розвиває свою пізнавальну діяльність, хтось знаходить цікаве хоббі, хтось займається спортом та отримує медалі. Тому цілком доцільно буде зауважити що у підлітків у яких потреба в досягненні розвинена добре, потреба в спілкуванні є менш вираженою. Але у той самий час саме у період підліткового віку потреба досягати може бути зумовлена саме потребою спілкування.

1.3 Вплив механізмів самозахисту на процес самопізнання підлітків

У зв'язку з нестабільною ситуацією сучасного суспільства та швидкими темпами розвитку, людям необхідно постійно адаптуватися до нових умов життя. Тому дослідження психологічних механізмів захисту та адаптації підлітка стає все більш актуальним. Феномен психологічного захисту має велике значення як у практичному, так і у теоретичному плані, що підтверджується зацікавленістю більшості галузей психології та психотерапії в цьому явищі.

Термін «психологічний захист» вперше було запроваджено З. Фройдом у його праці «Захисні нейропсихози». У своїй практиці лікування істерії гіпнозом він зіштовхнувся із опором, який пацієнти виявляли проти спроб лікаря привести несвідомі спогади до свідомості. Цей опір ускладнювало лікування пацієнтів від патологічних станів. Фройд назвав цей феномен «витісненням», першим і єдиним механізмом захисту, який, за його словами, «ті самі сили, які зараз чинять опір, колись були причиною витіснення і вивели з пам'яті відповідні патогенні переживання». У подальших дослідках Фройд виділив інші механізми захисту, а сам захист був сукупністю цих механізмів, що регулюють поведінку людини.

Дослідження З. Фройда продовжила, та розширила його уявлення про психологічний захист його дочка. Вона запропонувала, що механізми захисту можуть залежати не тільки від вроджених особливостей, а й від індивідуальних рис, набутих людиною у його онтогенезі. Е. Фромм, в межах гуманістичної теорії, трактував психологічний захист як наслідок прояви людської агресії. К.Хорні, що представляє соціокультурну теорію, зазначала, що прагнення людини захистити себе впливає з відчуття «корневої тривоги», занепокоєння та невпевненості.

Вивчення цієї проблеми важливе у підлітковому віці, а також у період переходу від підліткового до юнацького, оскільки це тимчасовий відрізок, який суттєво впливає на формування особистості та світогляду. У цей період приймаються ключові рішення, такі як вибір професії та життєвого шляху,

розвиток навичок самовизначення, а також ухвалення нової ролі в сім'ї та суспільстві. Недолік життєвого досвіду, стратегій поведінки та недостатні навички управління стресом можуть призвести до сильного емоційного тиску підлітка. У таких ситуаціях він може вдатися до різних форм захисної поведінки, включаючи деструктивні. Деякі з непродуктивних способів психологічного захисту, які використовуються підлітками, можуть призвести до розвитку аномальної поведінки та прояву девіантної поведінки.

Психологічний самозахист проявляється у тій здібності особистості, яка дозволяє їй вирішувати протиріччя між внутрішніми можливостями та вимогами зовнішнього оточення. Це відображає рівень інтеграції у суспільство, що забезпечує задоволення основних потреб, таких як фізіологічні, психологічні та матеріальні. Конкретні прояви такого самозахисту можна спостерігати у типових моделях поведінки. Функціонування психологічних механізмів самозахисту відіграє важливу роль у підтримці стабільності та організованості внутрішнього світу людини, чи то реальне сприйняття чи його спотворення відповідно до індивідуальних уявлень. Аналіз психологічних досліджень дозволяє зробити висновок про те, що поняття свободи, автономії та самовизначення сьогодні є ключовими щодо мотивації поведінки та характеру особистості. Докладний аналіз досліджень з онтогенезу підлітків показує, що у науковому співтоваристві існує постійний інтерес до динаміки розвитку як фізіологічних, і особистісних аспектів цього періоду. Існуючі концепції іноді суперечливі, проте всі дослідники визнають унікальність, гнучкість і складності даного віку, а також виклики, що стоять перед ним. Відповідно до теорії психоаналізу, важливим чинником у формуванні поведінки людини є її соціальне оточення. Відповідно до теорії Е.Фромма, в людини є подвійна природа: вона прагне незалежності, але водночас не хоче залишатися на самоті. На думку Фромма, ця двоїстість лежить в основі міжособистісних відносин і відіграє фатальну роль у людському житті. Сучасні дослідження в галузі соціальної психології відзначають, що прогресивні зміни в механізмах соціально-психологічної взаємодії, способи

поведінки та різні види діяльності людини визначаються як соціальними впливами, так і вродженими здібностями індивіда.

У своїх дослідженнях З. Фройд виділяв кілька механізмів психологічного захисту, включаючи витіснення, проєкцію, регресію, заміщення, заперечення, раціоналізацію та реактивні утворення. Ці механізми діють у підсвідомості та допомагають пом'якшити негативні емоції та переживання, проте водночас спотворюють реальність.

Механізм заперечення передбачає блокування сприйняття інформації, що може спричинити психологічну травму чи конфлікт. Витіснення допомагає уникнути негативної інформації, виштовхуючи її зі свідомості. Проєкція дозволяє перенести небажані риси себе на іншу людину. Заміщення дозволяє замінити недоступну бажану дію на доступну. Регресія схожа з інфантильною поведінкою. Раціоналізація є виправдання своїх дій більш прийнятними поясненнями. Реактивні утворення виявляються в демонстрації протилежних істинних почуттів.

Кожен механізм психологічного захисту відіграє свою роль у забезпеченні самозбереження, сприяє емоційній стабільності та збереженню цілісності самосвідомості, що вказує на позитивні аспекти адаптивного процесу. Наприклад, заперечення, як із найбільш поширених механізмів, допомагає розбивати трагічні події більш керовані шматочки, що знижує їх руйнівний вплив на психіку. Однак у цьому випадку підліток може нездатний адекватно усвідомити проблему та її джерело, що може призвести до спотворення системи цінностей та порушень у поведінці.

Один із ключових аспектів, які дозволяють оцінити порушення соціальної адаптації, – це характер взаємин між людьми. Присвоєння цьому чиннику статусу діагностичного критерію цілком виправдано, враховуючи, що основу міжособистісних відносин лежить емоційний аспект. Розвиток та динаміка цих відносин безпосередньо залежать від привабливості особистості для інших та обумовлені не тільки об'єктивними факторами, а й суб'єктивною потребою у спілкуванні та задоволенні цієї потреби. Однією з головних рис перехідного віку

є зміна акцентів у взаємодії дитини: вона починає приділяти більше уваги одноліткам, які, своєю чергою, займають особливе місце у його житті.

Ф. Крамер розглядав проєкцію як один із найпоширеніших серед підлітків механізмів захисту. З одного боку, цей механізм дозволяє людині заперечувати наявність у собі небажаних якостей, переносячи їх у навколишній світ, що, своєю чергою, зміцнює його самовідчуття. Проте, водночас, приписування оточуючим вигаданих недоліків сприяє формуванню ворожості та негативного ставлення до них, що може негативно позначитися на міжособистісних відносинах і призвести до проблем у їх установці.

У процесі розширення кола спілкування виявляються потреби у нових враженнях, придбанні досвіду, експериментуванні з новими ролями, а також у виборі, самовираженні та розумінні з боку оточуючих. Задоволення цих потреб важливо для школярів і пов'язане з їхніми особистими переживаннями. У міжособистісному спілкуванні в парах та групах мотивація полягає у пошуку сприятливої атмосфери для взаємодії, очікуванні підтримки, щирості та єдності у поглядах, а також можливості самовираження. Однак часто в підлітковій комунікації домінує егоцентричність, оскільки потреба у самовираженні переважає інтерес до почуттів та переживань інших. Це може викликати напруженість у відносинах та незадоволеність. Соціально-психологічним чинником формування особистості старшокласника у процесі соціалізації є взаємодія у референтно-значущій групі (чи групах). Крім навчальної діяльності, старшокласники також беруть активну участь у встановленні близьких відносин. Взаємодія між людьми, особливо у підлітковому віці, стає основною сферою діяльності, а криза цього періоду часто пов'язана з проблемами спілкування. Емоційні проблеми, викликані соціальними проблемами, вимагають своєчасної корекції. У науковій літературі відзначається збільшення рівня тривожності серед дітей та підлітків, що негативно позначається на їхньому розвитку та соціальній адаптації. Ці проблеми можуть призвести до труднощів у самовизначенні та самореалізації у житті, наголошуючи на важливості розвитку спеціалізованої психологічної допомоги

для підлітків. Процес соціалізації визначається безліччю факторів, включаючи зовнішні та внутрішні впливи. У підлітковому віці також посилюються дитячі фобії та страхи, переважно соціальні, які можуть призвести до ізоляції та відмови від спілкування. Спілкування загалом є взаємодія людей, під час якого відбувається обмін ідеями, інформацією, спрямоване встановлення певних взаємовідносин. У підлітковому віці потреба у спілкуванні та взаєминах з іншими людьми стає особливо сильною та значущою. Це природне прагнення кожної людини. З віком збільшується необхідність у контакті та спілкуванні з оточуючими. Відомий психолог А.Маслоу підкреслює, що спілкування є взаємодією, в якій учасники, своєю поведінкою та зовнішнім виглядом, впливають на думки та почуття один одного. Одні люди легко створюють позитивне ставлення до себе в процесі контакту з оточуючими, тоді як інші можуть викликати напругу та негативні емоції у своїх співрозмовників. Адаптація особистості - це постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального оточення та результат цього процесу, як пояснює психологічний словник. За В. Бурегом, основу особистості складає система взаємовідносин, що формується під впливом уявлення людини про навколишню реальність. Взаємодія підлітка з однолітками сприяє розвитку навичок взаємодії у соціальній групі та формуванню соціальної ідентичності, одночасно являючи собою певну перевірку особистості. Комунікація групи однолітків впливає на емоційний стан підлітка і формування його особистості цілому. У цей період спілкування стає метою саме по собі, де підлітки можуть висловлювати свої інтереси та думки, формуючи уявлення про себе та навколишній світ. Відсутність у підлітка сприятливих взаємин із оточуючими (наприклад, відсутність друзів, конфлікти з однолітками чи дорослими) може зашкодити його самопізнанні. Це або уповільнює його розвиток, або призводить до недостовірних уявлень про себе. Обидва випадки негативно впливають на формування особистості. Самооцінка дитини підліткового віку значною мірою формується під впливом моральних цінностей та вимог, прийнятих у колі однолітків. Акцентуації характеру можуть впливати певні порушення у сфері

міжособистісних відносин. Наприклад, у підлітків з гіпертимною акцентуацією характеру, що є поширеним у старшому шкільному віці, спостерігається висока емансипація та схильність до конформізму. Ці риси створюють ґрунт для виникнення соціальної дезадаптації, а також підвищують ризик вживання алкоголю та наркотиків. Деякі проблеми в міжособистісних відносинах підлітків, сприяють виникненню конфліктів, необхідності дитини шукати себе як особистості в кримінальному світі, хвилях субкультур, небезпечних заняттях, сектах, іграх, а також викликає ризик що дитина стане наркоманом або алкоголіком.

Отже, можна дійти невтішного висновку, що застосування різних механізмів захисту може мати як позитивні, і негативні наслідки. Конструктивні механізми дозволяють індивідууму адекватно реагувати на ситуації, знаходити альтернативні шляхи вирішення та досягнення цілей, що сприяє задоволенню його потреб. Тоді як деструктивний ефект полягає у спотворенні реальності, що зрештою може призвести до серйозних порушень у розвитку особистості. Тому явище психологічного захисту слід розглядати як нормальний процес, що допомагає захистити організм від негативних переживань та інформації, підвищуючи його стійкість. Проте слід пам'ятати, що некероване використання механізмів захисту може мати серйозні наслідки, зокрема й соціальної адаптації.

Висновки до першого розділу

Науковий аналіз та інтеграція літератури з проблеми самоставлення свідчить про те, що одним з головних та найважливіших аспектів соціального розвитку дитини підліткового віку є ставлення цієї дитини до себе в першу чергу. Аби-який прояв цієї дитини як суб'єкта соціуму підпорядковується включенню самоставлення дитини у цей процес. Самоставлення є для психології традиційним об'єктом дослідження і є актуальним в сучасних дослідженнях.

За цей час накопичено багатющі теоретичних показників та результатів експериментів, поглиблене вивчення самовідношення як об'єкта психологічного

аналізу, було розкрито різноманітні механізми формування самопізнання, досліджені деякі особливості функціонування та структури. Значної уваги авторів серед психологів потребує проблематика впливу на поведінку людини її самовідношення а також її асоціальні форми, а також використання особистістю механізмів психологічного захисту для збереження позитивного тону самостворення.

Нами було задокументовано, що труднощі адаптації у дітей підліткового віку можуть бути спричинені різними акцентуаціями характеру, високим рівнем емоційного інтелекту, спонтанністю, а також фізіологічних, соматичних та конституційних змін. Також, треба зазначити що процес спілкування у підлітків психологи знаходять провідною діяльністю, а з комунікативними протиріччями як раз таки пов'язана криза підліткового віку.

Також було доведено що психологічний самозахист дитини підлітка складається з певних систем та механізмів захисних дій дитини. Він вміщує у себе захисні ситуаційні автоматизми, компенсації та копінг-стратегії. Ці механізми виступають проявом поєднаної адаптації дитини-підлітка.

Нами було встановлено, що адаптивний психологічний самозахист підлітків повинен формуватися та реалізовуватися враховуючи безліч психологічних чинників: індивідуально-психологічні особливості підлітків, формування толерантності до неприємних життєвих ситуацій створення ситуації реалізації, розвиток позитивного самосприйняття підлітка, розуміння свого потенціалу, вміння формувати когнітивну оцінку життєвих проблем. В подальших дослідженнях ми вбачаємо перспективу в розробці індивідуального відповідного методичного видання, для діагностичного й формувального впливу на різні вікові групи.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ САМОПІЗНАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Емпіричне дослідження психологічних механізмів самопізнання у підлітків

Для дослідження впливу психологічних механізмів самопізнання у підлітковому віці ми використали цілий комплекс експериментальних та теоретичних даних а також науково-дослідних методів.

Було використано такі теоретичні методи як узагальнення, аналіз, порівняння та систематизація науково-педагогічної літератури абстрагування, та емпіричні методитакі як бесіда, анкетування, спостереження, які становлять фундамент експериментальної роботи.

Самопізнання це особливий процес пізнавальної діяльності, який спирається на акт саморефлексії. Цей процес потребує значних зусиль та постійної роботи над собою.

Через самопізнання людина може відкривати собі свої позитивні сторони, здібності та приховані таланти, які надалі через самовдосконалення можуть перетворитися на стійкі риси характеру.

Основна мета самопізнання полягає в тому, щоб зрозуміти свої фізичні та психічні можливості, а також визначити своє місце у суспільстві.

Самопізнання являє собою початковий етап у процесі самовиховання особистості, що включає вивчення власних властивостей, системи цінностей, життєвих намірів, основних мотивів і мотивацій, а також характеру, темпераменту та особливостей когнітивних процесів (таких як відчуття, сприйняття, пам'ять, увага, мислення, мова і т.д.).

Через самопізнання особистість може самостійно визначити шляхи досягнення успіху у певній сфері діяльності, проаналізувати та покращити свої щоденні дії [18].

З метою визначення моральних і духовних цінностей підлітків, ми провели емпіричне дослідження користуючись тестом за для дослідження реальної структури ціннісних орієнтацій.

Респондентами даного дослідження стали 50 учнів ЗОШ віком від 13 до 15 років, з яких 25 дівчат та 25 хлопців. Слід зауважити, що робота над дослідженням проводилась у воєнний час, та у зв'язку з цим досліджували ціннісні орієнтації підлітків за допомоги соціальних мереж. Для проведення цього дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

1. *Опитувальник, розроблений А. Бассом та А. Даркі, призначений для діагностики рівня агресивності та ворожості серед індивідів.*

Агресія, згідно з їхньою концепцією, визначається як якість особистості, що проявляється у деструктивних тенденціях у міжособистісних відносинах.

Вони розрізнили поняття «агресія» і «ворожість», при цьому ворожість визначили як реакцію з негативними емоціями та негативними оцінками людей і подій.

Опитувальник містить 75 тверджень, на які учасники відповідають «так» або «ні». Згідно з інструкцією, позитивна відповідь позначається «+» (плюсом), а негативна – «-» (мінусом).

Індекс ворожості обчислюється як сума результатів на шкалах 5 та 6, а індекс агресивності - як сума результатів на шкалах 1, 3 та 7.

Нормою агресивності є величина індексу, яка відповідає 21 ± 4 , а ворожості – $6,5-7 \pm 3$ [9].

2. Друга методика для дослідження ціннісних орієнтацій це *тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокича*. Ми вважаємо, що ця методика дає можливість повною мірою дослідити світогляд респондента. Методика висвітлює важливі мотиви поведінки особистості, відношення особистості до себе, до свого оточення та до навколишнього середовища. Ще однією позитивною особливістю цього тесту є зручність у проведенні, а головне у підрахунку результатів.

Цей тест складається із двох частин з вісімнадцять'ю цінностями в кожній. Перша частина – це термінальні цінності, у другій частині – інструментальні цінності.

До термінальних цінностей автор відносить певну кінцеву мету, тобто певну мету, наприклад: велику, дружню сім'ю чи посаду мрії, тобто те, чого людина прагнула протягом життя.

До інструментальних цінностей М. Рокич відносить певну форму поведінки чи дій, які б краще чи виграшніше у різних ситуаціях.

Тож, респонденту пропонується два списки термінальних та інструментальних цінностей, які він має розставити в порядку спадання, від найважливіших на його думку до незначних. Після тестування отримані результати можна розділити на три підгрупи на кожен список: на важливі, що домінують один-шість; індиферентні сім-дванадцять; неважливий тринадцять-вісімнадцять.

3. Тест-опитувач, розроблений В. Століним та С. Пантелеєвим, спрямований на оцінку самовідносини особистості. Він включає такі характеристики образу «Я»: відкритість – характеризується рефлексивністю та критичністю по відношенню до власного образу.; самовпевненість – уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну та надійну людину; самоуправління – інтеграція особистості та життєдіяльності у своєму «Я»; дзеркальне «Я» – відбиває очікування певного ставлення себе із боку інших людей.; самоцінність – емоційна оцінка власного образу; самоприйняття – злагода з собою, своїми планами та бажаннями; самоприхильність – небажання змінюватися, що пов'язане з неадекватно сформованим «Я»-образом; внутрішня конфліктність – наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою; самозвинувачення – переживання провини за власні промахи та недоліки. У опитувальнику виділено три інтегровані фактори, що охоплюють різні аспекти самовідносини особистості: самоповага (о це оцінка власного «Я» відповідно до соціально-нормативними критеріями. Включає усвідомлення власних достоїнств і досягнень, відповідність власної поведінки та цінностей громадським

стандартам; аутосимпатія (це емоційне ставлення до свого «Я». Включає у собі позитивні почуття, співчуття й підтримку себе, сприяють розвитку психологічного благополуччя); самоприниження (це негативне самовідношення, що включає негативні емоції, сумніви у своїх здібностях, почуття неповноцінності і незадоволеності собою).

Висновок емпіричного дослідження психологічних механізмів самопізнання у підлітків виявив низку цікавих результатів. Зокрема, виявлено, що самопізнання у цьому віковому періоді є складним та багатогранним процесом, який включає усвідомлення власних емоцій, характеристик особистості, а також відношень до оточуючого світу.

Одним з ключових висновків є те, що самопізнання у підлітків зазвичай починає активно розвиватися під впливом зовнішніх чинників, таких як соціальні взаємодії, виховання в сім'ї, дружба та взаємодія з однолітками. Більше того, результати дослідження свідчать про те, що етапи самопізнання у підлітків можуть бути різними для кожної особи та залежать від індивідуальних особливостей.

Також варто зазначити, що емпіричне дослідження вказує на важливість психологічної підтримки та сприяння у розвитку самопізнання у підлітків з метою покращення їхнього самовідчуття, самооцінки та адаптації до змін у власному житті.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для дослідження психологічних механізмів самопізнання в підлітковому віці ми провели опитування за результатами якого було визначено тривалість використання соціальних мереж у житті кожного респондента. Спираючись на результати анкетування ми поділили наших респондентів на дві групи – та група що проводить в соціальних мережах мало часу, та – група що проводить багато часу в соціальних мережах.

На першому етапі роботи, згідно таблиці 2.1, ми визначили середні значення рангів в кожній із груп.

Таблиця 2.1

Порівняльна характеристика рангів термінальних цінностей підлітків в залежності від часу проведеного в соцмережах

| Термінальні цінності | Час, проведений у соціальних мережах | |
|---|--------------------------------------|------------------|
| | Мінімальний час | Максимальний час |
| Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя); | 5 | 12 |
| Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом); | 10 | 10 |
| Здоров'я (фізичне і психічне); | 10 | 13 |
| Цікава робота; | 9 | 10 |
| Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і мистецтві); | 8 | 12 |
| Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); | 12 | 12 |
| Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів); | 11 | 11 |
| Наявність хороших і вірних друзів; | 11 | 9 |
| Суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі); | 10 | 9 |
| Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток); | 4 | 5 |
| Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей); | 10 | 11 |
| Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення); | 9 | 11 |
| Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків); | 11 | 9 |

Продовження таблиці 2.1

| Термінальні цінності | Час, проведений у соціальних мережах | |
|---|--------------------------------------|------------------|
| | Мінімальний час | Максимальний час |
| Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках); | 14 | 8 |
| Щасливе сімейне життя; | 11 | 7 |
| Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу і людства в цілому); | 10 | 10 |

Залежно від їх активності в соціальних мережах таблиця відображає порівняльну характеристику термінальних цінностей підлітків.

Тих, хто хоче досягти певних цілей або кінцевих точок у своєму житті, називають термінальними цінностями.

Відповідно до таблиці, підлітки, які проводять мінімальну кількість часу в колі спілкування, оцінюють свою діяльність і життєву мудрість негативно, негативно або позитивно, цікаву роботу, красу (невибагливу), любов, фінансову забезпеченість, хороших друзів, професію, продуктивне життя, розвиток тощо.

Для підлітків найважливішою термінальною цінністю є свобода, яка передбачає проводити більше часу в соціальних мережах, потім знання, продуктивне життя (наприклад, коледж), розвиток, розваги та стосунки, хороші вірні друзі, щаслива родина і щастя оточуючих.

Незважаючи на використання соціальних медіа-платформ, підлітки, які проводять найбільше часу в соціальних мережах, все ще найбільше цінують кінцеві цінності здоров'я, цікаву роботу та кохання.

Згідно з таблицею, використання підлітками соціальних мереж може відрізнитися з точки зору термінальних цінностей, і важливо збалансувати час, проведений у цих мережах, з іншими життєво важливими цінностями.

Таблиця 2.2

**Порівняльна характеристика інструментальних ціннісних рангів
молоді за часом, проведеним у соціальних мережах**

| Інструментальні цінності | Кількість часу проведених в соцмережах | |
|--|--|-------------|
| | Мало часу | Багато часу |
| Акуратність, вміння тримати в порядку речі, порядок у справах; | 5 | 10 |
| Вихованість (гарні манери); | 6 | 6 |
| Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання); | 6 | 9 |
| Життєрадісність (почуття гумору); | 5 | 10 |
| Старанність (дисциплінованість); (переживання прекрасного в природі і мистецтві); | 5 | 11 |
| Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче); | 7 | 6 |
| Непримиренність до недоліків у собі та інших; | 14 | 10 |
| Освіченість (широта знань, висока загальна культура); | 8 | 7 |
| Відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово); | 10 | 7 |
| Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення); | 7 | 8 |
| Самоконтроль (стриманість, самодисципліна); | 10 | 9 |
| Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів; | 7 | 9 |
| Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);; | 8 | 5 |
| Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани); | 10 | 5 |
| Широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички); | 14 | 9 |

Продовження таблиці 2.2

| Інструментальні цінності | Кількість часу проведених в соцмережах | |
|--|--|-------------|
| | Мало часу | Багато часу |
| Чесність (правдивість, щирість); | 9 | 9 |
| Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі); | 12 | 10 |
| Чуйність (дбайливість) | 10 | 9 |

Порівняння інструментальних рангів цінностей молодих людей і часу, проведеного ними в соціальних мережах, представлено в порівняльній таблиці. Люди, які витрачають менше часу на соціальні медіа, і люди, які користуються ними більше, класифікуються як не схильні до цінностей. Таблиця пояснює цінності, які молоді люди вважають важливими.

Виховання, освіченість і відповідальність, а також чесність і самовладання – це цінності, які обидві групи вважають важливими. Ці цінності необхідні для формування характеру хорошої людини та її успіх в особистому, та професійному житті.

Люди, які проводять мало часу в соціальних мережах, надають більшого значення таким цінностям, як точність, старанність, незалежність, раціоналізм, сміливість та ефективність у бізнесі. Однак, досягнення особистих і професійних цілей залежить від цих цінностей, які можуть більше віддавати перевагу тим, хто надає перевагу просуванню по службі та особистому розвитку.

На відміну від інших, цінності, які цінують толерантність і широке мислення, важливіші для тих, хто проводить значну кількість часу в соціальних мережах. Люди, які є більш відкритими, соціально заангажованими та цінують різноманітність, швидше за все, віддадуть пріоритет цим цінностям.

Загалом таблиця дає цінну інформацію про те, що цінує молодь і як проведення часу в соціальних мережах впливає на пріоритети людини.

Після опитування респондентів використовуючи методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, ми дослідили найбільш поширені ціннісні орієнтації серед підлітків. Середні значення термінальних та інструментальних цінностей були представлені таблиці 2.3.

Як видно з таблиці 2.3, що у групі термінальних цінностей, для респондентів, домінуючими виявились такі цінності як «здоров'я», «пізнання, розширення кругосвіту», «свобода», «матеріально забезпечене життя», «любов». Таким чином для дітей підліткового віку найбільш важливим є свобода. Свобода може проявляти себе у висловлюванні власних думок, або свобода вибору та власних дій, свобода у висловленні власного «Я». Пізнання та розширення кругозору відіграють важливу роль у розвитку особистості. Сучасні технології надали підліткам доступ до величезної кількості інформації, ресурсів та можливостей. Це допомагає молоді використовувати переваги свого часу для розширення світогляду, збагачення знань та формування світогляду. Матеріальна забезпеченість є ще одним аспектом свободи. Вона охоплює практично всі сфери життя від вибору країни для проживання або навчання до вибору медичних закладів для турботи про здоров'я.

Таблиця 2.3

Результати показників термінальних цінностей методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

| Термінальні цінності | Показники термінальних цінностей (середнє значення) |
|--------------------------------|--|
| Здоров'я | 7 |
| Матеріально-забезпечене життя | 7 |
| Пізнання, розширення кругозору | 7 |
| Свобода | 7 |
| Любов | 8 |
| Суспільне покликання | 8 |
| Цікава робота | 8 |

Продовження таблиці 2.3

| Термінальні цінності | Показники термінальних цінностей (середнє значення) |
|----------------------------------|--|
| Продуктивне життя | 8 |
| Наявність хороших, вірних друзів | 9 |
| Життєва мудрість | 9 |
| Активна життєва діяльність | 9 |
| Краса природи і мистецтв | 9 |
| Розвиток | 10 |
| Впевненість в собі | 11 |
| Розваги | 11 |
| Щастя інших | 11 |
| Щасливе сімейне життя | 11 |
| Творчість | 12 |

Серед основних цінностей більшість підлітків виділяє «здоров'я» як пріоритетне. З урахуванням світових подій, особливо в нашій країні останніми роками, не дивно, що здоров'я для сучасних підлітків таке важливе. Адже здорова особистість є ключем до успіху у всіх аспектах життя. «Кохання» виявилось п'ятою за значимістю цінністю для підлітків. Аналізуючи поточну тенденцію до множинних, неміцних і короткочасних зв'язків, як дружнім, так і романтичним, стає ясно, чому справжнє кохання так високо цінується сучасною молоддю.

Найменші рейтинги отримали такі цінності, як «творчість», «щасливе сімейне життя», «щастя інших» та «розваги». Ми вважаємо, що творчість опинилася на останніх позиціях серед термінальних цінностей, оскільки сучасні підлітки схильються до матеріальних цінностей та фінансового забезпечення. При виборі між творчою роботою та роботою з високим доходом вони, звичайно, віддають перевагу останньому.

Порівнюючи цінність «щасливого сімейного життя», що займає передостаннє місце в системі цінностей підлітків, і «любов», яка є однією з провідних цінностей, можна припустити, що підлітки не хочуть брати на себе відповідальність, пов'язану з офіційним шлюбом та вихованням дітей. Це їх віком і недостатнім розумінням ролі сім'ї у житті особистості.

Цінність «щастя інших» займає також низьке місце у списку ціннісних орієнтацій, що, мабуть, пов'язані з характерним цього віку егоїзмом. Часто можна почути вислів «Моя хата з краю, нічого не знаю», яка, на мою думку, добре ілюструє ставлення підлітків до щастя інших людей. Розваги також не є пріоритетом для підлітків. Вони більше схильні до пізнання та розширення свого кругозору, ніж до розважальних заходів. На щастя сучасні підлітки мають величезну кількість ресурсів для розвитку, освіти, заробітку, тощо. Такий акцент на самоосвіті та розширенні кругозору сприяє цікавому, безтурботному та забезпеченому життю, до якого прагнуть респонденти. З цієї причини, на нашу думку, у підлітків немає ні часу, ні бажання для розваги, оскільки у всіх опитаних є конкретні цілі, яких вони активно прагнуть, і на цьому шляху розваги поки не знаходять місця.

Таблиця 2.4

Інструментальні цінності за методикою «Ціннісні орієнтації»

М. Рокіча

| Інструментальні цінності | Показники термінальних цінностей (середнє значення) |
|---------------------------------|--|
| Вихованість | 7 |
| Старанність | 7 |
| Житєєрадісність | 7 |
| Акуратність, порядок у справах | 7 |
| Освідченість | 7 |
| Незалежність | 8 |
| Відповідальність | 8 |

Таблиця 2.4

| Інструментальні цінності | Показники термінальних цінностей (середнє значення) |
|---|--|
| Раціоналізм | 9 |
| Самоконтроль | 9 |
| Високі запити | 9 |
| Чесність | 9 |
| Непримиреність до недоліків у собі та інших | 9 |
| Терпимість | 10 |
| Тверда воля | 10 |
| Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів | 11 |
| Ефективність у справах | 13 |
| Чуйність | 14 |

Вивчаючи низку інструментальних цінностей, ми дослідили, що домінуючими цінностями, у дітей підліткового віку, виявилися такі як «життєрадісність» «вихованість», «акуратність, порядок у справах» «старанність», «освіченість», Тож, ми вважаємо що інструментальні цінності, які досліджувані виділили як найбільш важливі для себе, є дійсно значущими у досягненні будь-яких цілей. Життєрадісність підтверджує сказане вище, оскільки оптимістичні люди часто домагаються успіху в будь-якій діяльності і просто долають перепони. Вихованість і повага є основою добрих стосунків і включають вміння контролювати себе та свої емоції. Виховані люди легше знаходять спільну мову в колективі, легко спілкуються та встановлюють добрі взаємини з оточуючими. Старанність відіграє ключову роль у досягненні успіху в будь-яких починаннях. Люди, завдяки своїй наполегливості, наполегливій праці і навіть певній упертості, завжди досягають своїх цілей. У сучасному світі високо цінується широкий кругозір, різноманітність інтересів, уміння аналізувати та фільтрувати інформацію, оперативно реагувати на зміни та

новації та багато іншого. Тому сучасна освіта охоплює безліч аспектів і не обмежується лише середньою чи вищою освітою.

Ще однією значущою ціннісною орієнтацією є турбота про порядок та акуратність у справах. Пунктуальність, чистота та вміння організувати свій час – це якості, які не лише цінуються, а й вважаються необхідними у будь-якій сфері життя, професійної діяльності та посади. Це з п'яти найважливіших ціннісних орієнтацій, виділених респондентами як ключові задля досягнення своїх цілей.

Серед інструментальних цінностей найменшу оцінку отримали такі аспекти, як чуйність, ефективність у справах, сміливість у захисті своїх поглядів та твердість волі. Найменша оцінка була у чуйності. Це може бути пов'язане із зменшенням спілкування або навіть повною ізоляцією за останні два роки. Так само, як і зі «щастям інших» у термінальних цінностях, низька оцінка чуйності може бути зумовлена зростанням егоїзму серед сучасної молоді. На мій погляд, низькі оцінки ефективності у справах значною мірою пояснюються зростаючим інтересом до фінансового благополуччя. Тож, на жаль частіше за все питання матеріальних цінностей виявляється єдиним вирішальним критерієм у багатьох справах. «Тверда воля» та «сміливість у відстоюванні своєї думки та поглядів» ідуть поряд і пов'язані з невпевненістю підлітків у собі та власних силах.

За використанням цієї методики було встановлено, що діти підліткового віку надають перевагу таким цінностям як «пізнання нового у світі, природі, людині», «пізнання і повага людей та вплив на оточення», «любов», «допомога і милосердя до інших людей», та «приємне проведення часу, відпочинку».

За опитувальником Басса – Даркі загальна сума відповідей підлітків, які вказують на агресивність, складає 54, що перевищує норму (21 ± 4). Також спостерігається високий рівень ворожості, оскільки загальна сума відповідей, що вказують на ворожість, складає 38, що перевищує норму ($6-7 \pm 3$).

Аналізуючи ці результати, можна зробити декілька висновків:

Загальна сума відповідей, які вказують на агресивність, перевищує норму. Це може свідчити про те, що досліджувані підлітки мають тенденцію до прояву

агресивної поведінки у взаємодії з іншими людьми. Можливо, це пов'язано з різними факторами, такими як стрес, конфлікти в оточуючому середовищі або низький рівень соціальних навичок.

Також спостерігається високий рівень ворожості, що може вказувати на наявність негативних почуттів та відношень до інших людей серед досліджуваних підлітків. Це може виникати з різних причин, таких як низька самооцінка, конфлікти взаємодії з оточуючими, або негативні досвіди у минулому.

Враховуючи високий рівень агресивності та ворожості серед цих підлітків, може бути корисним надати їм доступ до психологічної підтримки та консультування. Це може допомогти їм краще розуміти свої почуття та емоції, знайти способи ефективно керувати своєю агресією та покращити взаємини з іншими людьми. Ці результати є основою для подальших досліджень, спрямованих на вивчення факторів, що впливають на рівень агресивності та ворожості серед підлітків. Додаткові дослідження можуть допомогти виявити причини цих явищ та розробити ефективні методи їх управління.

Опитувальник В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва надає можливість оцінити параметричні показники самоствавлення особистості, які показують здатність особистості до сприйняття власного «Я» як чогось унікального та неповторного, турбуватись про себе, відчувати самоемпатію та бути чуйним до власних потреб у різних життєвих ситуаціях, втілювати у реальність власні можливості, без надто критичних суджень та упереджень. Концептуальне положення яке гласить про те що особистість пізнає себе та накопичує досвід та знання стало фундаментальним. Ці знання виявляються приводом емоцій та оцінок цієї людини, стають для неї предметом стійкого самоствавлення.

Методика В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва для дослідження самоствавлення містить в собі загальну інструкцію та 57 тверджень, для них передбачена стверджуюча або заперечуюча відповідь. Шкали «Віддзеркалене самоствавлення», «Внутрішньочесність», «Самоцінність», «Самовпевненість», «Самозвинувачення», «Самоприв'язаність», «Самоприйняття» та «Внутрішня

конфліктність», дозволили об'єктивно дослідити рівень ціннісного самовідношення досліджуваних підлітків, простежити зв'язок самоцінності та рефлексивно-чуттєвих процесів психічної діяльності дитини.

Експериментальне дослідження показників самовідношення дітей підліткового віку за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва освідчує нам рівень виразності деяких показників (Рис. 2.1).

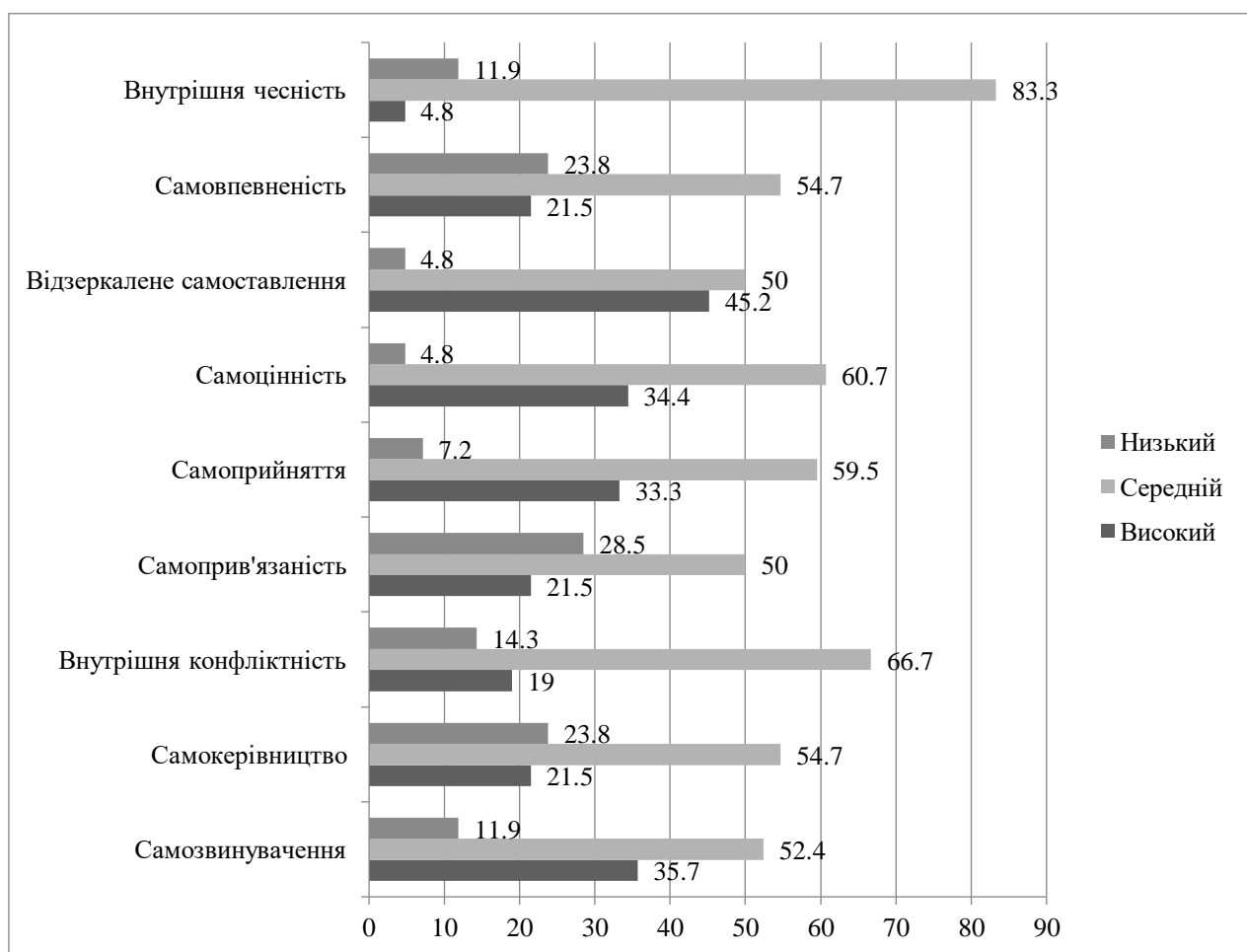


Рис.2.1 Рівні виразності показників самоставлення та їх розподіл за методикою В. В. Століна, С. Р. Пантелєєва

Поняття самовідношення включає складну суміш емоцій, думок і оцінок, які людина має по відношенню до себе. Досліджуючи глобальне самовідношення підлітків близько 70% результатів, вказують на те, що більшість підлітків загалом відчувають досить впевнено та задоволено своєю особистістю.

Однак, аналізуючи конкретні характеристики цієї шкали, ми бачимо, що, незважаючи на загальний високий рівень, існують певні аспекти, схильні до занижених показників. Наприклад, відображене самовідношення, самосприйняття та самооцінка. Це може вказувати на те, що підлітки схильні бачити себе в критичнішому світлі, ніж інші люди бачать їх, або чим вони самі бачать себе.

Цікаво, що збільшення незадоволеності власними можливостями, зниження розуміння з боку інших та тяжіння до ідеальних уявлень про себе можуть бути факторами, що мотивують підлітків прагнути особистісного зростання та самовдосконалення. Це може свідчити про те, що вони активно працюють над своєю самосвідомістю і прагнуть кращої версії себе.

Такий аналіз може бути корисним для розуміння динаміки самовідносини підлітків та допомогти у розробці підходів до підтримки їх розвитку та самовдосконалення.

Слід зазначити, що високий показник самоствавлення має досить низькі показники – відзеркалене самоствавлення (6%), самосприйняття (8%) та самоцінність (6%). Тож ми розуміємо, що цікавість до власної особистості, збільшення потреби у прояві любові до себе, розвитку духовності особистості відбувається завдяки наростанню невдоволення власними досягненнями, зниженим почуттям розуміння іншими, потягом до ідеалізованих уявлень підлітка про самого себе та готовністю до самовдосконалення. Скоріш за все, формуванню відчуття самоцінності захисної реакції, сприяли кризові події соціального життя, що може хибно впливати на свідомість особистості.

Розглянемо детально отримані значення по кожній шкалі окремо:

Шкала «Внутрішня чесність» є інструментом для вимірювання того, як людина ставиться до самої себе і своєї внутрішньої правди. Виділяються дві основні тенденції: конформність, пов'язана з бажанням відповідати соціальним очікуванням та отримати соціальне схвалення, та критичність, заснована на глибокому усвідомленні себе та прагненні до внутрішньої чесності та відкритості.

В даному випадку високі значення шкали (8-10 стіною) вказують на переважання конформності у 6% респондентів. Це означає, що ці діти схильні дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки та стосунків, щоб відповідати очікуванням оточуючих. Однак це також може вказувати на те, що у них може бути слабо розвинена здатність до саморефлексії або вони не готові відверто визнавати свої особисті проблеми.

Цей аналіз може допомогти у розумінні того, які фактори впливають на поведінку та самовідчуття цих людей, і може бути основою для розробки стратегій підтримки та розвитку особистісного зростання, включаючи розвиток навичок рефлексії та саморозуміння.

Середні значення за шкалою «Внутрішня чесність» (4-7 стіна), про які йдеться у нашому описі, вказують на те, що 80% респондентів мають вибіркоче відношення до себе. Це означає, що вони здатні долати деякі психологічні аспекти у випадках, коли це необхідно, особливо у критичних ситуаціях.

Таке вибіркоче ставлення до себе може означати, що ці люди мають складніші та гнучкіші внутрішні моделі себе. Вони можуть бути здатні усвідомлювати як свої сильні сторони, так і слабкості, і залежно від контексту, бути готовими до самокритики чи самозаохочення.

Це важливий аспект внутрішньої роботи особистості, який може сприяти адаптивності та резилієнтності у різних ситуаціях. Таке вибіркоче ставлення до себе може допомогти людям краще реагувати на виклики і прагнути кращої версії себе.

Низькі значення за шкалою «Внутрішня чесність» (1-3 стіни), характерні для чотирнадцяти % респондентів, вказують на високий рівень внутрішньої чесності, відкритості до себе, розвинену здатність до саморефлексії та глибоке саморозуміння. Люди з такими показниками схильні бути критичними щодо себе та мати сильне внутрішнє бачення ситуацій.

Такі люди зазвичай мають високу самовпевненість, оскільки вони мають ясне уявлення про свої сили і слабкості. Вони бачать себе як певних,

самостійних, вольових і надійних особистостей, що сприяє формуванню та підтримці їхньої самоповаги.

Орієнтація на власне бачення ситуації, що відбувається у взаємовідносинах з іншими людьми, може означати, що вони мають чітке розуміння своїх бажань, потреб і кордонів, що важливо для здорових і стійких міжособистісних відносин.

В цілому, такі характеристики можуть сприяти психологічній стійкості, адаптивності та здатності ефективно вирішувати проблеми у різних сферах життя.

Високі значення (8-10 стіною) двадцять % респондентів мають виражену самовпевненість, почуття впевненості у своїх силах і відкритість у спілкуванні. Їхньою рушійною силою служить прагнення до активної діяльності. Ці люди цінують себе, задоволені своїми досягненнями та впевнені у своїй здатності вирішувати життєві завдання. Вони сприймають перешкоди як тимчасові та усунні, а проблеми розглядають поверхово та переживають їх недовго.

Середні значення (4-7 стіною) – 50 % , половині респондентів властива здатність підтримувати працездатність, почуття впевненості та прагнення успіху у знайомих ситуаціях. Однак коли виникають несподівані проблеми, впевненість у собі знижується, а тривога та занепокоєння зростають.

Низькі значення (1-3 стіна) – тридцять % респондентів виявляють відсутність поваги до себе, що пов'язано з невпевненістю та часто вдаються до сумнівів у своїх здібностях. Вони не вірять у власні рішення, у своїй здатності долати труднощі і досягати цілей. Ці діти можуть уникати спілкування з іншими, заглиблюватися у свої проблеми та відчувати внутрішню напругу.

Шкала «Відбите самовідношення» описує, як суб'єкт сприймає свою здатність викликати в інших людей повагу та симпатію. Важливо розуміти, що з інтерпретації цієї шкали слід враховувати, що вона відбиває реальний характер взаємодії для людей; вона є лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

Високі значення (8-10 стіною) – 46% відповідають людині, яка сприймає себе прийнятним оточуючими людьми. Він відчуває, що його люблять інші, цінують за особистісні та духовні якості, за здійснювані вчинки і дії, за

прихильність груповим нормам і правилам. Він відчуває в собі товариську, емоційну відкритість для взаємодії з оточуючими, легкість встановлення ділових і особистих контактів.

Середні значення (4-7 стіною) – 50 %, половина респондентів висловлюють ситуативне сприйняття справи оточуючих себе. З їхньої точки зору, позитивне ставлення оточуючих присутнє лише по відношенню до певних аспектів особистості, тоді як інші аспекти можуть викликати у них роздратування та неприйняття.

Низькі значення (1-3 стіна) – 4% ці дані вказують на те, що людина вважає себе нездатною викликати повагу від оточуючих. Вона не очікує схвалення та підтримки з боку інших.

Шкала «Самоцінність» показує почуття власної цінності особистості і ймовірну цінність власного «Я» для інших.

Високі значення (8-10 стіною) – тридцять шість % респондентів описуються як люди, які високо оцінюють свій духовний потенціал і багатство внутрішнього світу. Вони схильні бачити себе як унікальних індивідуумів та високо цінують свою неповторність. Їхня впевненість у собі допомагає їм протистояти зовнішнім впливам і раціонально сприймати критику.

Середні значення (4-7 стіною) – 60% відбивають суб'єктивне ставлення себе. Людина схильна високо цінувати свої якості, визнаючи їхню унікальність, тоді як інші якості явно недооцінюються. Це може призвести до відчуття недостатності та особистої неспішності при отриманні зауважень від оточуючих.

Низькі значення (1-3 стіна) – 4 % говорять про глибоку недовіру людини до унікальності своєї особи, недооцінення свого духовного «Я». Як результат – невпевненість в собі послаблює опір людини впливу передовища. Людина гостро сприймає критику та зауваження у свій бік, що змушує людину бути більш вразливою та викликає недовіру до своєї індивідуальності.

Шкала «Самоприйняття» допомагає визначити наскільки виражені почуття симпатії до себе, згodu з власними внутрішніми побудовами та прийняття себе таким, який є, незважаючи на недоліки і слабкості.

Високі значення (8-10 стіною) – 30% респонденти мають тенденцію сприймати всі аспекти своєї особистості і приймати себе в повному обсязі їх поведінкових виявів. Загальне самовідчуття позитивне. Чоловік часто відчуває симпатію до себе і до всіх аспектів своєї особистості. Він сприймає свої недоліки як невід'ємну частину своїх якостей. Невдачі та конфліктні ситуації не викликають у нього відчуття власної поганості.

Середні значення (4-7 стіною) – 60% у випробуваних проявляється вибіркoве ставлення себе. Вони вважають за краще приймати повною мірою свої сильні сторони, а й критично сприймати свої слабкі сторони.

Низькі значення (1-3 стіна) – 10%, це свідчить про загальне негативне сприйняття себе та схильність до надмірної самокритики. Почуття симпатії себе проявляється недостатньо яскраво і часом. Негативне ставлення проявляється у різних формах, від самоіронії до саморуйнування.

Шкала «Самоприв'язаність» оцінює бажання змінитись щодо поточного стану. Високі показники (8-10 стіною) у 22% опитаних свідчать про високу жорсткість концепції «Я» - прагнення зберегти свої якості, вимоги до себе та особливо до бачення та оцінки самого себе у незмінному вигляді. Почуття самодостатності та прагнення до ідеалу можуть перешкоджати саморозвитку та самовдосконаленню. Також високий рівень особистісної тривожності та схильність сприймати навколишній світ як загрозу самооцінці можуть призвести до утримання себе від саморозкриття.

Середні значення (4-7 стіною) – 50 % половина респондентів вказують на схильність до вибіркового ставлення до своїх особистісних характеристик, бажання змінити лише деякі з них, залишаючи інші без змін.

Низькі значення (1-3 стіною) спостерігаються у 28% респондентів, що свідчить про високу готовність до зміни концепції себе, відкритість до нового досвіду в пізнанні себе, пошуки відповідності між реальним і ідеальним «Я».

Бажання розвивати і вдосконалювати власне «Я» яскраво виражене, що може бути спричинене незадоволеністю собою. Легкість у зміні уявлень про себе також характерна для цієї групи.

Шкала «Внутрішня конфліктність» виявляє наявність внутрішніх суперечностей, сумнівів та незгоди з собою, вираженість тенденцій до самокритики та рефлексії.

Високі показники (8-10 стіною) відзначаються у 18% осіб, у яких переважає негативне ставлення до себе. Вони знаходяться в стані постійного контролю над своїм «Я» і прагнуть до глибокої оцінки всього, що відбувається у їх внутрішньому світі. Розвинута рефлексія переходить у самокритику, що призводить до відкриття негативних якостей і властивостей у собі. Їх відрізняє високі вимоги до себе, що часто призводить до конфлікту між реальним і ідеальним «Я», між рівнем очікувань і фактичними досягненнями, і до визнання своєї малоцінності. Вони сприймають свої досягнення і невдачі переважно через призму свого судження.

Середні значення (4-7 стіною) – 66% показово для респондентів, які мають відношення до себе про те, що їхнє ставлення до себе залежить від ступеня адаптованості до ситуації. В умовах, з якими вони звикли, особливості яких вони добре знають і можуть передбачити, існує позитивне ставлення до себе, визнання власних достоїнств і висока оцінка своїх досягнень. Однак несподівані труднощі та додаткові перешкоди можуть сприяти посиленню недооцінки власних успіхів.

Низькі значення (1-3 стіна) – 14 % зустрічаються у тих, хто загалом позитивно ставиться до себе, відчуває баланс між власними можливостями та вимогами навколишньої дійсності, між домаганнями та досягненнями, задоволений ситуацією, життєвою ситуацією та собою. При цьому можливі заперечення своїх проблем та поверхове сприйняття себе.

Шкала «Саморозуправління» відображає уявлення особистості про основне джерело своєї активності, результати та досягнення, про джерело розвитку своєї особистості, підкреслює домінування або свого «Я», або зовнішніх причин.

Високі значення (8-10 стіною) – 20% Ці риси характерні для тих, хто розглядає себе як основне джерело свого особистісного розвитку та контролю за досягненнями та успіхами. Особистість сприймає своє «Я» як внутрішню опору, яка координує та спрямовує її діяльність, організує поведінку та взаємини з оточуючими, що дозволяє передбачати свої дії та наслідки взаємодії з іншими. Людина відчуває здатність чинити опір зовнішнім впливам, долати труднощі та зміни у житті. Також характерний контроль за своїми емоціями та реакціями на дії.

Середні значення (4-7 стіни) – 56% людей демонструють різні аспекти свого «Я» залежно від цього, наскільки вони пристосовані до конкретної ситуації. У знайомих їм умовах, де всі сценарії добре відомі і передбачувані, можуть виявляти високий рівень особистого контролю. Однак у нових ситуаціях їх здатність до саморегуляції може слабшати, поступаючись місцем підпорядкування впливу навколишнього середовища.

Низькі значення (1-3 стіна) – 24% піддослідних описують віру в те, що їхнє «Я» залежить від зовнішніх обставин і подій. Механізми саморегуляції ослаблені, свобода неспроможна подолати зовнішні та внутрішні перешкоди шляху до мети. Вони вважають, що основним джерелом їхнього життєвого досвіду є зовнішні обставини, а причини, закладені в них, або заперечуються або часто пригнічуються у підсвідомості. Вони відчувають внутрішню напругу по відношенню до свого «Я».

Шкала «Самообвинувачення» оцінює виразність негативних емоцій стосовно власного «Я».

Високі значення (8-10 стіною) – 36% спостерігаються у тих респондентів, які насамперед бачать у себе недоліки та готові приписати до себе всі свої невдачі та помилки. Проблемні ситуації та конфлікти у спілкуванні активізують психологічні захисні механізми, що склалися, включаючи засудження себе або залучення пом'якшуючих обставин. Тенденція до самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги та відчуттям незадоволеності основними потребами.

Середні значення (4-7 стінки) – 50% половина свідчить про вибіркоче ставлення себе. Це виявляє прояв у звинуваченнях себе у різних поступках і вчинках, що супроводжуються проявом гніву та розпачу стосовно оточуючих.

Низькі значення (1-3 стіни) – 12% висловлюють тенденцію до заперечення своєї провини у конфліктних ситуаціях. Захист власного «Я» відбувається шляхом звинувачення переважно інших, перекладаючи відповідальність на оточуючих за подолання перешкод на шляху до цілей. Це поєднується з почуттям задоволеності від самого себе та засудженням інших, а також пошуками в них джерел усіх проблем та бід.

На рівні самовідносини, диференційованої за параметрами самоповаги, самоспівчуття та внутрішньої стійкості, спостерігаються такі закономірності. (Рис.2.2).

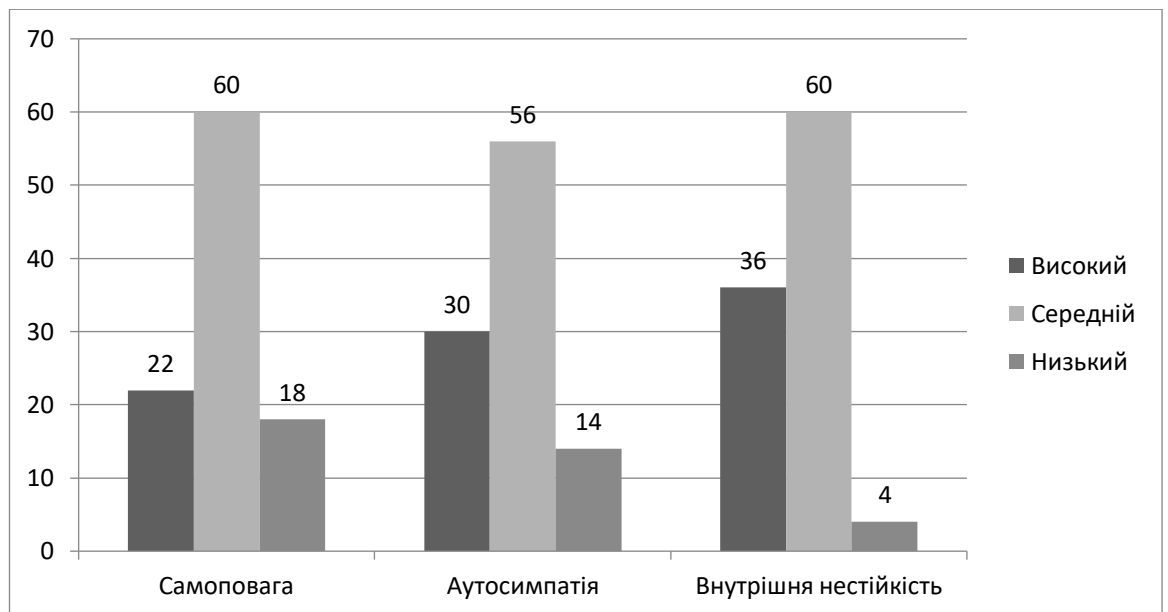


Рис. 2.2 Дослідження рівню диференційованого самоствавлення підлітків за методикою С.Р. Пантелеєва та В.В. Століна

1. Оцінка себе. У цей показник включені результати шкал: відкритість (внутрішня чесність) (1), впевненість у собі (2), самоконтроль (3), внутрішнє віддзеркалення (4). Цей комплекс оцінок відбиває погляд випробуваного на особистість відповідно до соціальними стандартами: моральністю, успіхом, волею, цілеспрямованістю і соціальним схваленням.

2. Самосимпатія. У цей показник входять: самоповагу (5), прийняття себе (6) та прихильність до себе (7). Ці шкали відбивають емоційне ставлення до свого особистості.

3. Внутрішня нестабільність. Цей аспект включає шкали: внутрішній конфлікт (8), самокритика (9). Цей аспект пов'язаний з негативним сприйняттям себе, що не залежить від самосимпатії та самоповаги.

Ми виявили, що оцінка себе і самосимпатія у респондентів мають подібні значення. Також спостерігаються дещо підвищені результати щодо внутрішньої нестабільності, що вказує на конфлікт внутрішнього «Я» та деяке зниження самооцінки респондентів.

Тепер можна зробити висновок, що спираючись на результати дослідження особистісного самовідношення встановлено те, що у респондентів виразні такі якості як: самовпевненість, самоцінність та відбите-Я (очікування схвалення своєї персони з боку інших); низькі значення за шкалою конфліктність, самоприв'язаність, та самозвинувачення, отже випробуванням притаманна впевненість у власному потенціалі, повага і любов до себе, а також невдоволеність собою, відчуття провини за власні дії та орієнтація на думку оточуючих, що безпосередньо може викликати внутрішні конфлікти.

2.3 Рекомендації, спрямовані на формування і розвиток психологічних механізмів самопізнання у дітей підліткового віку.

Для того щоб продуктивно розвивати своє внутрішнє «Я» і досягти кращих результатів, підліткам рекомендується дотримуватись певних методів саморозвитку та самовиховання. Важливо акцентувати увагу на систематичному самопізнанні. Ось кілька рекомендацій:

1. Визнайте лише позитивні якості особистості, які виявляються стабільно, у різних ситуаціях та умовах, навіть у важких моментах.

2. Відзначайте як негативні лише ті риси, які викликають критику та обурення оточуючих, а також ображають вашу честь і пробуджують совість.

3. Ведіть записи про свої хороші поступки, помилки та випадки негативної поведінки: хороші поступки відображають ваші переваги, помилки – ваш досвід, а негативна поведінка – негативні сторони вашої особистості.

4. Для оцінки себе порівнюйте себе не з гіршими, а з найкращими. Хочете стати кращим – орієнтуйтеся на ідеал розуму, моральності та волі.

5. Подолайте труднощі: саме у боротьбі з ними проявляються наші недоліки та переваги. Ставте собі оцінки залежно від прояви позитивних якостей у різних галузях діяльності: «відмінно», «добре», «задовільно» чи «незадовільно», залежно від ситуації.

Виконуючи самоаналіз підліткам рекомендується звертати увагу думки як своїх друзів, і недругів. Важливо запитувати друзів: «Що в мені подобається, а що ні?». При цьому слід враховувати, хто це говорить і за якими критеріями. Важливо уважно аналізувати критику, яка вам адресується. Зауваження однієї людини повинно змусити вас задуматися про вашу поведінку та дії; Зауваження двох людей можуть допомогти вам знайти свої недоліки, а якщо критика висловлюється трьома довіреними людьми, це може бути сигналом про необхідність визнання своїх слабкостей та роботи над самовдосконаленням.

Серед найважливіших аспектів самопізнання підлітків можна виділити такі: «власні якості, здібності та можливості», «розкриття власного таланту», «визначення особистих життєвих цілей та майбутнього», «розуміння особистісних рис», «емоційно-вольова сфера». Ці аспекти потребують особливої уваги з боку психологів та педагогів у процесі саморозвитку підлітків. Допомога з боку психолога та педагога полягає у забезпеченні учня необхідною інформацією про їхні індивідуальні особливості та створенні можливостей для самопізнавальної діяльності на спеціально організованих розвивальних заняттях або тренінгах. Ефективним методом роботи педагога-психолога в умовах загальноосвітніх шкіл і гімназій є також проведення просвітницьких заходів, в тому числі читання лекцій з питань самопізнання.

Рекомендується враховувати різні аспекти самопізнання підлітків, що відображаються в їх усвідомленні як поточних, так і потенційних знань про себе:

1) розуміння власної особистості та вільне самовираження (відкрите «Я»), включаючи поінформованість про себе і те, що інші знають про них.

2) Неусвідомлені області (закрите «Я» чи «сліпі зони»), де дитина усвідомлює певні аспекти себе, але інші можуть це знати.

3) Приховані аспекти особистості (приховане «Я»), які дитина усвідомлює, та інші знають про них.

4) Невідомі області прихованого «Я», де ні підліток, ні оточуючі не мають уявлення про деякі його аспекти.

Робота з кожним із цих аспектів допомагає підліткам глибше пізнати себе. Формування пізнавальної самостійності грає ключову роль цьому процесі. Одним із методів заохочення саморозвитку є навіювання моральних ідеалів та прагнення до високих стандартів людської досконалості, яким підлітки прагнуть відповідати.

Також важливо звертати увагу школярів на ті аспекти їхньої особистості та поведінки, які можуть заважати їм отримати повагу в колективі та потребувати доопрацювання у процесі саморозвитку. Часто підлітки звертаються до вчителів з питаннями про те, як розпізнати свої індивідуальні риси, чому в деяких дуже талановитих і розумних людей слабкий характер і як позбутися поганих звичок. Організація інтелектуальних, культурних та інших змагань може стати значним стимулом для самовдосконалення підлітків, надаючи їм можливість виявити свої здібності та вміння, а також виявити галузі для покращення. Педагогам і психологам важливо пам'ятати, що не всі підлітки усвідомлюють, наскільки важливо самопізнання і як воно може допомогти їм розкрити свій потенціал.

При створенні занять і тренінгів, що розвивають, рекомендується орієнтуватися на концепцію взаємозв'язку діяльності та потреби, запропоновану А.Н. Леонтьєвим, враховуючи, що потреба в самопізнанні може виникнути в результаті різних діяльностей, подібних за змістом і формою з самопізнанням. Ми пропонуємо застосувати цю схему для розширення розуміння підлітками внутрішнього світу і потенціалу видатних особистостей, які залишили помітний слід в історії людства і володіють основними рисами особистості, що

саморозвивається і самовдосконалюється. Заохочення самопізнання у підлітків стає корисним завдяки прикладам із життя людей у науці, мистецтві та бізнесі, наголошуючи на важливості особистісного розвитку.

Ефективним методом роботи з такими прикладами є пропозиція підліткам підготувати доповіді від першої особи про досягнення своїх ідолів, дозволяючи їм збирати цікаві біографічні дані. Важливо також враховувати цінність колективної роботи та обговорення питань самопізнання, а також давати підліткам можливість висловлювати свої думки та оцінювати досягнення один одного. Оскільки підлітків часто цікавить їхній власний фізичний та духовний стан, включаючи їх здібності та імідж перед оточуючими, важливо створити простір для розгляду цих питань. Оскільки самопізнання є основою саморозвитку і самовиховання, робота над самовдосконаленням вимагає розуміння як сильних, і слабких сторін особистості.

Для підлітків характерне прагнення до позиції дорослої людини, що має на увазі значну перебудову особистості з метою формування нової власної ідентичності та пошуку відповідей на запитання «Хто я?» і «Який я?».

Важливо приділити увагу і духовної складової особистості підлітків, тому що їм необхідне занурення у свій внутрішній світ та усвідомлення духовних аспектів людського буття. Деякі психологи рекомендують використовувати спеціальні методики для покращення самопізнання та стимулювання самовдосконалення підлітків. Наприклад, вони можуть пропонувати підліткам «завдання самому собі», які записуються на окремих листках і поміщаються у конверти. Ці завдання можуть включати плани роботи над собою, формування певних якостей і вибору методів їх розвитку. Конверти потім передаються психологу чи педагогу, а відкриваються у час перед групою, щоб обговорити, наскільки успішно підлітку вдалося виконати свої мети. Таким чином, організація таких діяльностей щодо розвитку самопізнання підлітків через проведення різних занять та тренінгів сприяє їх самоактуалізації.

Для цілеспрямованої самопізнавальної діяльності та ефективного самостійного розвитку пізнання, яке буде спрямованого на свою особистість та

на своє внутрішнє «Я», високу ефективність для дітей підліткового віку єбудуть мати методи саморозвитку та самовиховання. Підліткам рекомендовано зосередитись на самопізнавальній діяльності цілеспрямовано. Пропонуємо дотримуватися таких рекомендацій:

Розглядайте як дійсно позитивні лише ті аспекти особистості, які виявляються стабільно, у різних сферах життя та в будь-яких обставинах, включаючи несприятливі;

Визначайте як негативні лише ті риси характеру, які викликають гостре несхвалення і негативну реакцію з боку оточуючих, і навіть принижують вашу гідність і пробуджують совість.

Вести облік хороших вчинків, помилок та навмисних негативних дій допоможе вам краще зрозуміти себе та свій характер. Добрі поступки можуть відображати вашу чесноту, помилки – відсутність досвіду, а негативні дії – ваші негативні риси характеру.

Для самооцінки порівнюйте себе не з тими, хто гірший, а з тими, хто кращий за вас. Якщо ви прагнете стати найкращою людиною, орієнтуйтеся на ідеали розуму, моральності та волі. Порівняння з ідеалом допоможе вам розвиватися. Той, хто самовпевнено заявляє: «Я краще!», ризикує стати гіршим, ніж він є насправді

Випробовуйте свої можливості у складних ситуаціях та долайте їх. Саме у цій боротьбі виявляються як наші недоліки, і гідні риси характеру. Смілива людина не чекає, поки життя само уявить йому труднощі, а сама активно йде на їхнє подолання. Той, хто вміє долати труднощі, зможе подолати свої недоліки.

Оцінюючи себе ставте себе «чудово», якщо ваші позитивні якості виявляються завжди у будь-якій сфері діяльності. «Добре» – якщо вони переважають в основних аспектах вашого життя. «Задовільно» – якщо вони виявляються за сприятливих умов та зовнішніх вимог. «Незадовільно» – якщо частіше виділяються негативні якості, такі як лінощі замість працьовитості або брехливість замість чесності. При самоаналізі рекомендується враховувати думку як своїх друзів, і недругів. Корисно звернутися до друзів із запитанням:

«Що ви в мені цінуєте, а що викликає у вас негативні емоції?» Важливо враховувати, хто поруч, і які аспекти характеру чи поведінки ця людина може високо оцінити чи критикувати. Важливо аналізувати критику, яка вам адресується. Зауваження однієї людини має стимулювати міркування про ваші вчинки та поведінку, а зауваження двох – допомагати вам звернути увагу на свої недоліки. Якщо три гідних людини висловлюють однакові зауваження, це може бути сигналом визнання власних слабкостей та роботи над самовдосконаленням. Складання плану роботи над собою допомагає підліткам розвивати саморозуміння та особистісний розвиток.

Головні принципи психологічно-педагогічного супроводу:

- безумовне визнання цінності кожної особистості та її внутрішнього світу, кожного індивідуума, пріоритетність потреб, цінностей самопізнання, цілей та саморозвитку;

- Відстежування природного розвитку підлітка при опорі не тільки на вікові закономірності, а й на особистісні досягнення, у яких закріплені зусилля, які підліток доклав у тому, щоб просунутися вперед;

- спонукання підлітка шукати рішення самостійно, спонукаючи його брати на себе необхідний захід відповідальності, створення необхідних умов здійснення підлітком особистісних виборів.

Обов'язковою умовою здійснення психолого-педагогічного супроводу є врахування вікового аспекту самопізнання дитини підліткового віку.

Організовуючи психолого-педагогічний супровід підлітків пам'ятати про неминуще значення досягнень вихідного довірчого контакту дитини і дорослого, яка виступає як «провідник» в перші подорожі дитини підліткового віку у власний внутрішній світ. Встановлюючи довірний контакт дорослий повинен добре розуміти усі аспекти життєвого світу підлітка. Важливо пам'ятати, що для дитини підліткового віку власна особистість розкривається у процесі спілкування, взаємодії, ігри, підліток пізнає свою особистість, порівнюючи та зіставляючи свої власні успіхи та можливості, перш за все, в процесі навчальної діяльності.

Розуміючи бажання, потреби підлітка, педагог або родич має бути поруч і інколи забігати вперед, за для створення перспективи розвитку для зростаючого людини. Супроводжувати дитину її життєвим шляхом – рухатись поручи із нею, пояснюючи кожен крок, допомагаючи зрозуміти його важливість і потрібність. Дорослий уважно придивляється та прислухається до свого юного супутнику, його бажанням, потребам, фіксує досягнення та виникаючі проблеми, що радить і власним прикладом допомагає орієнтуватися в навколишньому світі, розуміти і приймати себе. Але в той же час не намагається контролювати дитину, або нав'язувати свої цінності та орієнтири. І лише в тому разі якщо підліток загубиться або попросить про допомогу, надає необхідну допомогу для того щоб знову повернутися на свій шлях.

Ні сам підліток, ні його навчений досвідом супутник дорослий не можуть суттєво впливати на те, що відбувається довкола дороги. Дорослий також не в змозі вказати дитині підліткового віку шлях, яким обов'язково треба йти.

Як відомо, арт-терапія підкреслює, як творчий процес може сприяти самовираженню та самопізнанню через використання мистецтва. Вона створює унікальну можливість відкрити внутрішні світи та почуття, які можуть бути складними для словесного вираження. Це дозволяє підлітку краще розуміти свої емоції та переживання через творчий процес, що може мати величезний вплив на її самопізнання та розвиток особистості. Визначення кольору, форми та загального характеру емоцій, які людина нещодавно відчувала, може допомогти їй краще зрозуміти свій конкретний життєвий досвід цих емоцій, оскільки вони можуть відрізнятися від людини до людини.

Коли особистість краще розуміє емоції, які вона регулярно відчуває, це може збільшити можливість формування більшої самосвідомості під час переживання цих емоцій у майбутньому. Крім того, уявлення про те, як інші люди розуміють або інтерпретують ваші емоції, створює можливість віддалитися і взяти до уваги досвід інших, що може допомогти сприяти співпереживанню до себе та інших. Застосування арт-терапії має численні переваги у самопізнанні дітей підліткового віку. Це допомагає їм ефективно реагувати на емоційний

стан, полегшує спілкування для тих, хто може відчувати сором або не впевнено в собі у взаємодії з іншими.

Арт-терапія сприяє подоланню комунікативних перешкод і психологічних бар'єрів, сприяючи вільній взаємодії та виявленню внутрішніх емоцій. Крім того, вона стимулює розвиток вольових якостей та навичок саморегуляції. Цей підхід також допомагає підліткам усвідомлювати свої почуття, емоції та стани, підвищуючи особистісну цінність. Окрім внутрішньої самооцінки, успіх у такій формі творчості може збільшити впевненість в собі через соціальне визнання цінності створеного продукту.

Узагальнюючи досвід застосування арт-технологій в освіті, Л.О. Подкоритова визначає наступні її форми впровадження в освітню практику: навчальна дисципліна; навчальні і тренінгові курси; факультатив, шкільний гурток; тематичні семінари; у вигляді окремих прийомів, технік, процедур у контексті викладання різних психологічних і педагогічних дисциплін. Останній із зазначених варіантів є особливо зручним під час навчально-виховного процесу і може здійснюватися у формі групових та індивідуальних завдань із їх подальшим обговоренням. У ненав'язливій формі таке застосування арт-терапевтичних технік спонукає студентів до самопізнання та самоусвідомлення, сприяє розвитку професійно важливих якостей. Використання арт-терапії може бути корисним, оскільки вона дозволяє виявити та проаналізувати емоції, стимулює самоспостереження та рефлексію. Такі засоби можуть допомогти у поліпшенні самооцінки та сприяти глибшому розумінню себе.

Розвиток самосвідомості є ключовим психологічним процесом у перехідному періоді між дитинством та дорослим життям. Практично всі вітчизняні психологи описують цей період як «критичний на формування самосвідомості».

У цей період відбувається поступовий розвиток самосвідомості: близько одинадцяти років підліток починає цікавитися своїм внутрішнім світом, а потім відбувається поступове ускладнення та поглиблення його розуміння себе. Це супроводжується посиленням розрізень та узагальнень, що до раннього

юнацького віку (п'ятнадцять-шістнадцять років) призводить до формування щодо стабільного уявлення про себе, відоме як Я-концепція. До шістнадцяти-сімнадцяти років утворюється особливе особистісне нововведення, що у психологічній літературі називається «самовизначення».

З погляду самосвідомості це характеризується усвідомленням себе як члена суспільства та виявляється у новій, соціально значущій позиції, які звертають увагу і за якими уважно стежать інші, дорослі та однолітки. Велике значення має самосвідомість, як центральне новоутворення у психічному розвитку дитини. Вперше дитина дізнається про себе у сім'ї. Саме зі слів батьків дитина дізнається, якою вона, і становить думку про себе, залежно від якої надалі вибудовується ставлення з іншими людьми. Це є важливим моментом, тому що підліток починає ставити собі певні цілі, досягнення яких важливо для його розуміння своїх можливостей та потреб.

Самосвідомість дитини підліткового віку виконує важливу функцію – соціально-регуляторну. Пізнаючись вивчаючи себе, підліток насамперед виявляє свої недоліки. У нього з'являється бажання їх усунути.

З часом, дитина починає усвідомлювати свої індивідуальні особливості (як негативні, так і позитивні). Тепер він намагається дати реальну оцінку своїм можливостям та перевагам. Для підліткового віку характерне бажання бути схожим на когось, тобто створення стійких еталонів. Наприклад, вони прагнуть мати характеристики тих, хто часто надає допомогу іншим. На відміну від старших підлітків, які рідко приміряють він образ конкретної людини, вони виділяють певні особисті якості, такі як моральні і вольові риси, чи мужність у юнаків. Важливими критеріями у виборі ідеалу для підлітків є особисті характеристики людини, а також їх типова поведінка і прояви, яких прагнуть. Найчастіше ідеалом для них виступає людина, яка старша за віком.

Розвиток особистості підлітка досить суперечливий. У цей період діти більшою мірою прагнуть. Взаємодія з однолітками сприяє розвитку міжособистісних відносин, а в підлітків з'являється прагнення входити до якоїсь групи чи колективу. У цей час дитина стає самостійніше, відбувається

формування особистості, і він починає сприймати світ по-новому. навколишній зовнішній мир. Ці особливості в психіці дитини переростають у підлітковий комплекс, в який входить: думка оточуючих з приводу їх зовнішнього вигляду, можливостей, умінь; самонадіяння (підлітки часто досить різко висловлюються щодо інших, вважаючи свою думку єдино вірним); Так, вони можуть бути жорстокими і милосердними, розв'язними і скромними, можуть бути проти загально визнаних людей і поклонятися випадковому ідеалу та ін. Для підлітків також характерна акцентуація характеру.

У цей час вони дуже емоційні, збудливі, їх настрої може швидко змінюватися. Ці процеси пов'язані із формуванням особистості, характеру. Центральним новоутворенням підліткового періоду є самосвідомість. Що впливає самосвідомість дитини? До чинників, визначальним самосвідомість підлітка можна зарахувати такі: інтелектуальна зрілість, куди входить і моральне світогляду; розуміння своєї індивідуальної, єдності та відмінності від інших; формування моральної самосвідомості; становлення соціальних установок (загальної системи загалом); своєрідність акцентуації характеру; формування дружніх відносин, поява першого кохання, а разом з ними таких моральних почуттів та переконань як чесність, вірність, порядність. Саме в цей період розвитку особистості, самооцінка дитини набуває більш адекватного характеру. Тобто стає самокритичною у нормі свого розвитку.

При неадекватному самовідношенні ми зустрічаємося із завищеною чи заниженою неадекватною самооцінкою.

В період підліткового розвитку, який є найбільш складним та кризовим, молодій людині особливо важлива підтримка та розуміння з боку дорослих. Він прагне відчувати себе дорослим, і йому необхідно дати можливість почувати себе дорослим за умови, що він розвиває свідомість про себе, має адекватну самооцінку, виявляє відповідальність та самостійність. Виділяючи у розвитку особистості чотири чинники (ставлення до імені, на час, до претензій, до правий і обов'язків) ми виділяємо останній чинник як із найважливіших. Тобто підлітки набувають права бути зобов'язаними. І це особливість і складність цього періоду

у розвитку особистості.

Таким чином, розроблені методичні рекомендації стануть корисним інструментом для психологів та педагогів у плідній роботі з розвитку самосвідомості підлітків. Підлітки, зі свого боку, матимуть можливість ознайомитися з методами ефективного самовиховання та інструментами, що сприяють цьому процесу.

Висновки до другого розділу

У ході пошуку методологічної основи для вивчення психологічних механізмів самосприйняття в підлітковому віці виявлено, що самосприйняття визначається системою рефлексивно-логічних оцінок особистості про себе, орієнтацією в цінностях та емоційним наповненням.

Кількісний та якісний аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження дозволяє виявити особливості вияву когнітивних та емоційних аспектів самосприйняття підлітків. Зафіксовано високий рівень позитивного самовизначення та емоційної обізнаності. Однак низький рівень управління власними емоціями та емоційної саморегуляції, виявлений у респондентів, потребує корекційних, розвивальних та профілактичних втручань для підвищення самооцінки.

Результати емпіричного дослідження свідчать про високий рівень самокритичності та низьку самолюбів в підлітків, що підкреслює важливість роботи над удосконаленням механізмів самосприйняття, зосереджену на цих аспектах.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретико-методологічного аналізу визначено основні напрямки вивчення психологічних механізмів самопізнання особливості. Відтак, у ході дослідження психологічних механізмів саморозуміння в підлітковому віці було виявлено, що саморозуміння формується системою рефлексивних та логічних оцінок особистості про себе, їх ціннісними установками та емоційною складовою. Аналіз результатів емпіричного дослідження, проведеного як кількісно, і якісно, дозволяє виявити особливості прояви когнітивних і емоційних аспектів саморозуміння підлітків. Відзначається високий рівень позитивного самовизначення та емоційної обізнаності. Проте низький рівень управління власними емоціями та емоційною саморегуляцією, виявлений в учасників дослідження, потребує коригування, розвитку та профілактичних втручань для підвищення самооцінки. Результати емпіричного дослідження свідчать про високий рівень самокритичності та низьке самолюбство серед підлітків, що наголошує на важливості роботи з удосконалення механізмів саморозуміння, зосередженої на цих аспектах

2. Вивчено шляхи і механізми розвитку самопізнання в підлітковому віці. Ми з'ясували, що самопізнання стає можливим тільки в той момент, коли особистість одночасно виступає як суб'єкт та об'єкт пізнання, а період підліткового віку є найбільш чутливим часом для цієї діяльності. Процес формування та розвитку самопізнання починається з розуміння інших людей та усвідомлення цього процесу, а потім переходить до пізнання самого себе. Серед основних методів самопізнання можна назвати такі: самооцінка, самосвідомість, самоспостереження, самоаналіз і рефлексія. Було виявлено, що найважливішими психологічними механізмами самопізнання є: перенесення, ідентифікація, інтеріоризація та селективність.

3. Встановлено зв'язок між самосвідомістю та захистом у підлітковому віці. Також було визначено, що психологічний захист особистості складається з комплексу захисних механізмів, що включають ситуаційні захисні реакції,

стратегії копінгу, компенсаційні дії, що є проявом адаптації. Було встановлено, що формування адаптивного психологічного захисту у підлітків має враховувати ряд психологічних аспектів: індивідуально-психологічні особливості, створення умов для успіху, підтримка позитивного самовідчуття, розвиток толерантності до життєвих труднощів, свідоме сприйняття власного потенціалу та когнітивне оцінювання життєвих ситуацій. У майбутньому можливість подальших досліджень бачиться у розробці відповідного методичного інструментарію для діагностики та формування психологічного захисту для різних вікових груп.

4. Досліджено психологічні механізми самопізнання в підлітковому віці. Було встановлено, що самопізнання залежить від рефлексивно-логічної системи оцінок особистості щодо самого себе, орієнтації на цінності у діяльності та позитивного емоційного відтінку.

Аналіз якісних та кількісних результатів емпіричного дослідження дозволяє виявити особливості прояву когнітивних та емоційних складових самопізнання у підлітковому віці. Таким чином, ми спостерігаємо високі показники позитивного уявлення про себе та обізнаності зі своїми емоціями.

5. Розроблено рекомендації щодо розвитку психологічних механізмів самопізнання у дітей підліткового віку.

Так, аналізуючи результати дослідження особистісного самовизначення, було встановлено, що у об'єктів дослідження виявлено такі характеристики: впевненість у собі, почуття власної цінності та очікування позитивного сприйняття з боку інших людей; низькі значення показників у самоприязні, конфліктності та самозвинуваченні. Також виявлено, що у досліджуваних спостерігається як впевненість у власному потенціалі та пристрасть до себе, так і незадоволеність самим собою, відчуття провини за власні дії та орієнтація на думки оточуючих, що може призводити до внутрішнього конфлікту

Проведене дослідження не охоплює всі аспекти вказаної проблеми, зокрема, потребує подальшого науково-психологічного вивчення питань особливостей розвитку самопізнання дітей на різних етапах їх життя, врахування гендерних аспектів у процесі самопізнання та інших аспектів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва М.І., Дригус М.Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. К., 1994. 126 с.
2. Астремська І. Технології соціально-психологічного супроводу прийомних сімей. *Науковий вісник Чернівецького університету: збірник наукових праць. Педагогіка і психологія*. 2011. Вип.593. С.13-22.
3. Андрійчук І. П. Дослідження особливостей Я-компетенції учнів різного віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 8. С. 11–13.
4. Astremska Iryna. Supervision model as an effective method of the practical training. *Australian Journal of Scientific Research*. Adelaide. 2014. Vol.III. №2(6). P.144-147.
5. Анциферова Л.І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист. *Психологічний журнал*, 1994, № 1. С.3-18.
6. Баранник В. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості. *Соціальна психологія*. 2008. № 9. С. 95–101.
7. Бернс Р. Що таке Я-концепція // [Психологія самосвідомості](#): Хрест. / Ред. Д.Я. Райгородський. Самара: Бахрах-М, 2003.
8. Бех І. Д. Духовний шлях зростаючої особистості: обґрунтування орієнтирів. *Рідна школа*. 2016. Вип. 11-12. С. 3.
9. Бех І. Д. Духовні цінності як надбання особистості. *Рідна школа*. 2012. Вип. 1-2. С. 9-10.
10. Бех І. Д. Духовно розвинена особистість у психовиховному вимірі. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики*. 2017. С. 33-38.
11. Бех І. Д. Категорія „ставлення” в контексті розвитку образу „Я” особистості. *Педагогіка і психологія*. 1997. № 3. С. 52-56.
12. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: *Наук.-метод. посібник*. К.: УЗМН, 1998. 204 с.

13. Бех І. Д. Ядро особистості у фокусі виховання. Психологія на перетині тисячоліть: Зб. наук. праць П'ятих Костюківських читань: В 3 т. К.: Гнозис, 1998. Т. 1. С. 135-144
14. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 3. С. 26–32.
15. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 3. С.33
16. Боришевський М. Й. Розвиток морального саморегулювання поведінки учнів. Психологія: Зб. наук. пр. К.: Рад. школа, 1985. С. 3-11.
17. Бохонкова Ю. О. Психологічні особливості сприйняття підлітком стресової ситуації та адаптація до неї. Зб. наук. праць: Філософія. Соціологія. Психологія. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2011. Вип. 16. Ч. 1. С. 121–128.
18. Булах І. С. До проблеми провідного психологічного новоутворення особистості підліткового віку. Вісник Харків. держ. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 6. С. 22-36
19. Булах І. С. Нівелювання превентивних бар'єрів у процесі особистісної психодіагностики підлітків. Психологія: Зб. наук. праць. К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 1999. Вип. 3(6). С. 153-160
20. Булах І. С. Особистісний підхід до вивчення самопізнання підлітків. Психологія самосвідомості: історія, сучасний стан та перспективи дослідження: Зб. наук. пр. /За ред. С.Д.Максименка, М.Й.Боришевського. К.: «Любіть Україну», 1999. С. 16-17
21. Ващенко І. В. Досвід дослідження зв'язку пізнавальної активності підлітків з особливостями міжособистісного спілкування. Харків. держ. пед. ін-т. Харків, 1993. 66 с.
22. Виногородський А.М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики): Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 НПУ ім. М.П.Драгоманова. К., 1999. 232 с.
23. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді. *Молодий вчений*. 2018. №11. с. 626-631

24. Демчук О. А. Я-концепція» як продукт розвитку самосвідомості особистості. Молодий вчений. 2016. №12. С. 240-243. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/12/57.pdf>
25. Демчук О. А. Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2016. № II. С. 53–58.
26. Жигайло Н. І., О. В. Шибрук. Проблема феномену та структури «Я-концепції» особистості в контексті поглядів вітчизняних і зарубіжних дослідників. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. С. 70-74. URL: https://eprints.oa.edu.ua/3079/1/Zhygailo_NZ_Vyp_26.pdf
27. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2002. 304 с.
28. Захарова А.В. Структурно-динамічна модель самооцінки. Питання психології. 1989. № 1. С.5-14.
29. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. К. Ніжин, 2015. С. 131-135.
30. Зінченко С. В. Роль Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих: освіта дорослих. Збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. К. Ніжин, 2015. С. 131-135. URL: https://lib.iitta.gov.ua/10988/1/Роль_Я-концепцій.pdf
31. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоствавлення у підлітковому віці. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. № 8-9 (15-16). С. 105–107.
32. Кисляк О. П., Нагорна І. І. Діагностика Я-концепції: адаптація тесту «Тенессійська шкала Я-концепції» Практ. психологія та соц. робота. 2006. № 1. С. 11-14.

33. Кокун О. М. Психофізіологія людини в сучасному вимірі. *Психологія і особистість*. 2012. № 1. С. 201–203.
34. Корніяка О. М. Психологія комунікативної культури школяра: монографія. К.: Міленіум, 2006. 336 с.
35. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. За ред. Л. М. Проколієнко. К.: Рад. школа, 1989. 608 с.
36. Кузікова С. Б. Актуалізація особистісного саморозвитку як умова подолання конфліктності у підлітків. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 54. С. 113–123.
37. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. Посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
38. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. К.: Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
39. Ложкін Г. В. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посібник / Г. В. Ложкін, Н. І. Пов'якель. К. : Професіонал, 2007. 416 с. 8
40. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручник/ С.Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. К.: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
41. Максимова Н. Ю. Психологічні фактори узалежнення неповнолітніх від алкоголю і наркотиків та засоби його попереджування: Дис. ... докт. психол. наук: 19. 00. 07 / Інститут психології ім Г.С.Костюка АПН України. К., 1998. 468 с.
42. Москаленко В. В. Соціалізація особистості: Монографія. К.: Фенікс, 2013. 540 с.
43. Омельченко Л., Вус В. Соціалізація особистості в ситуації невизначеності: Монографія. К.: Компринт, 2015. 328 с.
44. Омельченко Л. М. Вплив ситуації невизначеності на процес соціалізації сучасної української молоді [Електронний ресурс]. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2015. Вип. 230. С. 282-288. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2015_230_45

45. Осьмак Л. П. Профілактика асоціальних форм самоствердження підлітків. *Рідна школа*. 1997. № 3-4. С. 37-40.
46. Павленко Г. В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка». 2018. Том VII. Екологічна психологія. Випуск 45. с. 230-239
47. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. Вип. 1 (1). С. 74–78.
48. Сингаївська І. В. Психологічні особливості прогнозування моральної поведінки в молодшому шкільному віці [Текст] : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. АПН України, Ін-т психології. К., 1993. 149 с.
49. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини. «Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства»: матер. міжнар. наук.-практ. конф., 13 грудня 2012 р., Київ. К., 2012. С. 423–426.
50. Структура самосвідомості та «Я-концепції» особистості. URL: https://pidru4niki.com/12180421/pedagogika/struktura_samosvidomosti_yakontseptsiyi_osobistosti
51. Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. Житомир : Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/XII. С. 198–206
52. Я-концепція особистості як соціально-психологічний феномен. URL: https://stud.com.ua/106962/psihologiya/kontseptsiya_osobistosti_sotsialno_sihologic_hniy_fenomen
53. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. Вип. 2 (8). Ч. 1. С. 155–167.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

В.Століна, С.Пантелєєва

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» – якщо Ви погоджуєтесь або знак «-» – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.

10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа.

При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сірі бали» переводяться у стенові показники:

| С тени шкали | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----------|------|----|-----------|
| 1 | 0 | 0 | 1 | 2-3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 2 | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 7-9 | 10 | 11- 12 | 13 | 13 | 14 |
| 3 | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6 | 7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 |
| 4 | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 5 | 0-1 | 2 | 3 | 4-5 | 6-7 | 8 | 9-10 | 11 | 12 | 13- 14 |
| 6 | 0-1 | 2 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 7 | 0 | 1 | 2-3 | 4-5 | 6 | 7-8 | 7-8 | 9 | 10 | 11 |
| 8 | 0 | 0 | 1-2 | 3-4 | 5-7 | 8-9 | 11- 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3-4 | 5 | 6-7 | 8 | 9 | 10 | 10 |

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» – пов’язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому

вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 – «Самовпевненість» – уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 – «Самокерівництво» – уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення – «Дзеркальне «Я»» – очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 – «Самоцінність» – відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 – «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 – «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 – «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

За матеріалами:

1. Романова Е.С. *Психодиагностика*. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – С.217-366.
2. Пантिलеев С.Р. *Методики исследования самооотношения*. – М. Смысл, 1993. –30с.

Опитувальник Басса-Дарки

Опитувальник Басса-Дарки, розроблений А. Бассом і А. Дарки в 1957 році, призначений для оцінки агресивних і ворожих реакцій. Під агресивністю розуміється тенденція особистості проявляти деструктивні підходи, переважно у міжособистісних відносинах. Ворожість описується як реакція, що викликає негативні почуття і оцінки стосовно людей і подій. У своєму опитувальнику А. Басс та А. Дарки виділили наступні види реакцій:

Фізична агресія – застосування фізичної сили проти інших осіб.

Непряма агресія – вираз агресії обхідними методами або без спрямування на конкретну особу.

Роздратування – готовність виявляти негативні емоції при малейших неприємностях (схильність до запальництва або грубості).

Негативізм – опозиційна поведінка, яка може бути виражена як пасивний опір, так і активна боротьба проти встановлених норм і законів.

Образа – відчуття заздрості та ненависті до інших людей за реальні або уявлені події.

Підозрілість – від недовіри та обережності до переконання, що інші люди задумують шкоду.

Вербальна агресія – вираз негативних почуттів як через форму (крик, лайка), так і через зміст словесних відповідей (прокляття, загрози).

Почуття провини – відчуття вини та докору сумління.

Інструкція. Під час опитування, читаючи або слухаючи твердження, ви оцінюєте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки та способу життя. Після цього вибираєте один із двох можливих варіантів відповіді: "так" або "ні".

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.

4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.
20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.
28. Коли люди корчять з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".
34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".
46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що - небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.

54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюсь - за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.
71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.
- При оцінці відповідей використовуються 8 шкал.

1.Фізична агресія (k = 11): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68

"Немає" = 1, "так" = 0 питання: 9, 7

2. Вербальна агресія (k = 8): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 "Немає" = 1, "так" = 0 питання: 33, 66, 74, 75

3. Непряма агресія (k = 13): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63 "Немає" = 1, "так" = 0 питання: 26, 49

4. Негативізм (k = 20): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 4,12,20,28, "Немає" = 1, "так" = 0 питання: 36

5. Роздратування (k = 9): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 "Немає" = 1, "так" = 0 питання: 11, 35, 69

6. Підозрілість (k = 11): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 "Немає" = 1, "так" = 0 питання: 33, 66, 74, 75

7. Образа (k = 13): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

8. Почуття провини (k = 11): "Так" = 1, "ні" = 0 питання: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Індекс агресивності охоплює першу, другу і третю шкали, тоді як індекс ворожості включає шосту і сьому шкали. Нормою агресивності є величина її індексу, яка становить 21 ± 4 , а для ворожості – $6-7 \pm 3$. Важливо враховувати можливість досягнення певних значень, що вказує на рівень вияву агресивності. При використанні цієї методики варто пам'ятати, що агресивність, як властивість особистості, і агресія, як акт поведінки, можуть бути розглянуті в рамках психологічного аналізу мотиваційно-потребової сфери. Тому опитування Басса-Дарки слід використовувати разом з іншими методиками, такими як особистісні тести психічних станів (наприклад, Кеттела, Спілберга), проектні методики (наприклад, Люшера) і т.д.