

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології
(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри психології
_____ А.І. Яблонський
“ _____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

_____ магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему: **«Особливості розвитку Я-концепції особистості дитини
середнього шкільного та підліткового віку»**

Керівник: доктор педагогічних наук,
професор
КВАС Олена Валеріївна
_____ (вчене звання, науковий ступінь,
П.І.Б.)

Рецензент: професор, доктор психологічних наук
Львівського національного університету
імені Івана Франка
ПЕТРОВСЬКА Інга Ростиславівна
_____ (посада, вчене звання, науковий
ступінь, П.І.Б.)

Виконала: студентка VI курсу групи 666Мз
ПРАВИК Наталя Володимирівна
_____ (П.І.Б.)

Спеціальності: **053 «Психологія»**
_____ (шифр і назва спеціальності)

ОПІ: «Психологія»

Чорноморський національний університет імені Петра Могили
(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет, відділення	Навчально-науковий інститут післядипломної освіти
Кафедра, циклова комісія	Кафедра психології
Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Спеціальність	053 «Психологія»
ОПП / ОНП	«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
А.І. Яблонський
“ ” 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

ПРАВИК Наталі Володимирівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) «Особливості розвитку Я-концепції особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку»

керівник роботи: КВАС Олена Валеріївна,
доктор педагогічних наук, професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «20» вересня 2024 року № 249/1.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «20» листопада 2024 року

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи: вступ, основна частина, висновок, список використаних джерел, додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) згідно з планом кваліфікаційної роботи магістра.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	КВАС Олена Валеріївна, доктор педагогічних наук, професор		
Розділ 1			
Розділ 2			
Висновки			

7. Дата видачі завдання 02.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Методологічні аспекти «Я-концепція» та її структурні особливості.	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Дослідно-пошукова робота з виявлення та розвитку «Я-концепції» особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку.	жовтень 2024	
4.	Висновки	листопад 2024	
5.	Передкваліфікаційна практика	02.-15.09.2024	
6.	Оформлення списку використаних джерел, додатків	листопад 2024	
7.	Попередній захист	25.11.2024	
8.	Рецензія на кваліфікаційну роботу	02.12.2024	
9.	Захист кваліфікаційної роботи	19.12 2024	

Студент

_____ (підпис)

Наталя ПРАВИК

_____ (прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

_____ (підпис)

Олена КВАС

_____ (прізвище та ініціали)

Анотація

Правік Н.В. Особливості розвитку Я-концепції особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку – Кваліфікаційна робота магістра за освітньо-професійною програмою «Психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 «Психологія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

У роботі досліджено вікові особливості Я-концепції у дітей середнього шкільного та підліткового віку. Робота складається з двох розділів. Перший розділ присвячений методологічним аспектам Я-концепції та її структурним особливостям, включаючи психологічні теорії, умови та прийоми формування Я-концепції у дітей середнього шкільного віку, а також її роль у самовизначенні підлітків. Другий розділ містить дослідно-пошукову роботу з виявлення та розвитку Я-концепції, опис вибірки, психодіагностичного інструментарію, результати дослідження та рекомендації.

Основні результати:

1. Теоретичний аналіз: визначено, що Я-концепція є важливим психологічним утворенням, яке визначає самосприйняття, самооцінку та самоповагу особистості.
2. Емпіричне дослідження: проведено дослідження серед учнів середнього шкільного та підліткового віку, що виявило особливості формування Я-концепції та її вплив на особистісний розвиток.
3. Рекомендації: розроблено рекомендації щодо створення умов, які сприяють розвитку Я-концепції, включаючи психологічні тренінги, ігри та вправи для оптимізації самооцінки.

Результати дослідження можуть бути використані в роботі практичних психологів, соціальних педагогів та вчителів для проведення діагностичної,

корекційної та профілактичної роботи з дітьми середнього шкільного та підліткового віку.

ANNOTATION

Pravik N.V. Peculiarities of the development of the self-concept of a child of middle school and adolescent age - Master's thesis under the educational and professional program “Psychology” of the second (master's) level of higher education, field of knowledge 05 - Social and Behavioral Sciences, specialty 053 “Psychology.” - Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The paper investigates the age-related peculiarities of self-concept in middle school and adolescent children. The first section is devoted to the methodological aspects of self-concept and its structural features, including psychological theories, conditions and methods of forming self-concept in middle school children, as well as its role in adolescents' self-determination. The second section contains the research work on the identification and development of self-concept, a description of the sample, psychodiagnostic tools, research results and recommendations.

Main results:

- 1.Theoretical analysis: it was determined that self-concept is an important psychological formation that determines self-perception, self-esteem and self-respect of a person.
- 2.Empirical research: a study was conducted among secondary school and adolescent students, which revealed the peculiarities of self-concept formation and its impact on personal development.
- 3.Recommendations: recommendations for creating conditions conducive to the development of self-concept, including psychological trainings, games and exercises to optimize self-esteem.

The results of the study can be used in the work of practical psychologists, social educators and teachers for diagnostic, correctional and preventive work with children of secondary school and adolescent age.

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах нестабільності сімейного інституту, розмитості моральних цінностей саме діти та підлітки виявляються найбільш вразливою, схильною до стресів групою населення. У дітей середнього шкільного та підліткового віку є не достатньо придбані певні життєві навички, які б дозволили зберегти свою індивідуальність і здоровий життєвий стиль, веде до втрачання відчуття сенсу. Це штовхає їх до вибору таких патологічних форм подолання з соціально-стресовою реальністю, як алкоголізація, наркотизація, суїцид. У цих умовах важливим є розвиток і посилення «Я» дитини, формування впевненості і позитивного ставлення до себе, розвиток навичок самовираження особистості. Несформованість і неадекватність «Я-концепції» може бути причиною дезадаптації особистості.

Розгляд становлення «Я-концепції» у дітей середнього шкільного та підліткового віку має не тільки теоретичне, але практичне значення, дозволяючи глибше проникнути в механізми формування особистості, що сприятиме подальшому розвитку та уточненню методичних походів у профілактиці, розробці та реалізації профілактичних програм.

Питання самооцінки, самосприйняття, правильного ставлення до навколишнього світу і своєї ролі в ньому, а також формування кожного з цих моментів, безсумнівно, є одним з найважливіших факторів формування особистості в цілому. Від рівня усвідомлення себе, своїх цінностей, мотивів і можливостей буде залежати то як буде себе відчувати і проявляти дитина, в майбутньому житті, в різних ситуаціях, в спілкуванні, в моменти прийняття рішень тощо. Тому фундамент самосприйняття закладається ще на етапі шкільного життя, де дитина вперше стикається з і залишається наодинці з суспільством, з однолітками, впізнає себе і вивчає свої реакції, приймає в своє життя нових дорослих людей, наприклад в образі вчителя, вчиться спілкуватися, піддаючись при цьому постійному навантаженню провідної діяльності цього вікового періоду – навчанню.

Отже, «Я-концепція» є важливим психологічним утворенням, яке визначає самосприйняття, самооцінку та самоповагу особистості. Формування «Я-концепції» є ключовим аспектом розвитку особистості, оскільки саме у дітей середнього шкільного та підліткового віку відбуваються посилення та значні зміни у світосприйнятті, соціалізації та розвитку самоідентифікації. Умови та прийоми, які використовуються для новоутворення «Я-концепції», мають великий вплив на особистісний розвиток особистості та її успішність у подальшому житті.

Середній шкільний та підлітковий вік є найважчим і складними віковими періодами, оскільки відбувається психологічне становлення особистості. Найяскравішою відмінною рисою цього вікового періоду стають фундаментальні зміни, що стосуються сфери самосвідомості особистості. Всі ці зміни надають колосальний вплив на весь подальший розвиток і становлення особливостей особистості. Як зазначає Б. Ананьєв, свідомість, яка проходить через багато об'єктів відносин, сама стає об'єктом самосвідомості, завершуючи структуру характеру, забезпечуючи його цілісність [4].

Свій внесок у дослідження проблематики «Я-концепції» та структури образу «Я» і особливості її становлення досліджувались як зарубіжними вченими (Г. Олпорт, В. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бернс, Е. Еріксон, Г. Крайг, Дж. Мід, Ч. Кулі та ін.), так і вітчизняними вченими, які розглядали Я-концепцію у контексті розвитку самосвідомості (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Л. Виготський, В. Столін, Л. Божович, І. Кон, А. Петровський, М. Ярошевський, Г. Чайка та ін.). Проблему «Я-концепції» також досліджували багато українських вчених, такі як В. Бирик розглядав у контексті психологічного здоров'я та особистісного розвитку, І. Левицька, М. Попель акцентували на вплив соціально-культурного контексту на формування «Я», роль самооцінки та самосприйняття в формуванні особистості вивчали І. Лисенко та І. Кузнєцов, динаміку «Я-концепції» в підлітковому віці досліджувала Н. Сердюк. Ці вчені внесли значний внесок у розуміння того, як формується і розвивається образ «Я» та його структура,

враховуючи різні фактори, такі як соціальне середовище, особистісні переживання та культурні впливи.

Дослідження в області психології констатують, що Я-концепція не тільки є регулятором усвідомленої і неусвідомленої поведінки людини, а й здебільше визначає процес соціальної адаптації, стає механізмом регулювання їх діяльності. Особливості особистісного розвитку у підлітковому віці є виникнення у них складнощів в сфері спілкування, в пізнанні свого внутрішнього світу, в розумінні і прийнятті інших людей, що обумовлюється необхідністю їх соціально-психологічного супровіду. Саме в цьому напрямку підліткам потрібна допомога психолога і соціального педагога, основною метою роботи яких є формування елементів позитивної Я-концепції.

Згідно К. Роджерсу [36], в процесі формування позитивної Я-концепції підлітка дуже важливо надавати йому постійну соціально-психологічну підтримку, враховувати його здібності, розвивати волю, 'ставити реальні цілі, дисциплінувати [3,с.15]. Виходячи з вищесказаного, психологічна діагностика Я-концепції, а також формування позитивної Я-концепції є актуальними саме на цій віковій сходинці.

Актуальність досліджуваної проблеми зумовила вибір теми магістерської роботи: *«Особливості розвитку Я-концепції особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку»*

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вікові особливості Я-концепції у дитини середнього шкільного та підліткового віку.

Об'єкт дослідження – Я-концепція особистості як центральна ланка самосвідомості у дитини середнього шкільного та підліткового віку..

Предмет дослідження – вікові особливості Я-концепції дитини середнього шкільного та підліткового віку.

Для реалізації мети дослідження необхідно розв'язати такі **завдання:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми «Я-концепції» в зарубіжній і вітчизняній психології, зробити теоретичний огляд

структурних компонентів Я-концепції.

2. Розглянути психологічні особливості та понятійний підходи до розуміння «Я-концепції особистості» у дитини середнього шкільного та підліткового віку.

3. Емпірично дослідити вікові особливостей становлення Я-концепції підлітків та проаналізувати отримані результати.

4. Розробити рекомендації щодо формування соціальної компетентності підліток на базі отриманих результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.

Гіпотеза дослідження: використання рекомендацій щодо оптимізація рівня самооцінки у практичній діяльності психолога сприятиме розвитку Я-концепції у особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку.

База проведення дослідження. Дослідження проводилося на базі Вознесенський ліцей № 8, Миколаївської області.

Характеристика вибірки: в якості першої експериментальної групи (середнього шкільного віку) були обрані учні 9 «Б» класу у віці 15-16 років. В якості другої експериментальної групи (підліткової) були обрані учні 11 «А» класу у віці 17-18 років.

Методи дослідження. У магістерській роботі застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів, вибір та поєднання яких відповідає змісту проблеми та меті дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження; спостереження, бесіда, аналіз, узагальнення, зіставлення (науково-теоретичне осмислення одержаних результатів).

Методологічна й теоретична основа роботи: вчення про соціальну детермінованість особистості, суспільно-історичні закономірності її Я-концепції (А. Адлер, Б. Ананьєв, А. Маслоу, К. Роджерс); концепції змісту та динаміки самосвідомості особистості (Р. Бернс, М.. Боришевський, І. Кон, В. Столін); інтеракціоністський підхід до Я-концепції Ч. Кулі, Дж. Міда, Г. Саллівана; теорії стабілізації Я-образу в юнацькому віці І. Кона, Е. Берна,

Ф. Райса; концепція розвитку ідентичності крізь призму психосоціального фактору Е. Еріксона.

Теоретична значущість та наукова новизна пов'язана з конкретизацією й розширенням наукових знання про вікові особливості Я-концепції у особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку.

Практичне значення дослідження полягає у теоретичному узагальненні і результатів емпіричного дослідження, а також розроблені рекомендації стосовно створення умов, які сприяють розвитку «Я-концепції» дитини середнього шкільного та підліткового віку, можуть бути використані в роботі практичних психологів, соціальних педагогів і вчителів загальноосвітніх закладів при проведенні діагностичної, корекційної та профілактичної роботи.

Структура магістерської роботи зумовлена логікою дослідження і містить вступ, два розділи, висновків до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, що нараховує 50 найменувань та 3 додатки. Робота викладена на 117 сторінках друкованого загального тексту, вміщує 3 таблиці, та 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1 МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ «Я-КОНЦЕПЦІЯ» ТА ЇЇ СТРУКТУРНІ ОСОБЛИВОСТІ

1.1. Психологічні теорії поняття «Я-концепції» особистості з точки зору різних автор

Проблема самооцінки людини є однією з найбільш вивчених в психолого-педагогічній теорії. Самооцінка є складним, багатограним явищем, яке вивчається в філософії, соціології, психології та педагогіці, тобто є предметом міждисциплінарних досліджень.

Особистість людини формується протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства, що дає основу для розвитку Я-концепції. Індивід стає особистістю в силу однієї з істотних умов, якою є самооцінка. До складових самооцінки можна віднести фізичні, духовні, інтелектуальні якості людини, її суб'єктивний досвід взаємодії з різними зовнішніми факторами, суспільством. Вона сприяє формуванню у людини потреби відповідати рівню своїх особистісних оцінок, а не тільки рівню інших [5]. Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє те, як людина і її досягнення оцінюються оточуючими людьми [7].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити безліч різних визначень самооцінки, адже кожен автор трактує самооцінку по-своєму, виходячи з виявлених ним особливостей.

Завдяки різноманітним дослідженням вітчизняних і зарубіжних психологів можна охарактеризувати самооцінку як структурне формування самосвідомості людини. Адже самооцінка, як кінцевий результат рефлексії власного «Я», дозволяє проаналізувати, наскільки реальна поведінка людини відповідає ідеалам, принципам і бажанням. Отже, самооцінка в широкому сенсі цього слова – це складова самосвідомості, яка включає в себе знання про себе і оцінку людиною своїх здібностей, моральних якостей, вчинків.

Для більш ґрунтовного розуміння сутності формування самооцінювання

розглянемо докладніше різні підходи до його визначення. Першим, хто ввів поняття «самооцінка», був Вільям Джеймс, «образ себе» в структурі особистості. У теорії Джеймса структура особистості складається з трьох частин. По-перше, це його складові елементи; по-друге, відчуття та емоції з приводу цих елементів (самооцінка); по-третє, є вчинки, які обумовлені цими елементами особистості. За В. Джеймсом існують два аспекти усвідомлення людиною самої себе. Перший – це Я – зміст (сукупність якостей, умінь описати себе). А другий – Я – процес (опис себе зараз) [42].

Отже, центром Я-концепції, тобто, узагальнених уявлень про себе, є самооцінка, яка може бути адекватною, тобто, відповідною істинним якостям, схильностям та здібностям людини, так і неадекватною – завищеною чи заниженою. Самооцінка являє собою систему, пов'язану з усіма сферами психіки та діяльності людини, вона може бути частково неусвідомленою, у всякому разі, у певний момент часу, однак завжди існує можливість її повної представленості у свідомості за бажанням суб'єкта. З самооцінкою пов'язаний і рівень домагань, що показує, які галузі діяльності, які якості людина вважає для себе пріоритетними, а у яких немає високих претензій. Отже, самооцінка універсальна, тоді як рівень претензій є окремим випадком її прояви у конкретній області [6].

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

Ключовою ідеєю в теорії А. Маслоу виступає ідея про об'єктивність існування самопроцесів, базовий серед яких – самоактуалізація. Самоактуалізація трактується науковцем, «як вроджене та нескінченне прагнення кожної особистості до самовдосконалення, самовираження та самореалізації своїх можливостей і здібностей, що уособлюється в постійному процесі досягнення особистісної зрілості» [34]. Це постійний рух уперед та

можливість здійснення самостійного вибору життєвого шляху, що забезпечує процес розгортання повноцінного розвитку потенціалів самостійності кожної особистості [35]. За А. Маслоу, поняття «Я-концепція» виступає сукупністю всіх знань та уявлень, які особистість отримує протягом свого життя, і які поєднуються з чуттєвою складовою «Я» [34].

За словами А. Налчаджяна, «Я-концепції» та «Самосвідомість» є синонімами. Є. Соколова та Ф. Патакі інтерпретують «Образ Я» як установче утворення, яке містить у собі 3 компоненти: когнітивний, поведінковий та афективний [26, с.216].

В. Агапов вважав, що поняття «Образ Я», «Я-концепції» та «Самосвідомість» - несумісні. Тому що «Образ Я» має цілісне, але часткове уявлення щодо об'єкту, а «Я-концепція» – це підсумковий продукт самосвідомості, свідомого та несвідомого. В. Агапов разом з С.Т. Джанер'яном проводили аналіз дефініцій «Я-концепції» [1].

За психологічним словником (А. Петровського і М. Ярошевського), Я-концепція є відносно стійкою, усвідомленою більшою чи меншою мірою системою уявлень індивіда про себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми, а також відноситься до себе. Я-концепція є цілісним образом Я, хоч і позбавленим внутрішніх протиріч. Цей образ Я виступає як установка стосовно себе і включає такі компоненти:

1. Оцінне-вольове – прагнення завоювати повагу, підвищити свою самооцінку та ін.
2. Емоційний – самознищення, самоповага та ін.
3. Когнітивний – образ своєї зовнішності, соціальної значимості, образ своїх якостей та ін. [10].

В. Зеньковський [20].розглядав генезис самосвідомості у єдності зі становленням соціальної свідомості.

Самосвідомість – це «продукт» становлення людини як особистості. Як тільки виникає питання про те, до якої реальності відноситься те, що ми знаємо про себе і чи все це відноситься до цієї реальності, виникає психологічна

проблема (О. Леонтьєва). Таким чином, аналіз свідомості та діяльності призводить до розгляду людського «Я» як взаємозв'язку людей у суспільстві, який є включеним до загальної системи.

На основі цих двох аспектів Р. Бернс висунув своє визначення Я-концепції, а також розробив її структурні елементи. Я-концепції – це сукупність всіх представників індивіда про себе, що пов'язана з їх оцінкою. Поняттям «Образ Я» чи «Картина Я» часто називають описову складову Я-концепції. Поняттям «Самооцінка» чи «Прийняття себе» називають складову, що пов'язана із ставленням до себе або до окремих своїх якостей. Я-концепції визначає і те, що являє собою індивід, і його можливості розвитку майбутньому, те, як він дивиться на свій діяльний початок, і те, що він про себе думає. Модель Я-концепції за Р. Бернсом проілюстрована на рис. 1.1.

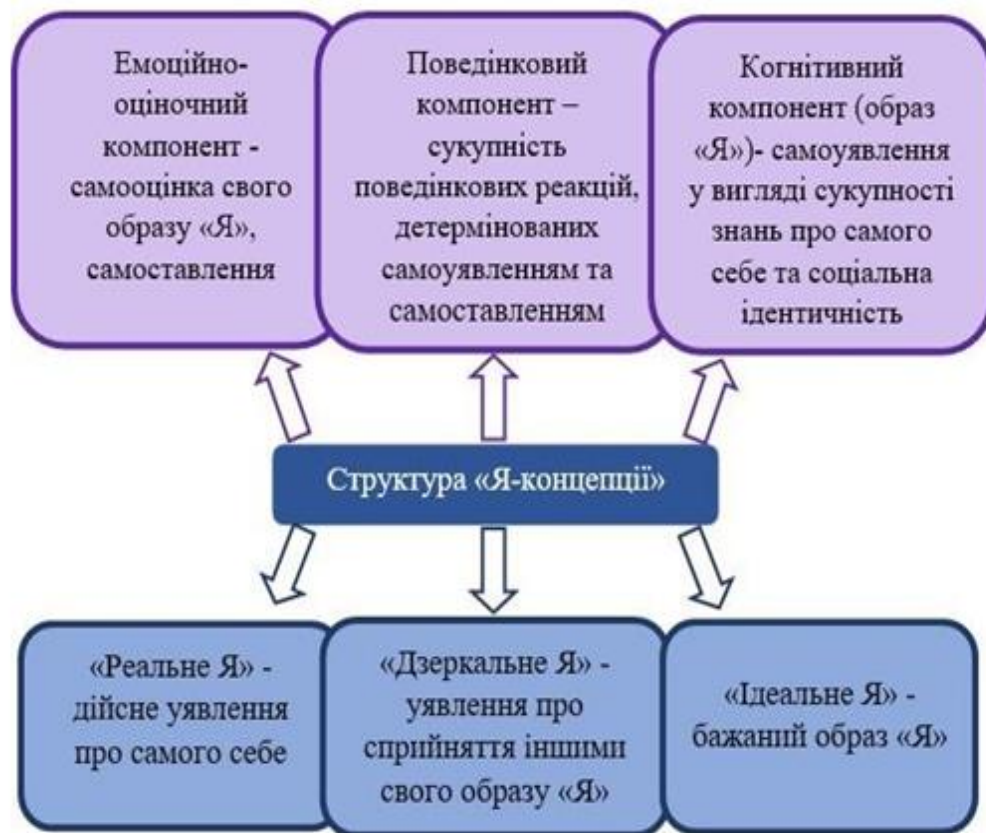


Рис. 1.1. Структурні компоненти Я-концепції за Р. Бернсом [9]

Стосовно Я-концепції є три установки:

1. Я – це уявлення індивіда про себе.
2. Самооцінка – це афективна оцінка цього уявлення, яка може мати різну інтенсивність, оскільки конкретні риси образу Я можуть викликати більш менш сильні емоції, пов'язані з їх прийняттям або засудженням.
3. Потенційна поведінкова реакція, тобто конкретні дії, які можуть бути викликані чином Я і самооцінкою [3].

Я-концепція об'єднує у собі і психологічний простір особистості і образ Я [16].

Такі вчені, як Кулі і Мід, почали вивчати концепцію самосвідомості з погляду соціології на початку ХХ століття. Ця течія називалася «соціальною взаємодією». Поведінка людини розглядалася із соціально орієнтованої позиції як зовнішній прояв її внутрішнього світу в практичному житті – повсякденній міжособистісній взаємодії.

Створення основ символічного інтеракціонізму пов'язане з представниками школи Чикаго. У. Джеймс розробляв концепцію особистісного Я, що розглядається в контексті самопізнання, та гіпотезу про двоїсту природу інтегрального Я (Self) = Я (I) – свідоме + Я – як об'єкт (Me). Модель Я-концепції її структура, яка була запропонована автором проілюстрована на рис. 1.2. Ч. Кулі запропонував теорію «дзеркального-Я», що виникає на основі символічного спілкування індивіда з різноманітними первинними групами, членом яких він є: це уявлення індивіда про те, що думають про нього інші.

Проте насамперед сучасний символічний інтеракціонізм пов'язують з ім'ям Дж. Мід. Його вчення було викладено у книзі «Свідомість, самість та суспільство», що була видана посмертно Г. Блумером, який останній визначив поняттям «символічний інтеракціонізм».

Розділяючи загалом концепцію «дзеркального Я», Мід вважав, що становлення людського «Я» як цілісного психічного явища є соціальний процес, що відбувається «всередині» індивіда. У його рамках таки виникають виділені Джеймсом Я - свідоме і Я - як об'єкт. Однак Дж. Г. Мід ці дві сторони

цілісності особистісного Я трактує по-своєму. Ним була розроблена теорія, в якій розглядалися питання співвідношення «Я» і суспільства, пояснювалася сутність процесу сприйняття особистістю інших індивідів, а також була створена концепція «узагальненого іншого», що грає важливу роль в процесі становлення особистості. Теорія Дж. Г. Міда має своє оригінальне обличчя і досить продуктивно вирішує проблему походження мислення в онтогенетичному розвитку і перетворення індивіда в соціальну особистість з розвинутою індивідуальністю.

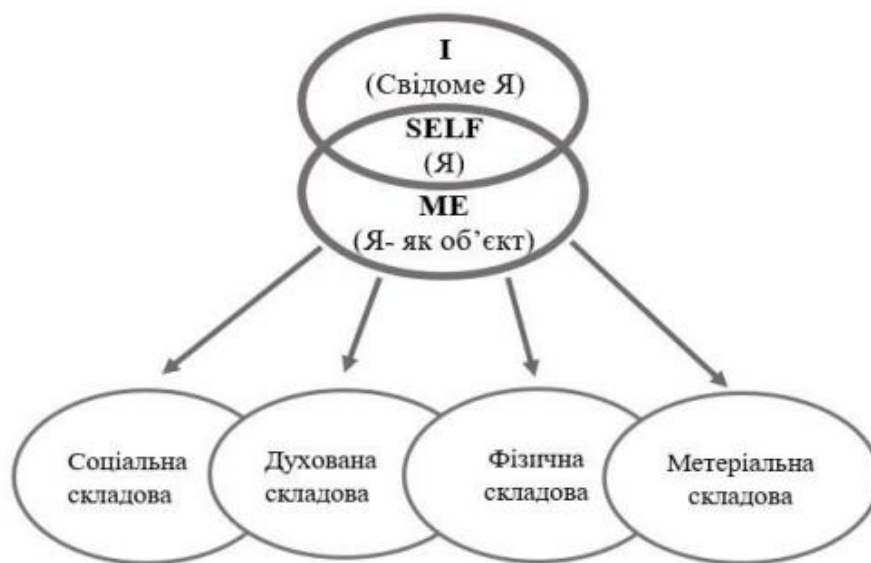


Рис. 1.2. Структура Я-концепції за В. Джеймсом [33]

Основоположним в розумінні концепту «Я» у Дж. Г. Міда є поняття взаємодії, бо «Я», як соціальний суб'єкт, соціальне «Я» формується лише в процесі взаємодії з собі подібними, з іншими людьми. Становлення людського «Я» як цілісного психічного явища, по суті, є не що інше, яке відбувається «всередині» індивіда соціальний процес.

Отже, для символічного інтеракціонізму характерне процесуальне бачення соціального світу: він є безперервним процесом пристосування учасниками своєї поведінки до поведінки інших на основі розуміння суб'єктивних станів цих інших.

Дж. Мід виходив з того, що людина засвоює культуру через систему символів, спільних всім членів суспільства. При цьому сукупність значень становить символічний зміст свідомості та досвіду індивідів (інтерсуб'єктивно значущі символи) [14]. Такі послідовники символічного інтеракціонізму, як А. Роуз, Леві-Стросс, Т. Шибутані та ін. продовжили розробку проблеми Я [11].

В. П. Зінченко та Б. Г. Мещеряков визначають Я–концепцію як систему уявлень людини про себе, яка розвивається. Складові Я–концепції: самооцінка; суб'єктивне сприйняття зовнішніх чинників, які впливають на особистість; усвідомлення людиною своїх соціальних, характерологічних, фізичних та ін. властивостей [21].

За словами А. Болотової, сучасний стан теоретичних уявлень про «Я–концепцію» значною мірою досягнуто завдяки К. Роджерсу, який виділяє реальне та ідеальне Я і фіксує тимчасовий момент: Я–реальне – те, якою є людина в даний момент; Я–ідеальне – те, яким йому хотілося б стати у майбутньому [4].

Послідовник А. Маслоу і один із засновників гуманістичного напрямку в психології К. Роджерс обґрунтував феноменологічний погляд на психологічну природу «Я», акцентуючи увагу на зв'язок об'єктивної дійсності з суб'єктивною реальністю індивіда [35]. У 1959 році він почав створювати свою теорію стосовно Я–концепції. Але почав він не з визнання важливості свого «Я» в переживаннях людини, а з уявлення самості як неясного, двозначного, науково безглузлого терміну. К. Роджерс визначав самість, або Я–концепцію як послідовний організований концептуальний гештальт, що складається з сприйняття властивостей «Я» або «Мене», сприйняття взаємин «Я» або «Мене» з іншими людьми, а також з різними аспектами життя, а також з цінностями, які пов'язані з цими сприйняттями. Це гештальт, який доступний усвідомленню, але не обов'язково усвідомлений.

Отже, «Я» – це диференційована частина феноменального поля, або поля сприйняття людини, яка складається з усвідомленого сприйняття та цінностей

«Я», Я-концепції означає концепцію людини про те, що вона є. Я- концепція відображає ті показники, які людина сприймає як частину себе.

З погляду феноменологічного напрямку, Я-концепція часто відображає те, як ми бачимо себе у зв'язку з різними ролями, які граємо у житті. Легко помітити, що «Я» людини може складатися з наборів сприйняття, що відображають багато специфічних «ролей» у різних життєвих контекстах.

Я-концепція включає не тільки наше сприйняття того, які ми є, але і те, якими ми маємо бути і хотіли б бути, як ми вважаємо. Цей останній компонент «Я» називається Я-ідеальним. За словами К. Роджерса, Я-ідеальне відображає ті атрибути, які людина хотіла б мати, але поки що не має. Це «Я», яке людина найбільше цінує і якого прагне.

Роджерс висунув теорію, що коли «Я» тільки формується, воно регулюється виключно організмичним оцінним процесом. Тобто, немовля чи дитина оцінює кожне нове переживання з позиції того, чи сприяє воно чи перешкоджає його вродженій тенденції актуалізації. Наприклад, холод, біль, спрага, голод та несподіваний гучний шум оцінюються негативно, оскільки заважають підтримці біологічної цілісності. Безпека, любов, вода та їжа оцінюються позитивно, оскільки вони сприяють зростанню та розвитку організму. У певному сенсі організмичний оцінний процес є контролюючою системою, яка сприяє правильному задоволенню потреб немовляти.

Структура «Я» згодом формується через взаємодію з оточенням, зокрема, із значущими іншими (батьки, брати та сестри, інші родичі). Тобто, у міру того, як дитина стає соціально сприйнятливою та розвиваються її когнітивні та перцептивні здібності, її Я-концепція все більше диференціюється та ускладнюється [28].

Підхід Е. Еріксона, який є розвитком концепції Фрейда, звернений до соціокультурного контексту становлення свідомого Я індивіда - его. Проблематика Я-концепції розглядається Е. Еріксоном крізь призму его-ідентичності, що розуміється як продукт певної культури, що виникає на біологічній основі. Її характер визначається особливостями даної культури та

можливостями даного індивіда. За його словами, джерелом его- ідентичності є «культурно значуще досягнення».

Ідентичність его-індивіда виникає у процесі інтеграції його окремих ідентифікацій; тому важливо, щоб дитина спілкувалася з дорослими, з якими вона могла б ідентифікуватися. Теоретично Е. Еріксоном описані вісім стадій особистісного розвитку та відповідних змін его-ідентичності, охарактеризовані властиві кожної з цих стадії кризові поворотні пункти та зазначені особисті якості, що виникають при вирішенні цих внутрішніх конфліктів. Особливо складним є процес розвитку его-ідентичності в пору юності.

Тому Е. Еріксон приділяє особливу увагу юнацькій кризі розвитку та «розмитості» его-ідентичності в цей період. Він визначає его-ідентичність як «суб'єктивне почуття безперервної самототожності» (що заряджає людину психічною енергією). Більш розгорнутого визначення він не наводить, хоча і вказує, що его-ідентичність – це не просто сума прийнятих індивідом ролей, але також і певні поєднання ідентифікацій та можливостей індивіда, як вони сприймаються ним на основі досвіду взаємодії з навколишнім світом, а також знання у тому, як реагують нею інші. Оскільки его-ідентичність формується у процесі взаємодії індивіда з його соціокультурним оточенням, вона має психосоціальну природу.

Формування ідентичності «Я» Е. Еріксон характеризує динамізмом уявлень, що кристалізуються, про себе, які служать основою постійного розширення самосвідомості і самопізнання. На його думку, що почуття его-ідентичності є оптимальним, коли людина має внутрішню впевненість у напрямі свого життєвого шляху. У процесі формування ідентичності важливо не так конкретний зміст індивідуального досвіду, скільки здатність сприймати різні ситуації як окремі ланки єдиного, безперервного у своїй наступності досвіду індивіда [3].

А. Маслоу вважав, що кожна людина народжується з певним набором якостей, здібностей, які й становлять сутність його Я, його «самості» і які

людині необхідно усвідомити та виявити у своєму житті та діяльності. Тому саме усвідомлені прагнення та мотиви, а не несвідомі інстинкти і становлять саму суть людської особистості, відрізняють людину від тварин. Багато людей відступають перед труднощами, відмовляючись від бажання виявити себе, самоактуалізуватися. Така відмова не проходить безвісти для особистості, вона зупиняє її зростання, призводить до неврозів. Дослідження А. Маслоу показали, що невротики – це люди з нерозвиненою чи неусвідомленою потребою у самоактуалізації. Маслоу вважав, що мета особистісного розвитку - це прагнення до зростання, до самоактуалізації, час як зупинка особистісного зростання – це смерть для людини як особистості, для її «самотності». Самоактуалізація пов'язана і з умінням зрозуміти себе, свою внутрішню природу та навчитися себе правильно налаштовувати відповідно до цієї природи, будувати свою поведінку, виходячи з неї [6].

Потреба у самоствердженні (відношення реальних досягнень до тих, на що особистість претендує) належить до центральних потреб людини. Із цією потребою пов'язана самооцінка. Самооцінка визначає для людини характерні мотиваційні та емоційні стани, обумовлює ставлення особистості до досягнень та характер оцінки [10].

Формування «Я-концепції» знайшли своє відображення у дослідженнях українських вчених, які внесли значний вклад у розуміння цього поняття в контексті психології та педагогіки. Ось, наприклад, В. Бирик (2001) розглядав «Я-концепцію» в контексті психологічного здоров'я та особистісного розвитку, акцентуючи увагу на важливості самоусвідомленні та адекватної самооцінки для формування стійкої особистості. Він підкреслював, що позитивна «Я-концепція» сприяє розвитку емоційної стійкості, соціальних навичок і загальної життєздатності дитини. В. Бирик досліджував, як соціальні фактори, як-от: сім'я, школа та однолітки, впливають на формування самоусвідомлення і психологічне благополуччя. Його роботи допомагають зрозуміти, як підтримка з боку оточення може покращити «Я-концепцію» та сприяти розвитку особистості [7].

А. Кузнєцов вивчав вплив самооцінки на розвиток «Я-концепції» у дітей і підлітків, акцентуючи на тому, як адекватна самооцінка може позитивно впливати на особистісний розвиток. Він підкреслював, що самооцінка є ключовим компонентом «Я-концепції», оскільки визначає, як діти сприймають себе та свої можливості. Були проведені дослідження в контексті того як різні чинники (соціальне середовище, успіхи в навчанні та взаємодія з однолітками), впливають на формування самооцінки. Його роботи свідчать про те, що підтримка з боку батьків і вчителів, а також позитивний досвід у спілкуванні з ровесниками, сприяють розвитку високої самооцінки, що, зі свого боку, підтримує формування здорового «Я-концепція». Ці дослідження мають важливе значення для розуміння того, як можна покращити психологічне благополуччя дітей і підлітків через роботу з їхньою самооцінкою.

Динаміку «Я-концепції» в підлітковому віці досліджувала Н. Сердюк [33], акцентуючи увагу на психологічних змінах, які відбуваються у цей критичний період в розвитку особистості. Вона вивчала, як самосприйняття підлітків змінюється в умовах соціальних, емоційних та фізичних трансформацій. В своїх роботах науковиця розглядала вплив різних факторів, таких як родинне середовище, взаємодія з ровесниками, та успіхи в навчанні на формування і розвиток «Я-концепції», підкреслюючи важливість підтримки з боку дорослих і однолітків у процесі формування адекватної самооцінки та позитивного образу себе. Її дослідження є корисними для педагогів і психологів, оскільки допомагають зрозуміти, як підтримувати підлітків у період змін, що можуть впливати на їхнє самосприйняття та психологічне благополуччя.

Акцент на культурні аспекти формування «Я-концепції» зробила у своїх наукових розвідках І. Левицька. Вона вивчала як соціокультурне середовище впливає на самоусвідомлення дітей та підлітків. Досліджувала, як традиції, цінності та норми українського суспільства формують уявлення дітей про себе, свої можливості та роль у суспільстві. Підкреслювала важливість

врахування культурних факторів у психологічній практиці, оскільки вони можуть істотно впливати на розвиток самооцінки та ідентичності. В її роботах розглядаються способи підтримки позитивної «Я-концепції» в умовах специфічних культурних контекстів, що дозволяє зрозуміти, як краще підтримувати дітей у їхньому розвитку. Її дослідження є важливими, оскільки вони надають інсайти про те, як працювати з дітьми, враховуючи їх культурну ідентичність і соціальне середовище.

Роль навчання і виховання в процесі формування позитивної «Я-концепції» у дітей і підлітків вивчала О. Костюк. Вона акцентувала увагу на тому як освітнє середовище і педагогічні практики можуть впливати на самоусвідомлення та самооцінку учнів. А також, досліджувала як різні методи навчання, активні форми роботи та емоційна підтримка з боку педагогів можуть сприяти розвитку позитивного образу «Я». Вона підкреслювала важливість створення середовища, в якому діти відчують себе прийнятими, визнаними і вільними для самовираження. У своїх роботах вона також розглядала як виховання в родині і взаємодія з однолітками впливають на формування «Я-концепції». Дослідження О. Костюк містять рекомендації щодо методів і підходів, які можуть сприяти розвитку здорової самооцінки і самосприйняття у дітей.

Ці вчені розглядали різні аспекти формування «Я-концепції», акцентуючи увагу на багатогранному впливі: соціального, культурного та емоційного середовища на розвиток дітей і підлітків. Разом ці аспекти створюють комплексну картину, яка допомагає зрозуміти як формування «Я-концепції» відбувається під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, і які стратегії можуть бути ефективними для підтримки цього процесу.

Потрібно відзначити, що ні у вітчизняній, ні в зарубіжній літературі не існує універсального визначення поняттю Я-концепція, як немає і єдності в термінології. Феномен Я-концепції часто виражається в таких визначеннях як когнітивний компонент самосвідомості, самосприйняття, самовідношення, образ «Я», ідентичність. Терміни, які одні автори вживають для позначення Я-

концепції в цілому; інші використовують для позначення її окремих аспектів.

Як підсумок, існує багато підходів до розуміння Я-концепції. Я-концепція – це сукупність всіх представників індивіда про себе, що пов'язана з їх оцінкою. Я-концепція включає не тільки наше сприйняття того, які ми є, але і те, якими ми маємо бути і хотіли б бути, як ми вважаємо.

1.2. Умови і прийоми формування «Я-концепції» дитини середнього шкільного віку

Періодом виникнення свідомого «Я», як би поступово не формувалися окремі його компоненти, вважається середній шкільний та підлітковий вік. У психології відомо, що «Я-концепція» (або «Я-образ») є основою цілісності, гармонійності і стійкості особистості, що забезпечує точку рівноваги внутрішнього світу. Становлення «Я-концепції» як центру внутрішнього світу особистості відбувається в дитячому та підлітковому віці. Відомо, що розвиток «Я» відбувається в ході ідентифікації, в прийнятті дитиною соціальної ролі значущої особи на основі усталеної з ним емоційного зв'язку, а також включення в свій внутрішній світ і прийняття як власних, норм так й цінностей і зразків. Це є ототожнення себе з референтною групою, прийняття поглядів, установок і поведінки цієї групи. Процес ідентифікації має свою послідовність і етапність, на кожному з вікових етапів є своя референтна група, свої значущі «інші».

Центральне особистісне новоутворення цього періоду – становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, що виражається в прагненні зрозуміти себе, свої можливості і особливості, свою схожість з іншими людьми і свою відмінність – унікальність і неповторність [7;12]. Отроцтво характеризується, насамперед, підвищенням значущості Я-концепції, уявлень про себе, формуванням складної системи самооцінок на підставі перших спроб самоаналізу, порівняння себе з іншими. Підліток дивиться на себе як би

«ззовні», зіставляє себе з іншими – дорослими і однолітками – шукає критерії для такого порівняння. Завдяки цьому у нього поступово формуються деякі власні критерії оцінки себе, і він переходить від погляду «ззовні» на погляд «зсередини». Орієнтація на оцінку оточуючих змінюється орієнтацією на самооцінку, формується уявлення про Я-ідеальний. Саме в підлітковому віці зіставлення реальних та ідеальних уявлень про себе стає справжньою основою Я-концепції особистості [1;8].

І. Кон зазначає, що дуже складно визначити, в який момент дитина стає підлітком, а підліток – юнаком, і, нарешті, коли юнак стає дорослим. Але точні хронологічні рамки кожного з періодів встановити важко. У різних авторів вони можуть частково перетинатися і часто розрізняють умовно. Тому вік між 14–15 роками одні дослідники часто відносять до раннього підліткового віку, а інші – до старшого підліткового віку [1;9]. У психолого-педагогічній літературі акцент робиться не на фізичному розвитку, а на зміні провідних форм діяльності. Д. Ельконін називає період з 11 по 17 роки «підлітковим віком», розділяючи його на дві фази. До першої відносяться 11-15-річні підлітки, провідною діяльністю яких є спілкування в системі суспільно корисної діяльності. У другій фазі (15-17 років) на перший план виходить освітня та професійна діяльність. Період між 14-15 і 17 роками А. Петровський визначає як ранній підлітковий вік [1;9]. Л. Божович також відносить старший шкільний вік до підліткового віку. При цьому особливу увагу вона приділяє розвитку мотиваційної сфери особистості, визначенню місця старшокласника в житті і внутрішньої позиції [4]. У найзагальнішому вигляді «межа» між підлітковою і ранньою молодістю, на думку більшості дослідників, знаходиться в межах від 13,5 до 15-16 років (Ж. Піаже, Е. Шпрангер, Е. Еріксон, Л. Божович, Л. Виготський, Е. Ісаєв, І. Кон, А. Реан, В та інші).

У своїх працях А. Прихожан, яка вивчала референтні групи та їхній вплив на формування особистості, як різні соціальні контексти впливають на самоусвідомлення і «Я-концепцію» особистості. Вона пропонує періодизацію референтних груп, що може бути корисним для розуміння. Початок періоду

характеризується появою ряду специфічних ознак, найважливішими з яких є прагнення до спілкування з однолітками і поява в поведінці ознак, що вказують на прагнення до ствердження своєї незалежності, особистої автономії. Всі ці риси проявляються в ранньому підлітковому віці (10-11 років), але найбільш інтенсивно вони розвиваються в середньому (11-12 років) і старшому (13-14 років) підлітковому віці [19].

На думку багатьох дослідників (Р. Бернс, К. Роджерс та ін.), вкрай значущим є середній підлітковий вік (10-12 років), адже це час перебудови всієї соціальної ситуації розвитку [6, с16], а також, визначальним у розвитку Я-концепції також є підлітковий вік, оскільки цей період є сенситивним для осмислення зовнішнього і внутрішнього світу, розвитку логіки почуттів, узагальненого ставлення до самого себе [2;18].

Щодо меж підліткового віку, у нашому дослідженні ми підтримуємо думки Ф. Райса та К. Долджина, які виділяють такі вікові періоди: 13-14 років – молодший підлітковий вік, 15-17 років – середній підлітковий вік, а від 17 років – старший підлітковий вік. Ця позиція схожа на погляди Д. Ельконіна та Д. Бромлея, які вважали, що молодший підлітковий вік охоплює період з 11 до 15 років.

Для середнього підліткового віку характерний бар'єр між різностатевими підлітками. У зв'язку з удосконаленням статево-рольової ідентичності підлітка відбувається визначення відповідних соціальних ролей, слабшає бар'єр між хлопчиками і дівчатками, особливого значення набувають міжособистісні відносини, орієнтація на думку однолітків, їх авторитет, взаєморозуміння і демократичне спілкування з однолітками. У більшості випадків розвиток дівчаток-підлітків випереджає розвиток хлопчиків.

Розглянемо докладніше особливості розвитку в середньому підлітковому віці. Цей період характеризується тим, що у дитини починається бурхливий процес фізіологічного дозрівання. У підлітків відбувається інтенсивне зростання м'язів, змінюється скелет. Це призводить до

перевантажень, швидкої стомлюваності, зниження витривалості. Зміни відображаються і на сфері психічного розвитку. У дітей знижується швидкість оперативного мислення, погіршується розумова працездатність. Все це може привести до тимчасового зниження успішності дитини, контролю і управління його поведінкою.

У середньому підлітковому віці дитина намагається визначити свою роль і місце в суспільстві. Морально-етичні проблеми, пов'язані з людськими взаєминами, починають відкриватися перед дітьми в іншому світлі. Підлітки середнього шкільного віку виявляють особливу чутливість до думки оточуючих. В сфері спілкування інтереси підлітків зміщуються на однолітків. У спілкуванні з однолітками відбувається інтенсивне усвідомлення підлітка як особистості. Тобто для цього періоду характерна спрямованість свідомості на себе. Самопізнання, диференціація свого «Я» і порівняння власних особливостей з особливостями інших створюють умови для самовдосконалення підлітка. Він оцінює власні здібності, досягнення, зовнішню привабливість, моральні якості, свою соціальну роль в групі однолітків, наявні недоліки. Водночас він емоційно переживає і прагне завоювати повагу і довіру оточуючих [11].

Результати досліджень різних авторів дозволяють говорити про специфічні особливості формування «психічного Я» у дітей середнього шкільного віку. Протягом усього підліткового віку поступово формується нова суб'єктивна реальність, яка трансформує раніше існуючі уявлення індивіда про себе і про когось іншого. Формування психосоціальної ідентичності, що лежить в основі феномену підліткової самосвідомості, включає в себе три основні завдання розвитку:

- 1) усвідомлення тимчасової тривалості власного «Я», яке включає в себе минуле дитинства і визначає проєкцію себе в майбутнє;
- 2) усвідомлення себе як чогось відокремленого від інтерналізованих образів батьків;
- 3) можливість реалізації системи виборів, які в насамперед забезпечують

цілісність особистості, мається на увазі про вибір професії, гендерну поляризацію та ідеологічні установки. Відкриття підліткового віку знаменується кризою, згідно з якою весь наступний період дуже часто називають «критичним», «критичним», хоча у сучасних підлітків він протікає не так гостро, як прийнято вважати [19].

Існує велика різноманітність фундаментальних досліджень, гіпотез і теорій підліткового віку. Першим, хто запропонував концепцію і окреслив коло проблем, пов'язаних з нею, був С. Холл в 1904 році, описавши амбівалентність і парадоксальність характеру підлітка, виділив ряд основних протиріч, які притаманні цій епосі. Надмірна активність підлітка може призвести до виснаження, божевільна веселість змінюється зневірою, самовпевненість перетворюється в сором'язливість і боягузтво, егоїзм чергується з альтруїзмом, високі моральні устремління змінюються низькими мотивами, пристрасть до спілкування змінюється замкнутістю, тонка чутливість перетворюється в апатію, жива цікавість – в душевну байдужість, пристрасть до читання – в нехтування ним, прагнення до реформ – в любов до рутини, захоплення спостережливістю – в безкінечне міркування. С. Холл назвав цей період періодом «бурі і тиску» і описав його зміст як кризу самосвідомості, долаючи яку людина набуває почуття індивідуальності (Rice and Dolgin, 2012) [19].

Л. Виготський (1984) пише, що «у зв'язку з виникненням самосвідомості для підлітка стає можливим незмірно глибше і ширше розуміння інших людей. Соціальний розвиток, який веде до формування особистості, набуває в самосвідомості опору для її подальшого розвитку» [13, с.131]. Саме оточення однолітків, насамперед, визначає самосприйняття дитини, реалізує її потребу у визнанні і самоствердженні. Відбувається відчуження дитини від дорослих. У середньому шкільному віці, з одного боку, спостерігається протистояння дорослим, відстоювання своїх прав, прагнення до самостійності, з іншого боку, підлітки чекають допомоги, підтримки і захисту від дорослих, вони чутливі до оцінок і схвалення з боку дорослих. Тобто відносини дитини

середнього шкільного віку з дорослими характеризуються складністю і амбівалентністю [4]. В цей період у дитини яскраво виражено бажання самоствердитися в суспільстві, домогтися визнання своїх прав і можливостей від дорослих. Для дитини середнього шкільного віку характерне стійке прагнення до незалежності, уникнення втручання дорослих у їхнє життя, активне відстоювання власних переконань. Це може проявлятися в негативізмі, впертості, байдужості до оцінки досягнень. Підліток знецінює діяльність, яка раніше була значущою. Він заперечує права дорослих на освіту і виховання, і водночас «традиційні» ідеали, норми і цінності. Не можна сказати, що дитина не згодна з думкою старших і тому не приймає її. Таке неприйняття ґрунтується на тому, що думка виходить з авторитету дорослої людини і є як би єдино вірним. Він протестує проти такого стану речей. Таке знецінення може спровокувати на пошук власного світогляду, щоб досягти особистого комфорту. Але може бути «зовнішній» пошук смислів або відмова від них – заперечення заради заперечення [5;9]. Але такий негативізм ґрунтується на інтенсивному розвитку рефлексії і самосвідомості, свідчить про дорослішання і самостійність.

Зміни, що відбуваються у дитини середнього шкільного віку, свідчать про її звернення до себе. Дитина прагне визнати, що вона вже не дитина, а доросла людина. Вона хоче бути і відчувати себе дорослою, щоб її визнавали дорослою. Середній шкільний вік характеризується виникненням так званого почуття дорослості.

Отже, у дитини середнього шкільного віку зростає прагнення до самосприйняття і самопізнання. Вона прагне усвідомити свої особливості і своє місце в житті. Формування нового рівня самосвідомості є однією з найважливіших нових формацій цього періоду [28]. На основі усвідомлення себе як суб'єкта взаємин з оточуючими у дитини середнього шкільного віку формується образ власного «Я». Дитина порівнює і протиставляє себе одноліткам і дорослим, тобто спочатку орієнтується на оцінку оточуючих. Поступово вона стає здатною знаходити власні внутрішні критерії самооцінки,

здійснюється формування уявлення про ідеальне «Я». У дитини середнього шкільного віку відбувається підвищення значущості уявлень про себе, формування складної системи самооцінки, в основі якої лежать перші спроби самоаналізу, порівняння себе з іншими. Саме з в цей віковий проміжок порівняння реальних і ідеальних уявлень про себе стає справжньою основою «Я-концепції» [4]. А втім, формування «Я-концепції» є новим формуванням старшого підліткового віку. Для дітей середнього шкільного віку доречніше говорити про формування «Образу Я».

У наукових дослідженнях Л. Кулагіна [22], О. Фурман [39], О. Мельничук [31], Е. Еріксон [44], К. Рогерс [49], Д. Мізрахі [48] та інші відзначали, що «образ Я» є основою для оцінки дій і поведінки людини. Формування позитивного «Я-образу» як динамічного формування має важливе значення протягом усього життя людини. Але особливо актуальна ця проблема в період середнього шкільного віку в зв'язку з її чутливістю до впливів на сферу самосвідомості і інтенсивністю формування «Я-образу» як структурного компонента «Я-концепції». Дорослішаючий дитина переходить до якісно нової свідомості ставлення до себе як до члена суспільства [35]. Вікові новоутворення дають можливість сформувати «Образ Я» як цілісну і послідовну систему знань про себе і своє місце в світі, яка відповідає дійсності і індивідуальним уявленням дитини.

Особистість підлітка орієнтована на вивчення своїх достоїнств і недоліків, на побудову і реалізацію програми саморозвитку. Але часто зміст такого саморозвитку спонтанно визначається середовищем, в якій знаходиться підліток. Тому формування позитивного «Я-образу» підлітків цієї вікової групи потребує систематичної та послідовної психолого-педагогічної підтримки. Усвідомлення підлітком свого «Я» є головною характеристикою цього вікового періоду [35]. Але, незважаючи на підвищення обізнаності, адекватності самооцінки, незалежності суджень, уявлення підлітків про себе все ж специфічні (засновані на зміні зовнішності, порівнянні себе з однолітками), вони недостатньо диференційовані. Діти середнього шкільного

віку прагнуть до самостійності, рівності з дорослими, вимагають визнання своїх прав. Водночас деякі з них не допускають критики на свою адресу, агресивні і інфантильні; інші виявляють сором'язливість і невпевненість, недооцінюють свої досягнення і не прагнуть поліпшити свій статус [16, с.60].

Вимоги підлітка до нових прав поширюються насамперед на сферу його взаємин з дорослими. Він активно чинить опір вимогам, які раніше беззаперечно виконував; Він ображається і протестує, коли робляться спроби накласти обмеження на його незалежність, без урахування його інтересів, вимог, бажань. У нього загострюється почуття власної гідності, він претендує на більшу рівність з дорослими. Той тип відносин, який існував в минулому, що відображає асиметричне, нерівне становище дитини, стає неприйнятним для підлітка, не відповідає його уявленням про власну дорослість. Постає специфічна для цього віку ситуація: він починає обмежувати права дорослих, а свої розширювати, вимагаючи поваги до своєї особистості і людської гідності, він вимагає довіри і незалежності, тобто визнання дорослими його рівних прав.

Цей період пов'язаний з переходом від характерного для дитинства типу взаємин дорослого і дитини до якісно нового, специфічного для дорослого спілкування. Головною психологічною метою підліткового віку є позбавлення дитини від батьківського піклування. Період підліткового віку пов'язаний з тим, що батьківська турбота поступово змінюється, підліток стає залежним від інших соціально значущих для нього зв'язків. Цей важливий і не менш складний перехід створює труднощі як для дорослих, так і для самого підлітка.

Формуванню рівного ставлення до підлітка у дорослих перешкоджає ряд причин: незмінність соціального статусу підлітка; повна матеріальна залежність від батьків; звичний стиль дорослих у вихованні – направляти і контролювати дитину; збереження дитячих рис у поведінці підлітка. Тому успіх виховання підлітка здебільшого залежить від подолання дорослими свого ставлення до нього як до дитини, побудованого на стереотипах.

У підлітковому віці відбувається формування відносин різного ступеня

близькості: є просто товариші, близькі знайомі, друзі, друг. Спілкування з ними виходить за рамки навчального закладу і стає самостійною важливою сферою життя. Спілкування з однолітками має велику цінність для підлітка, іноді відсуваючи на другий план навчання та спілкування з рідними.

Відносини з однолітками відокремлені в сферу особистого життя, а також відокремлені від впливу і втручання дорослих. Тут починають проявлятися: прагнення до спілкування і спільної діяльності з однолітками, прагнення мати близьких друзів і жити з ними спільним життям і в один і той самий час; прагнення мають бути прийнятим, визнаними, поважатися однолітками в силу своїх індивідуальних якостей.

Згодом більш важливим стає «спорідненість душ» – спільність внутрішнього життя, збіг поглядів, цінностей і прагнень. Спільно сформована точка зору визнається власною, особистою, тобто фактично є переконанням. Відносини піднімаються на ще більш високий рівень, коли є загальні для обох і значущі для всіх цілі і завдання, пов'язані з професійними намірами, самоосвітою. Це найцінніший вид дружби для людини. Відносини, засновані на будь-якій нерівності, підлітки, як правило, не розглядають в якості дружбу.

У однолітках підліток цінує якості товариша і друга, кмітливість і знання (а не успішність), сміливість, вміння володіти собою. У різні періоди нашої епохи існує своя ієрархія цих цінностей, але на першому місці завжди стоїть одне – товариські якості. У дружбі друг має стати зразком для підлітка, джерелом нових інтересів. Дружба в цей час міцна, жертвна, і підлітки її цінують. Велике місце в спілкуванні близьких друзів займають бесіди, взаємна відвертість, співпереживання. Ідеалом такої дружби є рівність, завжди все разом, все навпіл, спільність життя.

Підлітковий вік характеризується ще й тим, що в цей час з'являється перша професійна спрямованість інтересів і життєвих планів. Але найбільш значні зміни відбуваються в особистій сфері. На першому місці стоїть формування рис дорослості, відчуття дорослості. Це наслідування зовнішнім ознакам дорослості, узгодження з психосексуальними зразками власної статі,

соціальна дорослість, інтелектуальна дорослість (Драгунова, 1961) [31,с.47]

Також, підлітковий вік знаменується якісним зрушенням у розвитку самосвідомості. Формується позиція дорослого, яка ще не відповідає об'єктивній позиції підлітка в житті, але її поява означає, що він суб'єктивно вже вступив у нові відносини з навколишнім світом дорослих, зі світом їх цінностей. Підліток активно засвоює ці цінності, і вони починають складати новий зміст його свідомості; починають існувати як цілі і мотиви поведінки і діяльності як вимоги до себе і оточуючих так і критерії оцінок та самооцінок. За змістом самосвідомість – це соціальна свідомість, перенесена всередину. У передпідлітковому віці уявлення про себе і самооцінку в основному ґрунтуються на оціночних судженнях дорослих. У підлітків з'являється потреба в пізнанні власних особливостей, інтерес до себе і роздуми про себе. Вона виникає з необхідності відповідати зовнішнім і внутрішнім вимогам, регулювати відносини з оточуючими.

Перша функція, яку виконує самосвідомість у підлітка, – соціально-регулятивна. Аналізуючи себе, підліток, насамперед, звертається до своїх недоліків і відчуває необхідність в їх усуненні, а згодом і до особливостей особистості в цілому, до своєї індивідуальності, своїх достоїнств і можливостей. Особлива увага до недоліків зберігається протягом усього підліткового віку і в деяких випадках навіть зростає. Рефлексія носить цілеспрямований характер, вона стає самостійним внутрішнім процесом. Предметом роздумів є також взаємини підлітка з однолітками, пошуки близького друга. Підліток порівнює переваги і недоліки оточуючих з власними недоліками. Дуже часто підліток хоче дружити з тими, кого вважає кращим за себе. Для більшості підлітків бажаний образ власної особистості створюється з достоїнств різних людей. Серед вибірок переважають реальні люди, а не літературні, кіно- або телегерої, причому ровесники займають дуже велике місце. Серед бажаних якостей домінують моральні якості (в насамперед товариські) і мужні (вольові). Найчастіше носіями бажаних якостей можуть бути однолітки, які здаються підлітку старше. Така модель однолітків є як би

проміжною сходинкою між підлітком і дорослою людиною, на шляху до набуття якостей, які притаманні дорослій людині (Сапогова, 2001) [20;30].

Підлітку простіше порівнювати себе з однолітками, ніж з дорослим: в такому порівнянні він краще бачить власні недоліки і досягнення, успіхи. Доросла людина – це модель, якої складно досягти на практиці, а одноліток – мірило, воно дозволяє підлітку оцінювати себе на рівні реальних можливостей, бачити їх втіленими в іншому, на кого можна прямо, безпосередньо дивитися.

Самооцінка підлітка легко формується в спілкуванні з однолітком. Тут є спостереження, наслідування, бесіди про свої якості, вчинки, відносини. Важливо, що спочатку така пізнавально-оціночна діяльність розвинена в зовнішньому, вербальному і міжособистісному планах. У підлітковому віці розширюються і поглиблюються уявлення про себе, зростає самостійність в судженнях про себе. Самопізнання і формування самооцінки мають різний рівень сформованості у кожного підлітка. Для багатьох вона переоцінена, а рівень їхніх претензій до батьків, вчителів, однолітків вищий за реальні можливості. Нерідко на цьому ґрунті у підлітків виникає почуття несправедливого ставлення до нього, його нерозуміння. В результаті вони можуть бути ображеними, підозрілими, недовірливими, часто агресивними і завжди вкрай чутливими до оціночних суджень на свою адресу. Підліток афективно реагує на свої перші і повторні невдачі, хронічні невдачі породжують невпевненість в собі. У одних в результаті знижується рівень амбіцій, інші, навпаки, доводять всім і собі, що можуть все подолати. В цілому у підлітків яскраво виражена потреба в позитивній оцінці і хорошему ставленні до оточуючих. Тому вони дуже трепетно ставляться до думок про них і практично всі жадають самоствердження в будь-якій формі. Підліток особливо дбає про власну незалежність. Чим старший підліток, тим ширше коло претензій на самостійність; більшість хоче виразити своє «Я» в оцінках, судженнях, діях. У цьому віці починається формування власної позиції з ряду питань і деяких життєвих принципів, що свідчить про появу самоосвіти. Так званий образ тіла відіграє центральну роль у формуванні особистості.

Швидкість, з якою відбуваються соматичні зміни, ламає образ дитини і вимагає конструювання нового тілесного «Я». Ці зміни прискорюють зміну психологічних позицій, настання фізичної зрілості, очевидне як для самого підлітка, так і для його оточення, унеможлиблює збереження статусу дитини.

Отже, середній підлітковий вік – це складний і суперечливий період у розвитку, під час якого відбуваються швидкі зміни у всіх сферах життя дитини. Діти середнього шкільного періоду активно прагнуть визначити свою роль і місце в суспільстві, але відчують серйозні труднощі в цьому процесі. Для підлітків характерне стійке прагнення до незалежності, уникнення втручання дорослих у їхнє життя, активне відстоювання власних переконань. Вони віддаляються від дорослого, інтенсивно взаємодіють з однолітками. Оточення однолітків визначає самосприйняття дитини, усвідомлює його потребу у визнанні і самоствердженні. Але втім, дорослий продовжує залишатися важливим і значущим для підлітка середнього віку, незважаючи на акти негативізму і відстороненості. У цьому віці у дітей підвищується прагнення до самосприйняття і самопізнання, актуалізується інтерес до свого внутрішнього світу, відбувається усвідомлення себе, своїх мотивів і потреб, своєї позиції у відносинах з оточуючими, формується образ власного «Я», визначаються внутрішні критерії самооцінки. Але незважаючи на те, що усвідомлення підлітком свого «Я» є основною характеристикою середнього підліткового віку, процес формування позитивного «Я-образу» підлітків вимагає послідовної психологічної та педагогічної підтримки.

1.3. Особливості та роль «Я-концепції» в особистісному самовизначенні дитини підліткового віку

Основним фактором, що формують самооцінку у старшому підлітковому віці є Я-концепція. У науковій літературі поняття «Я-концепція» з'явилося порівняно недавно в зв'язку з необхідністю дослідження і опису

глибинних структур і процесів особистості. Дослідження феномену Я-концепції в психологічній науці було започатковане представниками гуманістичного напрямку, зокрема, А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом, Е. Шостромом та іншими вченими, які стверджували, що успішність самореалізації та розвитку, а отже, і психічного здоров'я, залежить від почуття тотожності особистості зі своїм «Я». Це поняття вживається разом з такими термінами, як «самосвідомість», «самооцінка», «образ Я», «Я», «картина Я», «уявлення про себе» і нерозривно з ними пов'язано.

Проте розвиток самосвідомості іноді викликає негативні реакції у підлітків на явища, які раніше не викликали у них сильних емоцій. Завдяки розвитку самосвідомості та підвищенню інтелектуального рівня, у підлітковому віці вперше починає проявлятися рефлексія. Це період, коли підлітки починають усвідомлювати розбіжності між своїм «Реальним-Я» та «Ідеальним-Я». Як зазначає І. Кон (1989): «Розбіжність між «Реальним-Я» та «Ідеальним-Я» залежить не лише від віку, але й від рівня інтелекту. У інтелектуально розвинених підлітків та юнаків ця розбіжність є значно більшою, ніж у тих, хто має середні здібності» [31,с.52].

Протилежну позицію займає Н. Максимова (2002), яка виділяє психологічні особливості підлітків, зокрема низький рівень розвитку самосвідомості, відсутність навичок рефлексії та низьку самооцінку, що призводить до неприйняття образу «Я». Ці проблеми можуть маскуватися захисною поведінкою, яка демонструє підвищену самооцінку. Однак, як зазначає К. Абульханова-Славська (1991), багато молодих людей уже в підлітковому віці усвідомлюють значний розрив між своїм «Реальним-Я» та «Ідеальним-Я», і, незважаючи на це, не прагнуть до змін. В якості виходу з цієї ситуації К. Абульханова-Славська (1973) рекомендує: «протягом усього життя (особливо в підлітковому віці) необхідно постійно вдосконалюватися». Вона розглядає самовдосконалення як «життєву стратегію, що полягає у пошуку більш адекватних способів реалізації своїх можливостей і їх втілення в життя». [31,с. 52-53].

Видатний український психолог Г. Костюк, у своїх роботах значну увагу приділяв питанням самосвідомості та самореалізації підлітків. Він вважав, що підлітковий вік є критичним періодом для формування особистості, коли молоді люди починають активно шукати своє місце в світі та усвідомлювати свої можливості. Він наголошував на важливості розвитку самосвідомості у підлітків. Вказував на те, що в цей період молоді люди починають аналізувати свої емоції, думки та поведінку, що є необхідним для їхнього саморозуміння і саморозвитку.

У дослідженнях Г. Костюка також акцентується увага на ролі рефлексії як механізму, що дозволяє підліткам усвідомлювати розбіжності між їхнім «Реальним-Я» та «Ідеальним-Я». Це усвідомлення може стимулювати бажання до самовдосконалення і зміни.

Наукові розвідки Г. Костюка з проблеми реалізації себе у підлітковому віці підкреслюють важливість самосвідомості, рефлексії та соціального контексту в цьому процесі. Його роботи допомагають зрозуміти, як молоді люди можуть досягати свого потенціалу та формувати власну ідентичність в період, який є вирішальним для їхнього подальшого розвитку.

Але не тільки самосвідомість і рефлексія впливають на розвиток образу «Я» у підлітковому віці. Як зазначає А. Реан (2008), саме в цей період людина починає усвідомлювати свою унікальність, і її свідомість поступово переорієнтовується з зовнішніх оцінок (переважно батьківських) на внутрішні. Отже, у підлітка формуються образ «Я», що сприяє зміні його поведінки. Це є ключовим аспектом у процесі формування образу «Я» підлітка.

Старший підлітковий вік означає перехідну фазу від залежного дитинства до самостійної дорослості, що включає завершення статевого дозрівання і досягнення соціальної зрілості. Одним із головних психологічних досягнень цього етапу є відкриття власного внутрішнього світу. Для підлітка фізичний світ стає лише одним із аспектів його суб'єктивного досвіду, у центрі якого знаходиться він сам. Усвідомлення власних почуттів і переживань відкриває перед ним новий світ емоцій, красу природи та звуки музики. Це

відкриття може приносити як радість, так і викликати тривогу та драматичні переживання. Відчуття власної унікальності й неповторності часто супроводжується відчуттям самотності (Л.С. Виготський, 1984).

Французькі психологи, такі як Б. Заззо, розрізняють «важкий вік» підліткового періоду та «кризу юності», що пов'язана з формуванням світогляду, пошуком сенсу життя та вибором професії. У цей період підвищується самоповага, зменшується сором'язливість, а самооцінка стає стійкішою [33].

Важлива роль в усвідомленні своїх якостей і самооцінки в старшому підлітковому віці належить саморефлексії. Для підлітка характерно самозаглиблення і йде воно або через постійний контроль своєї поведінки за допомогою самоспостереження, або через самоспоглядання і самоаналіз, що передбачає певний відхід від дії, поглиблення в аналіз власного «Я» такого, яке воно є зараз, яким я намагаюся стати, яким я повинен стати, яким я хотів би стати. Цей аналіз може проводитися в думках, мріях і на папері (щоденник).

Здатність до самосвідомості – виняткове надбання людини, яка усвідомлює себе як суб'єкта свідомості, спілкування і дії, стаючи в безпосереднє відношення до самого себе. Підсумковим продуктом процесу самопізнання є динамічна система уявлень людини про саму себе, яка пов'язана з їх оцінкою, названа терміном «Я-концепція».

Я-концепція виникає у старшому підлітковому віці в процесі соціальної взаємодії як неминучий і завжди унікальний продукт його психічного розвитку, як відносно стійке і водночас схильне до внутрішніх коливань і змін психічне придбання. Я-концепція виявляється і організовує активність і переживання особистості у старшому підлітковому віці, реалізує мотиваційні функції, забезпечує спонукання, стандарти, плани, правила і сценарії поведінки, крім того, визначає адекватність реакцій на соціальні зміни. Я-концепція, у такий спосіб, виступає як динамічна пояснювальна категорія, яка опосередковує найважливіші внутрішньоособистісні процеси і більшість міжособистісних [6,с.66-75].

Я-концепція може як полегшувати, так і ускладнювати формування самооцінки у старшому підлітковому віці, при цьому елементи образу «Я» являють собою особистісні константи, що направляють поведінку. Структура позитивної Я-концепції особистості включає адекватний «образ-Я», здорову самооцінку, прийняття себе, високий рівень самоповаги, впевненість в собі, відсутність почуття провини і високий рівень показників суб'єктивного контролю (інтернальність) [13].

Періодом виникнення «свідомого Я» як фактору розвитку самооцінки, вважається ранній юнацький вік. У старшому підлітковому віці починає усвідомлювати свою особливість і неповторність, в його свідомості відбувається поступова переорієнтація з зовнішніх оцінок на внутрішні. У цей період поступово формується своя «Я-концепція», яка сприяє подальшому, усвідомленого або неусвідомленого побудови самооцінки молодого людини [32].

Практично всі дослідники та науковці (Г. Олпорт, В. Джеймс, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Бернс, Е. Еріксон, Г. Крайг, Дж. Мід, Ч. Кулі, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Л. Виготський, В. Столін, Л. Божович, І. Кон, А. Петровський, М. Ярошевський, Г. Чайка та ін.) вказують на старший підлітковий вік як на критичний період формування самооцінки і розглядають розвиток самосвідомості як центральний психічний процес перехідного віку [27,с.520-530].

У старшому підлітковому віці відбувається поступова зміна «предметних» компонентів «Я-концепції», зокрема, співвідношення тілесних і морально-психологічних компонентів свого «Я». Старший підліток звикає до своєї зовнішності, формує відносно стійкий образ свого тіла, приймає свою зовнішність і відповідно стабілізує пов'язаний з нею рівень домагань. Поступово на перший план виступають тепер інші властивості «Я» – розумові здібності, вольові і моральні якості, від яких залежить успішність діяльності і відносини з оточуючими.

У «Я-концепції» виділяються описова і оціночна складові, що дозволяє

розглядати «Я-концепцію» як сукупність установок, спрямованих на себе. У більшості визначень установки підкреслюються три головні елементи:

1. «Образ Я» – уявлення індивіда про самого себе. Предметом сприйняття людини можуть, зокрема, стати його тіло, його здібності, його соціальні відносини і безліч інших особистісних проявів. Одвічне питання про те, чи може людина пізнати саму себе, наскільки об'єктивна його самооцінка, про істинність «образу Я» правомірний щодо його когнітивного компонента, причому і тут потрібно враховувати, що будь-яка установка не відображення об'єкта самого по собі, а систематизація минулого досвіду взаємодії суб'єкта з об'єктом (А. Налчаджяна, Є. Соколова та Ф. Патакі) [29]. Тому знання людиною самого себе не може бути ні вичерпним, ні вільним від оціночних характеристик і протиріч. Цим пояснюється виділення другої складової Я-концепції (В. Агапов, С.Т. Джанер'яном [1].

2. Самооцінка – це особистісне судження про власну цінність, яке виражається в установках, властивих індивіду. Тож, самооцінка відображає ступінь розвитку у людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що входить в сферу його «Я» (Р. Бернс) [3,с.5-13]. Тому низька самооцінка передбачає неприйняття себе, самоотрікання, негативне ставлення до своєї особистості

Самооцінка відіграє дуже важливу роль в організації результативного управління своєю поведінкою, без неї важко або навіть неможливо самовизначитися в житті. Вірна самооцінка дає людині моральне задоволення і підтримує його людську гідність [10].

3. Потенційна поведінкова реакція, тобто ті конкретні дії, які можуть бути викликані чином «Я» і самооцінкою. Будь-яка установка – це емоційно забарвлене переконання, пов'язане з певним об'єктом. Особливість «Я-концепції» полягає в тому, що, як в комплексі установок, об'єктом в цьому випадку є сам носій установки. Завдяки цій самонаправленості все емоції і оцінки, пов'язані з чином «Я», є дуже сильними і стійкими, що робить дуже сильний вплив на діяльність людини, його поведінку, взаємини з оточуючими

[4].

Отже, «Я-концепція» як фактор формування самооцінки у старшому підлітковому віці є собою сукупність уявлень людини про саму себе і включає переконання, оцінки і тенденції поведінки. В силу цього її можна розглядати як властивий кожній людині набір установок, спрямованих на самого себе. Я-концепція утворює важливий компонент самосвідомості людини, вона бере участь в процесах саморегуляції і самоорганізації особистості, оскільки визначає інтерпретацію досвіду і служить джерелом очікувань людини. Структура позитивної «Я-концепції» особистості включає адекватний «образ-Я», високий рівень самоповаги, впевненість в собі, здорову самооцінку, самовпевненість, прийняття себе, відсутність почуття провини і високий рівень показників суб'єктивного контролю.

У старшому підлітковому віці формування адекватної самооцінки – одне з найважливіших завдань, оскільки обидві крайності – і занижена, і завищена самооцінка – ведуть до серйозних внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Наявність цих конфліктів пояснюється тим, що самоповага, самоприйняття і соціальна адаптація тісно взаємопов'язані. Так висока самооцінка – свідчення того, що людина поважає себе, позитивно ставиться до себе, низька – незадоволеності собою, негативної оцінки власної особистості.

Погана соціальна адаптація, яка пов'язана з негативною «Я-концепцією» і низькою самооцінкою, може проявлятися по-різному. Занижена самооцінка, що сформувалася в процесі попереднього життя, веде до зниженого самоповаги, яке робить уявлення про самого себе суперечливим і нестійким, а людину – невпевненою в собі. Такі підлітки мають тенденцію до повної непомітності в спілкуванні, болісно реагують на ставлення до себе, жарт, сміх, критику. Їх не «бачать» і не вибирають в лідери. Вони рідко беруть участь у громадській діяльності, не вміють постояти за себе і не висловлюють свою думку. У таких осіб найчастіше розвивається почуття ізоляції, замкнутості і самотності.

Підлітки старшого віку в суспільстві часто відчують незручність і

напругу, що ускладнює їх спілкування з оточуючими. Оскільки вони хочуть подобатися іншим, на них легко впливати і управляти ними; вони дозволяють іншим приймати за них рішення, тому що їм не вистачає впевненості в собі. Це призводить до того, що ті хто, сам того не бажаючи, підпорядковується іншим, рідко вірять їм і відчують до них любов.

Недостатньо позитивна і завищена самооцінка, оскільки в цьому випадку людина виявляється нездатною здійснити, взяті на себе обов'язки. Грає роль і сама по собі підліткова самовпевненість, що веде до численних конфліктів не тільки з дорослими, а й з однолітками. Саме ж небезпечне полягає в тих розчаруваннях, які доводиться пережити дитині старшого підліткового віку, ніж вона прийде до реальної оцінки своїх можливостей, та й приходять до неї далеко не всі. Завищена самооцінка, підкріплюється «зовнішнім успіхом», формує такі негативні риси, як снобізм, елітарність, впевненість у своїй винятковості. Звикнувши до цієї позиції і не зумівши знайти її в інших умовах, людина починає мучитися, кидатися, нервувати і приходять до тієї ж самоізоляції і труднощів самовираження, що і люди із заниженою оцінкою себе.

Отже, якщо дитина старшого підліткового віку глибоко зневажає саму себе, вона буде зневажати і ненавидіти інших, але якщо вона відчуває до себе повагу і довіру, то буде так само довіряти іншим і поважати їх.

Однією з головних особливостей у старшому підлітковому віці є зміна значущих осіб і перебудова взаємин з дорослими. Найважливішим і впливовим була і залишається батьківська сім'я як первинна осередок суспільства, вплив якої дитина відчуває раніше за все, коли вона найбільш є сприйнятливою. Крім свідомого, цілеспрямованого виховання, яке дають їй батьки, на дитину впливає вся внутрішня атмосфера, причому ефект цього впливу накопичується з віком, заломлюючись в структурі особистості. Найкращі взаємини з батьками складаються зазвичай при демократичному стилі виховання. Цей стиль найбільшою мірою сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності. Крайні

стилі виховання, незалежно від того авторитарний чи це стиль, або потурання, дають погані результати. Авторитарний стиль викликає відчуження у дітей від батьків, почуття своєї незначності і небажаності в сім'ї. Попустительський стиль виховання викликає у підлітка відчуття, що батькам немає до нього діла.

Яким би не був великим вплив батьків на формування особистості, його пік припадає не на перехідний вік, а на перші роки життя. До старших класів взаємини з батьками давно вже склалися, і «скасувати» ефект минулого досвіду не можливо [14].

Періоду старшого підліткового віку притаманна автономія в поведінці, як правило, вже досить велика, яка проявляється у самостійному розподілі свого часу, виборі друзів, способів дозвілля і тощо. У сім'ях з більш-менш авторитарним стилем спілкування ця автоматизація іноді викликає гострі конфлікти.

Слід також зауважити, що у підлітків старшого вік є й інші авторитети, окрім батьків. Чим старша дитина, тим імовірніше, що ідеали вона знаходить не тільки в ближньому оточенні, але і в більш широкому колі осіб: суспільно-політичні діячі, герої книг, кіно і тощо.

Найбільше старшокласникам хотілося б бачити в своїх батьках друзів і однолітків. При всій їх тязі до самостійності, юнаки та дівчата гостро потребують життєвого досвіду і допомоги старших. Сім'я – це те місце, де підліток і юнак відчувають себе найбільш спокійно і впевнено.

Нарівні з сім'єю можна поставити і навчальний заклад, оскільки в цьому віці має велике значення оточення юнака поза сім'єю. Навчання – провідна діяльність дитини юнацького віку. Але мотиви навчання з віком змінюються. Для них навчання, придбання знань стає тепер, насамперед засобом підготовки до майбутньої діяльності, проте далеко не у всіх.

Коло інтересів і спілкування дитини старшого підліткового віку все більше виходить за межі навчального закладу, роблячи її тільки частиною, але істотною частиною, його навколишнього світу. Значно більш складними і диференційованими стають в юнацькому віці ставлення до вчителів і з

вчителями. Так як вчитель сприймається як «шкільний батько», тому взаємини з ними, так само, стають все гірше.

Оточення однолітків підлітка грає особливу роль. Бажання мати друзів вірних і відданих незмінно відкриває список найважливіших життєвих цінностей 15-17-річних, часто випереджаючи серед таких навіть любов. В основі особистості підлітка є тяги до дружби-пристрасна потреба в розумінні іншого, себе іншим і саморозкриття. Ця потреба, тісно пов'язана зі зростанням самосвідомості, з'являється вже у підлітків, які жадібно шукають реального або хоча б уявного співрозмовника.

Отже, у розвитку особистих відносин є свої закономірності. Один вид відносин готує інший, більш складний, але може і перешкоджати йому. Наприклад, занадто теплі стосунки в сім'ї, що дають сором'язливому підлітку максимум психологічного комфорту, іноді гальмують його входження в суспільство однолітків, де за становище і розуміння треба боротися. Тісна юнацька дружба часом також створює конфліктні ситуації. Приклад – доля «останнього в компанії», який настільки поглинений своїми друзями і спільної з ними діяльністю, що не шукає інших прихильностей. Його друзі один за одним закохуються, одружуються, а той, хто найповніше ідентифікувався з групою як ціле, залишився один. Він запізнився з переходом в наступну стадію.

Тож, на нашу думку, батьки і вчителі, старше покоління тобто більш досвідчені люди відіграють основну роль у розвитку дитини. Якими були батьки в дитинстві у дитини, їх ставлення до неї, такою людиною стане і в юнацтві, з тим він і увійде в життя. Якими були його вчителі, таким же вчителем буде він для своїх дітей. Дорослі впливають на формування особистості дитини, на становлення її самооцінки і визначення його особистісного «Я».

Висновки до першого розділу

У першому розділі нашої роботи нами було проаналізовано методологічні підходи стосовно вивчення особливості розвитку Я-концепції особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку, що зі свого боку підтверджує актуальність і високу значимість теми дослідження.

На сьогодні немає єдиного визначення поняття Я-концепція, яке б визнавалося більшістю психологів. Виявляється, що проблема полягає не лише в розумінні цієї категорії, а й у відсутності чітких меж між такими поняттями, як «образ Я», «Я-концепція» і «самосвідомість».

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

Визначено, що більшість учених дотримуються думки, що формування образу «Я» у підлітковому віці обумовлене, насамперед, соціальними факторами. Окрім того, прийнято вважати, що в основі змін у образі «Я» у підлітковому віці полягають так звані вікові кризи.

Безпосередній вплив на стан психоемоційного благополуччя особистості здійснюють: соціально-культурне оточення, специфіка дитячо-батьківських стосунків (стиль виховання), взаємини з однолітками (шкільне середовище), вплив неформальних і формальних груп, особливості протікання процесів ідентифікації, его-ідентичності, розвиток рольової структури особистості, активний інтелектуальний розвиток, нерівномірне фізичне дозрівання, інтенсивний розвиток центральної нервової системи. Суб'єктивне

благополуччя дитини та підлітка базується на суб'єктивному емоційно забарвленому ставленні до подій і явищ життя, передбачає відчуття духовної рівноваги, комфорту та задоволеності якістю свого буття.

Складним і суперечливим періодом у розвитку особистості є середній підлітковий вік. В цей період відбуваються швидкі зміни у всіх сферах життя дитини. Діти середнього шкільного періоду активно прагнуть визначити свою роль і місце в суспільстві, але відчують серйозні труднощі в цьому процесі. Характерним для них є стійке прагнення до незалежності, уникнення втручання дорослих у їхнє життя, активне відстоювання власних переконань. Відбувається віддалення від дорослого, але інтенсивність взаємодії з однолітками збільшується. Оточення однолітків визначає самосприйняття дитини, усвідомлює його потребу у визнанні і самоствердженні. Хоч підлітки часто демонструють незалежність, авторитет дорослих для них залишається значущим. У цьому віці у дітей підвищується прагнення до самосприйняття і самопізнання, актуалізується інтерес до свого внутрішнього світу, відбувається усвідомлення себе, своїх мотивів і потреб, своєї позиції у відносинах з оточуючими, формується образ власного «Я», визначаються внутрішні критерії самооцінки. Але незважаючи на те, що усвідомлення підлітком свого «Я» є основною характеристикою середнього підліткового віку, процес формування позитивного «Я-образу» підлітків вимагає послідовної психологічної та педагогічної підтримки.

Старший підлітковий вік, зазвичай, охоплює період від 17 років до 19 років. Цей етап характеризується важливими змінами в фізичному, психічному та соціальному розвитку молодих людей.

Цей віковий проміжок особистості є сензитивним та нестабільним. У цей період починається активна фаза формування Я-концепції підлітка. Від позитивної або негативної спрямованості Я-концепції залежить суб'єктивне благополуччя підлітка, успішність його самореалізації у подальшому житті.

Психічний розвиток на цьому етапі підлітки починають формувати свою ідентичність. Вони стають більш здатними до абстрактного мислення,

розвивають критичне мислення і здатність до рефлексії. Підлітки активно шукають своє місце в світі, роздумують про свої цінності, мету в житті. Часто старші підлітки порівнюють себе з однолітками, що може впливати на їхнє сприйняття власної Я-концепції.

Я-концепція у старшому підлітковому віці також включає емоційний аспект. Підлітки можуть переживати зміни в самооцінці, що пов'язано з успіхами чи невдачами в навчанні, стосунках або інших сферах життя. Позитивні емоційні переживання, такі як досягнення, можуть підвищити самооцінку, тоді як невдачі можуть призводити до її зниження.

Сім'я, друзі та соціальні мережі відіграють важливу роль у формуванні Я-концепції. Підтримка з боку батьків та однолітків може сприяти позитивному розвитку самоусвідомлення. Водночас, критика чи негативні порівняння можуть призводити до сумнівів у власних можливостях і зниження самооцінки.

Я-концепція у старшому підлітковому віці є динамічною та багатогранною. Вона формує основи для дорослого життя, тому важливо, щоб підлітки отримували підтримку та розуміння від оточення, що допоможе їм розвивати позитивне сприйняття себе та своїх можливостей.

Період середнього шкільного та підліткового віку можна по праву вважати самими емоційними і переломними періодами в житті кожної людини. Адже відбувається перехід від дитинства до юності, тобто людина повинна за цей короткий відрізок часу навчитися впоратися зі своїми емоціями, переживаннями і підніматися на наступний щабель дорослішання людини – юнацтво, вже готовим до труднощів упередженого життя. У юнацькому віці людина вже повинна знати чого вона хоче і, отже, вміти прийняти рішення в сфері освіти, адже від цього залежить все її подальше життя.

РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДНО-ПОШУКОВА РОБОТА З ВИЯВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ «Я-КОНЦЕПЦІЇ» ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ТА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Описання вибірки, психодіагностичного інструментарію дослідження

В особистості як в непростій психологічній конструкції щільно переплітається велике число біологічних і суспільних умов. Зміна навіть одного з цих умов значно відображається на її відносинах з іншими умовами і на особистості в цілому. Це вважається однією з причин різноманітності підходів до дослідження особистості. Всі, без винятку, підходи мають рівне право на існування, однак використання їх знаходиться в залежності від того, у якій конкретно концепції особистості керується експериментатор.

Самооцінка як компонент самосвідомості не залишається стійкою протягом усього життя, під впливом багатьох факторів вона розвивається за рівнями і змістом на кожному віковому етапі. У підлітковому віці самооцінка диференційована: вона може бути адекватною, завищеною або заниженою. Кожен тип самооцінки по-різному впливає на формування та розвиток «Я-концепції» особистості підлітка і його взаємодію з навколишнім світом.

Головним завданням аналітичної та діагностичної діяльності є правильна організація дослідження, що стає запорукою швидкої та якісної обробки результатів. Тому для дослідника важливо, насамперед, правильно і точно сформулювати мету дослідження відповідно до виниклої проблеми або суспільного попиту. Тільки потім, виходячи з поставленої мети, визначаються конкретні дії – завдання дослідження

Отже, на початку написання магістерської роботи ми ставимо перед собою таку мету: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вікові особливості Я-концепції у дитини середнього шкільного та підліткового віку.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі практичні

завдання:

1. Провести теоретичний аналіз з проблеми дослідження за допомогою роботи з психолого-педагогічної, соціально-педагогічної та соціально-психологічної літературою.

2. Підібрати адекватні методи і методики емпіричного дослідження, визначити основні методологічні підходи дослідження (особливостей самооцінки та самоотношення і уявлення про себе у особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку). Проаналізувати та узагальнити отримані результати.

3. Розробити рекомендації стосовно створення умов, які сприяють розвитку «Я-концепції» дитини середнього шкільного та підліткового віку.

Для того, щоб сформуванати найбільш глибоке розуміння щодо розвитку «Я-концепції» особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку, пропонується користуватися рядом методів визначених віком діти. Застосування діагностичної методики ставить всіх випробуваних в однакові умови і передбачає певні ситуації, які є відповідними до їх можливостей. Під час проведення методики випробувані повинні точно знати, що від них вимагають, проводити їх треба в спокійній для них обстановці.

Є велика кількість методів, орієнтованих на дослідження самих різних сторін формування «Я-концепції» особистості, через які можливо показати зорієнтованість і захоплення, прагнення, ціннісні орієнтації і потреби дітей. Вивчення одиничних учнів і класу повністю повинно бути орієнтоване на виявлення причин поведінки, мотивів, а не на констатацію фактів.

З метою дослідження застосовують кілька методів:

1. Методи збору діагностичних відомостей: моніторинг, анкетування, опитування (основні форми опитування: усний-розмова, інтерв'ю та письмова), досвід (лабораторний та природний, встановлюючи і формуючий), вивчення документів (контент-дослідження), аналіз результатів роботи.

2. Методи оброблення та оцінювання діагностичної даних: спосіб із використанням шкали вимірювання, рейтингове оцінювання, способи

математико-статистичного оброблення, багатовимірною групування, кореляційного, факторного, кластерного і регресивного аналізу тощо.

3. Методи поняття і накопичення результатів діагностики. Узагальнені відомості педагогічної, соціологічної та педагогічної діагностики представляються у варіанті висновку про актуальний стан, особливості особистості (група).

Основні види висновків, здебільшого зустрічаються в практиці середніх навчальних закладів: висновок про індивідуальні психолого-педагогічні властивості; висновок про відмінні риси групи; висновок про обсяг знань і ступеня сформованості знань та вмінь (пізнавального інтересу, діяльності, інтелекту, мислення тощо); висновок про рівень вихованості; висновок про ефективність педагогічної системи і одиничних її компонентів.

Дані висновки формуються в таких головних формах поняття і накопичення результатів діагностики:

- текстові форми: пояснювальні записки, що містять оціночну форму; психологічна оцінка; карта емоційного відбору; відгуки, звіти, протоколи, поради; журнали обліку успішності, педагогічні щоденники, індивідуальні справи, висновки.

- графічні форми: статистичні таблиці, діаграми, різноманітні профілі, модифікації, графіки, карти оцінки особистості, соціограми;

- комп'ютерні форми: основи відомостей, результати оброблення тестів тощо.

4. Методи застосування результатів діагностики: прямий психолого-педагогічний вплив; координування і складання плану психолого-педагогічних дій; прогнозування, поради, побажання, умови, управлінське рішення тощо.

5. Методи оцінки достовірності підсумків діагностики: експертний спосіб, аналіз результатів роботи, контрольні заходи, контроль, статистичний аналіз тощо.

Характерологічні відмінні риси особистості, конкретні типологічні

особливості характеру, вдачі, мотивації та інших психологічних утворень – перевірка даних характеристик потрібна при вивченні особистості. На підставі цього можливо утворювати програму єдиного пізнання особистості з використанням персонально визначеного комплексу методики.

Повертаючись до судження особистості і враховуючи її труднощі, необхідно виділити, що немає будь-якого способу, методу, що дає повного вивчення особистості. За допомогою досвідченого дослідження, можливо, отримати тільки частину характеристики особистості (певні індивідуальні прояви в певній ситуації).

На сьогодні встановлено велику кількість експериментально-емоційних прийомів, методів, методики, адресованих на вивчення особистості. Кількість використовуваних в діагностиці індивідуальних опитувальників та проєктивних способів досягає кілька сотень. При дослідженні індивідуальних опитувальників відмінності в розкладах виражаються у формулюванні, відборі та сортуванні питань.

Дослідження особливостей розвитку «Я-концепції» особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку проходило в три етапи:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі проаналізовано психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, зроблено підбір методики з урахуванням вікових особливостей і тематики досліджень.

2. Діагностичний етап: тестування та обробка результатів. На сьогодні діагностичний інструментарій дослідження «Я-концепції» представлений широким спектром різноманітних методів і методик. Це тести, опитування, бесіди, спостереження, проби і шкали, проєктивні методики. Однак для дослідження нами були обрані методики, які найбільш оптимальні і відповідають поставленим завданням нашого дослідження: метод Т. Дембо – С. Рубінштейн (модифікація Л. Бороздіною і Л. Відінської), методика «Самооцінка особистості» О. Моткова, «Тест-опитувальник самоставлення» (В. Столін і С. Пантілєєв). Отримані результати були оброблені, нанесені на діаграми та зведені в таблицю, зроблені висновки.

3. Заключний етап: аналіз і узагальнення дослідження, формулювання висновків. В ході цього етапу нами була запропонована оптимізація умов та розроблена рекомендації стосовно розвитку «Я-концепції» дитини середнього шкільного та підліткового віку. Результат дослідження були проаналізований і узагальнений, сформовані висновки за результатами експериментального дослідження.

На першому етапі дослідження була вивчена інформація про педагогічні умови випробуваних. Джерелами послужили: особисті справи учнів; журнал успішності; соціальний паспорт класу.

Науковцями розроблено низку діагностичних методики задля вивчення самооцінки та самоставлення особистості різних вікових категорій. Тож, підібраний нами діагностичний інструментарій дозволять вирішити всі поставлені при дослідженні завдання.

Методики для обстеження стосовно виявлення та розвитку «Я-концепції» особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку підбиралися з урахуванням вікових показників застосування, інформативності, можливості групового проведення, простоти і швидкості обробки. Отже, для дослідження нами обрано такі методики, які найбільш оптимальні і відповідають поставленим завданням дослідно-пошукової роботи. Зупинимось на цих методах більш детально:

Першим діагностичним інструментом виступає *метод Т. Дембо – С. Рубінштейна*. Назва цієї методики утворилася за прізвищами двох її авторів: Тамари Дембо, яка розробила цю методику з метою вивчення уявлень про щастя, і, Суссани Яківни Рубінштейн, якій належить модифікація методики Дембо для вивчення самооцінки. Якщо порівняти модифікацію з початковим варіантом, то можна побачити більш розширену методику і за кількістю шкал (їх стало 4 замість однієї – «здоров'я», «розум», «характер», «щастя»), і за варіантами інтерпретації. П. Яньшин запропонував додати ще дві обов'язкові шкали: «задоволеність собою» і «оптимізм». Пізніше ця методика була знову модифікована доктор психологічних наук А. Прихожан,

список якої вона поповнила ще трьома шкалами: «авторитет у однолітків», «вміння багато робити своїми руками», «зовнішність». Замість шкали «щастя» була введена шкала «впевненість у собі». На сьогодні існує безліч варіантів і модифікацій цієї психодіагностичної методики, але основні принципи залишаються колишніми.

За результатами проведеної методики можна зробити висновок по трьох основних параметрах самооцінки: висоті, стійкості і реалістичності. При проведенні дослідження з використання цієї методики необхідно враховувати всі коментарі випробуваного, сказані щодо полюсів, шкал і його положення на цих шкалах. Вчені відзначають, що уважний аналіз бесіди дозволяє зробити набагато більше висновків про самооцінку особистості, ніж простий аналіз розташування відміток на шкалах.

Отже, ця методика має ряд важливих переваг:

1. Вона проста у використанні і доступна в роботі з підлітками.
2. Має великі можливості для модифікації (шкали оцінювання вибираються довільно, виходячи з поставлених цілей і завдань).
3. Дозволяє судити про ступінь диференціації та узгодженості саморепрезентацій суб'єктів шляхом виявлення та порівняння різних модальностей Я-концепції.

У своїй роботі ми розглянемо не сам метод, а його модифікований варіант, представлений Л. Бороздіною і Л. Відінської, спрощений для обробки результатів.

Другий діагностичним інструментом нами була обрана *методика «Самооцінка особистості» О. Моткова*, що дозволяє вивчити рівень самооцінки особистості, її індивідуальні фактори, а також адекватність і неадекватність. Предмету пропонується перелік з 24 позитивних якостей особистості, пов'язаних з однією з груп факторів: мораль, воля, незалежність і почуття реальності, творчість, гармонія, екстраверсія і загальна самооцінка позитивності розвитку особистості. Наприклад, мораль включає в себе хороші манери, доброзичливість, щирість і чуйність, а екстраверсія включає

активність, товариськість, оптимізм і впевненість. Максимальне прояв якостей буде свідчити про явно завищену самооцінку, наявність амбіцій і відсутність самокритики. У модифікації методики Б. Соснівського досліджується загальний рівень самооцінки особистості в контексті самовдосконалення (високий, псевдовисокий, середній, низький). Це включає вивчення здатності особистості порівнювати свої певні якості та здібності, а також оцінювання ступеня відповідності своїх уявлень дійсності. У цьому варіанті методики випробуваному пропонується список з 30 слів, що визначають деякі якості особистості. Опитуваний спочатку повинен ранжувати їх за ступенем цінності, орієнтуючись на свій ідеал особистості, ставлячи на 1 місце найбільш цінна якість, потім на 2 місце – трохи менш цінне і т.д. Потім він ранжує ці якості за ступенем їх вираженості у себе (на 1 місце ставиться найбільш виражена якість, на 2 – трохи менше виражене і т. д.). Тож, випробуваний оцінює своє реальне Я. Третій раз він ранжує ці якості, оцінюючи їх за ступенем прояви, демонстрації для інших людей (я для інших). Далі підраховуються коефіцієнти рангової кореляції між отриманими трьома рядами рангів. Методика може використовуватися піддослідними, починаючи з 12 років. При поясненні деяких понять, навіть з молодшого віку.

На підставі аналізу представлених методик можна підсумувати, що діагностика виявлення та розвитку «Я-концепції» особистості дітей середнього шкільного та підліткового віку є необхідним і самостійним компонентом психолого-педагогічної діяльності. При організації та проведенні діагностики важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, їх стан і настрій на момент проведення експерименту. Важливою умовою діагностики є інтерпретація отриманих показників на підставі декількох методик.

І нарешті, останній третій інструментом нашого дослідження є *опитувальник самоставлення В. Століна і С. Пантелєєва*. Опитувальник призначений для поглиблення вивчення сфери самоотношення особистості. Багатовимірний опитувальник дослідження самоотношення створений С.

Пантілеєвим в 1989 році.

Опитувальник дає змогу оцінити параметричні показники самоставлення особистості, які визначають здатність індивіда сприймати своє «Я» як унікальне та неповторне. Він також оцінює здатність проявляти турботу про себе, переживати самоємпатію, усвідомлювати власні потреби в різних життєвих ситуаціях та реалізовувати свої можливості без надмірно критичного ставлення.

Тест-опитувальник побудований за ієрархічною моделлю структури самоотношення і дозволяє виявити три рівня самоотношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоотношення; самоотношення, диференційоване по самоповазі; аутсимпатии, самоцікаву і очікуванням ставлення до себе; рівень конкретних дій у ставленні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і в формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоотношення. В ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання складають змістовну частину його уявлень про себе. Однак знання про себе самого, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоотношення.

Опитувальник містить також допоміжні шкали, що досліджують такі аспекти, як очікування схвалення, ставлення до власних недоліків, здатність до самокерівництва, схильність до самозвинувачення та саморозуміння. Ми вибрали цю методику тому, що вона дозволяє виявити рівні самовідносини, що відрізняються за ступенем узагальненості:

1. Глобальне самоставлення – це загальне, недиференційоване почуття «за» і «проти» себе.

2. Самоповага – шкала, що складається з 15 пунктів, яка охоплює аспекти «внутрішньої послідовності», «саморозуміння» та «самовпевненості». Вона відображає емоційне та змістовне злиття віри в свої сили, здібності,

енергію, самостійність, а також оцінку власних можливостей, здатність контролювати своє життя і усвідомлювати себе.

3. Аутосімпатія – шкала з 16 пунктів, що охоплює дружнє або ворожнече ставлення до власного «Я». У цю шкалу входять питання, пов'язані з «самоприйняттям» і «самозвинуваченням». На позитивному полюсі вона включає схвалення себе, довіру до себе та позитивну самооцінку, тоді як на негативному – зосередження на недоліках, низьку самооцінку та готовність до самозвинувачення. Ця шкала також відображає емоційні реакції, такі як роздратування, презирство, глузування та самоосуд.

4. Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, яка відображає ступінь близькості до самого себе, включаючи інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою "на рівних" і впевненість у своїй привабливості для інших.

Результати за кожною шкалою оцінюються на трьох рівнях: низький, середній та високий. Підрахунок балів базується на відповідях респондентів, які переводяться в процентні значення для зручності аналізу. Результати більше 74 балів свідчать про яскраво виражене самоставлення, 50-73 бали – про виражене, а менше 50 балів – про невиражене.

Практична частина нами була проведена серед учнів Вознесенського ліцею № 8, Миколаївської області. В якості випробуваних були учні 9 «Б» класу у віці 15-16 років (26 осіб – ЕГ «експериментальна група»), особливість цього класу в тому, що цей колектив сформований давно і діти знають один одного досить тривалий час та учні 11 «А» класу у віці 17-18 років (27 осіб – КГ «контрольна група»), особливість групи в тому, що цей колектив учнів є «збірним», тобто підлітки стали вчитися разом тільки з першого вересня минулого року. У зв'язку з нерівним розподілом респондентів всі дані переводяться у відсотки, тим самим виключається неточність отриманих результатів.

В цілому можна надати таку характеристику вибраних референтних груп: психологічний клімат є сприятливим в обох класах; діти дружні і не

часто сваряться, досить активні, беруть участь у шкільному самоврядуванні, а також у творчих конкурсах та оглядах; мають позитивні відгуки щодо дисципліни. Однак, всі перераховані вище фактори не говорять про те, що діти не відчують труднощів, оскільки знаходяться у віковому періоді, який загалом можна назвати як «перехідний вік».

Всі випробувані висловили добровільну участь у дослідженні. Крім того, тестування проводилося тільки з письмової згоди батьки. Учасникам гарантувалася конфіденційність отриманих даних і їх використання виключно в науково-дослідницьких цілях.

Далі розглянемо результати дослідження, отримані в результаті діагностики дітей середнього шкільного та підліткового віку.

2.2. Результати комплексного дослідження вікових особливостей становлення Я-концепції та їх психологічний аналіз

Сучасна психологія, досліджуючи складне явище «Я-концепція», пропонує широкий спектр понять та категорій. Для опису ставлення людини до себе використовуються такі терміни, як узагальнена самооцінка, самовосприйняття, почуття власної гідності, самоцінність та інші. Кожне з цих понять відображає різні аспекти самосвідомості особистості: від загального оцінювання себе до конкретних емоційних переживань стосовно власної персони.

Для глибшого розуміння цих понять психологи звертаються до таких категорій, як «конструкція» (тобто як людина будує свій образ «Я»), «підхід» (когнітивний, емоційний, поведінковий), «особистісний сенс» (значення, яке людина надає собі та своєму життю) та «переживання» (емоції, відчуття, пов'язані з самосвідомістю). Комбінація цих категорій дозволяє створити більш повну картину «Я» та її впливу на поведінку людини.

У житті людини виникають проблемні ситуації, які потребують

вирішення, і в цих випадках самооцінка відіграє ключову роль. Від рівня самооцінки залежить, чи зможе людина подолати виниклу проблему. Питання заниженої та завищеної самооцінки завжди привертало увагу психологів, і було неодноразово спробовано розробити ефективні методики. Методика Дембо-Рубінштейн є однією з найбільш відомих для діагностики самооцінки особистості. Вона дозволяє з'ясувати, яка самооцінка має конкретна особа, уточнити й поглибити дані про оцінковий компонент самосвідомості, а також створити «об'ємну» картину самооцінки підлітків.

Згідно з цією методикою, респонденту потрібно оцінити себе за різними критеріями, такими як здоров'я, розумові здібності, вміння працювати руками, зовнішність тощо. Проходячи тест, особа оцінює свої наявні знання та вміння, а також те, що хотіла б розвинути або отримати.

Випробуваний під час тестування згадує та порівнює свою особистість з іншими або з власним еталоном. Наприклад: «Я вивчив один вірш, Дмитро – два, Марічка – чотири», а також вміння працювати руками: «Борис не зміг змайструвати скарбничку, а я змайстрував, але краще за всіх зробив це Михайло. Проте мені хотілось зробити цей виріб ще якісніше». Ці приклади демонструють як впевненість у собі пов'язана зі знаннями та вміннями в різних сферах життя. Результати тесту дозволяють з'ясувати як людина сприймає себе в різних аспектах життя, що дає змогу виявити її слабкості та коригувати їх, підвищуючи рівень самооцінки та впевненість у власних силах. Методика Дембо-Рубінштейн надає можливість зрозуміти свою самооцінку з максимальною точністю. Для більш детального визначення та поглиблення інформації про самооцінний компонент самосвідомості респондентів використовувався проєктивний тест «Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська).

В ході експерименту, що проходив за цією методикою нами були отримані показники. Кількісні показники різниці між рівнем самооцінки за методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн експериментальної та контрольної групи зобразимо графічно (рис. 2.1 та рис. 2.2) на яких показані

отримані загальні показники в обох референтних групах.

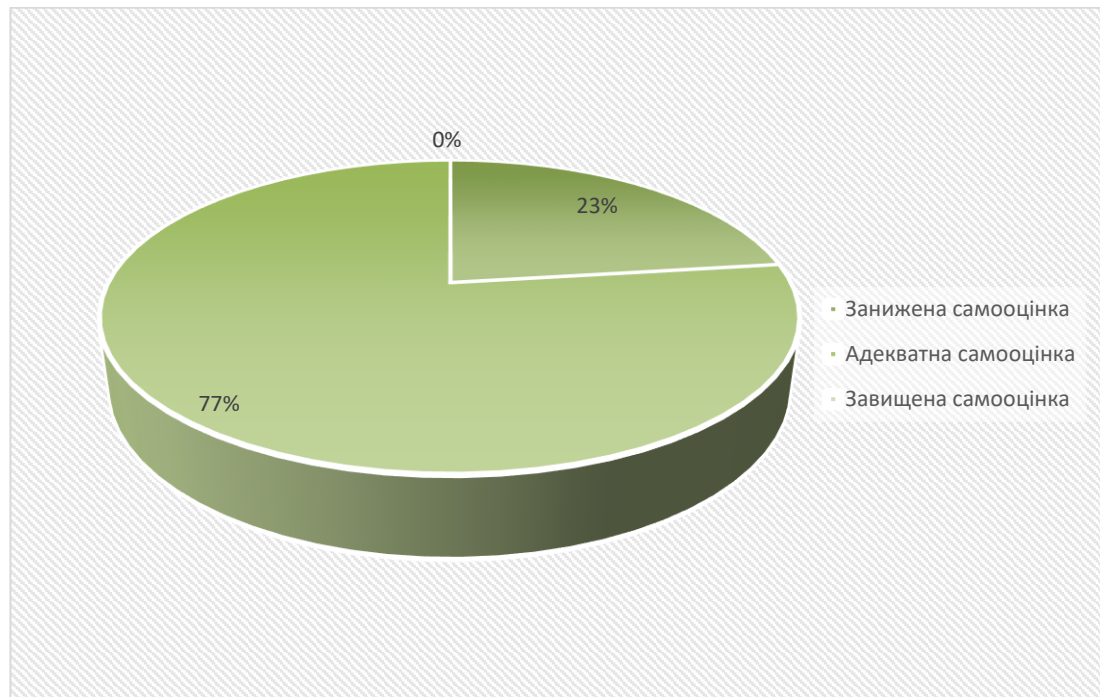


Рис. 2.1 Відсотковий розподіл рівнів самооцінки випробуваних за результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська) в експериментальній групі

За результатами методики Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська) було визначено, що серед випробовуваних експериментальної групи 6 осіб мають занижену самооцінку, що становить 23% від загальної кількості респондентів, 20 осіб мають адекватну самооцінку – це 77% випробуваних, завищену самооцінку в групі не виявлено.

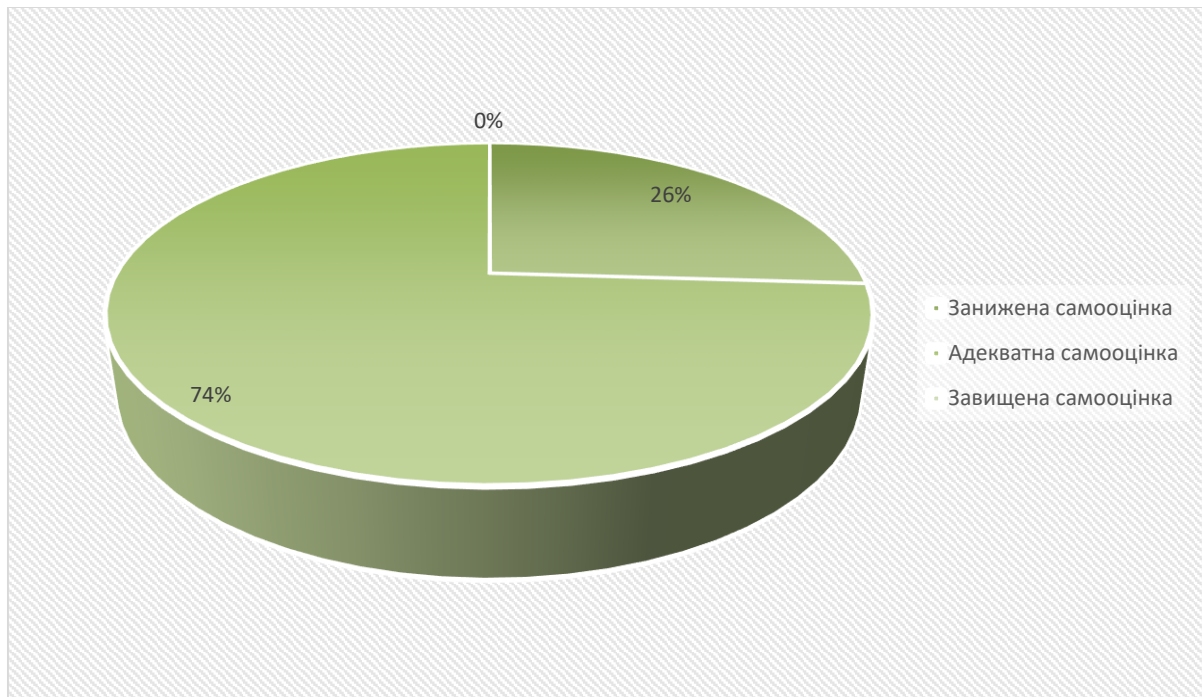


Рис. 2.2 Відсотковий розподіл рівнів самооцінки випробуваних за результатами методики діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська) в контрольній групі

У контрольній групі випробуваних із завищеною самооцінкою також відсутні, із заниженою самооцінкою встановлено 7 осіб (26%), і норма самооцінки спостерігається у 20 осіб (74%). Відповідно, переважаючим рівнем самооцінки в кожній групі є адекватна, середня самооцінка, проте кількість випробуваних із заниженою самооцінкою теж велике, що вимагає психолого-педагогічного втручання.

Крім загального рівня самооцінки методика дозволяє виявити рівень самооцінки за певними характеристиками особистості, що становить сутність самооцінки – це характер, розум, здібності, авторитет, зовнішність, впевненість в собі. Всі перераховані дані по кожному показнику самооцінки можна представити в процентному співвідношенні наведені у таблиці 2.1 та 2.2., візуально продемонстровані на діаграмі (рис. 2.3 та 2.4).

Таблиця 2.1

Показники самоставлення учасників дослідження в експериментальній групі за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська), у %

Рівні	Показники					
	Характер	Розум	Здібності	Авторитет	Зовнішність	Впевненість
Дуже високий рівень	-	-	8%	4%	-	4%
Адекватний рівень	58%	50%	46%	54%	54%	46%
Низький рівень	42%	50%	46%	42%	46%	50%

За даними таблиці 2.1 в експериментальній групі бачимо різні аспекти самооцінки випробуваних. Так, що найбільша кількість респондентів з низьким рівнем самооцінки спостерігається за параметром «характером» і «авторитет» становить 11 осіб (42%), однакові показники спостерігаються також за такими параметрами, як-от: «розум» та «впевненість» 13 осіб (50%) та за параметрами «здібності» та «зовнішність» – 14 осіб (46%).

Отримані дані показують, що за адекватною самооцінкою у ЕГ мають майже однакові показники за параметром «авторитет» і «зовнішність» – 12 осіб (54%), а також за параметрами «здібності» і «впевненість» в собі мають майже однакові показники 46% (1 осіб), за адекватною самооцінкою цінують в собі «розум» 13 осіб (50%) та проявлення «характеру» 11 осіб (58%).

Високо цінують свої «здібності» 2 особи їх показник складає 8%, а також

«впевненість» та «авторитет» на завищеному рівні мають по 1 особі, що складає у по 3%.. Отримані дані проілюстровані на рис. 2.3.

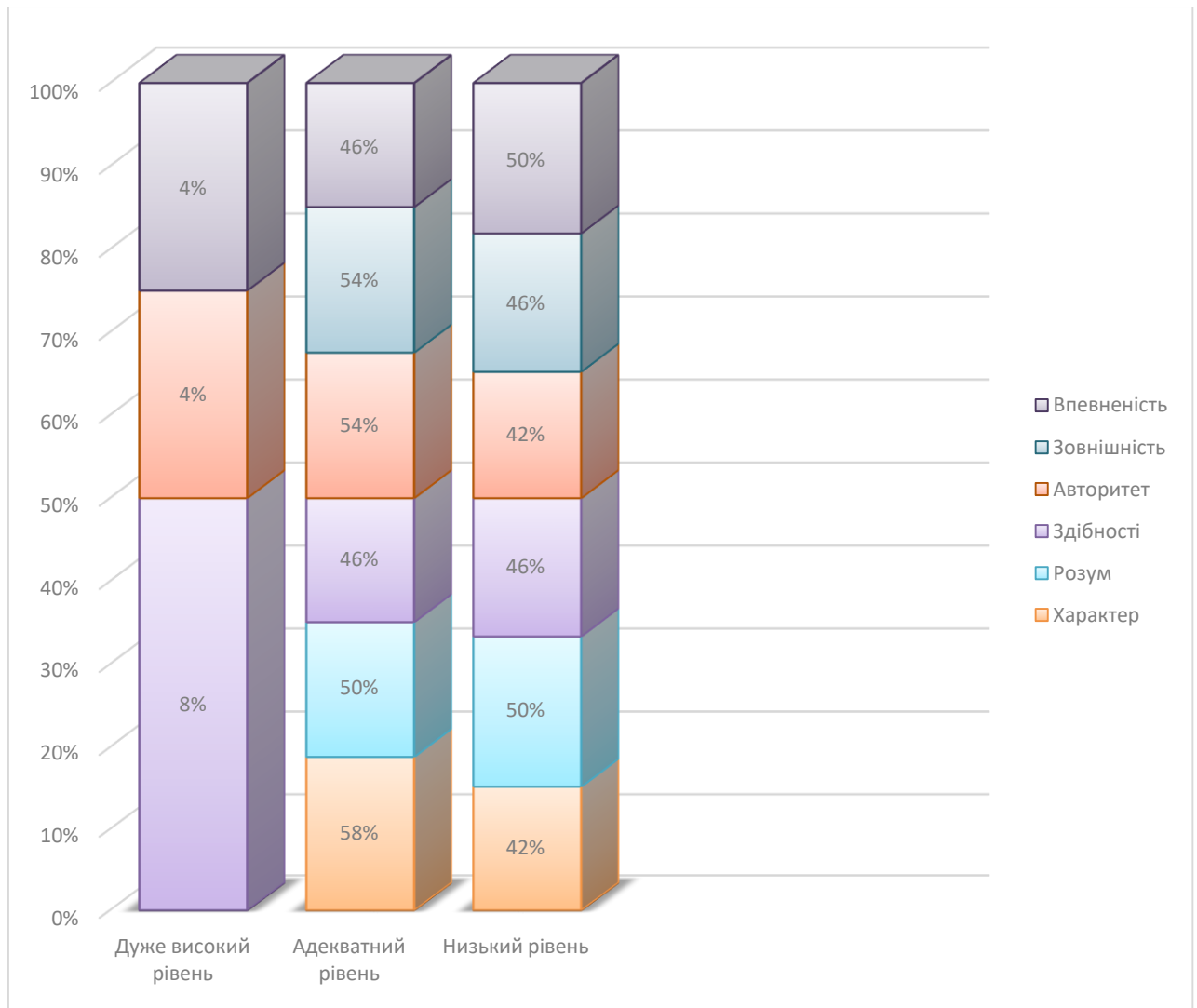


Рис. 2.3 Рівні самооцінки в експериментальній групі за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська)

Показники контрольної групи за методикою Дембо-Рубінштейн представлені в таблиці 2.2, також мають не однорідність самооцінки у випробуваних. Так, ми бачимо, що найбільша кількість респондентів з низьким рівнем самооцінки спостерігається за такими параметрами, як-от: «розум» – 14 осіб (52%), «здібності» та «впевненість» – 13 осіб (48% та 49%). За параметричним виміри «характер» ми також отримали низький показник на рівні 10 осіб (37%) та «авторитет» 12 осіб (45%). За показником «зовнішність»

низьку оцінку показали 13 осіб (41%).

Таблиця 2.2

Показники самоставлення учасників дослідження в контрольній групі за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська), %

Рівні	Показники					
	Характер	Розум	Здібності	Авторитет	Зовнішність	Впевненість
Дуже високий рівень	4%	-	11%	-	-	-
Адекватний рівень	59%	48%	40%	55%	59%	52%
Низький рівень	37%	52%	49%	45%	41%	48%

Отримані дані показують, що за адекватною самооцінкою у КГ мають майже однакові показники за параметром «характер» і «зовнішність» – 16 осіб (59%), за також параметричним виміром «здібності» нами отримано показник на рівні 11 осіб (40%), а за виміром «впевненість» в собі виявлено 42% (14 осіб). За адекватною самооцінкою цінують в собі «розум» 13 осіб (48%) та проявлення «авторитету» 15 осіб (55%).

Високо цінують свої «здібності» 3 особи їх показник складає 11%, а також «характер» на завищеному рівні має 1 особа, що складає у по 4%. Результати, які отримані за цією методикою проілюстровані на діаграмі рис. 2.4.

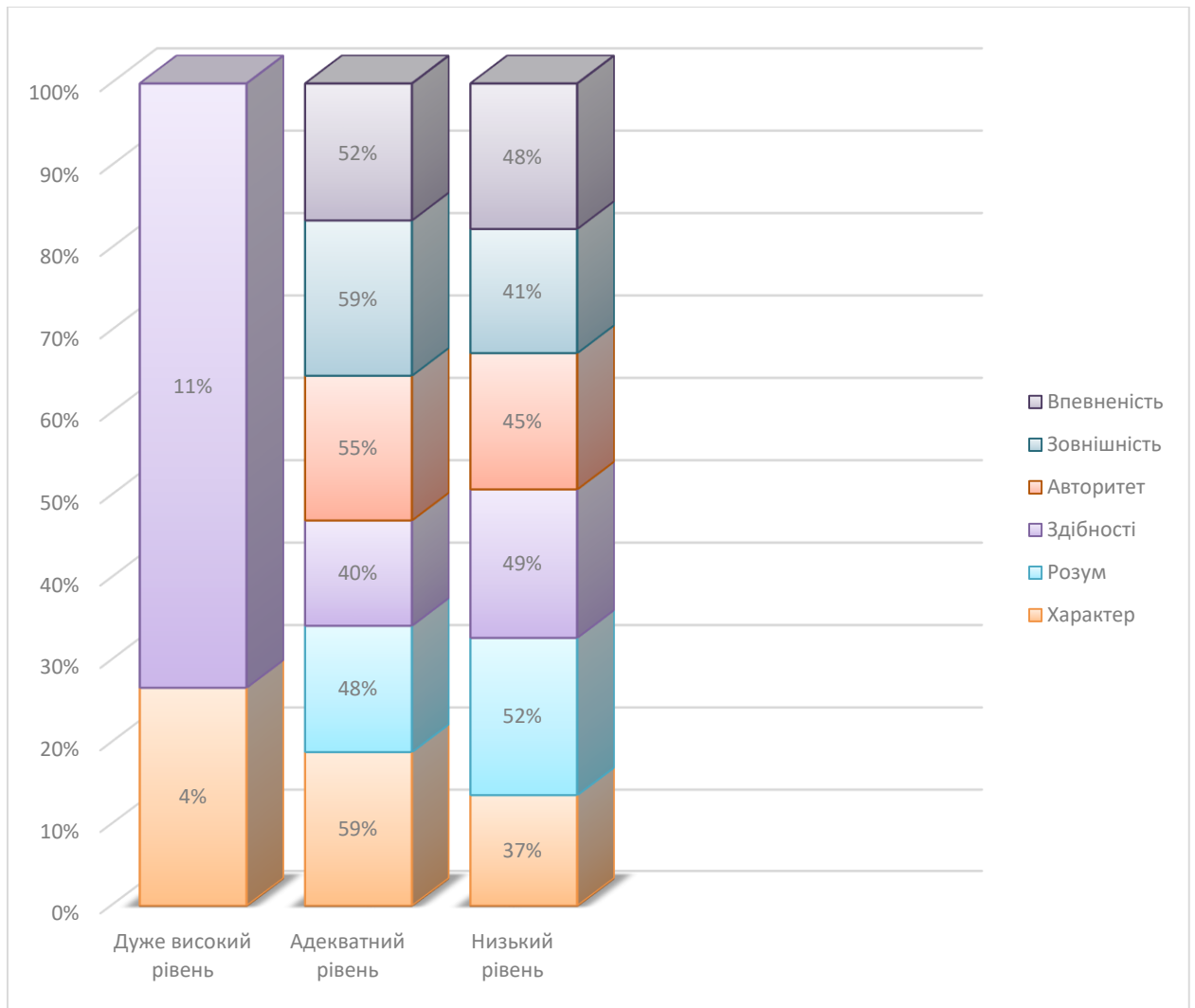


Рис. 2.4 Рівні самооцінки в контрольній групі за методикою Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська)

Найбільша кількість респондентів з високим рівнем і в експериментальній, і в контрольній групі припадає на такий вимір як «здібності». Зазначені за характеристиками дані відповідають віковим особливостям, їх відношенню до зовнішності і авторитету у однолітків внаслідок гормональної перебудови і новоутворення підліткового періоду.

Отже, самооцінка людини – це складний психологічний феномен, який може бути адекватним, завищеним або заниженим. *Адекватна самооцінка* відображає реалістичне сприйняття своїх сильних і слабких сторін. *Завищена самооцінка* часто свідчить про певні особистісні дисгармонії, такі як невміння об'єктивно оцінювати свої досягнення, нездатність приймати критику та

схильність до самообману. Індивіди з завищеною самооцінкою можуть демонструвати риси нарцисизму та егоцентризму. *Занижена самооцінка* також є проблематичною, оскільки може призводити до таких наслідків, як невпевненість у собі, тривожність, депресія та обмеження можливостей. Причини заниженої самооцінки можуть бути різноманітними: негативний досвід дитинства, суворі вимоги батьків, порівняння себе з іншими людьми. Важливо відрізняти справжню невпевненість у собі від захисної позиції, коли людина свідомо применшує свої здібності, щоб уникнути відповідальності.

Виходячи з діаграми 2.3 та 2.4, видно, що практично всі показники експериментальної і контрольної груп мають не великі відхилення. Однак для доведення цього припущення «сирі» дані, отримані за методикою Дембо-Рубінштейн, оброблені за допомогою методів математичної статистики, зокрема критерію Манна-Уїтні. Даний критерій призначений для виявлення відмінностей в рівні досліджуваного ознаки на двох вибірках випробовуваних.

Аналізуючи статистичні дані, можна вказати на те, що всі показники достовірні на рівні статистичної значущості, рівній $p=1$. Порівнюючи показники по кожній шкалі і середньому балу, відмінностей між групами не виявлено, що дозволяє нам вважати стартові умови для розробки програми по оптимізації самооцінки по цій діагностиці рівними.

Підлітковий вік – це найважчий і найскладніший з усіх дитячих віків, що представляє собою період становлення особистості. Поступово у підлітка формується своя «Я-концепція». Я-концепція в значній мірі визначає соціальну адаптацію особистості підлітка, є регулятором його поведінки і діяльності. Негативний «Я-концепція» у підлітка, зниження самоповаги, виникнувши, іноді призводять до соціальної дезадаптації.

Отже, наступним діагностичним інструментом нашого дослідження є методика «Самооцінка особистості» О. Моткова, яка містить більш диференційовану шкалу діагностики компонентів самооцінки. Результати наглядно проілюстровані на рис. 2.5 та 2.6.

Аналізуючи отримані показники можна виділити респондентів з низькою, середньою, високою і навіть псевдо високою самооцінкою. Так, виходячи з отриманих даних, ми бачимо, що в експериментальній групі виявлено 18 випробуваних, у яких зафіксовано низький рівень самооцінки, що складає 69%, у 7 випробуваних ми констатували середній рівень самооцінки, що складає 27% і 1 випробуваний показав високий рівень самооцінки, що є 4% від загальної кількості цієї референтної групи.

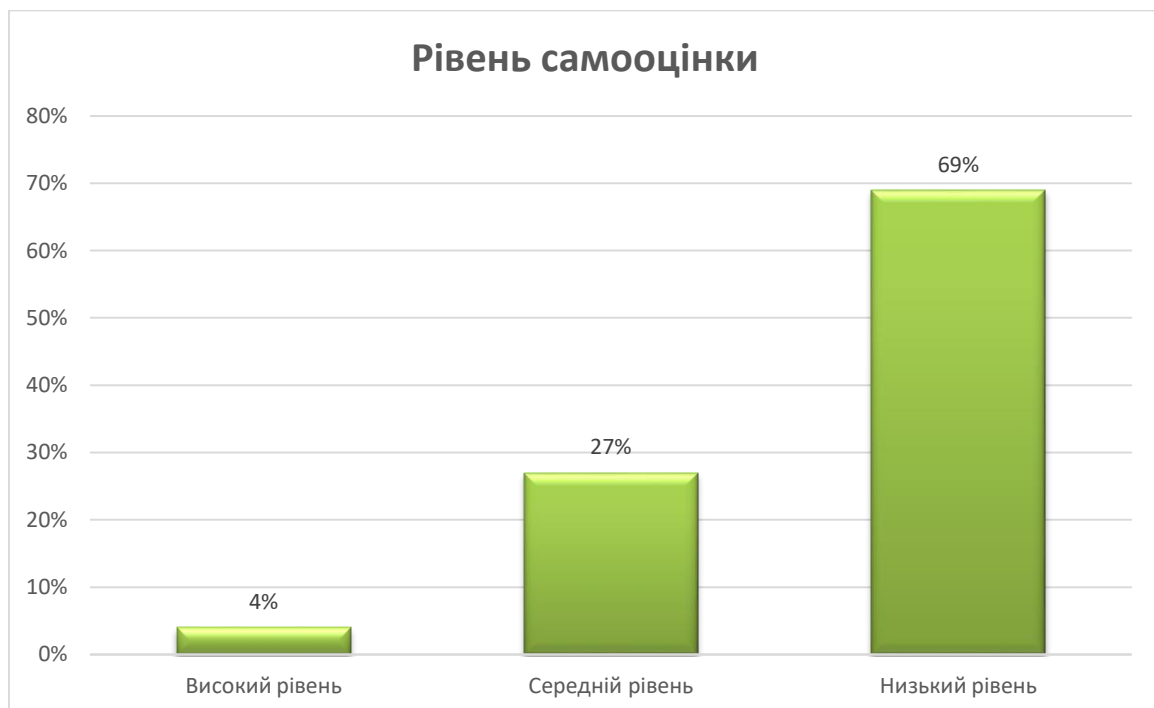


Рис. 2.5 Рівні самооцінки за методикою О. Моткова в експериментальній групі

Показники, які зафіксовані в контрольній групі, мають загальні значення самооцінки та розподіл за категоріями (високий, середній, низький рівень). Ці дані дозволяють оцінити рівень самооцінки учасників контрольної групи в контексті їхньої здатності до самовдосконалення та адекватності самоусвідомлення.

Отримані дані в контрольній групі розподілилися так: високий рівень самоставлення показали 2 випробуваних, що складає 7%, середній рівень зафіксовано у 8 випробуваних, що складає 30% і низький рівень самоставлення

виявлено у 17 випробуваних, а це 63% від загальної кількості референтної групи.

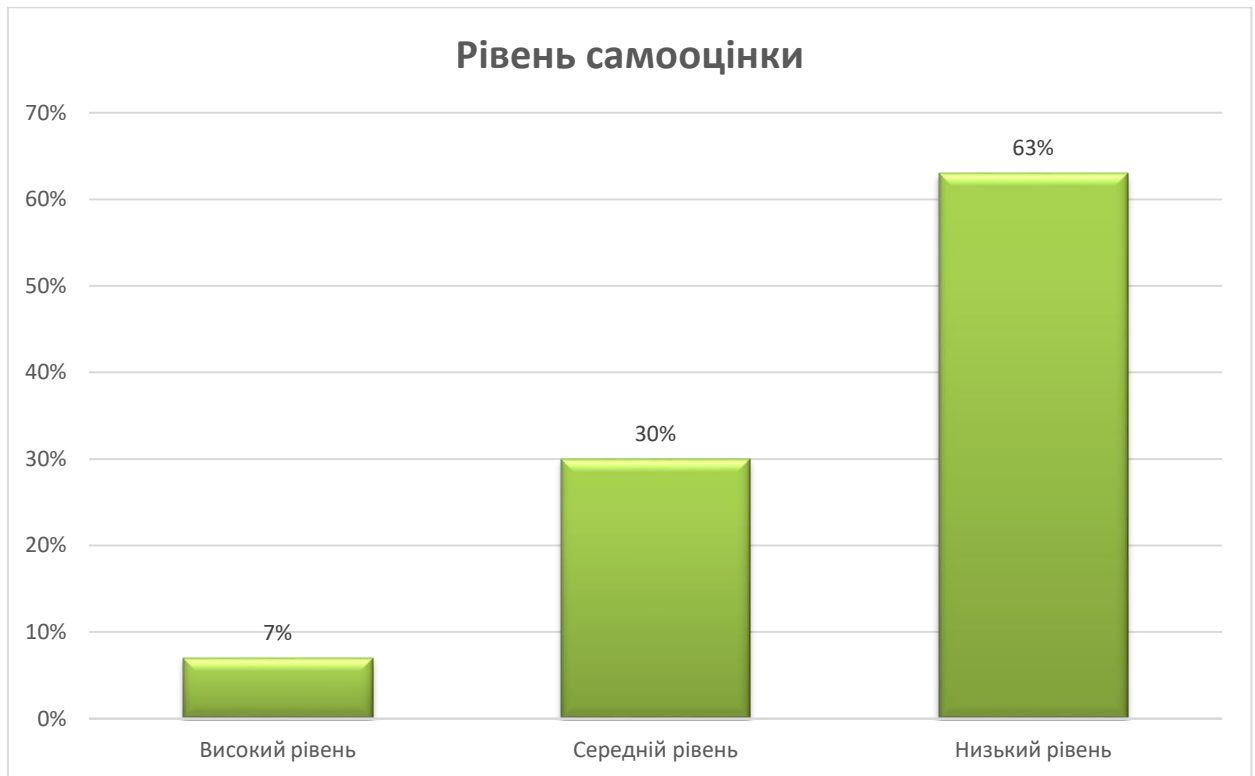


Рис. 2.6 Рівні самооцінки за методикою О. Моткова в контрольній групі

Отже, за методикою «Самооцінка особистості» О. Моткова переважає низька самооцінка в кожній групі респондентів. Респондентів з псевдовисокою самооцінкою не було виявлено в жодній з груп, що свідчить про однорідність рівнів самооцінки серед учасників дослідження. Це може вказувати на відсутність тенденцій до завищення самооцінки, що, зі свого боку, сприяє більш точному розумінню реальних здібностей та якостей респондентів.

На діаграмах 2.5 та 2.6 видно, що практично всі показники експериментальної та контрольної групи майже мають ідентичні показники, що вказує на репрезентативність вибірки респондентів. Доказом висунутої тези також є результати математичної статистики за критерієм Манна-Уїтні.

Аналіз статистичних даних доводить, що всі показники практично рівні при статистичній значущості $p = 0,1$ за шкалами – моральність, воля, самостійність; і $p = 0,3$ по креативності, гармонійності, екстраверсії і сумі балів. Єдиним явним відмінністю є показники шкали «самостійність», де $t = -3,9$, але при порівнянні суми балів за всіма шкалами дані відмінності нівелюються, що також дозволяє нам зробити висновок про рівноцінності експериментальної та контрольної груп за методикою О. Моткова.

Однак обидві представлені методики є аналогічними по схемою проведення та використання для діагностики списку особистісних якостей, тому для достовірності досліджуваного явища і підтвердження даних ми використовували альтернативні метод дослідження, яке проводилось за допомогою опитувальника самоставлення, розробленого В. Століним та С. Пантелєєвим. Це дозволяє нам не лише оцінити рівень самооцінки респондентів, але й проаналізувати результат цієї оцінки – їхнє самоставлення. Тож, ми можемо отримати більш детальне уявлення про те, як особистість сприймає себе, а також виявити можливі диспропорції між самооцінкою і реальним ставленням до власної особи, що є важливим для подальшого розвитку і самовдосконалення.

Цей опитувальник передбачає виділення трьох рівнів досліджуваної характеристики: високий рівень – суб'єкти, які набрали понад 74%; середній рівень – від 50% до 74%; низький рівень – менше 50%. Ці рівні дозволяють більш глибоко проаналізувати самооцінку респондентів, враховуючи як загальні, так і специфічні аспекти їхнього самоставлення.

Результатів отриманих за допомогою методики «Опитувальник самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) в експериментальній групі відображені на рис. 2.7.

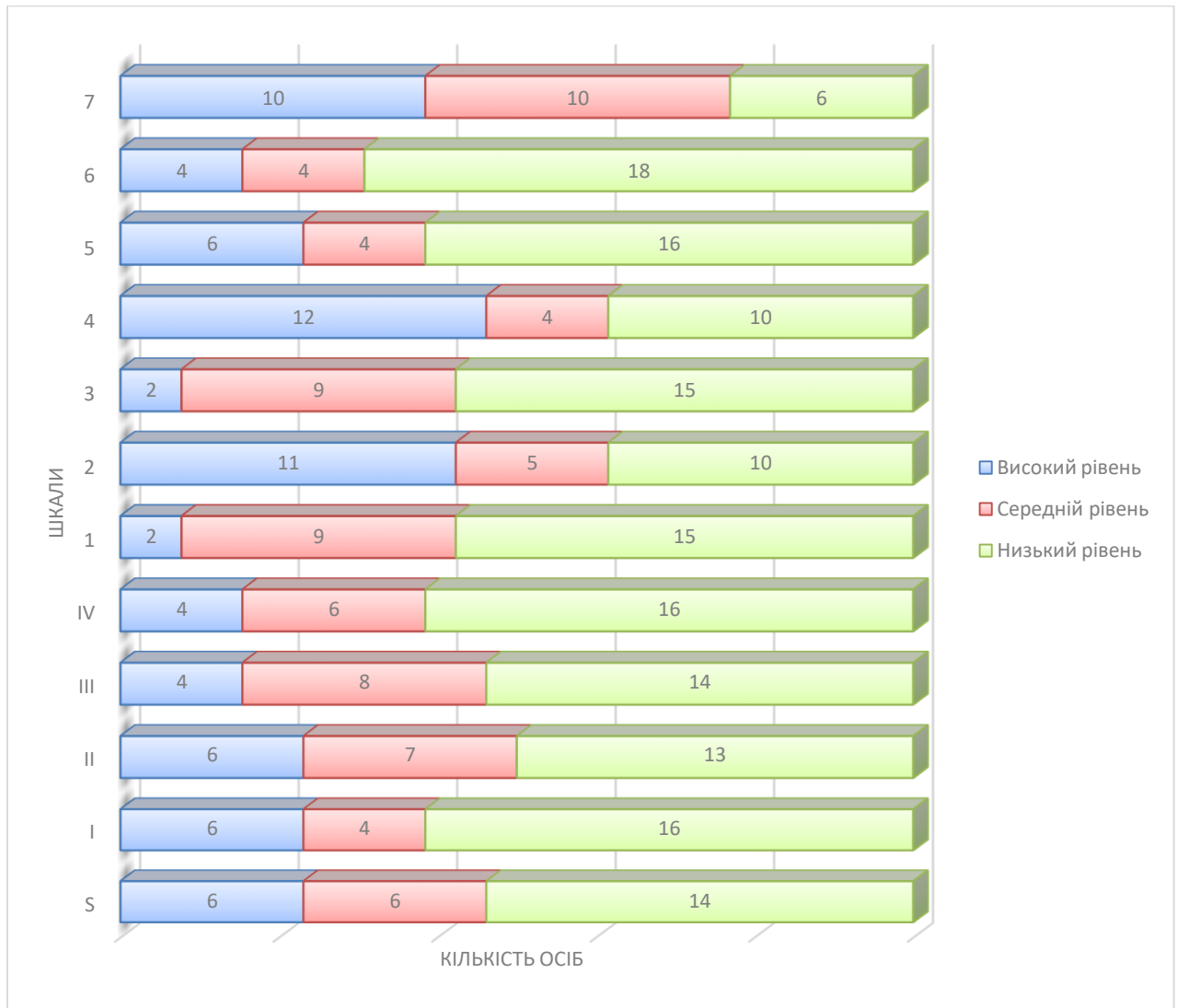


Рис. 2.7 Показники отримані за допомогою методики «Опитувальник самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) в експериментальній групі

Розглянемо аналіз показників отриманих за допомогою методики «Опитувальник самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) в експериментальній групі:

Результати тестування за шкалою «Інтегрального позитивного самоставлення» (S) показали, що 23% (6 осіб) демонструють високий рівень самоприйняття та задоволення життям. Це свідчить про гармонію між їхніми думками, почуттями та діями.

Водночас, 54% (14 осіб) виявили низькі показники, що може бути

пов'язано з внутрішніми конфліктами, невпевненістю в собі та незадоволеністю різними аспектами життя.

Частина випробовуваних, що складає 23% (6 осіб) продемонструвала рівень самооцінки в середньому діапазоні. Як бачимо, випробовуваних продемонстрували однакові показники середнього та високого рівня глобального самонастрою. Більшість випробовуваних цієї референтної групи мають низький рівень глобального самоставлення.

За шкалою «Поваги до себе» (I) у 23% (6 осіб) виявлено високі показники виявлено, а у 62% (16 осіб) – низький рівень, середнього рівня сприйняття самоцінності виявлено у 15% (4 особи). Висока самооцінка допомагає людям ефективно долати труднощі, будувати міцні стосунки та досягати успіху. Навпаки, низька самооцінка може обмежувати можливості людини, призводити до стресу та депресії. Тому важливо звернути увагу на осіб з низькими показниками самооцінки та надати їм необхідну психологічну допомогу.

За шкалою «Аутосимпатії» (II) зафіксовано високий рівень у 23% (6 осіб), які ставляться до себе з симпатією та прийняттям, що є показником позитивного самовідношення, у 50% (13 осіб) зафіксовано низький, що може вказувати на критичне ставлення до себе, а також супроводжуватися внутрішніми сумнівами та невпевненістю. Середній рівень за цим показником нами отримано на рівні 27% (7 особи). Як бачимо, рівень аутосимпатії у випробовуваних цієї референтної групи, знаходиться або на високому, або на низькому рівні.

За шкалою «Очікуване ставлення від оточуючих» (III) нами виявлено високі показники у 15% (4 особи), у 31% (8 осіб) зафіксовано середній рівень цього виміру, решта випробовуваних показали низькі рівень, що склало 54% (14 осіб). Це може відображати змішані переживання стосовно того, як їх сприймають оточуючі. Високі показники свідчать про те, що людина, ймовірно, має широке коло спілкування, відчуває підтримку з боку оточення та має позитивний соціальний імідж. Натомість, низькі показники

можуть вказувати на труднощі у встановленні та підтримці соціальних зв'язків, відчуття самотності та непорозуміння з оточуючими.

За шкалою «Самоінтересів» (IV) високі показники зафіксовано у 15% (4 особи), тобто всі опитані зацікавлені власним «Я», прислухаються до власних почуттів, 23% (6 осіб) показали середній рівень, що свідчать про помірний рівень зацікавленості респондента у власних думках і почуттях, у решти опитуваних було зафіксовано низький рівень, цей показник має 62% (16 осіб), що дає підставу говорити про обмежене або відсутнє зацікавлення особистості у власних думках і почуттях.

За шкалою «Самовпевненість» (1) високі показники зафіксовано у 7% респондентів (2 особи), що свідчить про їх значний рівень впевненості в собі та своїх здібностях. Вони готові приймати виклики, адекватно оцінюють свої можливості і впевнено діють у різних ситуаціях. Частина випробовуваних 35% (9 осіб) показала середній рівень за цією шкалою, ці респонденти відчувати деяку невпевненість у своїх силах. Вони здатні досягати успіхів, але іноді сумніваються в собі або потребують підтримки з боку інших. Низькі показники виявлено у 58% (15 осіб), що може свідчити про нестабільність у самооцінці та потребу в зміцненні власної впевненості, часто піддаються самоосуду і можуть уникати нових викликів.

За шкалою «Ставлення інших» (2) нами були отримані такі показники: високий рівень зафіксовано у 42% (11 осіб) це свідчить про те, що респонденти відчують позитивне ставлення з боку інших людей. Вони впевнені у своїй значущості для оточення і вважають, що їхні зусилля і досягнення цінуються.. Середній рівень ставлення зафіксовано у 19% (5 осіб), вказує на те, що респонденти відчують певну неоднозначність у сприйнятті думок оточуючих. Вони мають як позитивні, так і негативні переживання щодо оцінок з боку інших, що може свідчити про недостатню впевненість у соціальних взаємодіях. У 39% (10 осіб) – низький рівень, респонденти характеризуються тим, що відчують критичне ставлення оточуючих або беруть до уваги лише негативні оцінки. Це може свідчити про низьку

самооцінку, страх перед соціальними взаємодіями та можливу ізоляцію.

За шкалою «Самоприйняття» (3) нами виявлено 7% (2 особи) з високим рівнем, що вказує на добре розвинене внутрішнє прийняття та самолюбів серед резервних опитаних. Середній рівень зафіксовано у 35% (9 осіб), що свідчить про часткове прийняття себе. Такі респонденти можуть мати певні сумніви у своїх можливостях або недоліках, але все ж виявляють бажання працювати над собою. У 58% (15 осіб) – низький, який може свідчити про проблеми із самоприйняттям, що може вимагати психологічної уваги чи інтервенцій.

За шкалою «Самопослідовність» (4) виявлено, що у 46% (12 осіб) спостерігаються високі показники, що свідчить про наявність у цієї групи високої внутрішньої узгодженості та послідовності в їхніх переконаннях і діях. Це може вказувати на стабільність їхніх цінностей, що забезпечує певний психологічний комфорт. Натомість 39% (10 осіб) з низькими показниками підкреслюють, що більшість опитаних може переживати внутрішні конфлікти або стикається з непослідовністю у своїх думках і діях. Це, зі свого боку, може призводити до психологічного дискомфорту та свідчити про необхідність уваги до аспектів підтримки самоідентичності та самосприйняття. Показник середнього рівня показали 15% (4 особи) це означає, що респонденти мають певну узгодженість між переконаннями і поведінкою, але не завжди можуть підтримувати цю послідовність. Це може вказувати на певні внутрішні суперечності або ситуації, коли особистість стикається з викликами, що ускладнюють дотримання своїх принципів.

За шкалою «Самозвинувачення» (5) зафіксовано у 23% (6 осіб) високі показники, що можуть вказувати на тенденцію до самокритики або самозвинувачення. Середній рівень за цим показником встановлено у 15% (4 особи) ця підгрупа має помірну схильність до самокритики. Вони можуть визнавати свої помилки, але не завжди піддають себе жорсткій критиці. Це може вказувати на деяку стабільність у самооцінці, що дозволяє їм вчитися на власних помилках і прагнути до самовдосконалення, не

потрапляючи у пастку надмірної самозвинувачення. У 62 % (16 осіб) опитаних схильності до самозвинувачення не має (низький рівень).

За шкалою «Самоінтерес» (6) зафіксовано високі та середні показники, що стає на рівні у 15 % (4 особи), які свідчать про сильне почуття самозбереження та особистісних інтересів серед запитів опитаних, у 70% (18 осіб) констатували низькі рівень цього показника що можуть вказувати на альтруїстичні нахили або недостатню увагу до власних потреб.

За шкалою «Саморозуміння» (7) 39% (10 осіб) отримали високі показники, що свідчить про їх глибоке усвідомлення себе, своїх мотивацій та емоцій. Натомість 23% (6 осіб) продемонстрували низькі показники, що може вказувати на певні труднощі в процесі самопізнання та самоаналізу. Середній рівень також був зафіксований на рівні 39% (10 осіб) свідчить про те, що респонденти мають певні усвідомлення своїх емоцій і мотивів, але їхнє самопізнання може бути частковим або неповним. Вони можуть усвідомлювати деякі аспекти своєї особистості, але не завжди здатні глибоко аналізувати свої почуття чи поведінку.

Результатів отриманих за допомогою методики «Опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) в *контрольній групі* відображені на рис. 2.8.

Проаналізуймо та розглянемо результатів отриманих за допомогою методики «Опитувальник самоствавлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) в *контрольній групі*:

Результати тестування за шкалою «Інтегрального позитивного самоствавлення» (S) показали, що 22% (6 осіб) це вказує на те, що респонденти мають сильне позитивне сприйняття себе. Вони впевнені у своїх здібностях, приймають свої недоліки і цінують свої досягнення. Це свідчить про високий рівень самооцінки, психологічного комфорту та здатності до конструктивної саморефлексії. Такі особи, як правило, мають більш стійке психоемоційне здоров'я та позитивні міжособистісні стосунки. 30% (8 осіб) продемонструвала рівень самооцінки в середньому діапазоні, означає, що

респонденти мають змішане сприйняття себе. Вони можуть виявляти як позитивні, так і негативні аспекти своєї самооцінки, що може вказувати на певну нестабільність у їхньому самоусвідомленні. Цей рівень може свідчити про те, що респонденти час від часу стикаються з сумнівами у своїх можливостях або потребують підтримки для розвитку впевненості в собі. Низькі показники виявили у 48% (13 осіб), вказує на те, що респонденти відчують негативне ставлення до себе, часто піддають себе критиці і мають низьку самооцінку. Вони можуть мати труднощі в прийнятті своїх недоліків і відчувати невпевненість у своїх здібностях. Це також свідчити про потребу в психологічній підтримці, розвитку навичок самооцінки і самоприйняття.

Отже, результати за шкалою «Інтегрального позитивного самоставлення» дозволяють оцінити загальний рівень самосприйняття респондентів, що має важливе значення для їхнього психоемоційного благополуччя і особистісного розвитку.

За шкалою «Поваги до себе» (I). Високий рівень поваги до себе виявлено у 26% (7 осіб) це вказує на те, що респонденти мають позитивне ставлення до власної особистості, відчують впевненість у своїх можливостях і заслуговують на повагу з боку інших. Вони усвідомлюють свою цінність і здатні ставити здорові межі у стосунках. Це свідчить про стабільне психоемоційне благополуччя, а також про здатність до самоприйняття і самоусвідомлення. Середній рівень поваги до себе виявлено у 11% (3 особи) означає, що респонденти мають змішане сприйняття власної цінності. Вони можуть визнавати свої позитивні якості, але одночасно відчувати сумніви щодо своїх здібностей або гідності. Це говорить про нестабільність у самооцінці і потребу в додатковій підтримці для зміцнення внутрішнього відчуття власної цінності. Низький рівень поваги до себе зафіксовано у 63% (17 осіб) – вказує на те, що респонденти мають негативне ставлення до своєї особистості. Вони можуть відчувати невпевненість, самокритичність і труднощі в прийнятті своїх недоліків. Що, зі свого боку, свідчить про потребу в психологічній допомозі та розвитку навичок самооцінки, оскільки низька

повага до себе може призводити до соціальної ізоляції, депресії та інших негативних наслідків.

Висока самооцінка допомагає людям ефективно долати труднощі, будувати міцні стосунки та досягати успіху. Навпаки, низька самооцінка може обмежувати можливості людини, призводити до стресу та депресії. Тому важливо звернути увагу на осіб з низькими показниками самооцінки та надати їм необхідну психологічну допомогу.

За шкалою «Аутосимпатії» (II) зафіксовано високий рівень у 22% (6 осіб), які мають позитивне ставлення до себе. Вони здатні цінувати свої сильні сторони, приймати недоліки і вважати себе гідними любові та підтримки. Це говорить про високий рівень самоусвідомлення і психологічного комфорту, що, зі свого боку, сприяє більшості позитивних міжособистісних стосунків та зниженню рівня стресу. Середній рівень аутосимпатії ми констатували також у 22% (6 осіб), який вказує на те, що респонденти мають змішане ставлення до себе. Вони оцінюють свої позитивні якості, але при цьому виявляти певні сумніви або критику щодо своїх недоліків. Це може свідчити про нестабільність у самооцінці та потребу в розвитку навичок самоприйняття для досягнення більшого психологічного комфорту. У 56% (15 осіб) нами зафіксовано низький рівень аутосимпатії вказує на те, що респонденти мають негативне ставлення до себе. Такі особистості мають труднощі в прийнятті своїх позитивних рис і часто зосереджуються на недоліках.

За шкалою «Очікуване ставлення від оточуючих» (III) нами виявлено високі показники у 19% (5 осіб). Респонденти вважають, що їх сприймають позитивно. Вони впевнені, що отримують підтримку, прийняття та схвалення від інших. Це показує про високу самооцінку і впевненість у собі, а також про здатність встановлювати і підтримувати здорові стосунки з оточуючими. У 33% (9 осіб) зафіксовано середній рівень цього виміру. Випробувані мають змішане сприйняття того, як їх сприймають інші. Вони відчують, що частина людей ставиться до них позитивно, а інша – з обережністю або критикою, що,

насамперед, свідчити про нестабільність у самооцінці, а також про сумніви щодо своєї цінності в очах інших. Решта випробуваних показали низькі рівень, що склало 48% (13 осіб). Респонденти відчують, що їх сприймають негативно або байдужо. Вони вважають, що можуть отримати критичне ставлення, відсутність підтримки або непорозуміння з боку інших. Низький рівень може також вказувати на можливі труднощі у встановленні і підтримці міжособистісних стосунків.

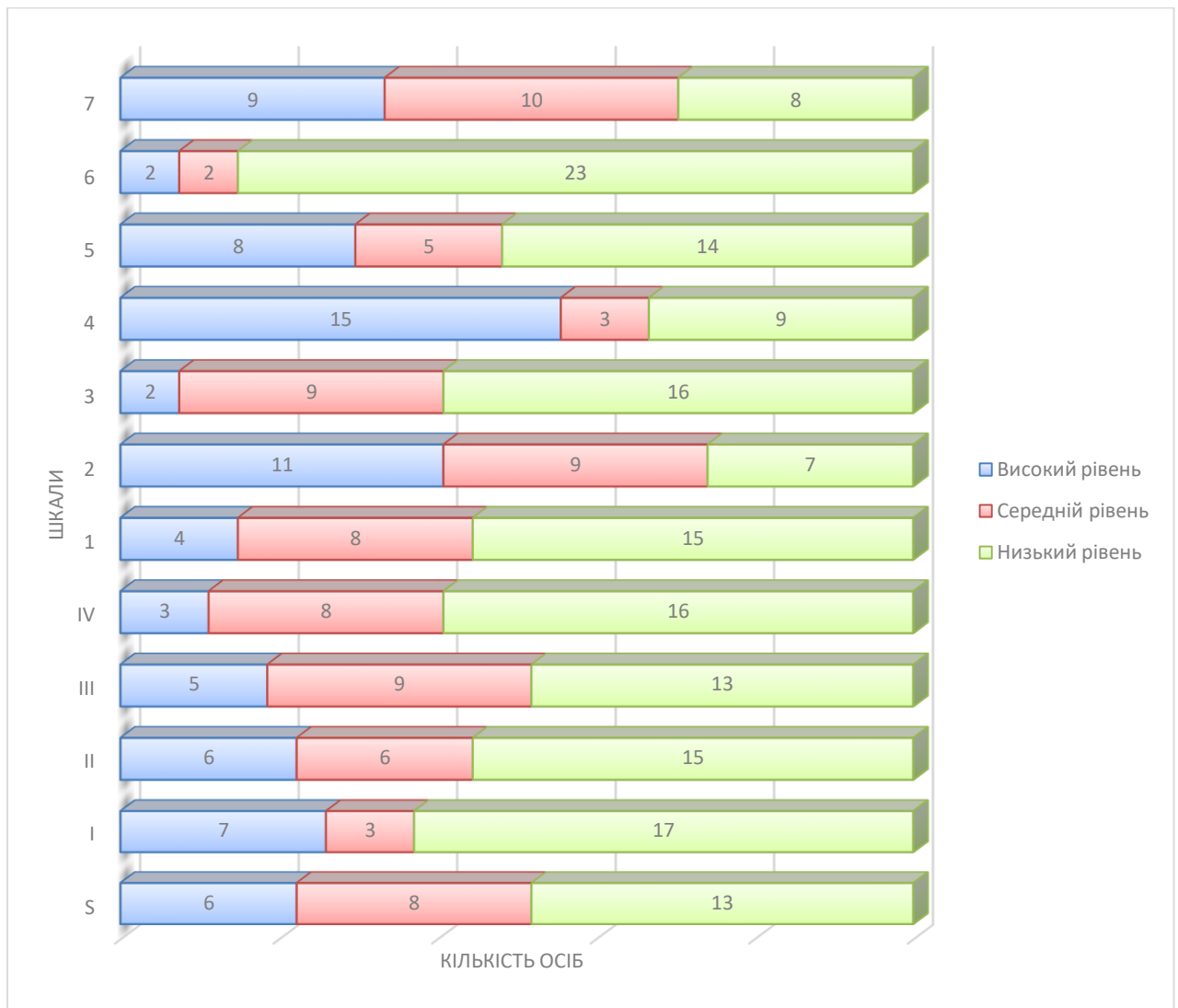


Рис. 2.8 Показники отримані за допомогою методики «Опитувальник самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв) в контрольній групі

За шкалою «Самоінтересів» (IV) високі показники зафіксовано

у 11% (3 особи), тобто всі опитані зацікавлені власним «Я», прислухаються до власних почуттів, 30% (8 осіб) показали середній рівень, що свідчать про помірний рівень зацікавленості респондента у власних думках і почуттях, у решти опитуваних було зафіксовано низький рівень, цей показник має 59% (16 осіб), що дає підставу говорити про обмежене або відсутнє зацікавлення особистості у власних думках і почуттях.

За шкалою «Самовпевненість» (1). Високий рівень самовпевненості зафіксовано у 26% респондентів (4 особи), такі респонденти мають сильне відчуття власної компетентності і здатності справлятися з різними життєвими ситуаціями. Вони вірять у свої сили і готові приймати виклики, що говорить про їх психологічну стійкість та позитивне самоусвідомлення. Такі особи, як правило, мають активну життєву позицію, здатність до самоорганізації та успішні міжособистісні стосунки. Середній рівень самовпевненості показали 30% (8 осіб), що вказує на те, що випробувані відчують як впевненість, так і сумніви щодо своїх можливостей. Вони здатні виконувати завдання, але можуть стикатися з моментами невпевненості. Ця підгрупа потребує додаткової підтримки та мотивації для підвищення своєї впевненості, а також розвитку навичок самостійності та прийняття рішень. Низький рівень самовпевненості, якій показали 44% (15 осіб), характеризується тим, що вони мають значні сумніви у своїх можливостях, відчувати страх перед новими викликами, схильні до самокритики і переживання невдач. Цей говорить про низьку самооцінку, що часто призводить до соціальної ізоляції та труднощів у встановленні здорових стосунків.

За шкалою «Ставлення інших» (2) нами були отримані такі показники: високий рівень зафіксовано у 41% (11 осіб) – вважають, що оточуючі ставляться до них позитивно і підтримують їх. Вони відчувати себе прийнятими, оціненими та схваленими, що підвищує їхню самооцінку та загальне психоемоційне благополуччя; мають успішні міжособистісні стосунки, які базуються на довірі, взаємопідтримці та відкритості. Середній рівень ставлення інших, який зафіксовано на показнику 33% (9 осіб), вказує,

що випробувані відчують змішане ставлення оточуючих до себе. Вони мають позитивні взаємодії з оточенням, але одночасно відчують недовіру або критику з їхнього боку, мають труднощі у соціальних ситуаціях, що потребує уваги до розвитку комунікативних навичок і впевненості в собі. У 26% (7 осіб) – низький рівень ставлення інших свідчить про те, що респонденти відчують, що оточуючі ставляться до них негативно або байдужо. Вони відчують переживання щодо почуття відчуження, критики або несприйняття, що, зі свого боку, вказує на низьку самооцінку, почуття соціальної ізоляції та потребу в більшій підтримці і прийнятті з боку оточуючих.

За шкалою «Самоприйняття» (3) виявлено високий рівень – 7% (2 особи), що вказує на позитивне ставлення до себе. Випробувані вважають свої сильні і слабкі сторони частиною своєї особистості і приймають їх без критики. Це супроводжується високою самооцінкою, внутрішньою гармонією та впевненістю в собі. Такі особи, як правило, здатні до саморозвитку і відкриті до нових досвідів, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я. Середній рівень зафіксовано у 33% (9 осіб), такі особистості характеризуються тим, що мають певні труднощі з прийняттям себе. Вони частково приймають свої позитивні якості, але одночасно переживати сумніви або критику стосовно своїх недоліків, проте виявляють бажання працювати над собою. Також потребують додаткової підтримки для розвитку самоусвідомлення та підвищення своєї самооцінки, стикаються з нестабільністю в емоційному стані. У 60% (16 осіб) – низький, який свідчить про те, що випробувані мають негативне ставлення до себе і своїх якостей. Вони постійно займаються самокритикою, відчують незадоволеність своїм життям та своїми досягненнями. Все це вказує на низьку самооцінку, почуття сорому (провину), що часто призводить до психологічного дискомфорту, тривоги та депресії.

За шкалою «Самопослідовність» (4) виявлено, що у 56% (15 осіб) спостерігаються високі показники, що свідчить про наявність у цієї групи

високої внутрішньої узгодженості та послідовності в їхніх переконаннях і діях. Це вказує на стабільність їхніх цінностей, що забезпечує певний психологічний комфорт. Натомість 33% (9 осіб) з низькими показниками підкреслюють, що більшість опитаних може переживати внутрішні конфлікти або стикається з непослідовністю у своїх думках і діях. Це, зі свого боку, може призводити до психологічного дискомфорту та свідчити про необхідність уваги до аспектів підтримки самоідентичності та самосприйняття. Показник середнього рівня показали 11% (3 особи) це означає, що респонденти мають певну узгодженість між переконаннями і поведінкою, але не завжди можуть підтримувати цю послідовність. Це може вказувати на певні внутрішні суперечності або ситуації, коли особистість стикається з викликами, що ускладнюють дотримання своїх принципів.

За шкалою «Самозвинувачення» (5) зафіксовано у 30% (8 осіб) високі показники, що можуть вказувати на тенденцію до самокритики або самозвинувачення. Такі особистості мають схильність до самообвинувачення навіть за незначні помилки, що може вказувати на низьку самооцінку та високий рівень тривожності, вони переживають постійне відчуття провини, що негативно впливає на їхнє психоемоційне благополуччя і може призвести до депресивних станів. Середній рівень за цим показником встановлено у 18% (5 особи) ця підгрупа має помірну схильність до самокритики. Вони можуть визнавати свої помилки, але не завжди піддають себе жорсткій критиці. Це вказує на деяку стабільність у самооцінці, що дозволяє їм вчитися на власних помилках і прагнути до самовдосконалення, не потрапляючи у пастку надмірної самозвинувачення. Низький рівень самозвинувачення зафіксовано у 52 % (14 осіб) свідчить про те, що респонденти рідко або взагалі не звинувачують себе за свої вчинки. Вони мають позитивне сприйняття себе, розуміючи, що помилки є частиною процесу навчання. Це може свідчити про високу самооцінку, стійкість до стресів і готовність брати на себе відповідальність без надмірної самокритики. Проте в окремих випадках це також може вказувати на недостатню рефлексію або ігнорування власних

недоліків.

За шкалою «Самоінтерес» (6) виявлений високий рівень (7% це 2 особи) це свідчать про те, що випробувані активно займаються самоусвідомленням і проявляють зацікавленість у своєму внутрішньому світі. Вони відкриті до рефлексії, готові аналізувати свої емоції та потреби, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я; вони здатні встановлювати здорові межі в стосунках, а також прагнуть до особистісного розвитку і самовдосконалення. Середній рівень самоінтересу (7% це 2 особи) вказує на те, що випробувані мають певну зацікавленість у собі, але ця увага є непостійною або недостатньою. Вони іноді аналізують свої думки і почуття, проте часто залишаються в тіні зовнішніх обставин або думок інших людей, що свідчить про потребу у розвитку навичок саморефлексії та самосвідомості, щоб краще розуміти свої потреби і бажання. Низький рівень самоінтересу (85% це 23 особи) є найвищий показник за цією методикою, дає нам зрозуміти, що випробувані нехтують власними потребами і почуттями. Вони не звертають уваги на свої думки або емоції, що призводить до недостатнього розуміння себе і своїх потреб. Це веде до самопожертви в стосунках або до ігнорування власних інтересів на користь інших. Низький рівень є сигналом про необхідність роботи над самооцінкою та навчанням враховувати власні потреби.

За шкалою «Саморозуміння» (7). Високий рівень саморозуміння нами був зафіксовано у 33% (9 осіб) свідчить про те, що респонденти мають глибоке усвідомлення своїх емоцій, думок та внутрішніх мотивів. Вони здатні аналізувати свої переживання та робити усвідомлені висновки про себе, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне здоров'я. Такі особи, як правило, мають високий рівень самоусвідомлення, що сприяє розвитку їхньої особистості і здатності справлятися зі стресами. Середній рівень саморозуміння констатували у 37% (10 осіб) вказує на те, що респонденти мають деяке усвідомлення своїх емоцій і думок, але можуть відчувати труднощі в їх аналізі. Вони можуть іноді усвідомлювати свої почуття, проте

не завжди здатні зрозуміти їх причини або зв'язок із власною поведінкою. Це вказує на необхідність розвитку навичок рефлексії та самопізнання, щоб краще зрозуміти себе. Натомість 30% (8 осіб) продемонстрували низькі показники, що може вказувати на певні труднощі в процесі самопізнання та самоаналізу. Респонденти мають труднощі з усвідомленням своїх емоцій і думок. Вони не розуміти своїх мотивацій і часто плутатися у власних переживаннях, що свідчить про низьку самооцінку, психологічний дискомфорт або відчуття ізоляції. Низький рівень саморозуміння може вимагати уваги та підтримки, щоб допомогти респондентам знайти гармонію зі своїм внутрішнім світом і покращити якість свого життя.

Виходячи з представлених даних, до найбільш проблемних зон розвитку самооцінки підлітків можна віднести самоповагу, самоприйняття і самоінтерес. Також можна відзначити, що переважаючим рівнем самоставлення за всіма шкалами опитувальника є не вираженість ознаки, що вказує на низький рівень самооцінки підлітків як основний і вимагає розробки і реалізації заходів щодо її розвитку і корекції, тобто оптимізації.

Підтвердженням аналогічності даних кожної групи є їх обробка за допомогою методів математичної статистики за критерієм Манна-Уїтні. Аналіз статистичних даних доводить, що всі показники практично рівні при статистичній значущості $p = 1$ за інтегральною шкалою, самоповаги, відношенню інших і самоприйняття; $p = 0,8$ по самозвинуваченню; $p = 0,2$ по аутосимпатії, самокерування і самоцікаву; $p = 0,1$ по очікуваному відношенню від інших, самовпевненості і саморозуміння. Явних відмінностей між показниками не виявлено, що дозволяє нам зробити висновок про рівноцінність за опитувальником експериментальної і контрольної груп і вважати стартові умови для розробки програми з оптимізації самооцінки підлітків рівними.

Відповідно, за результатами проведених методики дослідження самооцінки підлітків можна виділити наступні положення: у випробуваних спостерігається переважання низького рівня самооцінки або схильність до

заниження своїх достоїнств, зокрема, з актуальних для них позиціях – зовнішності, авторитету у однолітків, характеру, де спостерігаються більш низькі показники. Проблемними зонами оптимізації самооцінки випробуваних є самоповага, самоприйняття і самоінтерес. У випробуваних з неадекватною самооцінкою спостерігаються такі особливості поведінки, як ворожість, підозрілість, образливість, замкнутість, поступливість, тобто соціально небажані характеристики. У випробуваних з адекватною самооцінкою в якості особливостей виступають: відповідальність, співчуття, доброзичливість, активність, чуйність і безкорисливість, тобто соціально схвалювані якості.

Отже, наступний етап нашого дослідження, на підставі проведеного обстеження та інтерпретації отриманих показників за діагностичними методиками, – є розробка рекомендацій, спрямованих на формування та оптимізацію самооцінки у підлітковому та юнацькому віці.

2.3. Рекомендації щодо створення умов, які сприяють розвитку «Я-концепції» дитини середнього шкільного та підліткового віку

Центральним фактором психічного розвитку особистості є формування нового рівня самосвідомості, зміна Я-концепції, самооцінки. На думку В. Століна, самооцінка істотно впливає на ефективність діяльності і формування особистості, тому при виникненні будь-яких відхилень її необхідно оптимізувати.

Позитивне ставлення до себе – це не лише загальна симпатія, але й впевненість у тому, що ви заслуговуєте на любов і повагу власних думок, почуттів, поглядів, інтересів та цілей. Воно також може вплинути на те, як інші ставляться до вас. Позитивне самоставлення не лише формує ваші почуття і ставлення до себе, а й може впливати на вашу мотивацію досягати бажаного в житті та розвивати здорові стосунки, які підтримують вас. Хоча занижене ставлення до себе не є психічним захворюванням, воно може впливати на

думки, емоції та поведінку. Ознаки такого стану можуть бути помітними або ж менш очевидними. Зміна або корекція негативного ставлення до себе зазвичай потребує часу, але є способи, які допоможуть покращити ваше психічне благополуччя та підвищити самоставлення.

Самооцінка (самоставлення) – це цінність, яку індивід приписує собі або своїм індивідуальним якостям. Основним критерієм оцінки є система особистісних смислів особистості.

Для психологів і педагогів стає все більш очевидним, що самооцінка (самоставлення) дитини, її ставлення до себе і сприйняття себе багато в чому визначають її поведінку, успішність і сферу взаємин. Дані досліджень (Р. Бернс) свідчать про те, що незадовільна успішність, відсутність інтересу до навчання, низька мотивація, погана поведінка багато в чому обумовлені негативним ставленням до себе і низькою самооцінкою. Тому вчителям необхідно розвивати самопізнання підлітка і вміння успішно реалізовувати себе в поведінці, підвищувати уявлення про власну цінність і впевненість у власних силах, що дозволить йому найбільш ефективно вступати у взаємодії.

На думку О. Моткова, необхідність у проведенні психологічних розвиваючих занять з респондентами виникає в тому випадку, коли самооцінка ступеня здійснення хоча б одного типу психологічних потреб нижче 4 балів або коли сила хоча б двох потреб дорівнює 3 балам і нижче. Чим більше культурно-психологічні потреби не реалізуються, тим більше певному респонденту потрібно працювати над собою, більше гармонізувати свої емоції, думки, дії. Інакше поступове накопичення негативних переживань, відносин і конфліктів може привести до зриву, серйозного захворювання.

Сучасний етап розвитку психології відзначається широким вибором методів, серед яких важливе місце займають способи психологічного впливу на особистість, такі як переконання, зараження, наслідування та навіювання. Тренінгові технології, як форма активного навчання ефективним стратегіям і поведінковим моделям у різних життєвих ситуаціях, також належать до методів психологічного впливу. Психологічний тренінг включає систему

інтерактивної взаємодії учасників через виконання психологічних вправ, рольових і ділових ігор, дебрифінгу та рефлексії. Крім того, відбувається розвиток вольової сфери та мотивація до самовдосконалення і саморегуляції завдяки позитивному досвіду, отриманому під час занять [2, с.33;24].

Ще в ХХ столітті тренінг став популярним як форма професійної освіти та метод розвитку особистості в практичній психології. О. Блінов описав особливості організації психологічного тренінгу. М. Федорчук у праці «Тренінг особистісного зростання» розкриває теоретичний і практичний досвід тренінгу, спрямованого на самооцінку, самопізнання та самовдосконалення. Н. Афанасьєва та Л. Перелигіна у своїй праці аналізують методи психокорекційної роботи і детально описують організацію тренінгів, контроль групової динаміки та роль тренера [28, с.161].

Поняття «тренінг» і «навчання» тісно взаємопов'язані, оскільки навчання може бути складовою частиною тренінгу, або тренінг може бути елементом навчального процесу. Тож, тренінг виступає як педагогічна технологія. Психологічний тренінг, як метод активного соціально-психологічного навчання, є одним з найпоширеніших інструментів психологічної роботи, що допомагає розвивати необхідні навички й уміння для побудови ефективних психологічних і соціальних міжособистісних взаємин, навчитися аналізувати соціально-психологічні ситуації з різних перспектив та розвивати здатність до самопізнання і розуміння інших у процесі взаємодії. [28, с.161].

Основними характеристиками тренінгу є те, що, будучи психолого-педагогічною системною технологією, він має чітку логіку, цільову спрямованість і теоретичну базу. Тренінг також відрізняється прагматичністю, емоційно-мотиваційною специфікою, передбачає внутрішню і зовнішню рефлексію, а також включає процес соціальної взаємодії, що призводить до трансформації особистості.

Наразі не існує загальновизнаного визначення тренінгу. Т. Сінельнікова [35] пропонує трактувати тренінг як спеціальну навчальну

технологію, орієнтовану на зміну певних властивостей і якостей особистості через застосування нестандартних методів психологічного впливу. Вона відзначає переваги такого підходу: тренінг є навчальним засобом, має чітку технологічну структуру, є системним та використовує нетрадиційні методи психологічного впливу.

К. Корольова підкреслює, що тренінг є інструментом прискорення психологічного розвитку і самореалізації особистості, яка нормально функціонує. Визначаючи поняття «психологічний тренінг». Автор зазначає, що психологічний тренінг застосовується для розвитку навичок самопізнання, рефлексії, зміни ставлення до себе та інших, формування навичок саморегуляції, емоційної гнучкості, покращення соціальної адаптації учасників, а також для глибшого розуміння поведінки інших людей. Такий тренінг спрямований на оптимізацію групового розвитку через покращення міжособистісної взаємодії [28, с.161].

За твердженням В. Лефтерова [24], об'єктом тренінгових процедур виступає людина з її унікальним внутрішнім світом, індивідуальними рисами, системою цінностей і стосунків. Під час тренінгу людина часто відкриває себе заново, що стає поштовхом до особистісних змін і трансформацій психологічних аспектів її життя та діяльності, іноді не одразу усвідомлюваних. Дослідник розглядає тренінг як інтегровану систему цілеспрямованого психологічного впливу, орієнтовану на потреби особистості та професійної діяльності. Цілі тренінгу полягають у досягненні змін на рівні індивіда, групи або організації.

Психологічний тренінг також включає як процес впливу на поведінку іншої людини, її установки та оцінки, так і результати цього впливу. У тренінгу використовуються як цілеспрямовані методи психологічного впливу, серед яких переконання та навіювання, так і неформальні механізми, що активізують зараження та наслідування без прямої постановки цілей.

Підлітковий вік є перехідним етапом від дитинства до самостійного дорослого життя, під час якого активно розвивається особистісна сфера,

зокрема саморегуляція. Т. Кириченко зазначає, що саморегуляція поведінки підлітків відображає сукупність установок, дій та вчинків, через які підліток керує своєю поведінкою, обираючи відповідні й морально прийнятні способи її реалізації у взаємодії з оточенням [16].

Питання формування адекватної самооцінки є вкрай важливим, оскільки низька самооцінка може спричинити депресію у підлітків та призвести до інших негативних наслідків. Одним із методів розвитку та становлення здорової самооцінки у підлітків є тренінг. Його ефективність у оптимізації рівня самооцінки серед підлітків досліджували такі науковці як І. Вачков, О. Змановська, В. Лютий, Д. Джонсон і С. Морлі [2, с.33].

Тренінги спрямовані на зменшення труднощів, які підлітки зустрічають у житті, пов'язаних з емоціями, мотивацією та недостатністю інформації. Емоції, які виникають вперше в реальних ситуаціях, можуть бути сильними і ризикованими, тоді як емоції, що з'являються під час тренінгових занять, є менш інтенсивними та легше контрольованими. Тож, тренінг дає можливість підлітку зробити перший крок до регуляції своєї поведінки у стані емоційного збудження, а надалі продовжити цей процес самостійно.

О. Дячок рекомендує соціально-психологічний тренінг як частину процесу розвитку здорової самооцінки у підлітковому віці. Автор вважає цей метод найбільш ефективним і результативним у вирішенні цієї проблеми, оскільки самооцінка підлітків значною мірою залежить від їхнього статусу в колективі та взаємовідносин з однолітками, тому тренінгова робота є найкращим підходом [11].

Проблема розвитку із соціальною адаптацією є проявом низької самооцінки. Тож мета тренінгу полягає у формуванні в підлітків становлення здорової самооцінки через емоційне залученість учасників у ситуацію навчання, що може мотивувати й оптимізувати самооцінку; дати змогу закріпити знання, навички та компетенції, які були отримані під час проведення вправ.

У процесі соціально-психологічного тренінгу застосовуються такі

принципи, як-от:

1. Ігрові принципи або принципи моделювання – для їхньої реалізації рекомендується використовувати ігрові методи. Ігрові практики дозволяють імітувати та відтворювати як позитивну, так і негативну поведінку в різних ситуаціях, а моделювання дає молоді можливість отримати новий емоційний і поведінковий досвід, спрямований на формування та покращення самооцінки (принцип «тут і зараз», принцип партнерства і поваги).

2. Принципи навчання в тренінгу – нова інформація надходить як від ведучого, так і від учасників групи, що сприяє розумінню психологічних технік, допомагаючи отримати нові знання, навички та компетенції для оптимізації самооцінки.

3. Принцип систематичної рефлексії – цей принцип охоплює низку аспектів тренінгової діяльності, таких як: описовість, конкретність, конструктивність, актуальність, релевантність, довіра, щирість, конфіденційність, вираження почуттів, а також покращення пізнавальних процесів через активну участь і партнерське спілкування.

4. Принципи групової роботи – до них належать принципи соціально-психологічного тренінгу, включно з діагностикою, спонтанністю, усвідомленістю та врахуванням динаміки групи.

Особливістю тренінгу є обмежене подання інформації у вигляді коротких повідомлень, причому часто учасники працюють із тим, що вже знають. Основна увага приділяється аспектам, які не можна відпрацювати під час лекцій, бесід чи дискусій. Як зазначає Н. Глинянюк це стосується суб'єктивних феноменів, таких як смислові переживання, мотивація та емоції, що є важливою частиною реальності [8].

Тренінги, крім навчальної функції, виконують також психокорекційну та діагностичну роль. Тому їх класифікують за різними критеріями, зокрема функціями, метою, напрямками в психології та тривалістю проведення. Ми погоджуємося, що специфікою роботи тренінгової групи є відсутність категоричних оцінок, забезпечення психологічної безпеки та створення умов

для саморозкриття учасників. Для досягнення результатів тренінгу важливо чітко визначити мету зустрічі та використовувати відповідні прийоми, процедури й вправи, щоб максимізувати ефективність групової роботи.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного практичного дослідження нами сформульовано рекомендації, які спрямовані на оптимізацію та розвиток «Я-концепції» особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку.

Робота щодо створення умов, які сприяють розвитку «Я-концепції» та оптимізації самооцінки у дітей середнього шкільного та підліткового віку являє собою комплекс різних заходів і складаються з різних ігор і вправ, які можна використовувати в навчальній діяльності як самостійний компонент виховного характеру. За допомогою цього комплексного підходу діти освоюють і відточують різні форми спілкування, поведінки, розкривають свій внутрішній, а також можна виявити причини неадекватної самооцінки, формування позитивного уявлення про себе та інші знання і вміння. Ігри та ігрових вправ є груповим методом роботи, що насамперед дозволяють підвищити інтенсивність і стійкість виникаючих змін, максимально використовувати можливості кожного учасника.

Коли говоримо про використання цих методів, то маємо на увазі штучно створені умови, в яких підліток отримує особистий досвід і тим самим це сприяє розвитку самосвідомості. Найголовніше, щоб це відбувалося в безпечній обстановці, оскільки поруч завжди знаходиться педагог, який коригує їх поведінку і направляє в потрібне русло. Ігри, які нами запропоновані, допоможуть розвивати: комунікативні навички; навички саморегуляції, навички планування та рефлексії.

При організації та проведенні запропонованих ігор та ігрових вправ рекомендується дотримуватися таких принципів, як-от:

1. Добровільна участь в іграх і вправах, що передбачає особисту зацікавленість підлітка.
2. Постійний склад групи, що сприяє груповій динаміці та

саморозкриттю підлітків.

3. Діалогізація взаємодії, тобто рівноправне повноцінне міжособистісне спілкування, засноване на довірі та взаємоповазі учасників ігор.

4. Постійний зворотний зв'язок, тобто безперервне отримання учасником інформації від інших членів групи, які аналізують результати його дії.

5. Самодіагностика, що сприяє саморозкриттю учасників, їх усвідомленню та формуванню власних особистісно значущих проблем.

6. Вільний простір, що створює можливість вільного пересування, робота в мікрогрупах.

Для моніторингу ефективності роботи щодо сприяння розвитку «Я-концепції» і оптимізації самооцінки у дітей середнього шкільного та підліткового віку рекомендується враховувати такі критерії та показники: позитивно стійкий соціальний статус підлітка в групі; стійка і адекватна самооцінка; зменшення конфліктних реакцій; зниження тривожності, агресивності, емоційної напруги у підлітків; підвищення соціальної адаптації; підвищення впізнаваності людських емоцій і станів. Враховуючи вищезазначені може допомогти сформувати у дітей соціальну компетентність, яка проявляється в таких навичках:

- розуміти свої: стани - бажання - інтереси;
- підпорядковувати свою поведінку: станам - бажанням - інтересам;
- висловлювати свої емоції і почуття в соціально прийнятній формі, враховуючи: стани - бажання - інтереси.

Заняття мають таку структуру:

1. Вступна частина: привітання, уточнення загальної атмосфери в групі, настрою групи на роботу.

2. Основна частина: підготовка до вправ, виконання вправ (пошук рішення проблеми, формування поведінкового досвіду за допомогою вправ тощо), обговорення результатів.

3. Заключна частина: підведення підсумків уроку, рефлексивний аналіз

Задля розвитку «Я-концепції» та оптимізації самооцінки у дітей середнього шкільного та підліткового віку пропонуємо використовувати в роботі такий комплекс ігор та ігрових вправ, який представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Ігри та вправи для розвитку «Я-концепції» та оптимізації самооцінки у дітей середнього шкільного та підліткового віку

<i>Заняття</i>	<i>Структура заняття</i>	<i>Мета ігор і вправ</i>
Заняття 1	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Самопрезентація». 3. Вправа «Автопортрет». 4. Вправа «Дме вітер». 5. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	Визначення цілей. Прийняття правил роботи в групі. Розвиток навичок слухання в ситуації, коли говорять інші, вміння тримати паузу. Визначення особистої дистанції в іграх і вправах. Створення довірчої атмосфери в групі Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 2	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Якби в мене було нове ім'я...». 3. Вправа «Атоми і молекули». 4. Вправа «Формування за ознакою». 5. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	Розвиток навичок розуміння та вміння поступатися іншим людям у складних ситуаціях. Формування позитивного ставлення до правил школи закладу та суспільства. Прищеплення навичок слухання команд, знаходження способу емоційної розрядки. Отримання зворотного зв'язку.

Заняття 3	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Паровоз». 3. Вправа «Вампіри». 4. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	Ускладнення взаємодії між учасниками, розвиток групової довіри. Актуалізація уявлень про свої сильні сторони. Отримання зворотного зв'язку
Заняття 4	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Три на три». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисні...»	Розвиток гнучкості мислення і толерантного ставлення до різних життєвих подій-Досягнення емоційної розрядки. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 5	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Три на три». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	Створення доброзичливої робочої обстановки. Розвиток уміння вільно говорити про свої якості та оцінювати їх ефективність залежно від обставин.. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 6	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «П'єдестал і фронтальне місце». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисні...»	Розвиток уміння вільно говорити про свої якості та оцінювати їх ефективність залежно від обставин. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 7	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Чарівний ярмарок». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисні...»	«Інвентаризація» особистісних якостей. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 8	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Сила». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	Актуалізація особистісних ресурсів, допомога учасникам у виявленні своїх сильних сторін.

		Отримання зворотного зв'язку
Заняття 9	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Я – об'єкт». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисні...»	Стимуляція усвідомлення несвідомих бажань-Отримання зворотного зв'язку
Заняття 10	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Я – книга». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	«Інвентаризація» життєвого досвіду. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 11	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. «Всесвіт мого Я». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисні...	Допомога в розумінні системи цінностей. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 12	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Я – це Я». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисні...	Розвиток толерантності до себе та інших. Формування позитивного ставлення до себе, прийняття себе. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 13	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. «Мої дві субособистості». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисні...	Навчання методам вирішення внутрішніх конфліктів. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 14	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Клон». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	Стимуляція усвідомлення власної унікальності. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 15	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Багатогранна самооцінка». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	Стимуляція самосвідомості. Отримання зворотного зв'язку.
Заняття 16	1. Вправа «Я сьогодні приніс із собою». 2. Вправа «Генеральне прибирання». 3. Вправа «Для мене сьогодні було важливо... і особливо корисний...»	«Інвентаризація» негативного і позитивного життєвого досвіду Отримання зворотного зв'язку.

Як підсумок, нічого не походить від простого навіювання, що до себе

треба ставитися добре. Розвиток впевненості в собі стимулюється опосередковано через прийняття себе, гнучкість мислення і вміння розглядати різних людей і ситуації з позитивного боку:

1. Зробіть позитивне мислення своєю звичкою. Щоб підняти собі настрій, спробуйте фокусуватися на позитивних моментах у своєму житті. Згадуйте ситуації, коли ви відчували гордість за себе, та використовуйте ці спогади як джерело сили. Повірте в те, що ви можете подолати будь-які труднощі.

2. Дбайте про себе. Низька самооцінка може створити відчуття, що ви не заслуговуєте на увагу та піклування. Пам'ятайте, що вам потрібна турбота, і шукайте способи виявити доброту до себе, навіть якщо ці дії здаються незначними.

Знайдіть час, щоб зробити щось приємне для себе. Це може бути щоденна прогулянка, тепла ванна або просто час для улюбленої книги. Ваше самопочуття покращиться, коли ви почнете приділяти увагу своїм потребам. Інвестиції у власне благополуччя – це найкращий спосіб зберегти фізичне та психічне здоров'я.

3. Не бійтеся просити допомоги. Оточіть себе людьми, які вас розуміють і підтримують. Створіть навколо себе мережу підтримки. Поділіться своїми почуттями з близькими людьми, це можуть бути родина, друзі. Не соромтеся звертатися за допомогою до психолога то є нормальна практика. Їхня підтримка, позитивна енергія допоможе вам стати впевненішою у собі, підвищити самооцінку та самоставлення. Разом вам буде легше подолати труднощі.

4. Зверніть увагу на свої думки. Почніть відстежувати негативні автоматичні думки, які часто з'являються у вашій голові. Коли ви їх помітите, спробуйте зрозуміти, чому саме ви так думаєте. Можливо, ви перебільшуєте проблему або робите поспішні висновки. Спробуйте замінити ці негативні думки більш реалістичними та позитивними.

Ваші думки впливають на ваші почуття. Тому важливо стежити за тим,

що ви думаєте про себе та світ навколо. Коли ви помічаєте негативні думки, наприклад: «Я ніколи нічого не досягну», спробуйте оскаржити їх «Я вже досягав успіху в минулому, і я можу досягти успіху знову».

Можна також вести щоденник негативних думок, що допоможе краще зрозуміти, які думки вам заважають. Поруч із негативною думкою записуйте більш позитивну альтернативу.

5. Не зациклюйтесь на помилках. Помилки – це нормально, всі помиляються, головне не повторювати їх і вчитися на них. Замість того, щоб звинувачувати себе, слід спробувати зрозуміти, що сталося, і винести з цієї ситуації урок. Зосередьтеся на тому, як можна покращити ситуацію в майбутньому. Пробачте собі і рухайтесь далі.

6. Практикуйте самоприйняття. Приймайте себе таким, який ти є. Самоприйняття – це не означає задовольнятися своїми недоліками, а навчитися жити з ними в гармонії. Ти можеш прагнути до змін, але при цьому любити себе таким, який ти є сьогодні. Самоприйняття не означає відсутність цілей чи бажання змінитися, але важливо визнати, що ви заслуговуєте на любов і повагу як від себе, так і від інших саме в тому вигляді, в якому ви є зараз.

7. Цінуйте себе. Присвятіть час роздумам про свої досягнення та те, чим ви пишаєтесь. Дозвольте собі визнати свою цінність і таланти, не порівнюючи себе з іншими та не зосереджуючи увагу на тих аспектах, які хочете поліпшити. Вам не потрібно бути досконалим, щоб цінувати себе, але це вміння може допомогти вам досягти своїх цілей.

8. Будь собі найкращим другом. Уяви, що твій близький друг зіткнувся з такою ж проблемою. Що б ти йому/їй сказав? Яку підтримку б ти надав/надала?

Замість самокритики, спробуй практикувати самоспівчуття. Це допоможе тобі краще впоратися з труднощами і підвищити самооцінку. Підтримай себе в скрутну хвилину. Тільки ти можеш подарувати собі спокій і впевненість. Так, можна, наприклад уявити себе капітаном корабля, який

потрапив у шторм. Чи кричав би ти на себе або ж намагався б знайти спосіб вийти з негоди? Або розглянути себе як квітучий сад, що потребує догляду. Поливаючи його добротою і терпінням, і він розквітне набагато більше. Спробуй проявити таку ж доброту і розуміння до себе.

9. Не менш важливим аспектом у подоланні негативного самоствавлення є узгодження самоствавлення і самооцінки. Вони тісно пов'язані між собою, сприяючи покращенню самопізнання та особистісного розвитку. Самоствавлення – це те, як ми себе сприймаємо, а самооцінка – це те, як ми себе оцінюємо. Коли ці два компоненти узгоджені, ми відчуваємо гармонію і впевненість у собі, що насамперед, допомагає нам ставити реалістичні цілі і досягати їх.

Узгодження самоствавлення і самооцінки означає, що ваша самооцінка, цілі, плани та оцінка своїх здібностей відповідають вашим реальним можливостям і досягненням. Це допомагає забезпечити гармонію та баланс між тим, як ви себе сприймаєте, і як насправді прогресуєте.

Подолання негативного самоствавлення – це процес, що вимагає часу та зусиль. Будьте терплячими до себе і створюйте позитивне середовище навколо.

Позитивне ставлення до себе – це впевненість у своїй цінності, що включає в себе прийняття власних думок, почуттів, цілей та інтересів. Воно передбачає визнання своїх заслуг і вміння цінувати себе, що, зі свого боку, впливає на взаємини з іншими людьми. Таке ставлення формує не лише ваш внутрішній світ, а й визначає вашу мотивацію до досягнення цілей. Позитивне ставлення допомагає будувати здорові стосунки, що підтримують вас у важкі часи.

На відміну від заниженого самоствавлення, яке може заважати емоційному благополуччю та формувати негативні моделі поведінки, позитивне ставлення відкриває двері до саморозвитку. Розвиток позитивного ставлення до себе може зайняти час, але існують різні методи, які можуть допомогти у цьому процесі, як-от саморефлексія, підтримка оточення та

робота над особистими цінностями.

Запропоновані нами рекомендації сприятимуть розвитку таких аспектів Я-концепції у дітей середнього шкільного та підліткового віку, як соціальне «Я», активне «Я», перспективне «Я» та рефлексивне «Я». Ці рекомендації допоможуть учням успішно засвоювати соціальні цінності та норми, а також сприятимуть формуванню готовності приймати та слідувати соціальним смислам.

Крім того, вони сприятимуть усвідомленню продуктивної діяльності як соціально значущої події та покращенню ефективності міжособистісної взаємодії. Діти зможуть краще зрозуміти та прийняти особливості свого уявлення про себе, що, в свою чергу, допоможе їм стати більш адаптивними і успішними в соціумі. Важливо також підкреслити, що розвиток цих характеристик сприятиме формуванню позитивної самооцінки та внутрішньої впевненості, що є критично важливим у період підліткового зростання.

Висновки до другого розділу

Дослідження щодо виявлення та розвитку «Я-концепції» особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку проходило в три етапи: підготовчий, експериментальний і узагальнюючий. Вибрані методи і методики дозволили отримати необхідну інформацію про предмет дослідження, відповідали вимогам валідності і надійності: *теоретичні методи* – аналіз, узагальнення психолого-педагогічної літератури; *емпіричні* – тестування та обробка результатів за методиками: метод Т. Дембо –С. Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська), методика «Самооцінка особистості» О. Моткова, «Тест-опитувальник самоствавлення» (В. Столін і С. Пантілєєв). Після закінчення психодіагностичного обстеження випробувані були ознайомлені з результатами та рекомендаціями щодо формування соціальної компетентності Я-концепції.

Практична частина дослідження була проведена серед учнів Вознесенського ліцею № 8 у Миколаївській області. У ролі учасників виступали учні 9 «Б» класу віком 15-16 років (26 осіб – експериментальна група), які давно сформували колектив і добре знають один одного, а також учні 11 «А» класу віком 17-18 років (27 осіб – контрольна група), які стали навчатися разом лише з першого вересня минулого року. Оскільки респонденти в групах розподілені нерівномірно, всі дані були переведені у відсотки, що дозволяє уникнути неточного трактування отриманих результатів.

Загалом можна охарактеризувати обрані групи таким чином: психологічний клімат в обох класах є сприятливим; діти дружні, рідко конфліктують, активно беруть участь у шкільному самоврядуванні та творчих конкурсах; мають позитивні відгуки щодо дисципліни. Проте, незважаючи на це, всі ці фактори не означають, що учні не стикаються з труднощами, адже вони перебувають у так званому «перехідному віці».

Всі учасники добровільно погодилися на участь у дослідженні. Тестування проводилося лише за письмовою згодою батьків. Учасникам була гарантована конфіденційність їхніх даних, які використовуються виключно в науково-дослідницьких цілях.

За результатами методики Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська) було визначено, що у випробовуваних експериментальної групи 6 осіб мають занижену самооцінку, що становить 23% від загальної кількості респондентів, 20 осіб мають адекватну самооцінку – це 77% випробовуваних, завищену самооцінку в групі не виявлено.

Показники контрольної групи за методикою Дембо-Рубінштейн мають у загальному вигляді такі показники: випробовуваних із завищеною самооцінкою також відсутні, із заниженою самооцінкою встановлено 7 осіб (26%), і норма самооцінки спостерігається у 20 осіб (74%). Відповідно, переважаючим рівнем самооцінки в кожній групі є адекватна, середня самооцінка, проте кількість

випробуваних із заниженою самооцінкою теж велике, що вимагає психолого-педагогічного втручання.

За діагностичним інструментом методика «Самооцінка особистості» О. Моткова ми отримали такі результати: в експериментальній групі виявлено 18 випробуваних, у яких зафіксовано низький рівень самооцінки, що складає 69%, у 7 випробуваних ми констатували середній рівень самооцінки, що складає 27% і 1 випробуваний показав високий рівень самооцінки, що є 4% від загальної кількості цієї референтної групи. Отримані дані в контрольній групі розподілилися так: високий рівень самоставлення показали 2 особи, що складає 7%, середній рівень зафіксовано у 8 випробуваних, що складає 30% і низький рівень самоставлення виявлено у 17 випробуваних, а це 63% від загальної кількості референтної групи.

За «Тестом-опитувальником самоставлення» (В. Столін і С. Пантілеєв) зафіксовано такі показники: в експериментальній групі було виявлено 14 осіб (54%) з низькою самооцінкою, і по 6 осіб (23%) із середньою і високою самооцінкою. У контрольній групі 13 осіб (48%) мають низьку самооцінку, 8 осіб (27%) середню самооцінку і 6 осіб (22%) – високу самооцінку. Дані обох груп відповідають майже один одному.

Отриманих результатів практичного етапу дослідження переконали нас у необхідності розробити рекомендації, що стосуються створення умов, які сприяють розвитку «Я-концепції» дитини середнього шкільного та підліткового віку. Ефективність розроблених рекомендацій залежить від системи заходів, які будуть сприяти розвитку та підвищенню самооцінки, включаючи ігри та вправи для розвитку «Я-концепції» та оптимізації самооцінки у дітей середнього шкільного та підліткового віку, а також практики саморефлексії та самоаналізу. Негативне самоставлення може бути викликом, але його можна подолати, якщо: свідомо спостерігати за своїми думками, практикувати позитивне мислення та практикувати самопідтримку та самоприйняття.

ВИСНОВКИ

Дослідивши тему роботи *«Особливості розвитку Я-концепції особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку»* можна зробити такі висновки:

1. Проблема Я-концепції є однією з найбільш складних й одночасно розроблених в психології особистості, про що свідчать тисячі досліджень цього багатоаспектного феномена. Ґрунтовність розуміння сутності формування «Я-концепції» (самооцінювання) першим увів Вільям Джеймс, через поняття «самооцінка» запропонував «образ себе» в структурі особистості. В процесі проведеного дослідження було з'ясовано поняття «самооцінка». Аналіз наукової літератури з питань дозволив констатувати, що найбільш повна розробка теоретичних і практичних аспектів відображених в працях розглядають самооцінку або як структурну частину самосвідомості, або як самостійне особистісне утворення, але в обох випадках самооцінка бере свій початок в самосвідомості людини. Основи самооцінки починають формуватися з того моменту, коли дитина усвідомлює своє «Я» і починає порівнювати себе з іншими.

Феномену «Я-концепція» присвячені роботи таких науковців та дослідників як-от: А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Шостром, Г. Олпорт, В. Джеймс, Р. Бернс, Дж. Мід та Ч. Кулі та інші. На тепер існує значна кількість дефініцій цього поняття. Я-концепція визначається, як багатокомпонентна інтегрована система, яка формується в процесі соціалізації індивіда під впливом соціальних очікувань, норм і стереотипів. Гармонічна Я-концепція забезпечує можливості індивіда до адаптації, оптимальної функціональності і розкриття особистісного потенціалу.

2. Періодом виникнення свідомого «Я», як би поступово не формувалися окремі його компоненти, вважається середній шкільний та підлітковий вік. У психології відомо, що «Я-концепція» (або «Я-образ») є основою цілісності, гармонійності і стійкості особистості, що забезпечує точку рівноваги

внутрішнього світу.

Середній шкільний та підлітковий період є важливими етапами становлення самооцінки та формування «Я-концепції», оскільки саме в ці періоди активно розвивається самопізнання, яке раніше спиралася виключно на зовнішні оцінки і норми самооцінка стає зверненою більш на внутрішні параметри оцінювання себе, оточуючих людей, формуються власні норми і еталони, яким людина прагне відповідати. Рівень самооцінки безпосередньо впливає на ефективність діяльності та подальший розвиток особистості.

Особливо важливим є формування адекватної самооцінки у середньому шкільному та підлітковому віці, коли особистість стикається з кризовими етапами розвитку. Важливу роль у цьому процесі відіграють успіхи та невдачі, спілкування з дорослими, взаємодія з однолітками, а також виховання. Уміння рефлексувати думки оточуючих і формувати власну позицію є одним із ключових новоутворень цього періоду.

Середній шкільний вік можна вважати найбільш емоційним і переломним етапом у житті, оскільки відбувається перехід від дитинства до юності. У цей короткий період людина повинна навчитися керувати своїми емоціями та підготуватися до дорослого життя. У старшому підлітковому віці важливо визначитися з життєвими цілями, особливо у сфері освіти, оскільки від цього залежить подальший шлях.

3. Для вивчення особливостей розвитку Я-концепції особистості дитини середнього шкільного та підліткового віку, були застосовані такі методики, як: метод Т. Дембо – С. Рубінштейн (модифікація Л. Бороздіною і Л. Відінської), методика «Самооцінка особистості» О. Моткова, «Тест-опитувальник самоставлення» (В. Столін і С. Пантілєєв).

Базою дослідження нами був визначено Вознесенський ліцей № 8 у Миколаївській області. В якості випробуваних були учні 9 «Б» класу у віці 15-16 років (26 осіб – ЕГ «експериментальна група»), особливість цього класу в тому, що цей колектив сформований давно і діти знають один одного досить тривалий час та учні 11 «А» класу у віці 17-18 років

(27 осіб – КГ «контрольна група»), особливість групи в тому, що цей колектив учнів є «збірним», тобто підлітки стали вчитися разом тільки з першого вересня минулого року. У зв'язку з нерівним розподілом респондентів всі дані переводяться у відсотки, тим самим виключається неточність отриманих результатів.

Всі учасники добровільно погодилися на участь у дослідженні. Тестування проводилося лише за письмовою згодою батьків. Учасникам була гарантована конфіденційність їхніх даних, які використовуються виключно в науково-дослідницьких цілях.

За результатами методики Дембо-Рубінштейн (модифікований варіант Л. В. Бороздіної, Л. Відінська) було визначено, що у експериментальній групі найбільша кількість респондентів з низьким рівнем самооцінки спостерігається за параметром «характером» і «авторитет» становить 11 осіб (42%), однакові показники спостерігаються також за такими параметрами, як-от: «розум» та «впевненість» 13 осіб (50%) та за параметрами «здібності» та «зовнішність» – 14 осіб (46%).

Отримані дані показують, що за адекватною самооцінкою у експериментальної групи мають майже однакові показники за параметром «авторитет» і «зовнішність» – 12 осіб (54%), а також за параметрами «здібності» і «впевненість» в собі мають майже однакові показники 46% (1 осіб), за адекватною самооцінкою цінують в собі «розум» 13 осіб (50%) та проявлення «характеру» 11 осіб (58%). Високо цінують свої «здібності» 2 особи їх показник складає 8%, а також «впевненість» та «авторитет» на завищеному рівні мають по 1 особі, що складає у по 3%.

У загальному підсумку серед випробовуваних експериментальної групи 6 осіб мають занижену самооцінку, що становить 23% від загальної кількості респондентів, 20 осіб мають адекватну самооцінку – це 77% випробовуваних, завищену самооцінку в групі не виявлено.

Показники контрольної групи за методикою Дембо-Рубінштейн мають такі показники: найбільша кількість респондентів з низьким рівнем

самооцінки спостерігається за параметрами «розум» – 14 осіб (52%), «здібності» та «впевненість» – 13 осіб (48% та 49%). За параметричним виміром «характер» ми також отримали низький показник на рівні 10 осіб (37%) та «авторитет» 12 осіб (45%). За показником «зовнішність» низьку оцінку показали 13 осіб (41%). Отримані дані показують, що за адекватною самооцінкою у контрольній групі мають майже однакові показники за параметром «характер» і «зовнішність» – 16 осіб (59%), за також параметричним виміром «здібності» нами отримано показник на рівні 11 осіб (40%), а за виміром «впевненість» в собі виявлено 42% (14 осіб). За адекватною самооцінкою цінують в собі «розум» 13 осіб (48%) та проявлення «авторитету» 15 осіб (55%). Високо цінують свої «здібності» 3 особи їх показник складає 11%, а також «характер» на завищеному рівні має 1 особа, що складає у по 4%.

Загальні показники у контрольній групі за цією ж методикою мають такі результати: випробуваних із завищеною самооцінкою також відсутні, із заниженою самооцінкою встановлено 7 осіб (26%), і норма самооцінки спостерігається у 20 осіб (74%). Відповідно, переважаючим рівнем самооцінки в кожній групі є адекватна, середня самооцінка, проте кількість випробуваних із заниженою самооцінкою теж велике, що вимагає психолого-педагогічного втручання.

За діагностичним інструментом методика «Самооцінка особистості» О. Моткова ми отримали такі результати:

Так, виходячи з отриманих даних, ми бачимо, що в експериментальній групі виявлено 18 випробуваних, у яких зафіксовано низький рівень самооцінки, що складає 69%, у 7 випробуваних ми констатували середній рівень самооцінки, що складає 27% і 1 випробуваний показав високий рівень самооцінки, що є 4% від загальної кількості цієї референтної групи.

Отримані дані в контрольній групі розподілилися так: високий рівень самоставлення показали 2 випробуваних, що складає 7%, середній рівень зафіксовано у 8 випробуваних, що складає 30% і низький рівень самоставлення

виявлено у 17 випробуваних, а це 63% від загальної кількості референтної групи.

За «Тестом-опитувальником самоствавлення» (В. Столін і С. Пантілєєв) зафіксовано такі показники: в експериментальній групі було виявлено 14 (54%) осіб з низькою самооцінкою, і по 6 (23% і 23%) осіб із середньою і високою самооцінкою. У контрольній групі 13 (48%) осіб мають низьку самооцінку, 8 (30%) осіб – середню самооцінку і 6 (22%) осіб – високу самооцінку. На основі представлених даних, до найбільш проблемних аспектів розвитку самооцінки випробуваних можна віднести самоповагу, самоприйняття та самоінтерес. Варто зазначити, що за всіма шкалами опитувальника домінує низький рівень самоствавлення, що свідчить про недостатню вираженість цих характеристик. Це вказує на низький рівень самооцінки випробуваних, який є основною проблемою і вимагає розробки та реалізації заходів для її розвитку і корекції, тобто оптимізації.

Отриманих результатів практичного етапу дослідження переконали нас у необхідності розробити рекомендації, що стосуються створення умов, які сприяють розвитку «Я-концепції» дитини середнього шкільного та підліткового віку. Ефективність розроблених рекомендацій залежить від системи заходів, які будуть сприяти розвитку та підвищенню самооцінки, включаючи ігри та вправи для розвитку «Я-концепції» та оптимізації самооцінки у дітей середнього шкільного та підліткового віку, а також практики саморефлексії та самоаналізу. Негативне самоствавлення може бути викликом, але його можна подолати, якщо: свідомо спостерігати за своїми думками, практикувати позитивне мислення та практикувати самопідтримку та самоприйняття.

4. Велике значення у середньому шкільному та підлітковому віці має його спілкування з однолітками, характер їх взаємин, його положення серед них. На формування самооцінки продовжує впливати оточуючих людей: їх думки, ставлення, визнання. Важливе місце серед способи психологічного впливу на особистість, займають тренінгові технології, як форма активного

навчання ефективним стратегіям і поведінковим моделям у різних життєвих ситуаціях.

Різноманітність психологічних тренінгів велике. Терміни «психологічний тренінг», «соціально-психологічний тренінг» також досить складно піддаються однозначному визначенню.

Тренінг – це активне навчання за допомогою придбання і осмислення життєвого досвіду, який моделюється у міжособистісній взаємодії за допомогою ігор і усвідомлюється в ході дискусій; будь-яке активне соціально-психологічне навчання, що здійснюється з опорою на механізми групової взаємодії. Тренінг дозволяє отримати досвід, з одного боку, в максимально «сконцентрованому» вигляді, і з іншого – в психологічно безпечних умовах, що полегшують його осмислення.

Отже, психологічний тренінг був розглянутий нами як метод оптимізації самооцінки у середньому шкільному та підлітковому віці. Він передбачає груповий формат роботи, що дозволяє відтворити все необхідне для формування адекватної самооцінки у підлітка. Група є відображенням реального світу, в ній кожен учасник проявляється так, як він зазвичай взаємодіє з оточуючими, що дозволяє побачити проблемні місця, а також на практиці випробувати нові способи взаємодії і реагування. На тренінгу самопізнання відбувається за допомогою відображення іншими, то як вони бачать і сприймають конкретного учасника, порівняння себе з ними, через оцінку результатів своєї діяльності. У групі особа має можливість отримати підтримку, усвідомити, що його переживання подібні до переживань інших, і він не є самотнім у цьому. Він також може спробувати поставити себе на місце іншої людини, що сприяє розвитку здатності до співпереживання та емпатії. Пізнання себе і інших, розвиток навичок рефлексії зміцнює самооцінку і впевненість в собі.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного практичного дослідження ми сформулювали рекомендації, спрямовані на оптимізацію та розвиток «Я-концепції» дітей середнього шкільного та

підліткового віку.

Робота над створенням умов, які сприяють розвитку «Я-концепції» та покращенню самооцінки, включає комплекс різних заходів. Цей комплекс складається з ігор та вправ, які можна впроваджувати в навчальний процес як самостійний виховний компонент. Завдяки цьому підходу діти вчаться спілкуватися, формувати поведінку, відкривати свої внутрішні переживання, а також виявляти причини неадекватної самооцінки, формувати позитивний образ себе та здобувати нові знання і вміння. Ігрові вправи є груповим методом роботи, який дозволяє підвищити інтенсивність та стійкість змін, а також максимально реалізувати потенціал кожного учасника.

Отже, запропоновані нами рекомендації будуть сприяти розвитку рівень таких характеристик Я-концепції у дітей середнього шкільного та підліткового віку, як-от: соціальне «Я», активне «Я», перспективне «Я», рефлексивне «Я». Вони допоможуть дітям успішно освоїти соціальні цінності та норми. Вміти приймати і бути готовим слідувати соціальним смислам. Усвідомлювати продуктивну діяльність як соціально значущу подію, ефективну міжособистісну взаємодію. Зрозумійте і сприймати особливості свого уявлення про себе.

5. Перспективи подальшого дослідження проблеми ми вбачаємо в більш докладному наукового пошуку та ґрунтовному аналізі самосвідомості, визначенні Я-концепції, дослідженні самооцінки, самоактуалізації, саморозвитку. Попри проведену роботу ці питання залишаються відкритими та потребують в подальшому вивчення не тільки теоретичним, а й практичним шляхом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Т.З., Підходи до дослідження Я - не - Я як центральної опозиції самосвідомості Психологічна діагностика. № 4, 2006. С. 23-52.
2. Антонюк В. Тренінг як метод профілактики девіантної поведінки підлітків. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. *РОЗДІЛ II. Теорія виховання*. 17, 2011. С. 33-36 URI: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3949/3/Antonyuk.pdf> (дата звернення 03.10.2024)
3. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. Острог: Вид-во НаУОА. 2017. Вип. 5. С. 5-13 URL: <https://journals.oa.edu.ua/Psychology/article/view/1890/1688> (дата звернення 03.02.2024).
4. Бамбурак Н. М. Поняття «Я-концепції» особистості у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2009. № XI, ч. 6. С. 12–20.
5. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*, № 2. 2011. С. 49 – 54.
6. Берлач А.І. Конфліктологія: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2007. 204 с.
7. Бибик В. Психологічне здоров'я особистості в контексті «Я-концепції». Навч. посіб. Київ: Рута, 2001. 350 с.
8. Близнюкова О.М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,

інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Кам'янець-Подільський: «Аксіома», Випуск 8, 2010. С.66-75

9. Гетьман Т.О., Кричковська Т.Д. Проблеми вікової психології: хрестоматія. Київ: Видавництво «Сварог», 2020. 469 с.

10. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

11. Дмитрюк Н.С. Я-концепція як реконструкція прояву конфліктної поведінки підлітка. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Том. Х, Вип. 26, 2014.С. 316–326

12. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту: навч. посіб. Київ: Каравела, 2010. 304 с.

13. Дубровіна В. В. Вікова і педагогічна психологія. Київ: Академія, 2003. 368 с

14. Калюжна Є.М. Психологічні особливості формування Я-концепції у старшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. № 1, 2016. С.3-9.

15. Калюжна Є.М. Роль самооцінки у формуванні статусу особистості у групі. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет». Запоріжжя: ЗНУ, № 2 (8), 2015. С. 102-108.

16. Калюжна Є.М. Я-концепція як ресурс досягнення цілісності та зрілості особистості. *Психологія: Вісник ХНПУ ім. Г.С.Сковороди*. Харків: ХНПУ, 2014. С. 102-112

17. Коваленко О., Шедько К. Підліток та батьки: чи можливе порозуміння? *Шкільний світ*. №35,2004. С.4-5

18. Костюк О. Виховання і навчання як фактори формування «Я-концепції». *Проблеми сучасної психології*. Випуск 15. 2015. С. 555-564

19. Краєва О. А. Подолання кризи ідентичності в підлітковому віці :

монографія. Харків: Видавництво Іванченка І.С., 2018. 218 с.

20. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Навчальний посібник 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: «Університетська книга», 2020. 304 с.

21. Кузнєцова І.П., Лисенкова І.П. Самооцінка як чинник формування «Я-концепції» підлітка. Габітус. *Психологія особистості*. Випуск 54. 2023. С. 131-135

22. Кулагіна Л.В. Психологічні основи формування самоусвідомлення у молодших підлітків. *Журнал психології та педагогіки*. № 7. 2018. С.57-63

23. Куниця Т.Ю Проблема конфліктів у шкільному колективі. Збірник наукових праць за результатами методологічного семінару НАПН України «Нові тенденції і явища у дитячому і молодіжному середовищі в Україні: цивілізаційний, культурологічний, інформаційний виміри». Київ : ТОВ «Видавниче підприємство «Едельвейс», 2020 С. 114-120.

24. Левицька І.М., Попіль М.І. Вплив образу фізичного «я» на самоставлення та розвиток особистості у ранньому юнацькому віці. «Молодий вчений» № 3, 2017 . С. 267-271

25. Лефтеров В. О. Особистість і тренінг: трансформація психічного. *Наука і освіта*. № 6-7. 2007. С. 19-23.

26. Мельничук О. Соціально-психологічні чинники формування «Образу Я» у підлітковому віці. *Наукові записки*. № 12. 2018. С.159-163

27. Москаленко В. В. Конфлікт. *Практична психологія та соціальна робота*. № 4, 2005. С.13-16

28. Ніколаєв Л.О., Чижма Д.М. Тренінгові технології у формуванні особистісної саморегуляції підлітків. *Педагогічна та вікова психологія. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2 2022. С. 160-165

29. Поліванова К. Психологічний зміст підліткового віку. *Питання психології*. № 1,1996. С. 20-33

30. Практикум з психодіагностики / Укладачі: Музика О.О., Остринська В.М., Остринський В.В. 2-е вид., виправлене та. доповнене. Житомирський державний пед. ун-т ім. Івана Франка, 2000. 160 с.
31. Психологія особистості: Хрестоматія: Навчальний посібник / під пер. О.Б.Мельничук, Р.Ф.Пасічняк, Л.М. Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. С. 195-198.
32. Пугачов Д.Л. Психологічні особливості формування образу "Я" комп'ютерно-залежними молодшими підлітками: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2020. 21 с.
33. Сердюк Н.І. Чинники становлення фізичного «образу Я» у підлітковому віці. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. *Психологічні науки*. 2017. № 1. С. 169-172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2017_1_31.
34. Сіверський В.А. Особливості формування «Я-концепції» в юнацькому віці. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С.520-530
35. Сінельнікова Т.В. Психологічний тренінг та його теоретикометодологічні основи. *Наука і освіта*. № 4-5. 2004. С. 66-69.
36. Скібіцька Л.І. Конфліктологія: Навч.посібник для студентів навч.закладів. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 384 с.
37. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної Я-концепції. *Психологія і суспільство*. № 3, 2003. С. 45–54.
38. Федорченко Т. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей: навчально-методичний посібник. Київ: ТОВ «ХІК», 2003. 128с.
39. Фурман О.Є. Ідентичність підлітків: психологічні аспекти. URL: <https://scholar.google.com/citations?user=vy8PVOIAAAAJ&hl=uk&oi=sra> (дата звернення 01.11.2024)

40. Чайка Г.В. Я-концепція як структурно-динамічний аспект поняття «Я» в працях українських і зарубіжних дослідників. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Т. XI: *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Вип. 14. С. 215-226.
41. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
42. Шитова І. Розвиток позитивної «Я-концепції» учнів. *Психолог*. № 39, 2003. С. 3–4.
43. Щербина Т.В. Конфлікти. Класифікація їх розв'язання. *Управління школою*. № 13, 2004. С. 19-21
44. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.
45. James, W. *The Principles of Psychology*. Vol. 1. New York: Henry Holt and company, 1890. 701 p. URL: https://rauterberg.employee.id.tue.nl/lecturenotes/DDM110%20CAS/James1890%20Principles_of_Psychology_vol_I.pdf (дата звернення 07.10.2024).
46. Maslow, Abraham H. *Motivation and personality*. Harper & Row, Publishers, 104 Inc., 1954. 369 p. URL: <https://www.eyco.org/nuovo/wpcontent/uploads/2016/09/Motivation-and-Personality-A.H.Maslow.pdf> (дата звернення 01.06.2021).
47. Maslow, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. New York: D. Van Nostrand Company, 1968. 240 p.
48. Mizrahi, D. G. (2012). Self-Concept and Identity in Adolescence. *Journal of Adolescent Research*.
49. Rogers, C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology, the study of a science*. Vol. 3: Formulations of the person and the social context. New York: McGraw-Hill, 1959. pp. 184-256. URL: https://www.academia.edu/29021825/A_THEORY_OF_THERAPY_PERSON

ALITY_AND_INTERPERSONAL_RELATIONSHIPS_AS_DEVELOPED_I
N_THE_CLIENT_CENTERED_FRAMEWORK (дата звернення 26.10.2024).

50. Shostrom, E. L. Man the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization. Abingdon Press. 1967. 256 p

Результати за шкалами 2-7 підлягають обробці. Шкала «Здоров'я» не входить в загальну оцінку. Для зручності розрахунку оцінка переводиться в бали. Розміри кожної шкали дорівнюють 100 мм, відповідно до цього нараховуються бали (наприклад, 54 мм = 54 бали). Для кожної з шести шкал визначаються: рівень претензій по відношенню до даної якості - по відстані в міліметрах від найнижчої точки шкали до знака «х»; Висота самооцінки 79 – від «0» до знака «-». Для оцінки середні дані випробуваного і його результати за кожною шкалою порівнюють зі стандартними значеннями, наведеними нижче (табл. 1)

Таблиця 1

Показники самооцінки і рівня домагань

Параметри	Кількісна характеристика, бал				Кількісна характеристика, бал
	Низький	Норма		Дуже високий	
		Середній	Високий		
10-11 років					
Рівень домагання	менше 68	68-82	83-97	98-100 і вище	
Рівень самооцінки	менше 61	61-72	73-85	86-100 і вище	
12-14 років					
Рівень домагання	менше64	64-78	79-93	94-100 і вище	
Рівень самооцінки	менше48	48-63	64-78	79-100	
15-16 років					
Рівень домагання	0-66	67-79	80-92	93-100 і вище	

Рівень самооцінки	0-51	52-65	66-79	80-100
----------------------	------	-------	-------	--------

