МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

«ЗВ'ЯЗОК МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Виконав(ла): здобувач 2-го курсу магістратури, групи
ЗПЛ-22-2м-vn
заочної форми навчання

_____ Шита Єлізавета Миколаївна

Керівник _____ PhD, Лєсніченко Н.П.
(підпис)

Допущено до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 2024р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Шита Є.М. «ЗВ'ЯЗОК МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ».

Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня – «Магістр», за спеціальністю 053 «Психологія».

В умовах сьогодення успіх особистості багато в чому залежить від її самооцінки. Як особистість оцінює свій образ, свої здібності, як людина ставиться до себе, та ким вона бачить себе у соціумі, часто залежить від того з ким спілкується особистість, від нових соціальних контактів, оскільки, дуже часто наш успіх залежить від інших. Саме це і зумовило вивчення зв’язку самооцінки та міжособистісного спілкування.

Ключові слова: самооцінка, міжособистісне спілкування, спілкування, дитячо-батьківські відносини, особистість, підлітковий вік.

ABSTRACTS

Shita E.M. "RELATIONSHIP OF INTERPERSONAL COMMUNICATION AND PERSONALITY SELF-ASSESSMENT IN ADOLESCENT AGE."

Master's thesis for the degree of "Master", specialty 053 "Psychology".

In today's conditions, the success of an individual largely depends on his self-esteem. How a person evaluates his image, his abilities, how a person treats himself, and who he sees himself as in society, often depends on who the person communicates with, on new social contacts, because very often our success depends on others. This is what led to the study of the connection between self-esteem and interpersonal communication.

Key words: self-esteem, interpersonal communication, communication, child-parent relations, personality, adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 6

РОЗДІЛ1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

1.1. Індивідуально-психологічні особливості у підлітковому віці 7

1.2. Самооцінка та її роль у житті осіб підліткового 11
віку…….....…….....

1.3. Психологічні особливості встановлення міжособистісної комунікації підлітків з оточуючими 19

Висновки до першого розділу ……..... 23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА САМООЦІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних

методик…….....…….... 24

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку міжособистісног

Спілкування та самооцінки у осіб підліткового віку ……..... 28

Висновки до другого розділу…….....……..... 44

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

…….……

3.1. Теоретичне обґрунтування психологічного супроводу підвищення 46
самооцінки особистості підліткового віку…….....…….

3.2. Аналіз результатів корекційної програми та ефективність тренінгу 58

Висновки до другого розділу 62

ВИСНОВКИ 64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....……...… 65

ДОДАТКИ…….. 70

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення успіх особистості багато в чому залежить від її самооцінки. Як особистість оцінює свій образ, свої здібності, як людина ставиться до себе, та ким вона бачить себе у соціумі, часто залежить від того з ким спілкується особистість, від нових соціальних контактів, оскільки, дуже часто наш успіх залежить від інших. Саме це і зумовило вивчення зв'язку самооцінки та міжособистісного спілкування.

Зі зростанням значущості цієї теми стає дедалі очевиднішим ступінь впливу самооцінки на життя людини. Цей вплив проявляється у визначенні свого місця в суспільстві, встановленні нових соціальних контактів і самореалізації. Таким чином, навколо людини існуватиме середовище того ж рівня, що і її місце в суспільстві. Це значно ускладнює її самореалізацію. Проблема самореалізації зумовлена також проблемою встановлення нових соціальних контактів. Це пов'язано з тим, що майбутнє повністю залежить від спілкування із суспільством, якого не можна уникнути.

Поведінка людей пов'язана з їхнім уявленням про себе і про те, ким вони хочуть бути. Вивчення особливостей самосприйняття, адекватності самооцінки, структури та функціонування самосприйняття має відношення до формування особистісного статусу в житті, що має не тільки теоретичне, а й практичне значення.

Адекватна самооцінка у взаємодії з іншими людьми є одним з основних показників психосоціальної адаптації. Якщо самооцінка спотворена, то це вже є достатньою умовою для соціального неблагополуччя і свідчить про необхідність корекційних заходів для запобігання серйозних психологічних проблем.

Підлітковий вік – це період інтенсивного формування самооцінки та швидкого розвитку самосвідомості як здатності усвідомлювати власні психічні процеси, включаючись у складний світ досвіду.

Динамічна сучасна епоха висуває дуже високі вимоги до особистісного розвитку підростаючого покоління. Перехід від дитинства до дорослого життя надзвичайно складний. Період розвитку особистості в підлітковому віці є непростим, а подекуди й дуже болісним для учнів. Він спричиняє не лише труднощі

у сприйнятті підлітків, а й дисгармонію в їхніх взаємовідносинах з оточуючими, неприємні емоційні стани у спілкуванні з дорослими та однолітками.

Таким чином, наведені вище дані дають змогу стверджувати, що самооцінка чинить істотний вплив на життя людини, особливо на міжособистісне спілкування в підлітковому віці.

Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми впливу самооцінки на комунікативну компетентність досліджувалися такими авторами, як: І.С. Кон, О.Л. Музика, І.І. Чеснокова, Дж. Мід, Н. Бранден та ін.

Проблема самооцінки в психологічній теорії є однією з найбільш вивчених. У науковій літературі проблема формування самооцінки та її різноманітні аспекти представлені в досить широкому спектрі досліджень, серед яких Л. Божович, В. Джеймс, Ф. Зімбардо, Е. Еріксон, К. Роджерс, К. Кулі, Є. Шорохова, М. Лісіна, А. Липкіна, О. Соколова, Дж. Мід, Дж. Спілбергер, С. Рубінштейн та інших авторів, велика увага приділяється вивченню феномена самооцінки. Проблему особливостей розвитку особистості та самопізнання у підлітків досліджували А. Дмітрієв, І. Лілієнталь, М. Енеєва, Н. Протасова, В. Лісовський, А. Газізулін.

Поняття самооцінки в психології, її види та компоненти вивчали К. Аверіна, М. Апетян, Р. Бернс, С. Валявко, Н. Видолюб, М. Волобуєв, У. Джеймс, С. Дмитрієва, Є. Дядюкіна, Ю. Козерук, І. Кон, Л. Кощінська, Т. Криворучко, А. Леонтьєв, Ю. Ліпковська, Н. Мусіяка, Ю. Мухіна, Т. Некрасова, О. Олійник Л. Онуфрієва, Л. Папітченко, О. Пенькова, О. Руденко, О. Сидоренко, В. Смітанка, І. Чеснокова та ін. На думку вчених, самооцінка – це комплекс уявлень про себе, який ґрунтується на думках оточуючих і самого себе.

Про соціально-психологічні чинники, що формують самооцінку можна ознайомитись у працях Ю. Бабаян, О. Блаженко, Л. Бороздіна, О. Варгата, Л. Глушко, Г. Гончаровська, В. Долгова, І. Дроздова, М. Заміщак, Є. Капітанець, О. Козлова, В. Лабунська, Л. Міхєєва, Н. Орішко, Т. Павлова, В. Сатир, О. Смирнова, Н. Тимченко, А. Толоконін, Г. Ульябаєва, Д. Шакірова, Ю. Швець та інші. Учені вважають, що на самооцінку впливають такі чинники, як сім'я, вчителі, суспільство, зовнішній вигляд і стан здоров'я. Особливості самооцінки в підлітків розглядаються в працях таких учених: О. Безушко, Д. Гошовська, Н. Гуртовенко,

Л. Василенко, Р. Зозуляк-Случик, О. Ковальська, І. Козицька, О. Лесюк, М. Лой, М. Мельничук, Г. Минх, О. Наконечна, С. Олійник, О. Оникійчук, С. Попова, Д. Рудень, М. Савчин, О. Сіладі, О. Сорокіна, Л. Степаненко, М. Терскова, Л. Фальковська, О. Хоменко, В. Шаяхметова та інші. Учені підкреслюють, що підлітки дуже чутливі до розвитку самооцінки.

Самооцінка підлітків мінлива і нестабільна. Однак аналіз наукової літератури показує, що питання про взаємозв'язок спілкування і самооцінки потребує подальшого дослідження і знайде своє відображення у темі нашої роботи: «Зв'язок самооцінки та міжособистісного спілкування у осіб підліткового віку».

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості міжособистісних стосунків у підлітків із різним рівнем самооцінки. Виявити рівень самооцінки, комунікативних навичок, організаторських здібностей і стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях у підлітків.

Реалізація поставленої мети дозволяє визначити такі **завдання** магістерської роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо досліджень міжособистісного спілкування та самооцінки у осіб підліткового віку.
2. Описати психодіагностичні методики по дослідженню міжособистісного спілкування у підлітків ;
3. Емпірично дослідити міжособистісні стосунки підлітків з різним рівнем самооцінки..
4. Розробити програму підвищення самооцінки осіб підліткового віку.

Об'єкт дослідження – особливості міжособистісного спілкування.

Предмет дослідження – особливості зв'язку міжособистісного спілкування та самооцінки у осіб підліткового віку.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження; *емпіричні*: спостереження, опитування, тестування; *статистично-математична обробка даних* здійснювалась за допомогою програми SPSS 22.0. метод кореляційного аналізу Спірмен.

На емпіричному етапі дослідження для виконання поставлених задач нами було використано наступні методики: Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов). П’ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова). Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). тест «Комунікабельність» В.Ф. Ряховського; проективна методика К. Пальмера.

Експериментальна база дослідження: Вінницький фаховий коледж Університету «Україна»

Кількість досліджуваних: 50 респондентів різного віку, студенти 1-2 курсів денної форми навчання.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можна використовувати практичним психологам у роботі з самооцінкою осіб підліткового віку.

Структура та обсяг дипломної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує ____ найменувань, додатків на ___сторінках. Основний зміст роботи викладений на ____ сторінках і містить __ таблиці, __ рисунки. Загальний обсяг роботи - ___сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ САМООЦІНКИ

1.1. Індивідуально-психологічні особливості у підлітковому віці

Підлітковий вік – це період рефлексії, оцінювання своїх прагнень і здібностей, пізнання, постановки цілей на майбутнє і початку професійної самореалізації, який пов'язаний із багатьма страхами, що активізують тривожність. Самооцінка в дітей молодшого шкільного віку формується на основі порівняння «Я-ідеального» з «Я-реальним». На цьому етапі формуються лише хибні уявлення про обидві категорії самооцінки. Це пояснюється тим, що «Я-ідеальне» часто буває випадковим, ефемерним, не вивченим і не підтвердженим, тоді як «Я-реальне» не може бути адекватно оцінене особистістю.

Ця об'єктивна невідповідність у розвитку особистості підлітка може призвести до внутрішньої невпевненості в собі, іноді супроводжуваної зовнішньою агресією, довільності, відчуженості та самотності в мисленні [11].

Якщо ці проблеми, з якими стикаються підлітки, не можуть бути успішно вирішені, формується неадекватна особистість, розвиток якої може відбуватися за чотирма основними лініями:

1. відхід від психологічної близькості та уникнення інтимних міжособистісних стосунків;

2. нечітке відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх перед зростанням і змінами;

3. нечітке розуміння власних продуктивних і творчих можливостей, нездатність мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитися на певних ключових видах діяльності; і

4. формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних рольових моделей [11].

Теоретично самооцінка починає формуватися в дитинстві. Однак справжня самооцінка починає формуватися тільки в підлітковому віці. Іншими словами,

оцінка людиною самої себе починає витісняти стандарти її внутрішнього світу, що визначаються її власним «Я».

Одним з основних моментів є те, що в підлітковому віці людина якісно набуває нового соціального статусу, в рамках якого формується й активно розвивається самосвідомість і самосприйняття. Поступово відбувається відхід від прямого копіювання оцінок дорослих і дедалі більша опора на внутрішні стандарти.

Таким чином, формування самооцінки є характерною рисою особистості підлітка. Якості самооцінки впливають на всі сторони життя підлітка, включно з емоційним благополуччям, взаємовідносинами з оточуючими, розвитком творчих здібностей та успіхами в навчанні. Низька самооцінка призводить до того, що підлітки недооцінюють свої можливості і намагаються виконувати тільки прості завдання, що пригнічує самооцінку. Що вищий ступінь самоприйняття, то більше підліток вірить у свої сили й успіх у роботі, і то більших успіхів він у підсумку досягає. Однак неадекватно завищена самооцінка може стати причиною й особистісних проблем.

Ба більше, самооцінка є яскравим індикатором психологічних проблем окремого учня та потенціалу взаємовідносин у колективі. У більшості випадків шкільний колектив є для підлітка референтною групою, тому проблеми в навчальній діяльності найчастіше є наслідком (або поєднанням) неадекватного статусу підлітка в самому колективі та неадекватної самооцінки.

Цей період є одним із найважливіших вікових етапів у формуванні та розвитку особистості, оскільки знаменує собою перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості. На думку представників біогенетичної теорії (С. Холл, Ар. Гезелл), підлітковий вік охоплює період від початку статевого дозрівання (12-13 років) до початку молодої дорослості (18-22 роки) [10], [45] На думку І. Кона, існування кількох систем вікових категорій – це «об'єктивний факт багатовимірності і багатоваріантності людського розвитку», а перехід від дитинства до дорослості триває від 11-12 до 23-25 років і включає три стадії:

- Отроцтво або підлітковий вік (від 11-12 до 14-15 років);
- Рання юність (від 14-15 до 18 років);
- Пізня юність (18 років – 23-25 років) [18].

Підлітковий вік – один із найважливіших етапів розвитку людини. Він є критичним періодом розвитку і пов'язаний із трансформацією систем свідомості, діяльності та стосунків. Переоцінюючи, осмислюючи й експериментуючи з цінностями, моделями поведінки та стосунками, набутими в дитинстві, підлітки формують свої власні цінності та системи стосунків, які надалі стають основою їхнього особистісного розвитку [15, с. 18].

Особистість підлітка завжди формується під впливом навколишнього середовища. Це стосується не тільки їхніх однолітків. Підлітки перебувають у постійному спілкуванні з однолітками, що неоднозначно впливає на розвиток особистості. Особливо важливу роль відіграє сім'я, в якій формується особистість. Сім'я практично завжди є головним чинником соціалізації, а також основним джерелом зразків агресивної поведінки для більшості дітей. Коли діти залишають сім'ю, вони часто наслідують її поведінку. Підлітки вчаться як шляхом прямого підкріплення агресивної поведінки, так і спостерігаючи за агресивною поведінкою. У низці досліджень було показано, що для сімей з агресивними дітьми характерні особливі стосунки між членами сім'ї. Психологи описують цю тенденцію як «цикл насильства» [3, с. 204].

Самооцінка досягається шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Однак ідеальне «Я» ще не затверджене і може бути умовним, а реальне «Я» ще не оцінене особистістю всебічно. Ця об'єктивна невідповідність у розвитку особистості молодої людини може призвести до внутрішньої невпевненості в собі, іноді супроводжуваної проблемами у спілкуванні, зовнішньою аґресією, безладними статевими зв'язками або почуттям незрозумілості [42].

Говорячи про особливості самооцінки в дітей цього віку, дослідники одностайно вказують на її ситуативний характер, нестійкість, вразливість до зовнішніх впливів у ранньому підлітковому віці та більшу стабільність у старшому підлітковому віці, розмаїття, що охоплює різні сфери життя.

С.Л. Рубінштейн описує процес розвитку самопізнання в підлітковому віці в кілька етапів – від наївного незнання про себе до дедалі чіткішої, а інколи й жорстоко коливної самооцінки.

У процесі розвитку самосвідомості увага підлітка поступово переключається із зовнішніх на внутрішні аспекти його особистості, з більш-менш випадкових рис на характер у цілому. Це пов'язано з усвідомленням своєї оригінальності, яка іноді перебільшується, і переходом на міру психічної та ідеологічної самооцінки. У результаті людина приходить до визначення себе як людини вищого рівня (С.Л. Рубінштейн, 1989).

У підлітків самооцінка в основному пов'язана з основними моральними якостями – добротою, честю, справедливістю. Діти середнього шкільного віку недостатньо самокритичні, але часто визнають у собі багато негативних якостей, усвідомлюють необхідність їхнього усунення і прагнуть самовиховання.

Судження молодших підлітків про себе відображаються і на їхніх оцінках взаємин з оточуючими. Ці оцінки стосуються вміння заводити друзів, чуйності до оточуючих, поведінки серед інших, поваги до себе та сприйняття себе однокласниками, що свідчить про досить високий рівень самосвідомості та розвиненості соціальної поведінки.

Самооцінка старших підлітків досить різноманітна, багатопланова й узагальнена за змістом. Кількість усвідомлюваних ними якостей приблизно вдвічі більша, ніж у молодшої групи підлітків. Старші підлітки оцінюють не тільки окремі риси особистості, а й особистість у цілому. Вони демонструють певну соціальну зрілість і сприймають себе підготовленими до життя. Це відбивається в їхній самооцінці якостей, що характеризують їх як активних суб'єктів (рішучість, витривалість, сміливість, почуття власної гідності, вміння обстоювати свої інтереси). У процесі самооцінки підлітки виявляють свою здатність ухвалювати важливі рішення і брати на себе певну відповідальність. Передумовою свободи вибору є самооцінка.

Основними критеріями самооцінки є морально-психологічні аспекти взаємин. Зміст і характер самооцінки безпосередньо залежать від ступеня залученості школярів до різних видів діяльності, від їхнього досвіду спілкування з однолітками та дорослими.

Підлітковий вік – це період інтенсивного формування самооцінки, час бурхливого розвитку самосвідомості як здатності усвідомлювати власні психічні

процеси, включно зі складним світом досвіду, і потреби пізнати себе як особистість. Криза самооцінки настає в молодшому шкільному та підлітковому віці. Незадоволеність собою швидко наростає.

Встановлено, що в підлітковому віці формується здатність оцінювати себе як через власні потреби, так і через потреби авторитетних дорослих. До кінця підліткового віку самооцінка може стати важливим регулятором поведінки особистості. Порівняно з дітьми молодшого шкільного віку змінюється значущість різних якостей особистості. Підлітки, як і раніше, надають значення якостям, які проявляються в навчальній діяльності, але основними критеріями оцінювання себе та інших стають морально-психологічні характеристики особистості, які проявляються у стосунках з оточенням.

1.2. Самооцінка та її роль у житті особистості підліткового віку

Для вивчення впливу самооцінки на встановлення нових соціальних контактів серед молоді необхідно розглянути поняття самооцінки та структуру процесу встановлення нових соціальних контактів.

Першим, хто ввів поняття самооцінки в структуру особистості, був В. Джеймс, який почав досліджувати це поняття 1892 року. Він наголошував, що самооцінка залежить від характеру взаємовідносин людини із суспільством [36].

О.М. Леонтьєв вважає самооцінку однією з найважливіших умов становлення людини як особистості. На думку цього вченого, самооцінка формує прагнення індивіда відповідати рівню очікувань суспільства і своєму особистому рівню оцінки [22].

На думку І.І. Чеснокової, самооцінка є результатом взаємодії двох доменів: афективно-ціннісного домену самоставлення і домену самосвідомості. Самооцінка, що бере участь у нормалізації поведінки, відображає рівень знань і ставлення людини до самої себе і є внутрішньою психологічною умовою, необхідною для ідентичності та сталості особистості [34].

Природа самооцінки складна, оскільки вона залежить від різних проявів особистості, таких як інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні та зав'язуванні нових знайомств. Самооцінка є динамічною структурною частиною

особистості, оскільки може змінюватися протягом життя. Наприклад, самооцінка часто змінюється в той чи інший бік, оскільки на неї впливають емоції та стан здоров'я. В інших випадках люди хибно підвищують свою самооцінку, щоб здаватися не схожими на інших, тоді як насправді їм не вистачає впевненості в собі.

Проблеми із самооцінкою і взаємовідносинами з оточуючими особливо серйозні й актуальні в підлітковій кризі. У цей період, з одного боку, діти намагаються знайти себе, сформувати незалежну самооцінку і створити свій власний світ, а з іншого – намагаються «вписатися» в наявну систему стосунків. На думку багатьох дослідників, ці суперечливі устремління і становлять основну суперечність підліткового віку [15]. Саме тому ми розглядаємо міжособистісні проблеми підлітків із різним рівнем самооцінки.

На сучасному етапі розвитку суспільства зростає інтерес до внутрішнього світу людини, до самопізнання як регулятора мислення та дії. Останніми роками опубліковано значну кількість праць у царині самосвідомості та самопізнання, розвитку самосвідомості особистості.

У підлітковому віці послідовно виникають дві особливі форми самосвідомості: почуття дорослості і Я-концепція.

Почуття дорослості – це новоутворення підліткового віку. Коли кажуть, що дитина росте, це означає, що вона готується до участі в цьому житті на рівних у дорослому суспільстві [36].

У літературі можна зустріти таке визначення «Я-концепції», дане К.Р. Роджерсом [34]. Він стверджує, що «Я-концепція» складається з уявлень про власні характеристики та здібності індивіда, уявлень про можливості взаємодії з іншими людьми та навколишнім світом, цінностей, що стосуються об'єктів і поведінки, а також уявлень про цілі та ідеї, які можуть бути позитивними або негативними. Таким чином, це складно структурований образ, що існує як самостійна постать або тло у свідомості індивіда, містить як самого себе, так і стосунки, у які він може вступити, а також позитивні й негативні цінності, пов'язані зі сприйманими якостями та стосунками із самим собою в минулому, сьогоденні та майбутньому [43].

З моменту свого виникнення Я-концепція стає активним початком і важливим чинником інтерпретації досвіду. Я-концепція сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань, тобто уявлень про те, що має статися [12].

Підлітковий вік є чутливим періодом у формуванні Я-концепції. Справді, перехідний період від підліткового до юнацького віку – це час інтенсивного розвитку уявлень про себе як про людину певної статі, а відтак – з особливими потребами, мотивами, способами поведінки та ставленням до представників іншої статі. [45]

Незважаючи на очевидну схожість, між психологічними поняттями «самооцінка» і «Я-концепція» існують відмінності. Я-концепція – це не оцінне уявлення про себе, а набір описових уявлень. Хоча, звісно, та чи інша частина Я-концепції може бути забарвлена позитивно або негативно. Навпаки, поняття самооцінки безпосередньо пов'язане з тим, як людина оцінює себе і свої якості. Наприклад, усвідомлення людиною того, що вона за темпераментом сангвінік або що в неї високий зріст і карі очі, є частиною її Я-концепції, але ці якості не беруть до уваги з погляду оцінки. У разі ж самооцінки певні якості вважаються хорошими або поганими, і суб'єкт оцінює себе порівняно як «кращу» або «гіршу» людину порівняно з іншими відповідно до цих якостей. Інакше кажучи, якщо розрізняти когнітивний та афективний компоненти Я-концепції, то самооцінку можна розглядати як афективно-оцінний компонент Я-концепції. Важливо також зазначити, що одна й та сама риса в структурі самооцінки в різних індивідів може інтерпретуватися одними позитивно (і це підвищує самооцінку), а іншими – негативно (і це знижує самооцінку) [33].

Це пояснюється тим, що самооцінка не тільки відображає ставлення людини до себе, а й визначає її ставлення до навколишньої дійсності, людей і стосунків із ними, регулює її поведінку. Через призму сприйняття ми сприймаємо світ, реагуємо на дії інших людей щодо нас, інтерпретуємо їх і тим самим ставимося до інших людей [14].

Самооцінка є елементом самопізнання і включає в себе оцінку фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей і поведінки людини, а також знання про самого себе [45].

Самооцінка є одним із центральних формувальних елементів особистості. Самооцінка багато в чому визначає соціальну адаптацію людини, є регулятором її поведінки та діяльності. Звісно, самооцінка не є споконвічно притаманною особистості. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності та міжособистісної взаємодії. Значний вплив на формування самооцінки справляє суспільство. Ставлення людини до самої себе є найбільш новоутвореною частиною її системи відносин людини до світу [45].

Характер самооцінки в підлітковому віці визначає формування певних якостей особистості. Так, наприклад, відповідний рівень самооцінки сприяє формуванню в підлітків упевненості в собі, самокритичності, наполегливості або ж надмірної самовпевненості та некритичності. Існує також певний взаємозв'язок між характером самооцінки та навчальною і соціальною активністю. Підлітки з адекватною самооцінкою вирізняються вищою успішністю, відсутністю різких стрибків в успішності, вищим соціальним і особистісним статусом. Підлітки з адекватною самооцінкою мають широку сферу інтересів, їхня активність спрямована на різноманітні види діяльності, а також помірні й доречні міжособистісні контакти, спрямовані на пізнання інших і себе в процесі спілкування. Молоді люди, схильні до завищеної самооцінки, мають доволі обмежене коло діяльності та більшою мірою зорієнтовані на спілкування, яке не є повною мірою осмисленим, виправданим і цілеспрямованим [30].

Однією з основних рис, що характеризують молодіжну самооцінку, є розкутість самооцінки, тобто прагнення молоді формувати самооцінку незалежно від оцінки оточуючих. Не заперечуючи цього положення, слід визнати, що люди постійно перебувають у різного роду соціальних взаємодіях і що неможливо уникнути певної залежності від оцінки найближчого оточення [31].

Із чотирьох джерел соціальної підтримки – батьків, учителів, однокласників і близьких друзів – найбільший вплив на самооцінку підлітків справляють батьківська підтримка і ставлення однокласників [35].

Результати численних досліджень підлітків, опубліковані у вітчизняній і зарубіжній літературі, свідчать про значне зниження впливу батьків і збільшення впливу однолітків як референтної групи на самооцінку підлітка. Новим розвитком, характерним для підліткового віку, є здатність осмислювати й надалі спиратися на батьківську думку, виробляти власну позицію стосовно батьківської оцінки [46].

Однак це не означає, що підлітки відчужуються від своїх батьків. На запитання про те, де вони почуваються найбільш захищеними, відповідь «у сім'ї» зустрічається так само часто, як і «серед друзів» [46].

Ґрунтуючись на результатах дослідження Розенберга, Куперсміта і Бахмана, метою якого було встановити взаємозв'язок між формуванням Я-концепції та взаємодією з сім'єю, Гекас вивчив ступінь впливу, контролю і підтримки з боку батьків на самооцінку підлітків. У результаті дослідники дійшли висновку, що ці два фактори позитивно впливають на самооцінку дітей, будучи загальним вираженням турботи батьків про своїх дітей. Це припущення повністю підтверджується практикою [46].

В інших дослідженнях було встановлено, що найбільший вплив на рівень загальної самооцінки чинять підтримка сім'ї та прийняття батьками дитини та її прагнень, тоді як деякі чинники, пов'язані зі шкільними успіхами та вчителями (наприклад, когнітивне й емоційне прийняття підлітків учителями), є значущими тільки для компетентнісної самооцінки. Жорстке та негативне ставлення батьків призводить до зворотних результатів. Такі діти схильні орієнтуватися тільки на невдачу, бояться ризикувати, уникають участі в змаганнях, для них характерні такі риси, як агресивність і грубість, а також високий рівень тривожності [46].

Підлітковий вік особливо важливий для розвитку Я-концепції особистості. Цей період характеризується формуванням нового рівня самосвідомості, зміною Я-образу, що визначається прагненням зрозуміти як самого себе, свої здібності та особливості, так і те, що об'єднує і відрізняє підлітка від інших, робить його унікальним і неповторним стає. Із цим пов'язані швидкі коливання ставлення до себе та нестабільність самооцінки.

Самооцінка є найважливішим утворенням у структурі свідомості людини, оскільки вона визначає ставлення індивіда до навколишньої дійсності, людей і своїх взаємовідносин із ними, регулює його поведінку.

У психологічній літературі виокремлюють три типи самооцінки:

1. Адекватна – це тип самооцінки, який, на жаль, притаманний меншій частині людей. Її володар здатний адекватно оцінювати свої можливості, не заперечує недоліків і намагається їх позбутися. Крім того, вони акцентують увагу на своїх перевагах, які активно намагаються розвивати. Люди з цим типом самооцінки здатні до адекватної самокритики.

2. Змішана – характеризується сприйняттям себе на різних етапах життя. Самооцінка може бути дуже адекватною та об'єктивною, але розбалансованою сильними враженнями. Нормальна самооцінка в житті та особистих стосунках, але може мати значні проблеми зі сприйняттям себе на роботі (або навпаки).

3. Неадекватна – третій тип самооцінки, що характеризується надмірністю. У більшості випадків він є наслідком комплексу. Часто завищена самооцінка маскує невпевненість у собі та намагання здаватися кращим в очах оточуючих. Низька самооцінка характеризується тим, що її власник безпосередньо транслює свій комплекс, тобто відкрито говорить про нього оточуючим і поводиться відповідним чином (замкнуто, скуто, некомунікабельно).

Існує три основні рівні самооцінки, що відображають ступінь нарцисизму, здатність бачити як позитивні, так і негативні риси та близькість до рівноваги:

1. Низька самооцінка характеризується:

- недостатня впевненість у собі та своїх силах, сором'язливість, нерішучість і надмірна обережність;

- залежність від оцінки інших людей і надмірна потреба в підтримці з боку оточуючих;

- надмірна гнучкість, пристосованість і схильність до чужого впливу;

- комплекс неповноцінності, постійне прагнення до самоствердження і бажання довести свою значущість у суспільстві;

- недооцінка своїх можливостей;

- часті «занурення» у власні проблеми та невдачі;

- вимогливе й надмірно самокритичне ставлення до себе та інших, що часто призводить до замкнутості, заздрості, підозрілості, мстивості й навіть жорстокості.

2. Середня або нормальна самооцінка – характеризується відсутністю серйозних проблем із психічним здоров'ям. Такі люди вміють прислухатися до свого внутрішнього голосу, аналізувати свої помилки та невдачі, правильно оцінювати свої можливості. Вони також знають собі ціну і не дозволять ображати себе або ігнорувати свої права.

3. Висока самооцінка характеризується:

- ідеалізоване уявлення про себе, свою значущість, здібності та компетентність;

- необґрунтовано високі бажання і необґрунтовано високі цілі;

- нечутливість, відсутність емпатії та незнання думки інших людей;

- нездатність визнавати власні помилки, при цьому невдачі пов'язують виключно із зовнішніми чинниками;

- надмірна зарозумілість, зверхність, грубість, агресія та жорстокість.

Людська природа вимагає від нас спілкування з іншими людьми. Тому самооцінка відіграє важливу роль у процесі спілкування. Якість спілкування і його позитивний результат залежать від того, як ми самі себе сприймаємо і як себе подаємо.

Тому молоді люди з низькою самооцінкою часто схильні до ризику бути приниженими або обдуреними, вразливі перед негативним впливом. Таким людям бракує впевненості в собі, вони принижують своє тіло і розум, вважають себе негідними життєвих благ.

І навпаки, люди, які занадто високої думки про себе, викликають відторгнення в оточуючих, оскільки нахабно демонструють свою велич. Їх не сприймають всерйоз, і вони тільки дратують оточуючих своєю надмірною поведінкою.

Однак люди з достатньою і стійкою самооцінкою, які чітко розуміють, що їм потрібно, не ставлять перед собою недосяжних цілей, не ідеалізують і не намагаються принизити інших.

Багато людей звикли відчувати порожнечу або дискомфорт після розмови або під час бесіди з незнайомою людиною. І навпаки, деякі люди знаходять задоволення

в тому, що займають лідируючу або домінуючу позицію в діалозі. Ми часто розчаровуємося в людях, які здаються нам нікчемами. Інші люди орієнтовані на досягнення мети, але зазнають труднощів у спілкуванні з новими людьми і насилу досягають поставлених цілей, що є наслідком низької самооцінки.

Ці та подібні приклади відображають особливості впливу самооцінки людини на її спілкування з людьми і, як наслідок, на її життя.

Ми змушені спілкуватися з іншими людьми щодня. У результаті, спілкування є невід'ємною частиною нашого соціального життя. Рівень самооцінки визначається якістю спілкування з людьми, з якими ми зустрічаємося вперше. Спілкування є невід'ємною частиною життя людини, незалежно від її віку.

Підлітки, через свій спосіб і стиль життя, потребують спілкування з іншими людьми, особливо з новими. У процесі суттєвої перебудови своїх стосунків з оточуючими підлітки приходять до ідентифікації себе з дорослими. Це розширює соціальне оточення, збільшує можливість встановлення нових соціальних контактів та їхню кількість.

Важливу роль у процесі спілкування відіграє самооцінка. Якість спілкування і його позитивний результат залежать від того, як людина себе поводить, оцінює, впізнає і підносить. Зрештою для підлітків, надмірно замкнутих і невпевнених у собі, заводити нові знайомства і спілкуватися з новими людьми дуже складно через власну невпевненість. І навпаки, підлітки із завищеною самооцінкою воліють зустрічатися з новими людьми та заводити нові знайомства, але при цьому є не дуже приємними співрозмовниками через свою надмірну зарозумілість. Таким чином, в обох випадках спроби встановити нові соціальні контакти призводять до негативних наслідків. Тому, на наш погляд, можна висунути гіпотезу про те, що рівень самооцінки впливає на ідіосинкразію встановлення нових контактів.

1.3. Психологічні особливості встановлення міжособистісної комунікації підлітків з оточуючими

Середовище проживання завжди приводить людину в контакт із великою кількістю індивідів. Відповідно до своїх потреб та інтересів людина обирає з цієї безлічі тих, з ким вона надалі вступатиме у складні взаємодії. Цей процес вибору

відповідає особливому типу ефемерних і недовговічних зв'язків, які називаються контактами.

Таким чином, соціальний контакт – це одинична, випадкова, швидкоплинна дія, що справляє істотний вплив на життя і діяльність людей.

Щодня ми зустрічаємо безліч людей у різних громадських місцях і ситуаціях. Ми проходимо повз них побіжно, але, тим не менш, постійно відчуваємо присутність людей поруч.

Це відображається у зміні нашої поведінки в присутності інших людей. Встановлення нових соціальних контактів складається з такої послідовності:

1. просторовий контакт;

2. контакт зацікавленості;

3. контакт обміну.

Таким чином, просторовий контакт є для підлітків першою і дуже необхідною ланкою, що допомагає встановити нові соціальні контакти.

Знаючи, де і в якій кількості перебувають люди, та здійснюючи подальше візуальне спостереження, підлітки можуть обирати об'єкти для встановлення нових соціальних контактів і розвивати ці стосунки, зважаючи на власні потреби та інтереси.

Для того щоб підліток міг взаємодіяти із суспільством, кожен член суспільства або соціальної групи має спочатку визначити, де і скільки людей перебуває. На перший погляд, це проста ситуація, але вона дуже важлива: по-перше, це необхідна ланка для формування нових соціальних контактів, а по-друге, це перший момент, у який молодь обирає подальші дії.

Вступаючи в просторовий контакт, усі підлітки здатні просторово розпізнавати соціальні об'єкти, звертаючи увагу на інших людей і конкретні соціальні групи, виділяючи їх з усього іншого.

Наприклад, перебуваючи в метро, театрі або офісі, підлітки бачать різних людей, з якими у них асоціюються позитивні або негативні почуття, які мають певні властивості або якості. Ці люди можуть бути цікаві, наприклад, тому, що вони володіють індивідуальними особливостями, які можуть бути цікаві підліткам. Підлітки порівнюють себе з такими людьми і намагаються з'ясувати, підсвідомо чи

свідомо, чому вони їм цікаві. Такий контакт може бути очним або заочним і може викликати як негативні, так і позитивні почуття.

Тому наступним етапом є контакт зацікавленості. Його суть полягає у виборі соціального об'єкта з певними цінностями та характеристиками, що задовольняють потреби індивіда.

Відповідно до цієї потреби реалізується мотив, результатом якого є інтерес. Іншими словами, це своєрідна виявлена форма бажання, що забезпечує рух людини до реалізації своїх цілей.

Реалізовані мотиви та інтерес ще не є соціальними актами, а являють собою лише перший крок на шляху їх формування. У контакті зацікавленості працює так званий механізм реалізації мотивів. Такі контакти сприяють формуванню складніших стосунків.

Контакт зацікавленості може рано закінчитися або продовжуватися, що залежить від низки чинників і обставин, але в основному від таких чинників:

1) Сила і значущість реалізованого мотиву для людини і, відповідно, інтенсивність інтересу до соціального об'єкта.

2) Рівень взаємності та спільності інтересів;

3) Ступінь усвідомлення свого інтересу до предмета;

4) Соціальне оточення.

У точках дотику інтересів проявляються внутрішні та особистісні характеристики людини, а також характеристики соціальної групи, організації або інституту, до яких вона належить. Особистісні риси людини, з якою молода людина встановлює новий соціальний контакт, допомагають визначити її особистісні переваги.

Таким чином, за контактом зацікавленості слідує формування контакту обміну. У міру розвитку і зростання соціальних контактів підлітки починають короткий діалог, під час якого вони діляться своїми цінностями (цінності можуть бути матеріальними або нематеріальними).

Контакт обміну – це особливий тип соціальних відносин, у яких молоді люди обмінюються цінностями, не ставлячи перед собою завдання змінити поведінку

інших людей. Іншими словами, під час таких епізодичних, короткочасних обмінів уся увага спрямована на об'єкт обміну, а не на іншого учасника обміну.

Повторювані контакти обміну слугують основою для розвитку складніших типів соціальних відносин. Наприклад, можуть бути встановлені дружні стосунки.

На встановлення нових соціальних контактів впливає низка чинників, зокрема самооцінка, товариськість, тривожність, тип нервової системи, позитивний і негативний досвід встановлення соціальних контактів у минулому, сімейні та культурні традиції тієї соціальної групи, до якої належить молода людина.

У цьому дослідженні основна увага приділялася таким компонентам структури встановлення нових соціальних контактів

1. самооцінка
2. комунікабельність
3. екстраверсія - інтроверсія.

Самооцінка відіграє ключову роль у встановленні соціальних контактів. Для того щоб отримати адекватне визнання з боку оточуючих, необхідно докласти зусиль для усвідомлення своїх можливостей, особистісних особливостей і світогляду. Підлітки з низькою самооцінкою замкнуті та стримані, тому не наважуються заводити друзів, побоюючись відторгнення або критики.

З іншого боку, підлітки з високою самооцінкою відкриті для нових знайомств і позбавлені багатьох установок, які можуть стати перешкодою для встановлення нових соціальних контактів.

Ще одним важливим чинником встановлення контактів є комунікабельність. Комунікабельні люди легко вступають у контакт з оточуючими і можуть знаходити спільну мову з людьми, незалежно від їхнього статусу і ступеня знайомства. З іншого боку, людям із низьким рівнем комунікабельності важко встановлювати комунікативні зв'язки з оточенням.

Екстравертні та інтровертні підлітки різняться за схильністю та здатністю до встановлення нових соціальних контактів.

Екстраверти, таким чином, задовольняють свої власні потреби в соціальній взаємодії.

Вони дуже товариські й легко вступають у спілкування. Як правило, екстраверти швидко знаходять спільну мову з людьми, з якими зустрічаються вперше, і можуть підтримати будь-яку бесіду.

Інтроверти – повна протилежність екстравертам. Вони зосереджені на своєму внутрішньому світі, а не на навколишньому світі. Інтроверти не дуже товариські й не задовольняють свої потреби через активне спілкування із зовнішнім світом.

Таким чином, можна зробити висновок, що структура соціального контакту має вирішальне значення під час вивчення особливостей встановлення молодими людьми нових соціальних контактів. Цей вид міжособистісного контакту також допомагає встановити кількість і спрямованість соціальних контактів, тим самим визначаючи структуру соціальної взаємодії та характер соціальних відносин.

Висновки до першого розділу

Підлітковий вік – це період рефлексії, оцінювання своїх прагнень і здібностей, пізнання, постановки цілей на майбутнє і початку професійної самореалізації, який пов'язаний із численними страхами, що активізують тривожність. Самооцінка в дітей молодшого шкільного віку формується на основі порівняння свого «Я-ідеального» з «Я-реальним». На цьому етапі формуються лише хибні уявлення про обидві категорії самооцінки. Це пов'язано з тим, що «Я-ідеальне» часто буває випадковим, ефемерним, невивченим і не підтвердженим, тоді як «Я-реальне» не може бути адекватно оцінене особистістю.

Ця об'єктивна невідповідність у розвитку особистості підлітка може призвести до внутрішньої невпевненості в собі, іноді супроводжуваної зовнішньою агресією, довільністю, відчуженістю і самотністю.

Особливостями формування самооцінки в підлітковому віці є поява усвідомлення себе дорослим, зростання впевненості в собі, зміна ставлення до себе та інших, початок дорослого життя. Характер самооцінки визначає формування особистісних якостей і спрямованість поведінки. Якщо самооцінка досить висока, то людина може по-справжньому усвідомити свої здібності та моральні якості, сприяти розвитку впевненості в собі, самокритичності та наполегливості, спрямувати свою діяльність на різні види праці та самопізнання.

Таким чином, підлітковий вік – один із найважливіших етапів у розвитку людини. Він є переломним періодом розвитку і пов'язаний із перетвореннями в системах свідомості, діяльності та стосунків.

Тому можна зробити висновок, що структура соціального контакту має велике значення для вивчення особливостей нових соціальних контактів у підлітковому віці. Крім того, такий міжособистісний контакт допомагає встановити кількість і напрямок соціальних контактів, тим самим формуючи структуру соціальної взаємодії та характер соціальних відносин.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ТА САМООЦІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

З метою визначення наявності зв'язку міжособистісного спілкування та самооцінки у осіб підліткового віку нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідження взяло участь 50 осіб, а саме: студенти Вінницького фахового коледжу Університету «Україна» віком від 14 до 16 року, з них 32 (60%) респонденти жіночої статі та 21 (40%) – чоловічої.

Виходячи з мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов); П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова); Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (Додаток А); Проективна методика «К. Пальмера» ; Методика діагностики міжособистісних відносин за Т. Лірі.

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» за авторством С. Ковальова застосовується для діагностики рівня самооцінки особистості [48]. Методика містить у собі 32 твердження. Рейтинг складається на основі частки тверджень, ступеня згоди з ними респондентів і частоти, з якою вони дотримуються аналогічних поглядів. Варіанти відповідей: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка» та «ніколи». Кожна відповідь оцінюється за постійною шкалою від 4 до 0 балів. Обробка результатів проводиться шляхом підсумовування балів за всіма 32 пунктами: сума 0-25 балів відповідає високому рівню, 26-45 балів – середньому рівню, 46-128 балів – низькому рівню. Під час інтерпретації цих результатів високий і середній рівні самооцінки вважаються адекватними, а низький – неадекватно заниженим.

П'ятифакторний особистісний опитувальник 5PFQ (адаптований А. Хромовим) – один із варіантів психологічної моделі «Велика п'ятірка», що ґрунтується на розробці П. Коста та Р. МакРає (опитувальник NEO PI-R) та створений японським дослідником Хійджіро Тсуйі (Heijiro Tsuji). Методика була

адаптована А. Хромовим із Курганського державного університету 2000 року [46]. Опитувальник складається з 75 тверджень із протилежними значеннями, кожне з яких розкриває важливу особливість особистості людини або її поведінки в тій чи іншій життєвій ситуації. Опитувальник не містить правильних або неправильних тверджень, «хороших» або «поганих» рис особистості. Усі висловлювання розділені за шкалами оцінки. Респондентам пропонується уважно прочитати висловлювання і визначити, яка частина висловлювання найбільш близька до їхніх особистісних особливостей. Якщо це ліва частина, то використовуються символи -2 і -1 рейтингової шкали, якщо права частина, то використовується права частина рейтингової шкали: +2 і +1. Цифри вказують на вираженість оцінюваної риси: для опрацювання результатів оцінку опису переводять у бали від 5 до 1 і заносять до бланка відповідей відповідно до номера опису. Кожен із основних (вторинних) факторів складається з п’яти первинних факторів, значення кожного вторинного фактора визначається за сумою бальних оцінок його первинних показників.

Тест вимірює ступінь вираженості кожного з п'яти чинників «Великої п'ятірки» інтроверсія / екстраверсія, відособленість / прихильність, імпульсивність / самоконтроль, емоційна стійкість / нестійкість, практичність / експресивність. Мінімальний бал за кожним основним фактором становить 15, а максимальний – 75. Бали поділяються на низькі (15-40), середні (41-50) і високі (51-75). Таким чином, низький бал за фактором імпульсивності та самоконтролю свідчить про те, що респондент імпульсивний і має низький самоконтроль, а високий бал – про високий самоконтроль. Якщо бали середні, то можна зробити висновок про наявність проміжного результату між двома полярними показниками цієї шкали.

У дослідженні здатності ладнати з іншими людьми використовувалася проективна методика «К. Палмера». Згідно з результатами цього тесту, респонденти

1. Відчувають труднощі у спілкуванні з іншими людьми. Можуть бачити в людях потенційних конкурентів або злочинців. Можуть викликати конфлікти, навіть не бажаючи цього.

2. Не відчуває проблем у спілкуванні з іншими людьми. Навіть у конфронтаційних ситуаціях уміє знайти потрібний тон, щоб розрядити обстановку.

3. Проявляє гнучкість у спілкуванні з людьми. Ніхто не може порушити їхню рівновагу або викликати конфлікт. Однак це може бути пов'язано з тим, що насправді вони нічим не цікавляться і не можуть нікому допомогти.

Для визначення здатності ладнати з оточуючими респонденти відповідали на три блоки тестових запитань.

Методика діагностики міжособистісних відносин за Т. Лірі. Методика створена Т. Лірі (Т. Ліар), Г. Лефоржем, Р. Сазек в 1954 р. і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах. За допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаимооценке.Схема Тімоті Лірі заснована на припущенні, що чим ближче виявляються результати випробовуваного до центру кола, тим більше взаємозв'язок цих двох змінних.

Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі. Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність чи екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності. Методика побудована так, що судження, спрямовані на з'ясування будь-якого типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу.

Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуванї поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих («зі сторони»), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального «Я». Відповідно до цих рівнями діагностики змінюється інструкція для відповіді.

Різні напрямки діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані щодо окремих аспектів. Наприклад, «соціальне «Я», «реальне «Я», «мої партнери» і т.д.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості

(тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації юнаків та дівчат, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції. За цією методикою, тривожність - індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Агресивність – не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу [22]. Ригідність - ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови [11]. Методика складається з 40 тверджень. Респонденту пропонується уважно прочитати опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з його станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається зі станом респондента – 0 балів. Бали додаються за кожною групою запитань за 4 шкалами: шкали тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню [37].

Після проведення діагностики нами була здійснена статистична обробка її результатів за допомогою програми SPSS 22.0.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку міжособистісного спілкування та самооцінки у осіб підліткового віку

Відповідно до поставлених завдань було проаналізовано та інтерпретовано результати емпіричного дослідження, кількісні показники наведено в Додатку Б.

За результатами *методики «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова* 30% респондентів мають низький рівень самооцінки, 65% - середній рівень і 5% - високий рівень. Отримані результати показують, що загалом серед респондентів

переважає середній рівень самооцінки, а третина опитаних має низький рівень самооцінки. Розглядаючи особливості розподілу результатів за статтю, було виявлено, що низьку самооцінку мають значно більше дівчат, аніж юнаків (39,1% та 17,6% відповідно). Водночас респонденти з високою самооцінкою присутні приблизно в рівних пропорціях у межах статистичної похибки (загалом -5%, дівчата -4,3%, юнаки -5,9%).

Кількісні показники отриманих результатів наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнем їх самооцінки

Рівень самооцінки	Високий	Середній	Низький
Кількість учнів (у %)	5%	65%	30%
Жіноча	4,3%	56,5%	39,1%
Чоловіча	5,9%	76,5%	17,6%

Кількісні показники, наведені в табл. 2.1, показують, що більшість учасників експерименту мають середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватну оцінку ними власної компетентності та компетентності співрозмовників.

Менше десятої частини мають високий рівень самооцінки, але їхні показники максимально наближені до середнього рівня самооцінки, що свідчить про те, що вони дещо переоцінюють власні можливості в межах норми.

Проте трохи більше чверті респондентів мають низький рівень самооцінки, що свідчить про недостатню впевненість і самостійність, сором'язливість і нерішучість та відповідну потребу в психологічній корекції.

Наступним досліджуваним елементом у структурі здатності до встановлення нових соціальних контактів є комунікабельність. Результати діагностики показують, що ця група має середній рівень комунікабельності (62,5%). Водночас майже третина (27,5%) має низький рівень комунікабельності. У гендерному розрізі низький рівень комунікабельності в дівчат значно вищий (39,1%), тоді як середній становить 47,9%, а високий – лише 13%. З іншого боку, 76,5% чоловіків мають високий середній рівень комунікабельності, 17,6% - низький і 5,9% - високий. У

сукупності можна зробити висновок, що серед респондентів чоловіки більш комунікабельні, ніж дівчата.

Розподіл отриманих результатів подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.2.

Розподіл респондентів за рівнем розвитку комунікабельності

Рівень комунікабельності	Високий	Середній	Низький
Кількість учнів (у %)	10%	62,5%	27,5%
Жіноча	13%	47,9%	39,1%
Чоловіча	5,9%	76,5%	17,6%

Кількісні показники, наведені в табл. 2.2, показують, що більше половини респондентів мають високу або помірну комунікабельність. Тобто вони відкриті й доступні, можуть швидко знайти спільну мову з незнайомими людьми.

Решта респондентів мають низьку комунікабельність. Тому такі респонденти більш схильні до психологічної корекції, легше ізолюються і зазнають труднощів у встановленні нових контактів.

Результати дослідження взаємодії з оточуючими подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати проективної методики К. Пальмера

Рівень взаємодії з оточуючими	Високий	Середній	Низький
Кількість учнів (у %)	50%	22,5%	27,5%
Жіноча	47,9%	13%	39,1%
Чоловіча	52,9%	29,4%	17,6%

Наступним компонентом здатності до встановлення нових соціальних контактів є рівень взаємодії з оточуючими. Результати показують, що 27,5% молодих людей мають низький рівень взаємодії з оточуючими, 22,5% - середній рівень і 55% - високий рівень. Цікавими є результати щодо дівчат: половина респонденток мають високий рівень взаємодії з оточуючими, а 39% - низький. 29,4% респондентів відзначили «високий» рівень взаємодії з оточуючими, тоді як 17,6% хлопчиків – «середній рівень», а 17,6% - «низький». Це означає, що, згідно з

отриманими результатами, дівчатка мають більше проблем під час взаємодії з оточуючими.

Кількісні дані табл. 2.3 показують, що більше половини респондентів характеризують свій рівень взаємодії з оточуючими як високий, середній і відсутність проблем із соціальними контактами.

Проте трохи більше чверті респондентів мають низький рівень взаємодії з оточуючими. Отже, вони мають певні проблеми в контактах з оточенням, які необхідно усунути.

Наступний чинник, на наш погляд, є одним із найважливіших у встановленні міжособистісного спілкування: особливості функціонування нервової системи, тобто гіперінтроверсія.

Результати дослідження осіб підліткового віку за *методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)* представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за рівнями прояву психічних станів(методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)

Психічні стани	Рівні прояву психічних станів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Тривожність	34,0	56,6	9,4
Фрустрація	45,5	47,2	7,3
Агресивність	37,7	56,6	5,7
Ригідність	22,6	75,5	1,9

Отримані результати свідчать про те, що високий рівень тривожності мають 9,4% респондентів, середній - 56,6%, а низький - 34% підлітків, як показано в табл. 2.4. Таким чином, для підлітків із високим рівнем тривожності характерні замкнутість, почуття провини перед собою та неадекватна оцінка дій інших людей [2]. Почуття провини призводить до негативної самооцінки. Їх вирізняють певні соціальні цінності та стереотипи, що сприяють зростанню негативних почуттів (наприклад, сумніву, образи, провини) [6]. У деяких людей може бути своєрідний культ успіху, досягнень і щастя, культивований суспільством, ЗМІ або референтними групами. Коли людина не повною мірою відповідає цим вимогам, це

сприяє формуванню негативного ставлення до себе та виникненню внутрішніх конфліктів, що супроводжуються підвищеною тривожністю [34]. Що нижчий рівень тривожності в підлітків, то менша ймовірність прояву цих якостей.

Фрустрація на високому рівні зустрічається у 7,3% респондентів, на середньому рівні - у 47,2%, на низькому рівні - у 45,5%. Високий рівень фрустрації проявляється в таких негативних емоціях, як розчарування, роздратування, тривога і відчай. У хлопчиків фрустрація часто проявляється переважно у вигляді агресивних реакцій, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. У дівчаток-підлітків вона часто проявляється у вигляді агресивних реакцій та ігнорування.

5,7% респондентів-підлітків мають високі бали за шкалою агресії, 56,6% - середній рівень, 37,7% - низький. Підлітки з високим рівнем агресії характеризуються вербальною або фізичною агресією, негативізмом і спонтанним проявом ворожості [4]. Також спостерігається схильність до нападу, створення проблем і заподіяння шкоди людям, тваринам і навколишньому світу. Вона може проявлятися у вигляді демонстрації домінування в плані сили стосовно інших людей або інших соціальних об'єктів. Агресія в підлітків негативно впливає на трудову та шкільну діяльність, особистісний розвиток, взаємини з батьками, друзями, родичами та однолітками [25]. Середній рівень агресивності частіше проявляється у вербальній агресії, ніж у фізичній, причому агресія часто спрямована не на людей, а на неживі предмети.

Високий рівень ригідності характерний для 1,9% респондентів, 75,5% мають середній рівень за цією шкалою і 22,6% - низький рівень ригідності. Високий рівень ригідності у підлітків проявляється в утрудненні (аж до повної неможливості) суб'єкта змінити заплановану програму діяльності в ситуаціях, коли її перебудова об'єктивно необхідна. Сильна і виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань і установок, навіть якщо вони не відповідають дійсності. На нижчому рівні підлітки схильні до гнучкості, швидкої адаптації та вміння пристосовуватися до навколишнього оточення.

За результатами тесту Айзенка, дослідження типів темпераменту, або шкали екстраверсія-інтроверсія, з'ясувалося, що 30% респондентів є інтровертами, 12,5% - амбідекстрами і 57,5% - екстравертами. При цьому юнаки були більш

інтровертованими (76,5%), а дівчата практично однаковою мірою інтровертовані й екстравертовані (43,5% і 39,1% відповідно).

Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл респондентів за проявами «екстраверсії-інтроверсії»

Екстраверсія-інтроверсія	Інтроверт	Амбіверт	Екстраверт
Кількість учнів (у %)	30%	12,5%	57,5%
Жіноча	43,5%	17,4%	39,1%
Чоловіча	76,5%	5,9%	17,6%

Кількісні дані, наведені в табл. 2.5, показують, що 30% респондентів є інтровертами, для яких характерна зосередженість на собі, своєму внутрішньому світі та самотність; 57,5% респондентів – екстраверти, для яких характерна зацікавленість зовнішнім світом та іншими людьми. І 12,5% - амбіверти, причому ці молоді люди характеризуються як екстраверти та інтроверти і можуть поводитися як інтровертно, так і екстравертно залежно від ситуації.

Важливо відзначити наявність кореляцій між конкретними психічними станами, виявлених за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (Додаток В). Позитивні бінарні кореляції було виявлено між шкалами тривожності та фрустрації за $p \leq 0,01$, тривожності та ригідності ($p \leq 0,01$) і фрустрації та ригідності ($p \leq 0,01$), що свідчить про те, що рівень фрустрації та ригідності підвищується в разі збільшення тривожності й навпаки.

Кореляції між показниками компетентності, рівня соціальної комунікативної взаємодії, екстраверсії та самооцінки оцінювали за допомогою методу рангової кореляції Спірмена.

Під час кореляційного аналізу даних було виявлено такі взаємозв'язки

А) виявлено прямий зв'язок між рівнем самооцінки та комунікативними навичками у підлітків за рівня значущості 0,01;

Б) виявлено прямий зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем комунікативної взаємодії із соціумом на рівні значущості 0,01; і

В) виявлено пряму залежність між рівнем самооцінки та екстраверсією в чоловіків і жінок на рівні значущості 0,01.

Результати ранжування виявили загальний рівень самооцінки та комунікативної компетентності.



Рис. 2.1. Загальний рівень самооцінки, та комунікативних навичок

Таким чином, серед усіх респондентів 70% підлітків мають нормальну самооцінку і навички спілкування, а 30% респондентів – низьку самооцінку і погані навички спілкування. На рис. 2.1 цей результат представлено у вигляді графіка.

З графіка видно, що респонденти з низькою самооцінкою і поганими комунікативними навичками мають низьку впевненість у собі та самооцінку, замкнуті та зазнають труднощів у встановленні нових контактів, мають проблеми у спілкуванні з оточуючими та більш егоцентричні, ніж інші. Це свідчить про необхідність проведення корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на підвищення самооцінки та комунікативних навичок підлітків.

Результати діагностики за *методикою «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» (в адаптації А. Хромова)* представлені у табл. 2.6

Таблиця 2.6

Розподіл респондентів за рівнями дослідження факторів «великої п'ятірки» за методикою 5PFQ

Фактор	Рівні дослідження факторів, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтроверсія / екстраверсія	26,4	39,6	34,0
Відособленість / прихильність	30,2	32,0	37,8
Імпульсивність / самоконтроль	28,3	20,7	51,0
Емоційна стійкість / нестійкість	28,3	32,0	39,7
Практичність / експресивність	20,7	24,5	54,8

Згідно з отриманими даними, 26,4% респондентів мають низький рівень за шкалою інтроверсія/екстраверсія, тобто є інтровертами, а 34% - екстравертами, що видно з табл. 2.6.

Відстороненість трапляється у 30,2% респондентів, а прив'язаність - у 37,8%. Імпульсивність виявляють 28,3% респондентів, а 51% - самоконтроль. Майже третина респондентів (28,3%) емоційно стабільні, а 39,7% схильні до емоційної нестабільності. 20,7% реалістичні, а 54,8% експресивні; 24,5% респондентів мають середній рівень вираженості цього елемента, тобто жодна з якостей не виражена яскраво.

Таким чином, для інтровертних підлітків (26,4%) характерні невпевненість у правильності своєї поведінки, байдужість до подій, які відбуваються навколо, більша опора на власні сили і прагнення, ніж на думку оточуючих. Інтроверти зазвичай вирізняються рівним і дещо пригніченим настроєм. Вони стурбовані своїми особистими проблемами та переживаннями. Такі люди зазвичай стримані, замкнуті, уникають розмов про себе і не цікавляться проблемами інших. Інтроверти віддають перевагу теоретичній і науковій діяльності. Вони успішніші в навчанні, ніж екстраверти. Інтроверти люблять планувати своє майбутнє, аналізувати свої дії,

не довіряють першим поривам і захопленням, рідко бувають пристрасними і збудливими. Інтроверти більш схильні миритися з монотонністю в роботі. Вони більш чутливі до покарання, ніж до заохочення.

Екстравертні молоді люди (34,0%) товариські, полюбляють розваги та групові заняття, мають велике коло друзів і знайомих, відчувають потребу в спілкуванні з людьми, з якими можна поговорити і добре провести час. Екстраверти безтурботні, оптимістичні та люблять зміни. Вони насилу контролюють свої емоції та поведінку, легко запальні й агресивні. Ці юнаки та дівчата воліють працювати з людьми. У діяльності екстраверти швидше, ніж інтроверти, запам'ятовують інформацію і добре справляються з важкими завданнями в умовах дефіциту часу. Такі люди більш чутливі до заохочень [38].

Для молодих людей із низьким рівнем фактора ізоляції (30,2%) характерне прагнення до незалежності та самостійності. Такі люди тримають дистанцію у спілкуванні з оточуючими і вважають за краще бути незалежними. Вони уникають службових обов'язків, нехтують виконанням узятих на себе зобов'язань. Представники такої молоді черстві по відношенню до оточуючих і часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше цікавлять власні проблеми, ніж проблеми оточуючих. Вони ставлять свої інтереси вище за інтереси інших і завжди намагаються захистити свої інтереси в конкурентній боротьбі. Особам, яким більш властива прихильність (37,8%), переважно демонструють позитивне ставлення до людей. Ці люди відчувають потребу пізнавати людей. Як правило, вони добре розуміють інших, відчувають особисту відповідальність за їхній добробут і терпимо ставляться до чужих недоліків. Вони співпереживають, підтримують колективну діяльність, відчувають відповідальність за спільну справу, сумлінно і відповідально виконують свої обов'язки. У спілкуванні з іншими людьми вони намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції та надають перевагу співпраці, а не суперництву.

Імпульсивні люди (28,3%) мають низький поведінковий самоконтроль, рідко виявляють у житті силу волі й намагаються не ускладнювати собі життя. Для них характерні спонтанність, безтурботність і схильність до необдуманих вчинків. Такі люди прагнуть жити одним днем, не заглядаючи в майбутнє, і схильні до

антисоціальної поведінки. Молоді люди з високим поведінковим самоконтролем (51,0%) характеризуються сумлінністю, сильним почуттям відповідальності та обов'язку, акуратністю й точністю в роботі. Ці люди віддають перевагу порядку і комфорту, наполегливі в роботі і зазвичай досягають високих результатів.

Люди з високими показниками за шкалою емоційної нестійкості (39,7%) не здатні контролювати свої емоції і керуються імпульсивними спонуканнями. Це проявляється в їхній поведінці як відсутність відповідальності, відхід від реальності та похмурість. Їхня поведінка сильно залежить від ситуації. Вони тривожні, чекають неприємностей і легко впадають у відчай у разі невдачі. Такі люди погано працюють у стресових ситуаціях, де відчувають психологічне напруження. Емоційно стабільні молоді люди (28,3%) зазвичай є самодостатніми, впевненими у своїх силах, емоційно зрілими, спокійними, послідовними у своїх планах і вподобаннях. Такі люди серйозно й реалістично дивляться на життя, добре розуміють вимоги реальності, не приховують від себе своїх недоліків, не переймаються через дрібниці й почуваються добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі підлітки зберігають спокій і врівноваженість навіть у найнесприятливіших ситуаціях. Вони частіше перебувають у гарному настрої, ніж у поганому.

Для людей із високим рівнем експресивності (54,8%) характерне невимушене ставлення до життя. Люди з високими показниками за цим фактором виявляють інтерес до різних аспектів життя і задовольняють свою цікавість. Вони легко здатні до навчання, але не дуже серйозно ставляться до систематичної наукової діяльності і тому навряд чи досягнуть значних успіхів у науці. Діти з переважанням практичних якостей (20,7%) є прагматиками і добре адаптуються до повсякденного життя. Вони спокійно й реалістично дивляться на життя, переймаються матеріальними питаннями, багато працюють і часто виявляють наполегливість у реалізації своїх планів. Вони не люблять різких змін у своєму житті й надають перевагу стабільності та довірі до всього навколишнього.

Варто зазначити наявність додатних двосторонніх кореляційних зв’язків та тенденцій між певними особистісними факторами, що були встановлені завдяки проведенню кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірменас (Додаток В): «Інтроверсія / екстраверсія» та «Відособленість / прихильність» ($p \leq$

0,01), «Інтроверсія / екстраверсія» та «Імпульсивність / самоконтроль» ($p \leq 0,01$), «Інтроверсія / екстраверсія» та «Практичність / експресивність» ($p \leq 0,01$), «Інтроверсія / екстраверсія» та «Емоційна стійкість / нестійкість» ($p \leq 0,05$), «Відособленість / прихильність» та «Імпульсивність / самоконтроль» ($p \leq 0,01$), «Відособленість / прихильність» та «Емоційна стійкість / нестійкість» ($p \leq 0,01$), «Відособленість / прихильність» та «Практичність / експресивність» ($p \leq 0,01$), «Імпульсивність / самоконтроль» та «Емоційна стійкість / нестійкість» ($p \leq 0,05$), «Імпульсивність / самоконтроль» та «Практичність / експресивність» ($p \leq 0,01$), «Емоційна стійкість / нестійкість» та «Практичність / експресивність» ($p \leq 0,01$).

Згідно з отриманими результатами, можна зазначити, що чим вищий рівень екстраверсії, притаманний молодим людям, тим позитивніше вони ставляться до оточення, тим вища їхня потреба у спілкуванні, тим ефективнішою є спонтанна регуляція поведінки, а також тим більша вірогідність того, що вони виражатимуть свої емоції та контролюватимуть їх менш ефективно, ніж інтроверти. Молоді люди, які перебувають більшою мірою в ізоляції, частіше прагнуть незалежності, більш емоційно стійкі та реалістичні, мають більш реалістичний погляд на світ.

Згідно з отриманими результатами та специфічним способом опрацювання результатів методики «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова), можна дійти висновку, що низька самооцінка в даній вибірці підлітків корелює з високим рівнем тривожності, фрустрації та ригідності особистості. Таким чином, чим вища самооцінка, тим нижчий рівень вираженості цих якостей. Крім того, люди з низькою самооцінкою зазвичай є більш інтровертованими та імпульсивними у своїй поведінці, тоді як люди з високою самооцінкою, як правило, є більш самоконтрольованими.

Таким чином, результати проведеної кореляції підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та рівнем тривожності, фрустрації та ригідності у підлітків, а також тенденцію до зв'язку самооцінки з екстраверсією та імпульсивністю. Іншими словами, підлітки з низькою самооцінкою мають вищий рівень цих якостей, а вищі рівні тривожності, фрустрації та ригідності сприяють формуванню низької самооцінки в цій віковій групі. Молоді люди з високою самооцінкою менш схильні до розвитку цих якостей. Не було виявлено кореляції

між самооцінкою та замкнутістю, емоційною стабільністю, експресивністю й агресивністю.

Для встановлення характеру зв'язку між самооцінкою та індивідуальними психологічними особливостями використовувався лінійний регресійний аналіз. Так, підвищена тривожність і фрустрація призводять до зниження самооцінки. Для визначення наявності статистично значущих відмінностей між результатами діагностики використовувався тест Манна-Вітні (Додаток В). Результати визначили наявність значущих відмінностей між двома групами за шкалою фрустрації за рівня значущості $p \leq 0{,}05$. Інакше кажучи, спостерігалася тенденція до значущої відмінності у ступені фрустрації. Водночас значущих відмінностей у рівні самооцінки у респондентів цієї вибірки не спостерігалося.

Для порівняння проявів досліджуваних характеристик між групами було зіставлено середні значення показників шкал за всіма методиками (Додаток В). Результати подано на рис. 2.2.

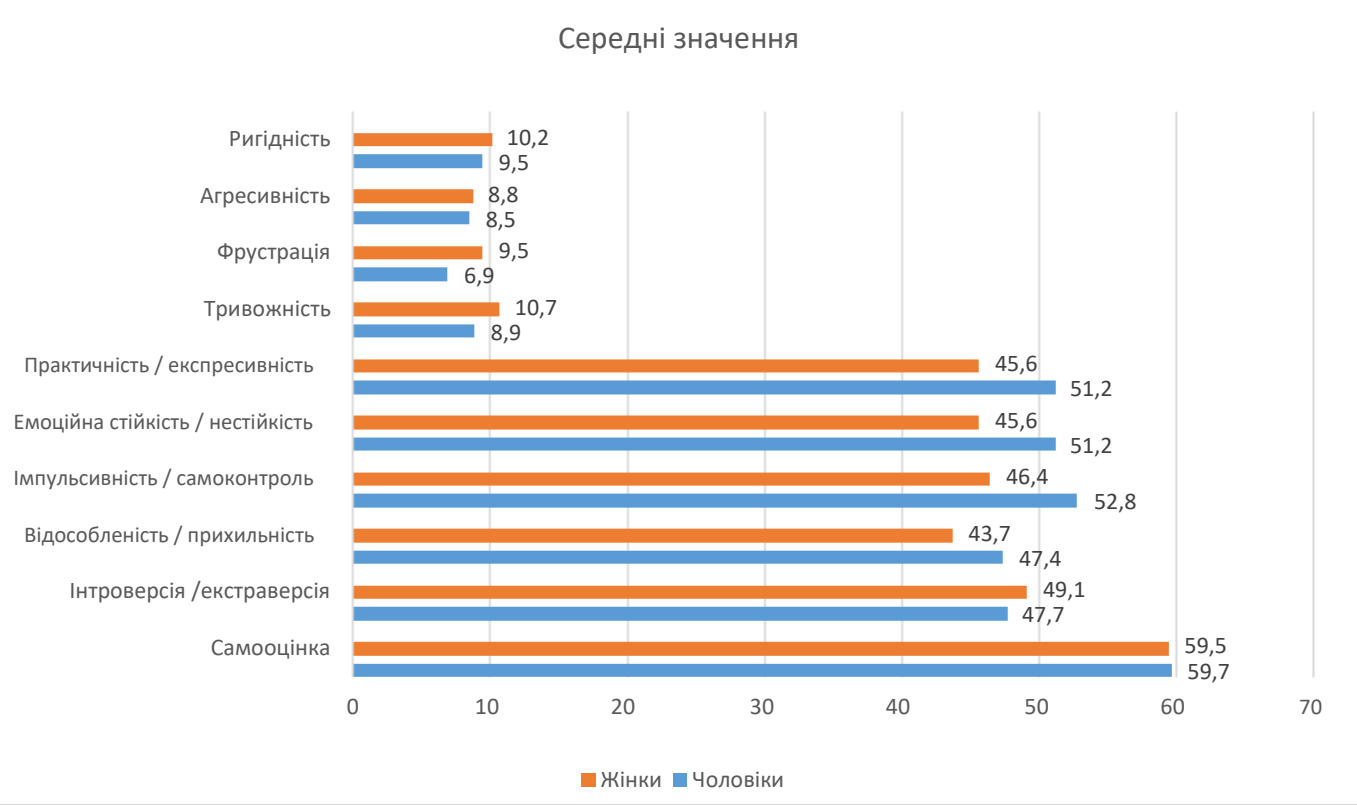


Рис. 2.2. Показники середніх значень самооцінки в залежності від статі

Таким чином, як видно з рис. 2.2, середні бали двох груп розподілені практично однаково, хоча і з невеликими відмінностями. Для чоловіків цієї вибірки характерні високі рівні експресивності, емоційної нестійкості, самоконтролю і прихильності. У дівчат, навпаки, в середньому вищі рівні ригідності, агресивності, фрустрації та тривожності.

Результати методики (див. Додаток Б) показують, що такі люди доброзичливі та добрі до всіх, орієнтовані на прийняття та соціальне схвалення, намагаються задовольнити потреби кожного, прагнуть принести користь усім незалежно від ситуації, прагнуть мікрогрупових цілей, розвивають механізми витіснення та пригнічення, емоційно нестійкі; шкала альтруїзм (21%) характеризується гіпервідповідальністю, такі люди постійно жертвують власними інтересами, намагаються усім допомогти й співпереживати, зациклені на допомозі собі, надто агресивні щодо інших.

Крім того, по 11,6% припадає на незалежний і недовірливий типи. Незалежний тип упевнений у собі, самостійний, егоцентричний і конкурентоспроможний. А недовірливий тип розчарований у міжособистісних стосунках, замкнутий, потайливий і образливий. Вони відчувають сильну недовіру до оточуючих і бояться, що через їхню підозрілість до них погано ставитимуться в міжособистісних стосунках. Негативне ставлення проявляється у вербальній агресії.

Авторитарний, агресивний і покірний типи також поділяються на різні категорії, кожна з яких становить 9,3% від загального числа. Авторитарний тип характеризується упевненістю в собі, завзятістю і наполегливістю, з таких людей виходять чудові керівники та організатори. Їм притаманні якості лідера.

Агресивні типи вимогливі, відверті, прямолінійні, суворі й різкі в оцінці оточення. Покірні й сором'язливі типи лагідні, легко бентежаться і схильні слідувати за сильним, не зважаючи на ситуацію.

Найменше респондентів виявилося серед залежних типів (4,6%), для яких характерні конформність, доброта, очікування допомоги та поради, надійність, схильність захоплюватися іншими, ввічливість і прагнення до схвалення.

Результати *діагностики міжособистісних стосунків підлітків за методикою Т. Лірі* зведені у рис.2.3.

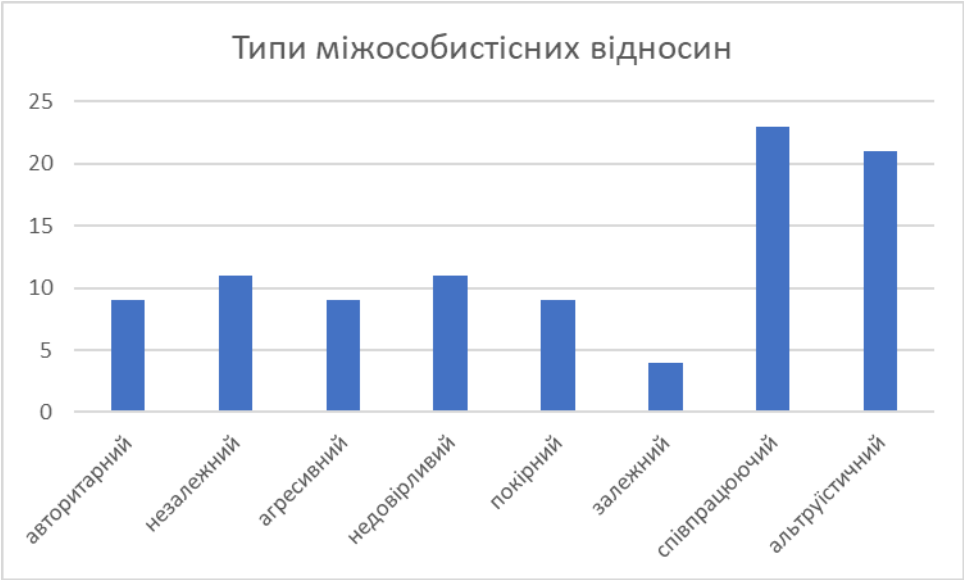


Рис.2.3 Показники міжособистісних відносин

Переважання в типах міжособистісного спілкування «співпраця» (23,3%) і «альтруїзм» (21%) свідчить, що респонденти – це люди, які віддають перевагу співробітництву та взаємодії, гнучкі й компромісні у розв'язанні проблем, прагнуть домовитися з іншими в конфліктних ситуаціях і свідомо намагаються адаптуватися. Вони також доброзичливі й готові допомогти всім, орієнтовані на прийняття та соціальне визнання, прагнуть задовольнити потреби кожного, виступають за загальне благо незалежно від ситуації, прагнуть до досягнення цілей мікрогрупи. Відповідальність перед іншими, чуйність, м'якість, доброта, емоційне ставлення до інших, співчуття, турбота, м'якість, вміння підбадьорити та заспокоїти інших, безкорисливість, чутливість.

На підставі отриманих результатів ми визнали необхідність підвищення рівня самооцінки юнаків і дівчат. З цією метою ми розробили рекомендації щодо роботи з психологами з підвищення самооцінки юнаків і дівчат підліткового віку та корекційно-розвивальну програму з підвищення самооцінки юнаків і дівчат підліткового віку з використанням малюнкової терапії.

За результатами таблиці, що узагальнює показники результатів методик, реалізованих у даному дослідженні (див. Додаток Б), можна сказати, що 65% людей із середнім рівнем самооцінки мають середній рівень комунікативних та організаторських здібностей. Це свідчить про те, що такі люди прагнуть контактів з оточуючими, не замикаються в колі своїх знайомих, відстоюють свою думку і планують свою роботу. Ця група потребує більш серйозної та систематичної

освітньої роботи з формування та розвитку комунікативних і організаторських навичок.

12,5% вибірки показують, що їхній тип взаємодії у взаєминах – кооперативний, що характеризується дружніми і корисними стосунками з усіма. Ці люди орієнтовані на прийняття та соціальне схвалення, прагнуть задовольнити потреби кожного, приносять користь усім незалежно від ситуації, прагнуть до досягнення мікрогрупових цілей, розвивають механізми витіснення та гальмування, емоційно нестійкі.

Переважним типом у 13% досліджень є «компроміс», тобто прагнення запобігти конфлікту шляхом взаємних поступок, ніхто багато не втрачає, але виграє, пошук проміжних рішень, коли інтереси обох сторін не розкриті повністю.

Самооцінка низька – 19%. Комунікативні та організаторські здібності нижчі за середні присутні в 11% вибірки, характеризуючись сильним прагненням до спілкування. Ці люди почуваються тісно в новій компанії або колективі, вважають за краще бути самі по собі, обмежують коло своїх знайомств, не вміють заводити контакти або виступати перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не обстоюють свою думку і не вміють ображатися. Іншим домінантним типом у міжособистісних стосунках є альтруїзм, який ставиться до 9% і проявляє відповідальність, чуйність, доброту та м'якість щодо інших. Такі люди виявляють такі емоційні установки щодо людей, як співчуття, турбота і доброта, здатні підбадьорити і заспокоїти інших, безкорисливі та чутливі. У конфліктних ситуаціях 9% респондентів обирають такі стратегії, як компроміс. Це свідчить про прагнення запобігти конфлікту шляхом поступок один одному, пошуку проміжного рішення, за якого ніхто не програє, але й ніхто не виграє.

Респонденти з високою самооцінкою (16%) мають високі комунікативні та організаторські здібності, що становлять 6% вибірки. Для них характерні зібраність, активність, швидке зав'язування дружніх стосунків, постійне прагнення розширити коло своїх знайомих, допомога рідним і близьким, прояв ініціативи у спілкуванні, готовність брати участь в організації громадських заходів, уміння приймати самостійні рішення у складних ситуаціях. У міжособистісних стосунках 4,6% взаємодій мають незалежний характер, що характеризується впевненістю в собі,

самостійністю, орієнтацією на себе та конкурентоспроможністю. Це означає пошук альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін, шляхом відвертого обговорення. У процесі вироблення рішення розбіжності аналізуються спільно і відверто.

Таким чином, самооцінка має вирішальне значення для формування нормальних міжособистісних стосунків. Підлітки з адекватною самооцінкою більш упевнені в собі й рішучіші у стосунках з однолітками. Якщо ж самооцінка надмірно завищена або занижена, то підлітки рідше йдуть на контакт. Це означає, що вони не відчувають особливої потреби в спілкуванні, вважають себе самодостатніми, недооцінюють себе або мають якийсь комплекс, що заважає їм будувати певні стосунки з оточуючими.

Висновок до розділу 2

Міжособистісні стосунки – це суб'єктивні зв'язки та відносини, що існують між людьми в соціальній групі. Це фіксована система міжособистісних установок, ціннісних орієнтацій та очікувань, що визначають зміст спільної діяльності людей.

1. Існує низка методик визначення міжособистісних стосунків, кожна з яких створена для розв'язання конкретного завдання, що стоїть перед дослідником. У своєму дослідженні я використовувала такі методики: Експрес-діагностика рівня самооцінки особистості (за Фетискіним М.П., Козловим В.В., Мануйловим Г.М), дослідження загальної самооцінки (методика Г.Н. Казанцевої), Методика вивчення комунікативних та організаторських здібностей (за В.В. Синявським і В.А. Федорішиним), Методика діагностики міжособистісних відносин (за Т. Лірі).

2. Дані методики показали, що більшість дітей мають середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що більшість перебуває в зоні оптимального й адекватного самосприйняття та сприйняття себе з боку інших. Такі діти, як правило, упевнені в собі та своїх силах, успішні в кількох сферах діяльності, мають велике коло спілкування. За відповідної самооцінки суб'єкти соціальної взаємодії здатні коректно (і реалістично) порівнювати свої здібності та можливості, досить критично ставляться до себе, ставлять реалістичні цілі та прогнозують відповідне ставлення оточуючих до результатів своєї діяльності. Поведінка таких суб'єктів неконфліктна, вони діють конструктивно навіть за наявності конфлікту. Деякі учні мають низьку самооцінку. Низька самооцінка призводить до почуття неповноцінності. Їм бракує впевненості в собі, вони боязкі та пасивні. Такі люди надмірно вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших.

3. У світлі цього можна говорити про важливість рівня самооцінки в побудові міжособистісних стосунків і поведінці. Підлітки з адекватною самооцінкою впевнено почуваються у стосунках з однолітками. Якщо ж самооцінка надмірно висока або низька, то підлітки стають некомпетентними. Це означає, що вони не відчувають особливої потреби в спілкуванні, або вважають себе самодостатніми, або не можуть будувати певних стосунків з оточуючими через недооцінку себе чи якийсь комплекс.

Таким чином, самооцінка має вирішальне значення для формування нормальних міжособистісних стосунків. Підлітки з адекватною самооцінкою більш упевнені в собі та рішучіші у стосунках з однолітками. За надмірно високої або низької самооцінки підлітки рідше йдуть на контакт. Це означає, що вони не відчувають особливої потреби в спілкуванні, вважають себе самодостатніми, або недооцінюють себе, або в них розвиваються якісь комплекси, що заважає їм будувати певні стосунки з оточуючими.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретичне обґрунтування психологічного супроводу підвищення самооцінки особистості підліткового віку

У підлітковому віці самооцінка формується під впливом двох різних тенденцій. З одного боку, підлітки прагнуть бути схожими на своїх однолітків, з іншого боку, у них явно виражене прагнення до самовираження, бажання бути індивідуальністю. Це одне з найбільш очевидних протиріч підліткового віку.

Самооцінка підлітків характеризується певною нестабільністю. Вони надто чутливі до оцінок оточуючих і можуть переоцінювати або недооцінювати свої можливості. На самооцінку підлітка сильно впливають цінності та вимоги, які домінують у групі однолітків. Ця нестабільність пов'язана з тим, що в підлітків не сформовані стандарти оцінювання себе та інших.

Корекційна програма, пропонована для підвищення самооцінки, дає змогу підліткам усвідомити унікальність і особливу цінність кожної особистості, сформувати відповідну самооцінку і позитивні установки.

Корекційна програма є інтегративним психологічним тренінгом, що включає в себе елементи різних психотерапевтичних технік.

Цілі тренінгу – віднайти альтернативні (соціально прийнятні) способи задоволення своїх потреб і взаємодії з оточуючими, навчити дітей активно контролювати та впливати на власну поведінку, уникати стресових і конфліктних ситуацій, будувати доброзичливі стосунки.

Під час тренінгу буде розглянуто такі питання:

- формування дружніх і згуртованих колективів;
- надання учасникамв програми необхідних психологічних знань;
- усвідомлення власних потреб;
- навчити їх змінювати негативні емоції та регулювати емоційні стани;
- навчити їх формувати адекватну самооцінку, цілеспрямовану поведінку, внутрішній самоконтроль і контролювати негативні імпульси;

- сформувати позитивний моральний світогляд, життєву перспективу і плани на майбутнє.

Вимоги до учасників групи.

- готовність серйозно ставитися до цієї теми;

- відкритість і чесність у спілкуванні.

- уміння слухати інших, не перебиваючи і не критикуючи їх;

- надійність (виконання обіцянок, даних групі).

Методи та прийоми

- невербальні техніки;

- вправи на самопізнання і самооцінку;

- групова дискусія, тобто обговорення ситуації;

- рольові ігри;

- вправи для розминки.

Правила.

1. чесність і відкритість.

2. конфіденційність.

3. «Тут і зараз».

4. повага до інших.

5. активність.

6. неупередженість.

7. неосудження.

Прийоми, які використовують у тренінгу, здебільшого спрямовані на те, щоб навчити молодих людей прямого відторгнення небажаної поведінки замість звичних способів агресивного реагування, навчити оцінювати соціальні ситуації, закріпити придушення та згасання агресивних моделей поведінки, не підкріплювати девіантну поведінку та формувати адаптивніші моделі поведінки, посилити та розширити продуктивні поведінкові реакції, а також мінімізувати тривожність.

Суть цих вправ полягає в стимулюванні змін в емоційній, вольовій, моральній та поведінковій сферах.

Перед кожною сесією учасникам даються чіткі інструкції.

Опис системи тренінгових занять.

Пропонований тренінг самооцінки сприятиме встановленню дружніх стосунків у колективі завдяки тому, що учасники зможуть оцінювати кожну людину з погляду її унікальності, виокремлюючи унікальні (риси, яких у даній людині більше, ніж в інших) та інші характеристики, а не оцінювати один одного за рисами характеру.

Дана програма може включати вправи, ігри, художні твори, музику і живопис. Творчому самовираженню сприяє створення комфортної обстановки в групі, тренінг емоційної експресії та відкритості, толерантної поведінки.

Очікувані результати.

1. розвиток адекватної самооцінки;

2. формування позитивної мотивації

3. реалізація почуттів, переживань та усвідомлення учасників;

4. розвиток здатності до взаємодії в групі;

5. зниження рівня тривожності.

Структура заняття: програма розрахована на вісім занять по 45 хвилин кожне. Заняття рекомендується проводити один раз на тиждень. Тематичний план занять наведено в табл. 3.1, а повний план програми - у Додатку Г цієї роботи.

Кількість осіб у групах: 8-10.

Форма навчання: групи.

Структура занять.

Розминка - вступ. Завдання зі створення сприятливого мікроклімату.

Теоретичний зміст пояснюється в інтерактивній формі.

Ігри та завдання на відпрацювання основних параметрів.

Можливість виконання домашнього завдання.

Заключний етап. Підбиття підсумків заняття та оцінка загального емоційного стану.

Вправи для самоперевірки.

Інструкції. Напишіть 10 відповідей на запитання «Хто я?» і 10 відповідей на запитання «Що мені подобається?». При цьому вони можуть врахувати свої особливості, ідіосинкразії, інтереси, почуття і все інше, що вважатимуть за потрібне, щоб описати себе фразою, що починається на «Я». Після виконання завдання діти

кладуть свої аркуші на стіл. Ведучий бере навмання одну листівку і зачитує, що на ній написано. Усі намагаються вгадати, хто це. При цьому ведучий може сказати, що зачитується не так багато особистих характеристик. Якщо хтось не хоче, щоб його записку було зачитано, ведучий залишає листівку в себе.

Вправа «П'ять ситуацій».

Перерахуйте п'ять ситуацій, які викликають у вас приємні відчуття. Відтворіть їх у своїй уяві та згадайте почуття, що виникають при цьому. Потім помістіть ці почуття в безпечне місце й уявіть, що ви можете дістати їх, коли захочете.

Намалюйте це місце і назвіть почуття, що виникають.

Роботу зі зміни самооцінки рекомендується розпочинати зі зняття напруги та тривоги, для чого слід використовувати техніку «Мандала» [8]. Її можна використовувати й самостійно, якщо клієнт вважає це необхідністю. Мета вправи – подолання тривоги, фрустрації, невпевненості в собі, розслаблення та самоаналіз. Малюнки Мандали зазвичай симетричні та мають чіткий центр. Малюючи мандалу, людина малює картину свого поточного внутрішнього світу, свого стану, самовизначення і себе поза суспільством. Хто я? Де я? Куди я йду? Коли відповіді на ці запитання отримано, відбувається переоцінка ситуації та самого себе. Це допомагає нам переоцінити свої уявлення про себе, свої цілі та досягнення, що позитивно позначається на самооцінці.

У разі використання цієї техніки в груповій роботі метою є координація індивідуального самосприйняття і прийняття себе в групі, оптимізація психологічного клімату та міжособистісних стосунків. У цьому випадку учасники діляться на групи шляхом вибору кольорових карток. Потім їм дається таке завдання: намалювати на аркуші паперу коло за допомогою наданих матеріалів і визначити його центр. Кожен учасник обирає частину кола і малює її на свій розсуд. Студенти самі вирішують, як вони хочуть зафарбувати свою частину кола.

Після практики відбувається обмін такими запитаннями:

- Чи сподобалося вам працювати разом?
- Що вам сподобалося чи не сподобалося?
- Чи сподобалася вам ваша мандала?
- Чому вона вам сподобалася і чому не сподобалася?

- Назвіть, будь ласка, свою мандалу;

- Що ви відчуваєте з приводу картини?

- Чи могли б Ви що-небудь змінити в цій картині?

- Якщо так, то що б ви змінили? [5]

Якщо учасники хочуть щось змінити, їм має бути надана така можливість.

Техніку «Колаж» також доцільно використовувати під час роботи над реалізацією самосприйняття та зміною самооцінки, на різні теми, які потребують рефлексії.

Мета цієї техніки – розвиток самосвідомості, рефлексії, самоаналізу, самооцінки, самоповаги, осмислення різних «Я-схем» і творчості.

Необхідно вирізати з газет і журналів картинки, гасла, слова та шматки тексту і скласти композицію на одну з таких тем: «Грані мого я», «Я очима різних людей», реальне «Я» – ідеальне «Я». Робота над колажем передбачає свободу виконання і творчого самовираження автора. Використання різних матеріалів і зображень дає змогу клієнтам якнайповніше висловити свої думки, ідеї та погляди. Ця техніка дає їм змогу оцінити та презентувати свою роботу і своє розуміння теми, вислухати думки інших і співвіднести їх, розвинути свої художні здібності, виразити власну індивідуальність і, насамперед, підвищити самооцінку.

Важливо навчити клієнта розпізнавати й пам'ятати свої позитивні сторони та слідкувати за тим, щоб інші не порушували їхніх меж, не принижували їхніх чеснот і досягнень. Таким чином, вони не будуть принижувати свої власні позитивні якості і зможуть об'єктивно дивитися на ситуацію. Для цього рекомендується вправа «Мої позитивні якості» [29]. Клієнтам необхідно подумки подивитись у дзеркало, яке відображає їх з об'єктивного погляду, а не з тієї «викривленої», з якої вони звикли себе бачити. Необхідно виділити свої улюблені риси характеру і зовнішності, записати їх і відповісти на допоміжне запитання: Що мені в собі подобається? Які у мене є позитивні якості? Які у мене є досягнення? Які труднощі я змогла подолати? Що іншим подобається в мені? Які навички та таланти я маю? Що у мене гарно виходить робити? Які якості, які мені подобаються в інших людях, також є у мене? Як людина, якій я не байдужа могла б мене описати? Важливо записувати усе, навіть найдрібніші речі.

Наступна вправа також рекомендується для групових занять

Вправа «Я пишаюся...»

Мета: підвищення самооцінки шляхом представлення позитивної оцінки своїх якостей і навичок.

Кожен учасник по черзі говорить: «Я пишаюся...», а потім називає позитивну рису характеру. Наприклад: «Я пишаюся тим, що вмію зберігати холоднокровність у будь-якій ситуації...». Висновок: чи була ця вправа легкою або важкою, і якщо так, то в чому вона полягала, і що відчували учасники, коли «пишалися» собою [33]?

Вправа «Комплімент».

Мета: підвищення усвідомлення позитивних якостей у собі та інших, підвищення самооцінки шляхом свідомого підкреслення позитивних якостей інших та створення атмосфери позитивного емоційного комфорту в групі [44].

Комплімент – це свідоме підкреслення позитивних якостей інших людей. Учасники сідають у коло і по черзі хвалять того, хто перебуває поруч із ними. Сусідній учасник дякує і хвалить наступного учасника.

Ці вправи сприяють підвищенню самосвідомості молодої людини, усвідомленню нею власних позитивних і негативних якостей, деталізації образу себе та поліпшенню міжособистісних взаємодій.

На додаток до рекомендацій було розроблено програму підвищення самооцінки молодих людей за допомогою малюнкової терапії.

Перелік методів і форм роботи, які будуть використовуватися під час занять: малюнкова терапія, арт-терапія, музикотерапія, релаксаційні вправи.

Обладнання: папір, картон, гуаш, акварель, пензлі, вода, ганчірки, ватні палички, дзеркальце, музичні записи, олівці, фломастери, клей, кольоровий папір.

Таблиця 3.1

Тематичний план занять

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	- Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять - Вправа «Знайомтесь, це я» - Вправа «Впевнені на всі 100» - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок,	Папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери, дзеркальце	10 хв 20 хв 10 хв 5 хв

	прощання		
2.	- Привітання - Вправа «Зустрічні думки» - Малювання на мокрому папері - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок, прощання	Папір, ручки, акварель, гуаш, пензлі, вода	5 хв 20 хв 15 хв 5 хв
3.	- Привітання - Вправа «Малювання образу страху» - Вправа «Перетворення образу страху» - Рефлексія - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок, прощання	Фарби, папір, пензлі, вода, чарівна паличка	5 хв 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв
4.	- Привітання - Вправа «Образ Я. Частина 1» - Вправа «Образ Я. Частина 2» - Рефлексія, обговорення - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок, прощання	Клей, олівці, кольоровий папір, картон, копія фото учасника формату А4	5 хв 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв
5.	- Привітання - Вправа «Успішний я» - Вправа «Мріяти не шкідливо» - Вправа «Малюємо почуття» - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок, прощання	Олівці, фломастери, папір	5 хв 15 хв 10 хв 10 хв 5 хв
6.	- Привітання - Вправа «Маска» - Вправа «Символ впевненості» - Рефлексія, бесіда - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок, прощання	Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор	5 хв 20 хв 10 хв 5 хв 5 хв
7.	- Привітання - Вправа «Каракулі» - Малювання на мокрому папері - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок, прощання	Фарби, олівці, фломастери, папір, вода, пензлі	5 хв 15 хв 15 хв 10 хв
8.	- Привітання - Вправа «Найгірший я, найкращий я» - Техніка «Мандала» - Підбиття підсумків, зворотній зв’язок, прощання	Папір, олівці, фломастери, циркуль, транспортир, лінійка,	5 хв 15 хв 20 хв 10 хв

		маркер	

ЗАНЯТТЯ №1

«Знайомство»

Мета: можливість вийти з власного «Я», подивитися на себе по-іншому й у перспективі стати іншим.

Хід вправи: кожному учаснику групи пропонують назвати себе власним або вигаданим ім'ям. Після того, кожен пояснює свій вибір, описує та характеризує себе, та свої відчуття, маючи обране ім'я.

«Мій настрій»

Мета: розвиток рефлексії та вміння фіксувати свій емоційний стан, оцінка емоційного стану.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

«Мистецтво компліменту» Мета: підвищення самооцінки учасників групи.

Хід вправи: комплімент – люб'язне зауваження на чиюсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти, зважаючи на зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітний погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так:

— Я раніше не знав, що ви...

— Чи знаєш ти, що...

— У тебе...

— Я чув...

— Видно, що ти...

— Ти завжди...

— Я любуюся тобою щоразу, коли ти...

- Де тільки ти навчився...

— Із задоволенням повчилася б у тебе...

— Я б хотів так, як ти...

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану наприкінці заняття.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

ЗАНЯТТЯ №2

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

«Продовж речення»

Мета: підвищення впевненості в собі.

Хід вправи: юнакам потрібно продовжити речення: «Я хочу ...», «Я вмію ...», «Я зможу ...», «Я доб'юся ...». Поясни свою відповідь.

«Літак»

Мета: подолання страху перед обмеженнями, розвиток впевненості у собі.

Хід вправи: юнакам потрібно прийняти позицію схожу на літак. Їм необхідно стати прямо, руки в сторони. Психолог розповідає: «уяви, що твій літак розганяється, і злетівши, набирає висоту. Ти летиш. Що там зверху? Внизу? Що ти чуєш? Які запахи? Що відчуваєш? Запам'ятай і візьми з собою, ти летиш на землю і плавно приземляєшся». Далі необхідно розповісти про свої відчуття, та розповісти що вони взяли з собою.

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану наприкінці заняття.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

ЗАНЯТТЯ №3

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

«Я вмію, а ти ...»

Мета: формування адекватної самооцінки, та розвиток комунікативних навичок.

Хід вправи: ведучий пропонує всім по колу говорити про те, що вони вміють. Це може бути будь-яка дія, наприклад, дихати або грати в футбол. Можна називати вміння, які вже назвав інша людина. Не можна тільки називати одне і теж своє вміння. Той, хто нічого не назвав, виходить з кола. Хто залишиться, той і переміг.

Однак, ведучому необхідно стежити, щоб ніхто не вийшов з кола і, якщо хтось може назвати вміння, повинен допомогти.

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану наприкінці заняття.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

ЗАНЯТТЯ №4

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

«Репетиція»

Мета: усунення бар’єрів, та пропрацювання страху встановлення нових соціальних контактів.

Хід вправи: психолог програє з юнаками ситуації, які їх найбільше тривожать (наприклад, страх звернитись до людини першим). Детально відпрацьовуються окремі ситуації, способи дії в певному випадку. Учасники групи можуть обирати ситуації і пропонувати методи їхнього вирішення.

«Інтерв'ю»

Мета: розвиток комунікативних якостей, уміння формулювати запитання, формування інтересу до співрозмовника та його внутрішнього світу.

Хід вправи: відкрите запитання припускає розгорнуту інформативну відповідь. Починати варто зі слів що, хто, як, скільки, чому, де, з якою метою.

Таким чином, візьмемо інтерв'ю в кожного з присутніх. Завдання ведучого: за допомогою мінімальної кількості запитань якомога повніше з'ясувати погляди того, хто відповідає, на певні проблеми.

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану наприкінці заняття.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

ЗАНЯТТЯ №5

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

«Я в променях сонця»

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, підняття рівня самооцінки та впевненості у собі.

Хід вправи: кожен член групи протягом 5 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім’я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. В кінці кожен презентує своє сонце.

«Поміняйтесь місцями ті, хто …»

Мета: розвиток комунікативних навичок, підняття рівня самооцінки.

Хід вправи: ведучий називає речення, яке починається словами «Поміняйтесь місцями ті, хто…» і продовжує певну ознаку. Учні, яким вона підходить міняються місцями.

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану наприкінці заняття.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

ЗАНЯТТЯ №6

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

«Мій дракон, мої недоліки»

Мета: підняття самооцінки, впевненості у собі, та подолання своїх страхів, комплексів.

Хід вправи: в кожного є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми примирюємось. Учасникам пропонується намалювати «свого дракона» і назвати його в цілому і кожну голову окремо. Після виконання завдання учасники придумують історію про те, як вони переможуть своїх драконів. Бажаючі можуть об'єднуватись в групи і придумувати загальну історію, але і драконів, і героїв має бути стільки ж, скільки членів групи. Для написання історії відводиться 15 хвилин. Потім бажаючі розповідають або показують свої історії.

«Мій настрій»

Мета: оцінка емоційного стану наприкінці заняття.

Хід вправи: кожен з учасників оцінює свій настрій за 12-бальною шкалою, та описує свій стан.

3.2. Аналіз результатів корекційної програми та ефективність тренінгу

Другий етап дослідження включало в себе формуючий експеримент («корекційну програму- тренінг»), спрямований на підвищення самооцінки осіб підліткового віку, формування адекватної самооцінки та «Я-образу», «Я-концепції».

Ефективність психологічного тренінгу вимірювалась нами в доекспериментальному та післяекспериментальному тестуванні за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик. Результат формуючого експерименту представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Динаміка особистісних змін тренінгової групи,%

Методика	Досліджувані	Дослідження					
		Доекспериментальне					Післяекспериментальне
		занижена	Дуже занижена	адекватна	завищена	Дуже завищена	адекватна
Рівень самооцінки	дівчата	52	4	36	-	-	80
	хлопці	-	-	56	37	7	78

Виявлено позитивні зрушення у змістовній спрямованості і самооцінці підлітків після експериментальної роботи. Предметно-ділова спрямованість особистості в обох групах після експериментальної роботи поступилася місцем гуманістичній. Так, в групі дівчат зміни носять більш суттєвий характер, вони відбулись у 43,1% підлітків. Результати дослідження показали, що до початку експериментального навчання 52% дівчат мали занижену самооцінку, а 4% - дуже занижену і тільки 36% - адекватно оцінили себе.

На відміну від хлопців, 56% оцінили себе адекватно, а у 37% - відмічена завищена і у 7% - дуже завищена самооцінка. Занижена самооцінка змінилась на адекватну в результаті експерименту і становить 80%.

Узагальнені результати експерименту дали змогу зробити висновок про ефективність вибраної форми корекційної роботи у вигляді тренінгу.

Проте процес становлення позитивної самооцінки та формування професійного «Я-образу», «Я-концепції»у підлітків повинен мати системний характер і одними тренінговим заходами його не сформуєш. Тут необхідно звернути увагу на систематичний психологічний супровід підлітків.

Експериментальні дослідження показали, що люди все ж таки здатні адекватно оцінювати власні якості та здібності. Аналізована самооцінка являє собою

своєрідну схему самоставлення, яка узагальнює минулий досвід людини, організовує і структурує нову інформацію про певні аспекти її "Я".

На думку Р. Барнса, самооцінка не є постійною величиною, а змінюється залежно від обставин. Джерелом оціночного значення різних уявлень індивіда є його соціокультурне середовище, в якому ці уявлення нормативно закріплені у вигляді мовних значень.

Особливо важливим віком для розвитку самосприйняття і самооцінки є підлітковий вік, коли процес самосприйняття протікає найбільш інтенсивно. Підліткова самооцінка значною мірою залежить від оцінок однолітків, причому юнаки надають самооцінці більшого значення, ніж оцінкам інших. У той час як значення оцінки однолітків залишається незмінним, самооцінка стає дедалі домінантнішим регулятором поведінки.

Висновки до третього розділу

Дослідження самооцінки проводили за допомогою діагностичної методики «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова, дослідження рівня комунікабельності проводили за допомогою тесту «Комунікабельність» (методика В.Ф. Ряховського), дослідження вміння знаходити спільну мову з оточуючими проводили за допомогою проективної методики «К. Палмера». Дослідження інтроверсії та екстраверсії проводилося за допомогою тесту Айзенка. Було розроблено структуру емпіричного дослідження, визначено його цілі та завдання.

У роботі проаналізовано та інтерпретовано результати дослідження, яке показало, що самооцінка підлітків впливає на їхню здатність встановлювати нові соціальні контакти. Водночас встановлено, що на здатність до встановлення нових соціальних контактів впливає низка інших чинників.

За результатами діагностики було проведено кореляційний аналіз даних із використанням методу рангової кореляції Спірмена. Було виявлено прямий зв'язок між індексом комунікабельності, рівнем комунікативної взаємодії із соціумом, екстраверсією та самооцінкою підлітків на рівні значущості 0,01.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на підвищення самооцінки.

Для досягнення цієї мети було використано низку психодіагностичних методик, зокрема опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов); П’ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Результати дослідження самооцінки показали, що більшість респондентів мають низький рівень самооцінки, п'ята частина вибірки – середній рівень самооцінки і майже десята частина – високий рівень самооцінки.

Третина вибірки має вроджений фактор сепарації, а третина, що залишилася, - сильний фактор прив'язаності. Половина респондентів має високий самоконтроль, а чверть – імпульсивність. Що стосується емоційної стабільності, то більше третини респондентів демонструють емоційну нестійкість. П'ята частина вибірки має високий рівень реалістичності, а половина – експресивності.

Після діагностики, опрацювання та аналізу результатів було проведено статистичне опрацювання даних за допомогою програми SPSS.

Відповідно до результатів дослідження було розроблено навчальну програму з оптимізації самооцінки підлітків і корекційно-розвиткову програму з підвищення самооцінки підлітків із використанням малюнкової терапії. Програма розрахована на вісім групових занять по 45 хвилин кожне. Рекомендована частота занять – один раз на тиждень.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури показує, що основними новоутвореннями підліткового віку є самооцінка, самоаналіз, пізнання власної особистості, розроблення життєвого плану, самовизначення, орієнтація на свідоме конструювання власного життя та прогресивне зростання в різних сферах життєдіяльності. Цей період характеризується завершенням фізичного дозрівання та базової соціалізації, початком процесу особистісного самовизначення та соціальної автономії. Емоційна нестійкість, спрямованість особистості (інтроверсія-екстраверсія), імпульсивність, експресивність, тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність – важливі індивідуально-психологічні характеристики цього періоду, що впливають на розвиток особистості підлітка.

Під час емпіричного дослідження було проведено діагностику самооцінки та міжособистісних взаємодій підлітків. Діагностика показала, що більшість респондентів мають низьку самооцінку, п'ята частина вибірки – середній рівень самооцінки і майже десята частина – високу самооцінку. Третина респондентів - інтроверти, друга третина - екстраверти, решта не мають значущої орієнтації. Для третини респондентів характерна замкнутість, для іншої третини - прив'язаність. Половина респондентів також має високий рівень самоконтролю, але деякі з них емоційно нестійкі. П'ята частина респондентів вирізняється високою практичністю, а половина – експресивністю. Більшість респондентів демонструють середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Менше однієї десятої частини респондентів мають високий рівень цих станів.

Математико-статистичне опрацювання отриманих даних виявило зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності, фрустрації та ригідності в підлітковому віці, а також тенденцію до зв'язку самооцінки з екстраверсією та імпульсивністю. Було виявлено, що нижча самооцінка пов'язана з вищим рівнем вираженості цих якостей, а вищі рівні тривожності, фрустрації та ригідності впливають на формування низької самооцінки в підлітків. А хлопчики та дівчатка з високою самооцінкою менш схильні до розвитку цих якостей. Крім того, люди з низькою самооцінкою схильні до інтроверсії та імпульсивних вчинків, тоді як підлітки з високою самооцінкою більш самоконтрольовані. Екстраверти, як правило, мають

вищу самооцінку, ніж інтроверти. Не було виявлено взаємозв'язку між самооцінкою і замкнутістю, емоційною стабільністю, експресивністю та агресивністю.

За результатами дослідження ми розробили рекомендації для роботи психологів щодо оптимізації самооцінки молоді та корекційно-розвивальну програму з підвищення самооцінки юнаків і дівчат із використанням малюнкової терапії. Програма складається з восьми групових занять по 45 хвилин кожне, рекомендована частота занять – один раз на тиждень.

Таким чином, хоча ми вважаємо, що мети дослідження досягнуто і його завдання вирішено, дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми.

Перспективи подальших досліджень включають

а) Вивчення гендерних і соціальних аспектів взаємовпливу самооцінки та індивідуально-психологічних характеристик;

б) Розробка більш детальних психологічних рекомендацій і програм, спрямованих на оптимізацію самооцінки;

в) Проведення досліджень ефективності програм із розвитку самооцінки в молоді з використанням малюнкової терапії; і

г) Проведення емпіричних досліджень за вказаними темами на великих вибірках (>100 респондентів).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Адамова Л.Е. Изменение самоотношения личности в ситуациях успеха и неуспеха в учебной и профессиональной деятельности: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Ставрополь, 2003. 24 с. Вестник МУ, сер. Психология. 1998. № 1.
2. Апішева А.Ш. Проблема конфліктних стосунків сучасних підлітків та юнаків з батьками. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. 2012. № 2(35). С. 117–125.
3. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. URL:http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf (дата звернення: 20.01.2022)
4. Бранден Н. Мощь самооценки Киев, 2005. 396 с.
5. Безушко О. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. Магістр. 2020. № 34. С. 214-216.
6. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. К.: Либідь, 2003. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. 2003. 280 с.
7. Бовть О.Б. Влияние социальной среды, как один из факторов повышения агрессивности детей и подростков Пути самопознания человека: Сб. матер. межд. конф. Киев - Севастополь: СДТУ, 1997. С. 163-164.
8. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психолог. труды (узд. 2-е) К., 2007 351 с
9. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? Психологический журнал, 1992. Т. 13. № 4. С. 99-101.
10. Боришевський М. Й. Взаємини в учнівському колективі і формування особистості. К.: Тов. «Знання» УРСР, 1974. 47 с.
11. Братусь Б.С. Аномалії особистості К.: Думка, 2008. 301с.
12. Булах І.С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: автореф. дис... д- ра психол. наук : спец. 19.00.07 К., 2013. 42 с.
13. Бушай І.М. Психологічні особливості розвитку “Я-образу” акцентуйованих підлітків: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук: спец.: 19.00.07 “Вікова і педагогічна психологія” К.: Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2013. 19 с.

14. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

15. Вікова психологія За ред. Г.С.Костюка. К.: Радянська школа, 1976. 272с

16. Варгата О. В., Міхєєва Л. В. Психологічні особливості формування самооцінки молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. № 64. С. 70-74.

17. Видолюб Н. О. Проблема самооцінки особистості у контексті гуманістичної психології. Молодий вчений. 2016. № 9. С. 21-25

18. Волянская Е. В. В. Е. Пилипенко, Е. В. Сапелкина. Социокультурная детерминация подростковой агрессии . Киев : ПЦ «Фолиант», 2004. 174 с

19. Войтко В.І. Психологічний словник К.: Вища школа, 2002. 294 с.

20. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. К.: Академвидав, 2009. 464с.

21. Головаха Е.И. Психология человеческого взаимоотношения К.: Украина, 2012. 222 с.

22. Гончаренко С. Український педагогічний словник. : К., 1997

23. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 201-209.

24. Гуртовенко Н. В. Вплив батьків на самооцінку підлітка, як запорука успішного становлення особистості. URL: http://176.98.75.236/bitstream/123456789/12226/3/ВПЛИВ%20БАТЬКІВ%20НА%20САМООЦІНКУ%20ПІДЛІТКА%2С%20ЯК%20ЗАПОРУКА%20УСПІШНОГО%20СТАНОВЛЕННЯ%20ОСОБИСТОСТІ.pdf (дата звернення: 31.03.2022)

25. Джонсон Д. Соцільна психологія: тренінг міжособистісного спілкування К.: Академія,2003. 288с.

26. Долинська Л.В. Самосвідомість та “Я – концепція” особистості / Л.В. Долинська Загальна психологія: навч. посіб. К., 2009. С. 356–360.

27. Дроздов О. Ю., Агресіологія як міждисциплінарна галузь наукових досліджень Соціальна психологія. 2006. №1 (15). С.43-49.

28. Дмитрова Т. В. Образ “Я” як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00.01. : К., 1993. 187с

29. Дячок О. Соціально-психологічний тренінг як метод формування адекватної самооцінки підлітків. Науковий вісник ХНУ. 2016. № 3. С. 15-25.

30. Жмайло І. Взаємини підлітків. Психологічні особливості Психолог. Шкільний світ. 2012. №9. С. 18-20.

31. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль: Навчальна Книга : БОГДАН, 2009. 112 с.

32. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Обрії. 2015. № 1. С. 23-26

33. Зубченко О. В. Взаємозв'язок самооцінки підлітків із їх соціометричним статусом у групі однолітків Практична психологія та соціальна робота. 2008. №5. С. 54-57

34. Калюжна Є. М. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти: електронний науковий журнал. Запоріжжя, 2015. № 2, Ч. 2. С. 17-22.

35. Козляковський, П.А. Загальна психологія: підручник Миколаїв: Дизайн і поліграфія, 2005. 468 с.

36. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум для студентів спеціальності 6.030101 «Соціологія». Х.: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с

37. Кондратенко Л. Грамотне застосування психодіагностичних методик Психолог. 2007. №1. С.18-21.

38. Кравчук С.Л. Особливості психологічних детермінант агресивних проявів особистості: дис. канд. психол. наук К., 2002

39. Куніцина В.М. Сприйняття підлітками інших людей і себе. Л., 1972.

40. Кон І. С. Відкриття «Я» К:, Політвидав, 1978 р. 367 с.

41. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 61-69

42. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Практическая психология конфликта К.: МАУП; 2002. – 256 с

43. Лоренц К. Агрессия. М.: Прогресс-Пресс, 1994. С. 272.

44. Маленов А.А. Особенности формирования профессионального самосознания в процессе получения психологического образования: Труды IV международной научной интернет-конференции, январь – март 2011 г.отв. ред. Е.Г. Ефремов, М.Ю. Семенов. Киев: «Издательство Простобук», 2011. С.177–189.

45. Малышев А.А. Психология личности и малой группы: учебно-методическое пособие Ужгород: Инпроф ЛТД, 1977. 447 с.

46. Меднікова. Г.І. Самооцінка та рівень домагань особистості як динамічна система: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна і вікова психологія" Одеса, 2002. 17 с.

47. Моргун В. Ф. Психодіагностика особистості підлітка: навч.-метод. посіб. для студ.-бакалаврів пед. і психол. спеціальностей М-во освіти і науки України; ред. О. Д. Кравченко. К: Слово, 2009. 136 с.

48. Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг у становленні особистості фахівця (на прикладі працівників ОВС): монографія Івано-Франківськ: ЗАТ "Наддвірнянська друкарня", 2007. 312 с.

49. Олійник С. В. Психологічні особливості сприймання образу власного тіла у підлітковому віці. URL: file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/163366-Текст%20статті-357105-1-10-20190409.pdf (дата звернення: 31.03.2022)

50. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України За ред. С.Д. Максименка. Т. XV, част. 2. : К., 2013. С. 156–167.

51. Орішко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології та педагогіки : Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 2016 р.). :Харків. Східноукр. орг-ція «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 72-76.

52. Павелків Р.В., Цигипало О.П. «Вікова та педагогічна психологія» Навч. Посіб. К.: Академвидав, 2008. 287с.

53. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Наукові здобутки

студентів Інституту людини. К.: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка, 2015. випуск 2(4).

54. Платонов К.К. Структура и развитие личности К.: Наука, 2006. 257 с.

55. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2008. 12 с.

56. Сидоров К. Р. Самооцінка в психології Світ психології. 2006. № 2. С. 224 - 234.

57. Столин В. В. Самосознание личности К., 2003. 286 с.

58. Стельмахович М. Г. Теорія і практика українського національного виховання. Івано – Франківськ, 1996. 179 с.

59. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності К.: Либідь, 2013. 376 с.

60. Федоренко А.Л., Писаревская М.А. Тревожность детей младшего школьного возраста и особенности детско-родительских отношений: Наука и знание: конкурентоспособность общества, науки и бизнеса в условиях мировых интеграционных процессов. Материалы международной научно-практической конференции. Под общей редакцией В.В. Пономарева, Т.А. Куткович. 2017. С. 182-184.

61. Чайковська О.М. Психологія підліткової конфліктності : навчальний посібник. МОН України. Кам’янець-Подільський :Медобори, 2016. 126 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)

Хід проведення

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: «Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс)».

Опитувальник (бланк відповідей)

	Я думаю про це:				
Речення-судження	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					

18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 25 засвідчує високий рівень самооцінки.

Сума балів від 26 до 45 вказує на середній рівень самооцінки.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки.

П’ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова)

Инструкция

Прочтите парные высказывания и определите, какое из двух альтернативных высказываний вам больше всего подходит. Если подходит высказывание, записанное слева от оценочной шкалы, то используйте для оценки этого высказывания значение «-2» или «-1». Если вам подходит правое высказывание, то оно оценивается значениями «2» или «1». Значения «-2» или «2» выбираются в том случае, если оцениваемое высказывание выражено сильно. Если это высказывание выражено слабо (слабее), то выбирается значение «-1» или «1». В том случае, когда ни одна из альтернатив вам не подходит, а подходит нечто среднее между ними, то выбирается значение «0». Выбранное значение записывается в бланк ответов в левую ячейку.

Стимульный материал

1. Мне нравиться заниматься физкультурой	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	«Мелочи жизни» меня не тревожат
5. Все новое вызывает у меня интерес	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Часто новое вызывает у меня раздражение
6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10. Мне нравятся неожиданности	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношения к другим людям	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Явсегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Каждый должен уметь позаботиться о себе
23. Я очень старательный во всех делах человек	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25. Мне нравится мечтать	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство

27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Без соперничества общество не могло бы развиваться
28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я легко привыкаю к новой обстановке
30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не люблю тратить свое время на размышления
31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Часто,что-либоделая,ятак увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Иногда япренебрегаю своими обязанностями
39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43. Я обычно работаю добросовестно	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	У меня высокая самооценка
50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций

52. Радость других я разделяю как собственную	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и желания	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Мне трудно сдерживать свои желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Ялегко«вживаюсь»в переживания вымышленного героя	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Обычно у меня ровное настроение
65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного иола	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я всегда спокоен и уравновешен
70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравитсявыглядеть вызывающе	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73. Я точно и методично выполняю свою работу	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	**-2**	**-1**	**0**	**1**	**2**	Я не хотел бы ничего в себе менять

Бланк ответов

	I		II		III		IV		V	
1		**2**		**3**		**4**		**5**		
6		**7**		**8**		**9**		**10**		
11		**12**		**13**		**14**		**15**		
	1.1=		2.1=		3.1=		4.1=		5.1=	
16		**17**		**18**		**19**		**20**		
21		**22**		**23**		**24**		**25**		
26		**27**		**28**		**29**		**30**		
	1.2=		2.2=		3.2=		4.2=		5.2=	
31		**32**		**33**		**34**		**35**		
36		**37**		**38**		**39**		**40**		
41		**42**		**43**		**44**		**45**		
	1.3=		2.3=		3.3=		4.3=		5.3=	
46		**47**		**48**		**49**		**50**		
51		**52**		**53**		**54**		**55**		
56		**57**		**58**		**59**		**60**		
	1.4=		2.4=		3.4=		4.4=		5.4=	
61		**62**		**63**		**64**		**65**		
66		**67**		**68**		**69**		**70**		
71		**72**		**73**		**74**		**75**		
	1.5=		2.5=		3.5=		4.5=		5.5=	
	I=		II=		III=		IV=		V=	

Ключ к тесту, обработка результатов

Оценочные значения высказываний переводятся в баллы в соответствии со следующей таблицей:

Оценочная шкала	-2	-1	0	1	2
Баллы	5	4	3	2	1

Балльные оценки проставляются в бланк ответов в правые ячейки соответствующих высказываний. Каждый из основных (вторичных) пяти факторов состоит из пяти первичных факторов. К примеру, основной фактор «экстраверсия – интроверсия» состоит из первичных факторов 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5.

В количественном выражении первичные факторы определяются суммированием трех балльных оценок. К примеру, первичный фактор 1.1 «активность – пассивность» оценивается суммой баллов, полученных на высказывания 1, 6, 11.

Суммирование балльных оценок первичных факторов по вертикали определяет количественную выраженность соответствующего основного фактора. К примеру, сумма баллов первичных факторов 1.1, 1.2,1.3, 1.4, 1.5 определяет количественную выраженность первого основного (вторичного) фактора «экстраверсия – интроверсия»

Интерпретация результатов

Интерпретация результатов опросника строится на анализе как первичных, так и вторичных (основных факторов). Ниже перечислены характерологические признаки, которые могут быть определены у испытуемого с помощью первичных факторов:

1. Экстраверсия – интроверсия
    1. Активность - пассивность
    2. Доминирование - подчиненность
    3. Общительность - замкнутость
    4. Поиск впечатлений - избегание впечатлений

5. Привеление внимания - избегание внимания
2. Привязанность - обособленность
    1. Теплота - равнодушие
    2. Сотрудничество - соперничество
    3. Доверчивость - подозрительность
    4. Понимание - непонимание
    5. Уважение других - самоуважение
3. Самоконтроль - импульсивность
    1. Аккуратность - неаккуратность (отсутствие аккуратности)
    2. Настойчивость - отсутствие настойчивости
    3. Ответственность - безответственность
    4. Самоконтроль поведения - импульсивность (отсутствие самоконтроля)
    5. Предусмотрительность - беспечность
4. Эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость
    1. Тревожность - беззаботность
    2. Напряженность - расслабленность
    3. Депрессивность - эмоциональная комфортность
    4. Самокритика - самодостаточность
    5. Эмоциональная лабильность - эмоциональная стабильность
5. Экспрессивность - практичность
    1. Любопытство - консерватизм
    2. Любознательность - реалистичность
    3. Артистичность - отсутствие артистичности
    4. Сенситивность - нечувствительность
    5. Пластичность - ригидность

В каждом из первичных факторов слева обозначается черта личности, которая по версии «Большой пятерки» соответствует высоким значениям балльных оценок, справа же обозначается черта личности с низкими балльными оценками.

Сумма баллов первичных факторов по вертикали определяет количественную выраженность основного фактора. Минимальное количество набранных баллов для любого основного фактора равно 15, максимальное количество – 75. Условно балльные оценки можно разделить на высокие (51-75 баллов), средние (41-50 баллов) и низкие (15-40 баллов).

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів

І. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

ІІ. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань: I.
З 1 по 10 запитання – шкала тривожності; II. З 11 по
20 запитання – шкала фрустрації; III. З 21 по 30
запитання – шкала агресивності;
IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;
8 – 14 балів – середній рівень;
15 – 20 балів – високий рівень.

ДОДАТОК Б

Результати дослідження за методикою «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)

№	Стать	Вік	Самооцінка	Рівень самооцінки	№	Стать	Вік	Самооцінка	Рівень самооцінки
1	Ч	21	20	Високий	**28**	Ч	18	61	Низький
2	Ж	20	66	Низький	**29**	Ж	21	44	Середній
3	Ж	18	83	Низький	**30**	Ж	19	34	Середній
4	Ч	19	75	Низький	**31**	Ч	20	80	Низький
5	Ж	18	20	Високий	**32**	Ч	21	34	Середній
6	Ч	17	45	Середній	**33**	Ч	19	89	Низький
7	Ч	19	48	Низький	**34**	Ж	18	63	Низький
8	Ж	21	94	Низький	**35**	Ж	20	63	Низький
9	Ж	18	35	Низький	**36**	Ч	20	63	Низький
10	Ж	19	20	Високий	**37**	Ч	18	37	Середній
11	Ж	18	31	Середній	**38**	Ж	19	88	Низький
12	Ж	20	73	Низький	**39**	Ч	19	57	Низький
13	Ч	19	80	Низький	**40**	Ж	21	51	Низький
14	Ж	20	61	Низький	**41**	Ж	20	81	Низький
15	Ч	19	77	Низький	**42**	Ч	17	74	Низький
16	Ж	18	92	Низький	**43**	Ч	18	55	Низький
17	Ж	17	74	Низький	**44**	Ж	20	55	Низький
18	Ж	19	36	Середній	**45**	Ч	18	55	Низький
19	Ч	21	40	Середній	**46**	Ж	20	55	Низький
20	Ж	20	30	Середній	**47**	Ж	16	76	Низький
21	Ж	21	80	Низький	**48**	Ж	16	73	Низький
22	Ч	19	52	Низький	**49**	Ж	16	84	Низький
23	Ч	18	53	Низький	**50**	Ж	16	73	Низький
24	Ч	19	90	Низький	**51**	Ж	16	45	Середній
25	Ж	20	69	Низький	**52**	Ч	16	69	Низький
26	Ж	21	30	Середній	**53**	Ж	17	48	Низький
27	Ж	19	78	Низький					

Результати дослідження за методикою «П’ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» (адаптація А. Хромова)

№	Стать	Шкала				
		Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленність - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність
1	Ч	56	56	64	43	54
2	Ж	41	51	39	64	54
3	Ж	35	33	37	25	28
4	Ч	36	31	59	65	62
5	Ж	50	56	56	29	53
6	Ч	45	62	63	43	54
7	Ч	40	43	52	49	46
8	Ж	38	31	19	18	30
9	Ж	41	45	48	38	44
10	Ж	46	46	37	48	61
11	Ж	47	37	73	22	55
12	Ж	49	43	52	61	59
13	Ч	42	58	56	65	55
14	Ж	67	41	62	50	67
15	Ч	44	49	64	68	49
16	Ж	44	43	46	69	53
17	Ж	43	56	56	61	59
18	Ж	69	24	67	34	49
19	Ч	62	49	44	51	66
20	Ж	60	42	54	47	47
21	Ж	43	54	55	64	58
22	Ч	54	50	50	59	66
23	Ч	52	51	61	57	56
24	Ч	47	41	43	70	55
25	Ж	46	57	55	63	50
26	Ж	60	42	54	47	47
27	Ж	38	29	36	24	32
28	Ч	40	25	40	45	27
29	Ж	45	40	28	25	60
30	Ж	60	42	54	47	47
31	Ч	48	51	51	41	49
32	Ч	80	61	61	70	62
33	Ч	34	51	51	41	49
34	Ж	55	42	44	69	56
35	Ж	63	46	43	25	29
36	Ч	63	56	65	45	58
37	Ч	37	41	55	41	45
38	Ж	88	55	41	75	41
39	Ч	57	54	57	50	63
40	Ж	54	45	50	55	52

№	Стать	Шкала				
		Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленність - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність
41	Ж	81	58	47	73	60
42	Ч	44	37	46	37	31
43	Ч	41	34	32	40	37
44	Ж	34	40	39	44	44
45	Ч	41	34	32	40	37
46	Ж	34	40	39	44	44
47	Ж	41	33	37	24	34
48	Ж	27	19	25	23	34
49	Ж	37	59	31	61	54
50	Ж	27	19	25	23	34
51	Ж	64	64	64	44	60
52	Ч	38	61	63	56	54
53	Ж	44	66	72	64	60

Результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№	Стать	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
1	Ч	3	3	5	6
2	Ж	13	9	5	5
3	Ж	12	9	9	9
4	Ч	11	11	2	9
5	Ж	4	3	7	4
6	Ч	1	0	8	12
7	Ч	5	4	10	5
8	Ж	13	8	6	16
9	Ж	9	7	10	14
10	Ж	11	8	9	5
11	Ж	5	0	12	11
12	Ж	12	11	14	12
13	Ч	14	9	6	12
14	Ж	12	10	14	11
15	Ч	13	8	15	15
16	Ж	13	14	13	12
17	Ж	10	9	12	10
18	Ж	6	7	18	12
19	Ч	6	4	8	4
20	Ж	4	5	11	8
21	Ж	10	9	7	9
22	Ч	12	6	6	9
23	Ч	10	6	11	13

№	Стать	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
24	Ч	14	8	9	15
25	Ж	9	14	2	4
26	Ж	4	5	11	8
27	Ж	14	12	6	12
28	Ч	11	9	7	4
29	Ж	15	6	7	9
30	Ж	4	5	11	8
31	Ч	7	4	7	7
32	Ч	13	9	8	10
33	Ч	7	4	7	7
34	Ж	15	18	17	15
35	Ж	7	9	2	10
36	Ч	4	2	8	12
37	Ч	6	6	12	5
38	Ж	16	14	8	12
39	Ч	6	6	5	9
40	Ж	11	10	14	7
41	Ж	17	18	10	14
42	Ч	6	7	8	9
43	Ч	12	12	13	14
44	Ж	13	7	8	9
45	Ч	12	12	13	14
46	Ж	13	7	8	9
47	Ж	15	16	9	14
48	Ж	13	14	5	13
49	Ж	11	17	3	11
50	Ж	13	14	5	13
51	Ж	5	1	8	10
52	Ч	13	14	11	8
53	Ж	12	7	2	10

ДОДАТОК В

Дослідження міжшкалових зв'язків за методикою «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» (в адаптації А. Хромова)

Корреляции

			Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленність - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність
Ро Спирмана	Інтроверсія - Екстраверсія	Коэффициент корреляции	1,000	,393**	,453**	,315*	,463**
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,004	,001	,022	,000
		N	53	53	53	53	53
	Відособленність - Прихильність	Коэффициент корреляции	,393**	1,000	,516**	,540**	,547**
		Знач. (2-х сторонняя)	,004	.	,000	,000	,000
		N	53	53	53	53	53
	Імпульсивність - Самоконтроль	Коэффициент корреляции	,453**	,516**	1,000	,289*	,505**
		Знач. (2-х сторонняя)	,001	,000	.	,036	,000
		N	53	53	53	53	53
	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Коэффициент корреляции	,315*	,540**	,289*	1,000	,569**
		Знач. (2-х сторонняя)	,022	,000	,036	.	,000
		N	53	53	53	53	53
	Практичність - Експресивність	Коэффициент корреляции	,463**	,547**	,505**	,569**	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,000	,000	,000	.
		N	53	53	53	53	53

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Дослідження міжшкалових зв'язків за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Корреляции

			Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
Ро Спирмана	Шкала тривожності	Коэффициент корреляции	1,000	,728**	-,009	,490**
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,000	,946	,000
		N	53	53	53	53
	Шкала фрустрації	Коэффициент корреляции	,728**	1,000	,034	,396**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	.	,812	,003
		N	53	53	53	53
	Шкала агресивності	Коэффициент корреляции	-,009	,034	1,000	,255
		Знач. (2-х сторонняя)	,946	,812	.	,066
		N	53	53	53	53
	Шкала ригідності	Коэффициент корреляции	,490**	,396**	,255	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,003	,066	.
		N	53	53	53	53

**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Дослідження зв'язку рівня самооцінки з індивідуально-психологічними особливостями осіб юнацького віку за методиками «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» (адаптація А. Хромова) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Корреляции

			Самооценка	Интроверсия - Экстраверсия	Відособленість - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
Ро Спирмена	Самооценка	Коэффициент корреляции	1,000	-,349**	-,064	-,343**	,217	-,198	,553**	,561**	-,187	,282*
		Знач. (2-х сторонняя)	.	,011	,650	,012	,118	,156	,000	,000	,180	,004
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Интроверсия - Экстраверсия	Коэффициент корреляции	-,349**	1,000	,393**	,453**	,315*	,463**	-,265	-,241	,242	-,068
		Знач. (2-х сторонняя)	,011	.	,004	,001	,022	,000	,055	,082	,081	,957
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Відособленість - Прихильність	Коэффициент корреляции	-,064	,393**	1,000	,516**	,540**	,547**	-,199	-,192	-,189	-,196
		Знач. (2-х сторонняя)	,650	,004	.	,000	,000	,000	,154	,170	,175	,160
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Імпульсивність - Самоконтроль	Коэффициент корреляции	-,343**	,453**	,516**	1,000	,289*	,505**	-,513**	-,465**	,176	-,155
		Знач. (2-х сторонняя)	,012	,001	,000	.	,036	,000	,000	,000	,207	,268
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Коэффициент корреляции	,217	,315*	,540**	,289*	1,000	,569**	,263	,282*	,101	-,063
		Знач. (2-х сторонняя)	,118	,022	,000	,036	.	,000	,057	,041	,474	,652
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Практичність - Експресивність	Коэффициент корреляции	-,198	,463**	,547**	,505**	,569**	1,000	-,054	-,189	,012	-,100
		Знач. (2-х сторонняя)	,156	,000	,000	,000	,000	.	,701	,226	,933	,476
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Шкала тривожності	Коэффициент корреляции	,553**	-,265	-,199	-,513**	,263	-,054	1,000	,728**	-,009	,466**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,055	,154	,000	,057	,701	.	,000	,946	,000
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Шкала фрустрації	Коэффициент корреляции	,561**	-,241	-,192	-,465**	,282*	-,189	,728**	1,000	,034	,396**
		Знач. (2-х сторонняя)	,000	,082	,170	,000	,041	,226	,000	.	,812	,003
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Шкала агресивності	Коэффициент корреляции	-,187	,242	-,189	,176	,101	,012	-,009	,034	1,000	,255
		Знач. (2-х сторонняя)	,180	,081	,175	,207	,474	,933	,946	,812	.	,066
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Шкала ригідності	Коэффициент корреляции	,282*	-,068	-,196	-,155	-,063	-,100	,466**	,396**	,255	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,004	,957	,160	,268	,652	,476	,000	,003	,066	.
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).
**. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Регресійний аналіз самооцінки та рівня тривожності

Сводка для модели[b]

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,562[a]	,316	,302	17,1361	2,213

a. Предикторы: (константа), Шкала тривожності

b. Зависимая переменная: Самооцінка

ANOVA[a]

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
1	Регрессия	6906,717	1	6906,717	23,521	,000[b]
	Остаток	14975,963	51	293,646		
	Всего	21882,679	52			

a. Зависимая переменная: Самооцінка

b. Предикторы: (константа), Шкала тривожності

Регресійний аналіз самооцінки та рівня фрустрації

Сводка для модели[b]

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,548[a]	,300	,286	17,3326	2,461

a. Предикторы: (константа), Шкала фрустрації

b. Зависимая переменная: Самооцінка

ANOVA[a]

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знач.
1	Регрессия	6561,248	1	6561,248	21,840	,000[b]
	Остаток	15321,432	51	300,420		
	Всего	21882,679	52			

a. Зависимая переменная: Самооцінка

b. Предикторы: (константа), Шкала фрустрації

Визначення наявності статистично значущих відмінностей між результатами діагностики чоловіків та жінок за критерієм Манна-Вітні

Ряды

Стать		N	Средний ранг	Сумма рангов
Самооцінка	Жіноча	32	27,00	864,00
	Чоловіча	21	27,00	567,00
	Всего	53		
Інтроверсія - Екстраверсія	Жіноча	32	27,55	881,50
	Чоловіча	21	26,17	549,50
	Всего	53		
Відособленність - Прихильність	Жіноча	32	25,11	803,50
	Чоловіча	21	29,88	627,50
	Всего	53		
Імпульсивність - Самоконтроль	Жіноча	32	23,70	758,50
	Чоловіча	21	32,02	672,50
	Всего	53		
Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Жіноча	32	25,30	809,50
	Чоловіча	21	29,60	621,50
	Всего	53		
Практичність - Експресивність	Жіноча	32	25,42	813,50
	Чоловіча	21	29,40	617,50
	Всего	53		
Шкала тривожності	Жіноча	32	29,45	942,50
	Чоловіча	21	23,26	488,50
	Всего	53		
Шкала фрустрації	Жіноча	32	30,63	980,00
	Чоловіча	21	21,48	451,00
	Всего	53		
Шкала агресивності	Жіноча	32	27,48	879,50
	Чоловіча	21	26,26	551,50
	Всего	53		
Шкала ригідності	Жіноча	32	28,25	904,00
	Чоловіча	21	25,10	527,00
	Всего	53		

Статистические критерии[a]

	Самооцінка	Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленість - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
U Манна-Уитни	336,000	318,500	275,500	230,500	281,500	285,500	257,500	220,000	320,500	296,000
W Вилкоксона	567,000	549,500	803,500	758,500	809,500	813,500	488,500	451,000	551,500	527,000
Z	,000	-,319	-1,101	-1,920	-,992	-,920	-1,436	-2,118	-,283	-,732
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	1,000	,750	,271	,055	,321	,358	,151	,034	,777	,464

a. Группирующая переменная: Стать

Порівняння середніх показників за усіма шкалами між чоловіками та жінками

Стать		Самооцінка	Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленість - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Практичність - Експресивність	Шкала тривожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
Ж	Среднее значение	59,531	49,094	43,688	46,406	45,625	48,594	10,656	9,469	8,844	10,188
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
	Стандартная отклонения	21,8470	14,4431	11,9797	13,5833	17,8538	10,9570	3,8739	4,6419	4,1435	3,0946
Ч	Среднее значение	59,714	47,667	47,381	52,810	51,238	51,190	8,857	6,857	8,524	9,476
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	Стандартная отклонения	18,8232	11,1908	10,6699	10,1913	11,1126	10,9755	3,9911	3,5956	3,1404	3,6141
Всего	Среднее значение	59,604	48,528	45,151	48,943	47,849	49,623	9,943	8,434	8,717	9,906
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Стандартная отклонения	20,5139	13,1538	11,5182	12,6467	15,6591	10,9338	3,9827	4,4137	3,7487	3,2949

ДОДАТОК Г

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ЗАСОБАМИ МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

ЗАНЯТТЯ №1

Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять **Вправа «Знайомтесь, це я»**

Мета: знайомство учасників, створення позитивної атмосфери, навчання самопрезентації та візуалізації свого «Я».

Обладнання: папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери, вода.

Хід роботи: учасники малюють себе на папері, намагаючись розповісти про себе без слів. Потім презентують свій малюнок. Після обговорення та виказання іншими учасниками припущень, уже вголос описують себе за малюнком, свої емоції та почуття на ньому.

Вправа «Впевнені на всі 100»

Мета: знайомство, формування впевненості в собі.

Обладнання: дзеркальце.

Хід роботи: учасники стають в коло, кажуть одна одному по 3 компліменти. Потім кожен з учасників говорить всім присутнім 3 свої риси, за які її потрібно любити. Останню якість (обов'язково згадати зовнішність) потрібно сказати перед дзеркалом.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №2

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Зустрічні думки»

Мета: прояснення взаємних вражень, формування адекватного рівня самоповаги.

Обладнання: папір, ручки.

Хід роботи: Група збирає колективні думки про одного з учасників, що побажав дізнатися їх. А в цей час учасник, про якого складається колективна думка, усамітнившись в іншій кімнаті, письмово викладає свої побажання і пропозиції, пов'язані з тим, що напише про нього зараз група. Колективна думка складається та висловлюється учасниками не анонімно, а вголос. Ведучий записує все, що будь-який з гравців промовляє вголос про обговорюваного. Коли колективну думку зібрано, ведучий записує весь текст, що вийшов. При цьому учасники можуть домовитися не повідомляти основному часнику авторів окремо взятих реплік. Запрошується той, хто виходив. Увійшовши зачитує свій текст, де викладені його очікування. Потім ведучий зачитує колективну думку. Два тексти зіставляються, і група обговорює, наскільки очікування збіглися в даному випадку з реальністю.

Малювання на мокрому папері

Мета: зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану.

Обладнання: папір, вода, пензлі, акварель.

Хід роботи: На попередньо змочений листок паперу за допомогою акварелі наноситься малюнок. Бажано використання максимально можливої палітри кольорів. Потрібно спостерігати за тим, як кольори змішуються один з одним, слідкувати за свої почуттями, що виникають в процесі роботи. Далі візерункам, що з'явилися на аркуші паперу дається назва, результати вправи обговорюються в групі.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №3

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Малювання образу страху»

Мета: матеріалізація страху і тривоги в малюнку.

Обладнання: Фарби, папір, пензлі, вода, чарівна паличка.

Хід роботи: Учасники малюють свій страх, те, що їх лякає, тривожить.

Вправа «Перетворення образу страху»

Мета: трансформація страху.

Обладнання: чарівна паличка.

Хід роботи: учасники уявляють, як можна перемогти цей страх, за допомогою чарівної палички перетворюють його на безпечний образ.

Рефлексія, усвідомлення та вербалізація відчуттів, емоцій, почуттів від виконання вправ

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №4

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Образ Я. Частина 1»

Мета: актуалізація образу «Я», аналіз факторів, що мали вплив, травмуючих, неприємних подій.

Обладнання: Клей, олівці, кольоровий папір, картон, чорно-біла копія фото учасника формату А4.

Хід роботи: Учасниками пропонується обдумати, які негативні чи травмуючі події повпливали на їх особистість, уявити ці події, як рамку, та створити її з матеріалів. Помістити чорно-біле фото в рамку та приклеїти. Розфарбувати фото олівцями, додати деталі, щоб показати, як ті події повпливали на їх уявлення про себе. Подивитись на фото, обдумати, чому обрали саме таке фото, таку рамку, які переживання та думки вклали.

Вправа «Образ Я. Частина 2»

Мета: переосмислення образу «Я» та подій, які мали на нього негативний вплив.

Обладнання: Клей, олівці, кольоровий папір, картон, чорно-біла копія фото учасника формату А4.

Хід роботи: Уявити, що рамку зробив хтось інший, подивитись «свіжим поглядом». Створити нову рамку для людини на фото, щоб покращити її уявлення про себе, показати, що не лише негативні події мають вплив. Вклеїти таке ж чорно-біле фото у цю рамку та розфарбувати. Проаналізувати, чому створили саме таку рамку, обрали такі кольори. Порівняти дві роботи, проаналізувати.

Рефлексія, обговорення виконаних вправ, аналіз

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №5

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Успішний я»

Мета: актуалізація та переосмислення рівня домагань, підвищення впевненості.

Обладнання: папір, олівці, фломастери**.**

Хід роботи: учасники малюють себе такими, якими хочуть себе бачити, з усіма атрибутами успіху. Також можна придумати і зобразити особистий символ успіху. Подивитись та проаналізувати, які почуття викликає малюнок, чому саме такі образи, як досягти бажаного.

Вправа «Мріяти не шкідливо»

Мета: актуалізація та переосмислення рівня домагань.

Обладнання: папір, ручка.

Хід роботи: Учасниками пропонується згадати, про що вони мріяли, коли ходили у дитячий садочок, записати мрії на папері. Згадати мрії в молодших, середніх, старших класах та записати. Підкреслити мрії, які здійснилися і закреслити ті, про які мріяти перестали. Наскільки реалістичними вони здаються зараз? Подумати, про що мріють зараз. Записати.

Вправа «Малюємо почуття»

Мета: навчитись висловлювати свої почуття, зняти напругу, підняти самооцінку

Обладнання: папір, олівці, фломастери.

Хід роботи: учасникам потрібно намалювати на папері свої почуття та емоції на даний момент у будь-якому вигляді. Підписати його. Обговорити малюнки в групі, проаналізувати, яке почуття учаснику найбільше подобається, яке найменше, з якими емоціями зазвичай прокидаються і т.д.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №6

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Маска»

Мета: інтеграція учасниками власного образу «Я», прийняття себе через самооцінку та оцінку інших.

Обладнання: Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор.

Хід роботи: Ведучий пропонує кожному члену групи зробити маску. Головне, щоб маска відображала його внутрішній світ, характеризувала учасника гри. На аркуші паперу малюється овал за розміром обличчя учасника, визначається місце для очей і рота. Потім за допомогою фарб, олівців, вирізок з журналів і інших матеріалів маска розфарбовується, оформляється. При виготовленні маски немає жодних правил: учасник сам повинен її придумати і втілити на папері. Маску необхідно вирізати, надіти на обличчя. Потім маска «оживає» і говорить про себе. Кожній масці надається час для виступу.

Вправа «Символ впевненості»

Мета: деталізація образу «Я», збільшення впевненості, прийняття себе.

Обладнання: уява.

Хід роботи: Учасникам пропонується подумати***,*** який предмет, рослину або тварину вони б захотіли зробити символом своєї впевненості? Це може бути що завгодно: величезна, могутня сосна, лютий ведмідь, покритий бронею танк, сувора скеля, про яку розбиваються морські хвилі. Постаратися у всіх подробицях побачити цей символ своєю думкою, а потім подумки злитися з ним в одне ціле. Стати таким же сильним, гнучким, потужним і насолодитеся цим відчуттям.

Рефлексія, бесіда

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №7

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Каракулі»

Мета: саморозкриття, дослідження власного емоційного стану, релаксація, зниження тривожності.

Обладнання: Фарби, олівці, фломастери, папір, вода, пензлі, спокійна музика.

Хід роботи: Учасникам пропонується вибрати папір і образотворчі матеріали за бажанням, послухати ритм і настрій музичного твору, уявити собі образ, про який розповідає музика, потім зобразити його експресивно (за допомогою каракулей, ляпок, ліній, крапок, плям, відбитків та ін.). На етапі обговорення учасники розповідають про свій малюнок, відзначають, чи вийшло передати задуманий образ, чи вийшло у них що-небудь несподіване, і на що воно може бути схожим, що позначає обраний для малюнка колір. Інші учасники терапевтичної групи теж підключаються до обговорення і інтерпретації робіт, розповідають про свої враження від творчого процесу, відзначають емоційний клімат у групі.

Малювання на мокрому папері

Мета: зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану.

Обладнання: папір, вода, пензлі, акварель.

Хід роботи: На попередньо змочений листок паперу за допомогою акварелі наноситься малюнок. Бажано використання максимально можливої палітри кольорів. Потрібно спостерігати за тим, як кольори змішуються один з одним, слідкувати за свої почуттями, що виникають в процесі роботи. Далі візерункам, що з'явилися на аркуші паперу дається назва, результати вправи обговорюються в групі.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №8

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Найгірший я, найкращий я»

Мета: рефлексія, осмислення своїх кращих і гірших рис, деталізація та переосмислення образу «Я», прийняття себе.

Обладнання: Папір, олівці, фломастери.

Хід роботи: Учасникам пропонується розділити аркуш паперу лінією на дві частини. На одній половині намалювати себе як уособлення власних найгірших рис, на іншій половині – найкращих. Проаналізувати, що саме і чому опинилося по певний бік листка. Що потрібно зробити, щоб змінити погані риси, додати хороші?

Техніка «Мандала»

Мета: подолання тривоги, роздратування, невпевненості в собі, релаксація.

Обладнання: бланки з візерунками мандала, олівці, фломастери, циркуль, транспортир, лінійка, маркер.

Хід роботи: Із серії мандал виберіть інтуїтивно ту, яка найбільше відгукується вам на даний момент. Після цього інтуїтивно виберіть колір і місце, з якого хотілося б починати розфарбовувати мандалу, потім приступайте до її розфарбовування. Коли ви закінчите розфарбовувати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина вашого малюнка і напишіть три своїх бажання.

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання