

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Богущька Лідія Тарасівна

Кваліфікаційна робота

на тему: **«Особливості образу Я у підлітків»**
(на прикладі Дулинської філії Шамраївського НВК
ЗОШ І-ІІ ступенів- заклад дошкільної освіти)

Група ТУбц-8-23-М₁ПС (1,6зс)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Л.Т. Богущька

(підпис) _____ (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

А.М. Шевченко

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н.,професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2025 р.
АНОТАЦІЯ

Богущька Л.Т. «Особливості образу Я у підлітків» (на прикладі Дулинської філії Шамраївського НВК ЗОШ І-ІІ ступенів- заклад дошкільної освіти) – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом» Навчально-науковий інститут менеджменту, економіки та фінансів.

У магістерській роботі проаналізовано теоретичні аспекти дослідження особливостей образу «Я» у підлітків, а саме: вікові особливості підлітків у контексті психолого-педагогічного підходу, «Я» в контексті філософії та психології, теоретичні підходи до вивчення «Я-концепції» в структурі особистості підлітка.

Представлено результати експериментального дослідження щодо особливостей образу «Я» у підлітків та описати його результати.

Обґрунтовано практичні аспекти формування «Я» образу у дітей підліткового віку та запропоновано матеріали розробленого тренінгу «Психологічні механізми розвитку образу «Я» підлітка».

Ключові слова: підлітковий вік, образ «Я», самопізнання, розвиток, становлення, усвідомлення, «Я»-концепція, тренінг.

ANNOTATION

Bogutska L.T. “Features of the Self-Image in Adolescents” (on the example of the Dulyň branch of the Shamrayivsk NVK secondary school of I-II levels - a preschool education institution) – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The master's thesis analyzes the theoretical aspects of studying the features of the "I" image in adolescents, namely: age-related features of adolescents in the context of a psychological and pedagogical approach, «I» in the context of philosophy and psychology, theoretical approaches to studying the «I-concept» in the structure of the adolescent's personality.

The results of an experimental study on the features of the «I» image in adolescents are presented and its results are described.

The practical aspects of the formation of the «I» image in adolescents are substantiated and the materials of the developed training «Psychological mechanisms of the development of the «I» image of a teenager are proposed.

Keywords: adolescence, «I» image, self-knowledge, development, formation, awareness, «I» concept, training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ «Я» У ПІДЛІТКІВ.....	10
1.1. Вікові особливості підлітків у контексті психолого-педагогічного підходу.....	10
1.2. «Я» в контексті філософії та психології: теоретичні підходи та інтерпретація.....	19
1.3. Теоретичні підходи до вивчення «Я-концепції» в структурі особистості підлітка.....	24
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ «Я» У ПІДЛІТКІВ.....	40
2.1. Організація та методики дослідження особливостей образу «Я» у підлітків	40
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей образу «Я» у підлітків	47
Висновки до другого розділу	66
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ «Я» ОБРАЗУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	70
3.1. Організаційно-методичні засади формування «Я» образу у дітей підліткового віку.....	70
3.2. Тренінг «Психологічні механізми розвитку образу «Я» підлітка».....	73
Висновки до третього розділу.....	80
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	87
ДОДАТКИ	93

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена кількома факторами, пов'язаними з особливостями психічного та соціального розвитку підлітків, а також впливом змін, що відбуваються у цей період на формування особистості. Підлітковий вік є критичним етапом розвитку, коли індивід активно шукає свій шлях у світі, визначає своє місце в соціумі та формує своє сприйняття себе. У цей період виникає необхідність у переосмисленні свого образу, що може впливати на самооцінку, поведінку та взаємодію з оточенням.

Особливою важливістю є вивчення процесів формування «Я»-образу в підлітковому віці, оскільки невизначеність або криза ідентичності можуть призвести до розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, конфлікти з батьками та однолітками, проблеми з самооцінкою тощо. Водночас, розвиток позитивного «Я»-образу сприяє кращій адаптації до соціальних ролей, розвитку впевненості в собі та підвищенню рівня емоційної стійкості.

Таким чином, дослідження особливостей образу «Я» у підлітків є актуальним, оскільки це дозволяє не лише виявити фактори, що впливають на формування ідентичності в цей період, а й розробити рекомендації для психологічної підтримки підлітків, допомогти їм подолати кризу ідентичності та забезпечити успішну адаптацію до дорослого життя. Вивчення цих аспектів дає змогу створювати ефективні програми для психологічного супроводу підлітків і забезпечити їх гармонійний розвиток у складний період їхнього життя.

Особливості образу «Я» у підлітків зумовлені низкою психологічних, соціальних та вікових факторів, які визначають процеси самопізнання, самооцінки та формування особистості в цьому віці. У підлітковому віці (приблизно від 11 до 16 років) відбуваються суттєві зміни у психічному розвитку, які безпосередньо впливають на сприйняття себе та інших [17].

У підлітковому віці відзначається активний пошук свого місця у світі,

що супроводжується формуванням або зміною «Я»-образу. Підлітки намагаються зрозуміти, хто вони є, яка їхня роль у соціумі та як вони виглядають у очах інших людей. Це часто супроводжується кризою ідентичності, коли підлітки сумніваються в собі та своїх можливостях.

Самооцінка підлітків часто коливається – від надмірної впевненості до низької самооцінки. Відчуття власної вартості у цей період може змінюватися залежно від соціального контексту (взаємини з батьками, однолітками, успіхи чи невдачі в навчанні, спорті тощо). Низька самооцінка або надмірна впевненість можуть спричиняти проблеми в адаптації підлітка в соціумі.

Підлітки часто переживають сильні емоційні коливання, пов'язані з фізичними змінами, соціальними взаєминами та внутрішніми конфліктами. Це може призводити до нестабільності у сприйнятті себе та свого місця в світі. Часто підлітки прагнуть віднайти баланс між бажанням бути самостійними і потребою у підтримці з боку батьків або друзів.

Підлітки активно взаємодіють зі своїми однолітками, що значно впливає на їхній образ «Я». Вони часто визначають своє «Я» через соціальні порівняння, що може призводити до почуття невідповідності або бажання відповідати певним соціальним стандартам. Важливими є як реальні, так і віртуальні взаємини, зокрема через соціальні мережі.

Фізичні зміни, пов'язані з пубертатом, також значно впливають на образ «Я». Багато підлітків переживають дискомфорт через зміни у зовнішності, що може вплинути на їхню самооцінку і ставлення до себе. Це може бути як позитивним досвідом, так і джерелом тривожності.

Підлітки прагнуть виразити свою індивідуальність через зовнішній вигляд, стиль одягу, хобі або інші аспекти життя. Вони часто експериментують з різними образами, ролями та способами поведінки, намагаючись зрозуміти, яка з них найбільше відповідає їхньому внутрішньому «Я».

У цьому віці підлітки здатні до абстрактного мислення і саморефлексії, що дозволяє їм оцінювати своє «Я» з різних точок зору. Вони починають усвідомлювати свої внутрішні переживання і можуть задумуватися про те,

якими хочуть бути в майбутньому. Цей процес самопізнання є важливим для формування зрілої ідентичності.

Підлітки шукають підтримку від дорослих, проте водночас намагаються відокремитися від батьків. Важливим фактором є здатність батьків забезпечити емоційну підтримку та прийняття незалежно від змін у поведінці та ставленні підлітка до себе [26].

Таким чином, особливості образу «Я» у підлітків є складними і багатоаспектними, вимагаючи уважного підходу до їхньої психологічної підтримки та допомоги в розвитку здорового самоусвідомлення і самоповаги.

Об'єкт дослідження – процес формування та еволюція образу «Я» у підлітковому віці, включаючи психологічні, соціальні та когнітивні аспекти.

Предмет дослідження – особливості сприйняття підлітками свого «Я», включаючи їх самооцінку, ідентичність, рівень самосвідомості, а також вплив соціального середовища (родина, школа, друзі) на цей процес.

Мета дослідження: визначити особливості формування та зміни образу «Я» у підлітковому віці, з'ясувати, як цей процес впливає на соціальну адаптацію, самооцінку та міжособистісні стосунки підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження особливостей образу «Я» у підлітків, а саме: вікові особливості підлітків у контексті психолого-педагогічного підходу, «Я» в контексті філософії та психології, теоретичні підходи до вивчення «Я-концепції» в структурі особистості підлітка.

2. Здійснити експериментальне дослідження особливостей образу «Я» у підлітків та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти формування «Я» образу у дітей підліткового віку та розробити тренінг «Психологічні механізми розвитку образу «Я» підлітка».

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, а саме: теоретичний аналіз

психолого-педагогічної літератури, що стосується формування образу «Я» у підлітків; методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення педагогічного досвіду; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Для діагностики використовувалися психодіагностичні методики, зокрема тест М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?», що дозволяє вивчити особистісну, соціальну та тілесну ідентичність; методика дослідження Я-концепції в модифікації А. Прихожан для підлітків; методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч); тест «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов), які спрямовані на визначення психологічних механізмів самопізнання та особливостей саморозвитку підлітків.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що воно сприяє поглибленню розуміння процесів формування образу «Я» у підлітковому віці, зокрема впливу різноманітних соціальних та психологічних чинників на його розвиток. Дослідження дозволяє розширити існуючі теоретичні уявлення про ідентичність підлітків, про механізми самопізнання та самооцінки, а також виявити взаємозв'язки між формуванням образу «Я» та особистісним розвитком. Окрім того, теоретичні результати можуть стати основою для розробки нових методичних підходів і психолого-педагогічних стратегій для підтримки психологічного здоров'я підлітків та їх соціальної адаптації.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки ефективних педагогічних і психологічних програм, спрямованих на підтримку здорового розвитку образу «Я» у підлітків. Одержані дані можуть стати основою для корекційних заходів, які допоможуть підліткам формувати позитивну самооцінку та самосвідомість. Також результати дослідження можуть бути застосовані в процесі роботи з підлітками в освітніх установах, соціальних службах, психологічних центрах та в рамках індивідуальних консультацій, що сприятиме покращенню соціальної адаптації та емоційного благополуччя підлітків.

Експериментальна база дослідження: Дулицька філія Шамраївського

навчально-виховного комплексу «заклад загальної середньої освіти I-III ступенів - заклад дошкільної освіти» Сквирської міської ради Білоцерківського району Київської області.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Робота містить 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ «Я» У ПІДЛІТКІВ

1.1. Вікові особливості підлітків у контексті психолого-педагогічного підходу

Кожен етап розвитку особистості характеризується унікальними особливостями, які впливають на формування здібностей, прагнення до самовизначення, вдосконалення та самоствердження. Підлітковий вік є ключовим періодом, коли завершується становлення інтелектуальних здібностей, що відкриває можливість для свідомого формування індивідуального світогляду, системи життєвих цінностей та розбудови «Я-концепції».

Підлітковий період є важливим етапом, коли починається інтеграція та осмислення інформації, що стосується власного «Я». У межах епігенетичної концепції розвитку особистості, запропонованої Е. Еріксоном, саме цей віковий період має ключове значення. Підлітки стикаються з базовими завданнями, які зводяться до формування почуття рольової ідентичності. Ця ідентичність охоплює не лише актуальні рольові моделі, але й узагальнений досвід, набутий на попередніх етапах життя. Вона стає фундаментом для подальшого розвитку унікальних особистісних рис дорослої людини [18].

Підлітковий вік вирізняється активним прагненням до пізнавальної та дослідницької діяльності, засвоєння нових знань, навичок і вмінь. У цей період формується усвідомлений інтерес до окремих навчальних предметів і пов'язаних із ними сфер науки, техніки, мистецтва, спорту та інших напрямів діяльності [8].

Варто зазначити, що підлітковий вік психологи вважають критичним періодом у процесі розвитку особистості. Аналіз динаміки психічних і психологічних змін свідчить, що вони проходять певні етапи розвитку, на

кожному з яких можуть досягати найбільшої виразності.

У період підліткової кризи швидкість протікання критичних змін значно зростає, що може призводити до скорочення окремих етапів або навіть їхнього повного зникнення. Через це патологічна складність у вихованні підлітків часто стає несподіваною для їхнього оточення та важкою для пояснення [13].

Суттєве прискорення біологічних і психологічних процесів, що спостерігається в організмі підлітка під час кризових періодів, часто призводить до раптових і спонтанних змін у поведінці. Так, у раніше врівноваженого підлітка можуть несподівано проявитися емоційна нестабільність, жорстокість, агресивність, тривожність або схильність до психологічного та фізичного насильства.

Кризовий характер пубертатного періоду нерідко супроводжується перебудовою взаємовідносин з однолітками. У підлітка зростає потреба у спілкуванні, прагнення до самоствердження та самореалізації серед ровесників, а також чутливість до думки оточення. Це робить їх емоційно вразливими, схильними до фіксації на негативних почуттях та переживаннях, що може спричиняти часті конфлікти, а в деяких випадках — протиправні дії. У результаті такі підлітки ризикують опинитися в соціальній ізоляції [13].

У підлітковому віці відбуваються значні зміни в психолого-емоційній сфері особистості. З віком діти починають краще розпізнавати та ідентифікувати свої емоції. У підлітків емоційні коливання стають більш чітко вираженими: якщо молодші діти часто використовують одні й ті самі слова для опису різних емоцій, то старші діти демонструють більшу точність у визначенні почуттів.

Значне збагачення емоційного словника в підлітковому віці супроводжується розширенням параметрів, за якими підлітки розрізняють емоції, що свідчить про прогрес у їхньому емоційному розвитку [55].

Підлітки зазвичай переживають життєві події набагато яскравіше й інтенсивніше, ніж не тільки діти, але й дорослі. Це стосується як позитивних,

так і негативних емоцій. За даними дослідження П. Лафренє, підлітки в шість разів частіше за своїх батьків почуваються дуже щасливими, але водночас у три рази частіше переживають стан глибокого нещастя.

Крім того, підлітки частіше за дорослих відчувають незручність, хвилювання, нудьгу чи апатію. Багато науковців пояснюють такі емоційні сплески особливостями функціонування нервової системи підлітків, а саме балансом між процесами збудження та гальмування [50].

У підлітковому віці, порівняно із середнім шкільним віком (7–11 років) і дорослістю, спостерігається підвищення загального збудження, тоді як усі види гальмування помітно слабшають [8].

Особливістю емоційної сфери підлітків є здатність одночасно відчувати протилежні почуття. Наприклад, підліток може щиро любити й ненавидіти когось із близького оточення одночасно, і обидва ці почуття будуть для нього однаково справжніми [13].

І. Булах зазначає, що підлітки виявляють більшу схильність до радості, ніж до гніву, агресії, страху та печалі. Однак гнів проявляється яскравіше за страх, агресію та смуток. Почуття радості, гніву та смутку досягають найбільшої інтенсивності у віці 12-13 років, тоді як вираженість страху в цей період зменшується [8].

Окрім позитивних і негативних емоційних станів, підлітки також переживають так званий «емоційний нуль» – стан нудьги. Його небезпека полягає в тому, що підлітки з великими труднощами переходять від нудьги до позитивних емоцій, тоді як негативні емоції виникають набагато легше. Якщо підліток, якому стало нудно, не зможе швидко знайти цікаву діяльність, його нудьга може перерости в роздратування або гнів. У такому стані він може вирушити «шукати пригоди», що часто призводить до безглузвих агресивних вчинків.

Отже, період від 12 до 16 років є часом виникнення низки новоутворень у структурі особистості, що відображає перехід дитини до нового етапу дорослішання. Кризи, які виникають у підлітковому віці, не можна трактувати

як хворобу, однак їх специфіка може стати фактором розвитку серйозних психологічних проблем та схильностей до деструктивних форм поведінки.

Підлітковий вік є критично важливим для становлення та розвитку особистості, оскільки саме в цей період формується стійке уявлення про себе. Підлітки часто переживають сильні, іноді перебільшені потреби в самотійності та спілкуванні з однолітками. Підліткова самотійність виражається в основному в прагненні до емансипації від дорослих і звільненні від їх постійної турботи та контролю. Ці потреби яскраво проявляються у підлітковій поведінці, що часто приймає форму так званих підліткових реакцій. Важливу роль у розвитку особистості відіграє соціальне спілкування, яке визначає її взаємодію з суспільними відносинами.

Підлітковий вік традиційно вважається найскладнішим для виховання. Найчастіше проблеми цього віку пов'язують зі статевим дозріванням. Водночас, у вирішенні завдань виховання підлітків важливим є вивчення вміння особистості спілкуватися. Розвиток лідерських та комунікативних навичок є особливо важливим саме в цей період.

У підлітковому віці спостерігається висока потреба у спілкуванні з однолітками, однак часто це супроводжується низьким рівнем комунікативних і лідерських здібностей. Тому для всебічного розвитку особистості в майбутньому важливо вже зараз приділяти увагу розвитку навичок ефективної комунікації.

Роль спілкування в житті підлітків величезна і продовжує зростати, оскільки саме від нього залежить успішність подальшої професійної діяльності, активність у суспільному житті та, зрештою, особисте щастя [13].

У підлітковому віці посилюється потреба в міжособистісному спілкуванні, яке стає своєрідною самоціллю. У процесі спілкування підлітки реалізують свої бажання та інтереси, формують уявлення про себе та оточуючий світ. Для підлітка важливо бути залученим саме до процесу спілкування, оскільки саме в ньому він розвиває свою особистість і формує думки про навколишнє середовище. Спілкування має суттєвий вплив на

становлення особистості, оскільки це не лише обмін інформацією (наприклад, між педагогом і учнем), але й взаємодія та взаємовплив.

У цей період панує значення дитячого співтовариства над дорослим середовищем. Це обумовлено принципово різними ролями підлітка в системах «підліток – дорослі» та «підліток – однолітки», де з однолітками встановлюються рівноправні взаємини, що сприяє формуванню його соціальної ідентичності.

Т. Драгунов зазначає, що до початку підліткового віку виникає парадоксальна ситуація: відносини дитини з однолітками вже базуються на певних нормах дорослої моралі рівності, тоді як взаємодія з дорослими продовжує ґрунтуватися на дитячій моралі слухняності [50].

Переорієнтація спілкування підлітків з дорослими на спілкування з однолітками відбувається через кілька важливих аспектів:

1. Спілкування з однолітками стає важливим каналом інформації для підлітків.

2. Це особливий вид міжособистісних взаємовідносин, у процесі яких підлітки здобувають навички соціальної взаємодії, вчаться підкорятися колективній дисципліні та розвивають комунікативні навички.

3. Спілкування з однолітками є специфічним видом емоційного контакту, в якому підлітки здійснюють взаємодопомогу та переживають почуття солідарності [22].

Одна з головних особливостей підліткового віку – це зміна важливих осіб і перебудова взаємин з дорослими. Однією з ключових потреб перехідного віку стає прагнення до звільнення від контролю й опіки батьків, вчителів та інших дорослих, а також від встановлених ними правил і порядків. Ця потреба виникає через психологічні особливості дорослих, зокрема батьків, які часто не помічають змін, що відбуваються в підлітку. Хоча батьки можуть вважати себе найбільш компетентними щодо своєї дитини, зміни, які відбуваються в її внутрішньому світі, відбуваються швидше, ніж вони здатні їх усвідомити. Батьки часто продовжують бачити дитину такою, якою вона

була кілька років тому, і не можуть або не хочуть вислухати і зрозуміти, що відбувається в складному підлітковому світі. Це відсутність готовності враховувати погляди підлітка і впевненість у власній непогрішності створюють психологічний бар'єр між зростаючими дітьми та дорослими [24].

Дорослі, спостерігаючи за дорослішанням підлітка, часто звертають увагу лише на негативні зміни: підліток стає «неслухняним», «потайним», і не помічають позитивних змін, що відбуваються в його розвитку. Одним із таких позитивних аспектів є здатність підлітка до емпатії, що виявляється в прагненні допомогти дорослим, підтримати їх у горі або радості. Однак дорослі, як правило, готові проявити співчуття до підлітка, але не завжди готові прийняти цю емпатію від підлітка, вважаючи, що між ними має зберігатися дистанція.

Підліток переживає спілкування не лише на інтелектуальному, а й на фізіологічному та емоційному рівнях. Це часто призводить до конфліктів з батьками, що в основному виникають через нерозуміння. Батьки не завжди встигають за швидкими змінами, що відбуваються з їхніми дітьми. З одного боку, підліток хоче більше самостійності, з іншого — чекає підтримки та розуміння від батьків. Відзначено, що хоча потреба в спілкуванні в підлітковому віці дуже висока, рівень комунікативних навичок і якостей у більшості підлітків залишається низьким [29].

Отже, одна з головних тенденцій цього віку — це переорієнтація спілкування з дорослими на більш рівні стосунки з однолітками. Емоційна функція спілкування проявляється в двох аспектах: у здобутті досвіду емоційних відносин і в розвитку емоційного прийняття навколишньої дійсності.

Зміна внутрішньої позиції підлітка дійсно є важливим етапом у його розвитку. Вже на цьому етапі йому недостатньо просто бути хорошим учнем або отримувати схвалення від дорослих. Підлітки починають активно порівнювати свої думки з думками однолітків, що допомагає їм формувати власні судження про себе та навколишній світ.

Процес спілкування стає для підлітка важливим інструментом самоідентифікації. Він реалізує себе як особистість через взаємодію з іншими, і це є основою для розвитку почуття емоційного благополуччя та стабільності. Таким чином, захищати дитину від спілкування з однолітками не слід. Саме в цьому середовищі вона здобуває життєво важливі навички взаємодії, розвиває емоційну стійкість і готовність до дорослого життя. Ці навички та досвід є основою для подальшого успіху і адаптації в суспільстві.

Важливою особливістю підліткового віку є те, що спілкування з однолітками виходить за межі школи і стає самостійною та важливою частиною життя. Для підлітка однолітки стають основними партнерами в комунікації, а школа, у свою чергу, стає місцем для самовираження і пошуку соціального статусу серед ровесників [33].

Мотиви позитивного ставлення до школи, насправді, багато в чому пов'язані з можливістю спілкування з однолітками. Саме через взаємодію з ними підліток отримує важливе підтвердження власної значущості. Виявлення себе серед однолітків, здобуття престижу чи визнання – це потужні мотиваційні чинники. Якщо ж у школі відсутня можливість для такого самоствердження, привабливість навчального процесу для підлітка значно знижується.

Таким чином, школа стає не лише місцем здобуття знань, але й важливим соціальним середовищем, де підлітки реалізують свої потреби у визнанні та статусі серед своїх ровесників.

В підлітковому віці спілкування з однолітками дійсно стає однією з основних сфер життя, де підлітки шукають своє місце в суспільстві і намагаються стати «значущими». Взаємодія з товаришами часто виноситься на перший план, затьмарюючи навіть навчання та відносини з родичами. Це пов'язано з бажанням підлітків заробити певний соціальний статус, що може бути важливіше для них, ніж сам процес навчання чи традиційні батьківські правила [37].

На початку підліткового віку, наприклад, у 10-11 років, потреба бути

серед однолітків може виявлятися в простому бажанні проводити час разом, грати або займатися спільною діяльністю. Однак уже у 12-13 років спілкування з однолітками набуває більш складного і цілеспрямованого характеру, коли підлітки прагнуть зайняти певне місце в соціальній ієрархії своєї групи: хтось бажає стати лідером, хтось має амбіцію стати авторитетом у певній сфері, а хтось шукає близького друга.

Дійсно, з 6-го класу діти все більше усвідомлюють, що проблеми в стосунках з однолітками часто виникають через їх власні риси та особливості. Спілкування стає важливим для підлітків як джерело емоційної підтримки і соціальної ідентичності. Вони активно шукають однодумців та близьких друзів, і саме в цих відносинах відбувається формування їх емоційної зрілості та самосвідомості.

Дійсно, в підлітковому віці спілкування з однолітками стає надзвичайно важливим і одночасно складним процесом. Підлітки цінують дружбу, але їхні емоції можуть бути дуже нестабільними: ревності, вимогливості і схильності до образ можуть часто виникати через інтенсивні внутрішні переживання, пов'язані з формуванням їх особистісної ідентичності та соціальної ролі серед однолітків. В цей період підлітки починають більш критично ставитися до себе, усвідомлюючи свої слабкості та прагнучи до вдосконалення, зокрема в спілкуванні [43].

З одного боку, це підвищене самосвідомість може стати основою для розвитку соціальних навичок, а з іншого – виникає потреба в засвоєнні правильних методів комунікації. Підлітки, не маючи достатнього досвіду в комунікації, можуть використовувати неадекватні способи взаємодії, як-от тиск або протест, що лише ускладнює взаєморозуміння. Саме тому навчання комунікативним навичкам є важливою складовою розвитку підлітків.

Основними комунікативними вміннями, які підлітки мають розвивати, є здатність встановлювати психологічний контакт, слухати інших, правильно орієнтуватися в соціальних ситуаціях та використовувати різноманітні вербальні й невербальні засоби спілкування. Оволодіння цими вміннями

допоможе підліткам будувати більш стійкі та здорові відносини з однолітками, що сприятиме розвитку їх емоційної зрілості.

Поведінка підлітків у цей період дійсно набуває виразних групових рис. Взаємодія з однолітками стає центральною в житті підлітка, а самі групи однолітків набувають важливості як соціальні простори, де формуються не тільки відносини, але й самооцінка та особистісна ідентичність. Підлітки часто вибирають свої референтні групи, визначаючи, хто є їх еталоном, і на кого вони хочуть рівнятися [46].

Особливою характеристикою цього віку є те, що підлітки не тільки прагнуть спільно діяти з однолітками, але й створюють свою власну соціальну «сферу», де важливими є правила взаємодії, підтримка одне одного та відчуття належності до групи. Вони створюють свій "кодекс товариства", визначаючи, що є важливим і прийнятним у взаємодії між ними. Це дає їм відчуття стабільності, що допомагає сформувати особистісну впевненість у контексті соціального оточення.

Проте, підлітки часто бувають схильними до конформізму, тобто до сліпого слідування думці групи, навіть якщо це суперечить їхнім власним переконанням чи поглядам. Це пов'язано з високою емоційною і соціальною вразливістю в цей період. Підлітки можуть бути дуже сугестивними до лідерів групи, прагнучи підтримати однолітків, щоб забезпечити своє місце в групі та відчутти свою значущість. Така поведінка підлітка може призвести до того, що він буде беззаперечно слідувати навіть сумнівним соціальним нормам, які задає група, аби залишатись частиною цього соціального середовища [51].

Цей аспект підліткового віку підкреслює важливість розвитку критичного мислення, здатності аналізувати соціальні впливи та здатності стояти на своєму, навіть коли це вимагає відмови від певних групових цінностей.

Дійсно, на цьому етапі розвитку підлітки відчувають велику потребу в належності до групи та у створенні ідентичності через соціальну взаємодію. Неформальні групи є важливими для зміцнення внутрішніх позицій підлітка,

формує у нього відчуття приналежності і важливості в соціальному контексті. Підлітки використовують різні способи, зокрема сленг та невербальні знаки, щоб відокремити свою групу від інших і підкреслити її єдність. Це дозволяє їм відчувати себе частиною колективу, що допомагає створити відчуття безпеки і підтримки в цей емоційно нестабільний період життя.

Однак важливою тенденцією є те, що підлітки стають все більш орієнтованими на соціально корисні та колективні форми діяльності. Це означає, що вони прагнуть до не лише інтимно-особистісного спілкування в межах своєї групи, але й до залучення в суспільно важливі активності, де вони можуть демонструвати свою соціальну зрілість і відповідальність. Це може включати участь у волонтерських або громадських проектах, що відповідають їхнім інтересам і прагненням [52].

Відсутність комунікативних навичок дійсно може призвести до соціальної ізоляції, відчуття незадоволення і невдачі в спілкуванні, що в свою чергу погіршує академічні результати та стосунки з оточуючими. Тому важливо вчасно підтримувати підлітків, допомагаючи їм розвивати навички взаємодії, які будуть корисними як у міжособистісних відносинах, так і в майбутньому житті. Формування таких навичок допоможе підліткам адаптуватися до складних соціальних ситуацій, уникати конфліктів і краще реалізовувати себе в різних аспектах життя.

1.2. «Я» в контексті філософії та психології: теоретичні підходи та інтерпретація

У християнській філософії розвиток людини розглядався як процес самотрансформації, спрямований на придушення тілесного в ім'я духовного зростання. Цей розвиток базувався на уявленнях про ціль існування кожної людини, про досягнення досконалості (в античній філософії – арети), які

знаходили своє відображення у християнських ідеях про Царство небесне.

Філософи намагалися зрозуміти, якими мають бути шляхи до досягнення арети і як впливають зусилля людини на цьому шляху: чи лише благодать рятує, чи важливі й особисті зусилля. У середньовіччі, між періодами Відродження та Просвітництва, ідея арети як універсального орієнтиру для розвитку індивіда в філософії була забута. Більше того, багато традиційних уявлень про те, що є благом для людини, суттєво змінились або стали протилежними [2].

У філософії поняття «Я» (ego, self) заміщує ідею душі, і це явище розглядається через роздуми над тим, що існує поза межами світу об'єктів, доступних людському пізнанню. Починаючи з певного часу, філософія почала звертати увагу на сам «розумовий зір», який орієнтований на пізнання світу об'єктів. Як зазначає С. Франко, в обличчі цього розумового зору виявляється таємнича реальність його носія, яку важко визначити, що дана нам інакше, ніж всі інші об'єкти.

Традиція дослідження цієї теми бере початок у філософії Декарта, для якого ego стало основною опорною точкою достовірного знання та впевненості людини в своїй самоідентичності. У своєму творі «Правила для керування розумом» (1628 р.) Декарт сформулював принципи використання власного розуму, що не залежали від зовнішніх авторитетів, підтримки чи допомоги, що, за Кантовим визначенням, є ознакою зрілості людини і людства. Декарт стверджує, що кожна людина повинна прийняти тверде рішення очистити свою уяву від усіх недосконалих ідей і серйозно взятися за формування нових, використовуючи всі здібності свого розуму [15].

Сучасний інтерес до проблеми людського «Я» в філософії науки виникає на тлі необхідності переосмислення раніше здобутих знань і концепцій, з огляду на розуміння інформаційно-вірогіднісної структури життя та його законів.

У 1973 році Картер сформулював антропний принцип, який стверджує, що Всесвіт повинен бути таким, щоб на визначеному етапі його еволюції його

параметри дозволяли існування спостерігачів. Цим спостерігачем є людина, яка в сучасній науці розглядається як відкрита система, що обмінюється енергією, речовиною та інформацією з навколишнім середовищем. Людина має певний внутрішній зміст, безліч внутрішніх станів, і її життя описується як траєкторія руху самоорганізуючої системи в часі. Відкритість людини до світу, частиною якого вона є, вимагає розглядати динаміку її розвитку як процес набуття нових властивостей, зростання самосвідомості та різноманіття форм активності, через діяльність, спрямовану на оволодіння соціальними і індивідуальними компетентностями, а також самоактуалізацію [37].

У сучасній філософії поняття «Я» є теоретичним, гіпотетичним об'єктом, який існує в світі дійсності, але не доступний для спостереження традиційними та природно-науковими методами, як інші об'єкти. Це поняття використовують філософи для кількох цілей: по-перше, для позначення діючого агента, тобто того, хто здійснює дії; по-друге, для фіксації центру ініціативи або сутності особистості – джерела її активної діяльності; по-третє, для фіксації метальної репрезентації особистості, її самосвідомості та уявлення про себе.

Отже, в ідеалістичній філософії «Я» розглядається як особлива нематеріальна сутність, яка володіє тілом і є синонімом «душі». У матеріалістичній філософії «Я» визначається як духовний центр особистості, її індивідуальність, яка активно взаємодіє з навколишнім світом та самою собою. У психології «Я» є позначенням індивідуальності та неповторності особистості, результатом виокремлення себе з навколишнього середовища, а також регулятором психічної діяльності особи.

Російський психолог І. Кон, аналізуючи еволюцію проблеми «Я» від загальнофілософських підходів до сучасної психології особистості, вказує на значні складнощі, зокрема на труднощі класифікації відповідних психологічних концепцій, оскільки вони диференціюються за різними напрямками теоретизування [26].

По-перше, за предметом дослідження: одні фахівці зосереджуються на

суб'єктних властивостях індивіда, внутрішніх джерелах його активності, особливо на ідентичності (ототожненні) та «Его» (персоналістична психологія, фрейдизм, екзистенціалізм, его-психологія); інші ж досліджують переважно «образ Я» як елемент самосвідомості.

По-друге, психологічні підходи різняться за теоретичним контекстом, у якому розглядається проблема «Я»: у рамках теорії особистості «Я» часто розглядається як структурна єдність, з особливою увагою до його регулятивної функції; в контексті теорії свідомості ж наголос робиться на когнітивних характеристиках самосвідомості, адекватності самооцінок тощо.

По-третє, значну роль відіграє методологічна стратегія дослідження. Наприклад, підхід до вивчення самооцінок змінюється залежно від того, чи розглядаються вони як складові образу Я, чи лише як індикатори глибинних і неусвідомлюваних якостей особистості, таких як самоповага [37].

Психологічні дослідження «Я» протягом ХХ століття, на думку дослідників, розвивалися в двох основних напрямках. Перший з них був спрямований на створення більш складних дослідницьких програм і теоретичних моделей, тоді як другий – на покомпонентне урізноманітнення складових «Я» та розширення емпіричних класифікацій Я-концепції.

Яскравим прикладом першого напрямку є психоаналітична теорія З. Фрейда. Згідно з цією теорією, психіка особистості складається з трьох генетично і функціонально різних компонентів:

1. «Воно» (Ід) – резервуар несвідомих потягів, що керуються принципом задоволення. Це потяги та інстинкти, що прагнуть негайного задоволення без урахування реальності або моралі.

2. «Я» (Его) – свідомі частина психіки, яка діє відповідно до принципу реальності. Воно займається посередницькою функцією між вимогами «Воно», фізичним світом і соціумом, намагаючись збалансувати ці суперечливі сили.

3. «Над-Я» (Супер-Его) – формуються з «Его» і відображає моральні норми, заборони, засвоєні в процесі соціалізації. Це втілює внутрішню

моральну цензуру, яка виступає як совість [26].

Окремою частиною Супер-Его є Его-ідеал, що визначає ідеал особистості, якою людина хоче стати. Таким чином, Супер-Его визначає, якою повинна бути людина, а Его-ідеал – якою вона прагне стати, на кого рівняється.

Ці три компоненти психіки – «Воно», «Я» і «Над-Я» – постійно взаємодіють, створюючи складне і динамічне положення особистості. Взаємодія між ними може призводити до внутрішніх конфліктів, таких як розлади цілепокладання, неврози, почуття провини, сором або комплекс неповноцінності. Ці конфлікти є результатом боротьби між соціальними і моральними вимогами, підсвідомими потягами та реальними обставинами життя [2].

Другий напрямок наукових пошуків щодо пізнання природи людського «Я» призвів до розробки глобальної Я-концепції, яку обґрунтував Р. Бернс. Ця концепція охоплює різноманітні аспекти індивідуальної самосвідомості та містить у собі такі важливі модальності, як реальне «Я», ідеальне «Я» та дзеркальне «Я».

У рамках цієї концепції виокремлюють наступні компоненти:

- тілесне «Я» – те, як індивід сприймає свою зовнішність;
- теперішнє (актуальне) «Я» – яким індивід бачить себе на даний момент;
- динамічне «Я» – яким індивід прагне стати в майбутньому, тобто це його мета чи бажання;
- фантастичне «Я» – яким людина хоче бути, якби не було обмежень, тобто ідеал без бар'єрів реальності;
- ідеальне «Я» – те, яким індивід повинен бути, орієнтуючись на засвоєні моральні норми, ідентифікації та взірці поведінки;
- дзеркальне «Я» – те, яким індивід є в очах інших людей;
- можливе (майбутнє) «Я» – те, яким індивід може стати, виходячи з реальних можливостей;

- ідеалізоване «Я» – те, яким людині приємно бачити себе зараз;
- зображувальне або уявлювальне «Я» – маски або образи, які індивід створює для показу оточуючим, щоб приховати негативні риси свого реального «Я»;
- фальшиве «Я» – спотворене уявлення про себе, що викривляє реальне «Я» індивіда;
- центр «Я» у співвідношенні з підструктурами особистості – те, як центральна частина «Я» контролює і керує психічною діяльністю [2].

Ці різноманітні модальності «Я»-концепції дозволяють проводити науковий аналіз психіки людини з різних перспектив – від суб'єктивного, рефлексивного бачення «Я» до феноменологічного і об'єктивного. Вченими психологами продовжуються дослідження цих аспектів, що дозволяє розкривати нові грані природи «Я» у контексті розвитку особистості.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення «Я-концепції» в структурі особистості підлітка

Для повного розуміння процесу змін та формування ідентичності підлітків у період кризи ідентичності необхідно звернутися до таких понять, як «Я», «Я-образ» та «Я-концепція». Ці терміни є складними, гнучкими та багатозначними.

З філософської точки зору, категорія «Я» є «духовним центром особистості, індивідуальності». В психології ж «Я» розглядається як зв'язок між поняттями «особистість» та «самоусвідомлення». Уявлення про себе одночасно є результатом свідомості та усвідомлення, тоді як «Я-образ» і «Я-концепція» є продуктами розвитку особистості [11].

У своїй науковій праці І. Кон трактує ідентичність як специфічний образ «Я», що формується через систему установок, яка включає ставлення до себе, усвідомлення та самооцінку окремих якостей і властивостей. Ця система

має кілька вимірів: рівень когнітивної складності, послідовність, стійкість, за якими можна оцінити розвиток ідентичності. Крім того, розглядаючи ідентичність з позиції трьох модальностей індивіда, він виділяє такі типи: психофізіологічну, соціальну та особисту (Его-ідентичність), яка дозволяє людині усвідомити себе як «самість» [21].

За словами І. Кона, «Я» не є просто особистістю, а особистістю, яка розглядається із середини. Динамічні прояви «образу-Я» підлітка можна оцінювати через поняття «сильне Я» або «слабке Я». У свідомості «Я» відображає себе, виступаючи як продукт самопізнання [31].

Існує кілька аспектів «Я» особистості: фізичне, емоційне, інтелектуальне та соціальне. Фізичне «Я» охоплює тіло та зовнішність особистості; емоційне «Я» відображає відчуття, переживання та настрій. Інтелектуальне «Я» (або розумове) пов'язане з інтелектуальним світом, що включає думки та переконання. Соціальне «Я» визначається як сприйняття особистості як істоти, що знаходиться у взаємодії з іншими людьми, має свої цінності, інтереси та установи [31].

Окрім цього, дослідник М. Розенберг виділяє основні типи образу «Я»: «наявне Я» – це те, яким індивід бачить себе в даний момент; «представлене Я» – яким він демонструє себе іншим; «бажане Я» – те, яким він хотів би себе бачити. Кожен із цих образів має свою структуру, зміст, генезис та функції [49].

Згідно з роботою американського психолога Ф. Райса, кожна людина має шість різних «Я»: реальне «Я»; власне «Я» в уявленні самого суб'єкта; «Я» в уявленні інших; уявлення про те, що інші думають про нього; уявлення про те, яким йому хочеться стати, а також уявлення про те, яким його хотіли б бачити інші [18].

Відчуття власного «Я» є невід'ємною частиною буття, несвідомо та автоматично впливаючи на кожну думку, дію і відчуття. Це особливо важливо для підліткового віку, адже правильне формування «Я-концепції» є необхідним для гармонійного розвитку особистості.

Загальним виміром «Я» є самоповага, яка відображає ступінь прийняття або неприйняття індивідом себе, а також позитивне чи негативне ставлення до себе, яке залежить від сукупності самооцінок. Саме від того, наскільки підліток навчиться поважати себе, своїх близьких та навколишній світ, залежить формування позитивного або негативного «Я-образу» (ідентичності). Отже, «Я» індивіда формується в процесі пізнання об'єктивної реальності через взаємодію з іншими «Я» [11].

Видатні науковці, такі як У. Джемс, К. Роджерс і М. Розенберг, виокремлюють різні форми уявлень про себе, які можуть бути диференційовані за різними ознаками. Зокрема, вони можуть включати різні сфери, такі як: «соціальне Я», «духовне Я», «фізичне Я», «інтимне Я», «публічне Я», «моральне Я», «сімейне Я». Також існує поділ між реальністю та ідеалом, що визначає «реальне Я» та «ідеальне Я». Крім того, є уявлення про себе в часовому континуумі: «Я в минулому», «Я в теперішньому», «Я в майбутньому». Крім того, ці уявлення можуть бути диференційовані за іншими істотними ознаками. Кількість таких «Я-образів» та їх зміст, як правило, визначається через рефлексію особистості про себе [6].

Таким чином, природу власного «Я» можна розуміти різними способами. По-перше, як символіку, що організовує і впорядковує буття особистості, формуючи її «самість». По-друге, як «інтроспекцію» — процес, під час якого індивід спостерігає за собою, розмірковуючи про свої думки, почуття і мотиви. І, по-третє, як соціальну взаємодію, через яку кожен має можливість самовизначитися, що дозволяє йому виконувати адекватну роль у суспільстві і здобувати відповідний статус [11].

Кожне з різноманітних «Я» особистості формує та визначає її «Я-концепцію». Щодо взаємопов'язаних понять «Я-концепція» та «Я-образ», існують різні підходи до їх визначення. Частина науковців вважає їх синонімами, інші ж пропонують розрізняти ці поняття як частину й ціле.

У дослідженні Г. Свіденської підкреслюється ототожнення «Я-концепції» з «Я-образом», однак виокремлюється різний рівень узагальнення:

«Я-образ» включає в себе «Я-концепцію» поряд із самовідношенням. При цьому «Я-концепція» виступає як глобальний початок, що забезпечує наступність, тоді як «Я-образ» є частковим проявом «Я» в конкретних ситуаціях. «Я-образ» розглядається як сукупність численних «Я-концепцій», кожна з яких сформована відповідно до певної соціальної ролі [18].

Аналізуючи «Я-концепцію» в її складових, вчена [18] виділяє три основні компоненти: «Я-реальне», «Я-ідеальне» та «Я-можливе».

– «Я-реальне» – це уявлення про себе в контексті своїх постійних якостей, яке відображає реальний стан і властивості особистості;

– «Я-ідеальне» – це уявлення про себе таким, яким суб'єкт прагне бути, орієнтуючись на ідеали, моральні норми та соціальні зв'язки;

– «Я-можливе» являє собою проміжний варіант між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», який визначається через внутрішнє глибинне екзистенціальне співвідношення, тобто уявлення про можливі шляхи розвитку і трансформації особистості.

Перші теоретичні розробки в галузі «Я-концепції» належать У.Джеймсу [57], який ввів поняття «потік свідомості», що описує відчуття власної наступності та неповторності. Він розрізняв два аспекти «Я»: пізнавальне «Я» (як суб'єкт) і емпіричне «Я» (як об'єкт), що становить зміст свідомості. Джеймс визначав кілька типів «Я»: фізичне «Я», соціальне «Я», духовне «Я» та чисте «Я», яке відповідає екзистенційному існуванню.

Духовне «Я», за його думкою, включає «Я-концепцію», а соціальне «Я» представляє собою сукупність соціальних ролей. Він також виділяв два аспекти самопізнання: самосвідомість, що означає зосередження на власному «Я» і емоційну ідентифікацію зі своїми властивостями, та саморозуміння, яке включає особисті спогади, когнітивні образи і теорії «Я», що допомагають інтегрувати ці спогади та образи в єдину цілісну концепцію.

Отже, існують різні теоретичні підходи до визначення та розуміння «Я-концепції». У своєму дослідженні Е. Еріксон з'єднує діюче «Я» (Его) з рефлексивним «Я» (як «Я-концепцією») в єдине поняття, розглядаючи це

через призму Его-ідентичності. За Еріксоном, Его-ідентичність є продуктом культури, що формується на біологічній основі та визначається особливостями соціокультурного контексту та можливостями індивіда. Джерелом цієї ідентичності є «культурно значуще досягнення». Процес формування «Я-концепції» індивіда відбувається в результаті інтеграції різних ідентифікацій, тому для дітей важливо мати дорослих, які є моделями для ідентифікації.

Особливо складним є процес розвитку Его-ідентичності в підлітковий період, оскільки цей період характеризується кризою розвитку, що проявляється в «розмитості» самосприйняття. Е. Еріксон акцентує увагу на тому, що в цей час відбувається активне формування ідентичності, яке супроводжується психологічною невизначеністю. Він визначає Его-ідентичність як суб'єктивне почуття безпосередньої самототожності, що заряджає особу психічною енергією і є основою для формування стабільного «Я» в майбутньому.

Існує кілька теоретичних підходів до розуміння «Я-концепції», зокрема мультифакторна модель, яка розглядає її як сукупність образів, схем і систем, що складаються з певної кількості елементів. У першій моделі «Я-концепції», побудованій на основі концепції пам'яті, інформація про «Я» зберігається в довгостроковій пам'яті у вигляді спогадів про себе. Це дозволяє формувати стабільне уявлення про своє «Я» через досвід [7].

Наступні концепції базуються на імпліцитній теорії особистості, що трактують «Я-концепцію» як ієрархічну структуру, де основними елементами є риси особистості та її цінності, які взаємодіють для формування образу «Я». Третя модель припускає, що «Я-концепція» є ієрархічною системою уявлень про «Я», що формується на основі соціального досвіду і надає індивіду можливість орієнтуватися в різних соціальних контекстах.

Четверта модель надає «Я-концепції» темпоральний і модальний вимір, включаючи минуле, теперішнє та майбутнє «Я», а також бажане та небажане «Я», що дозволяє особистості оцінювати своє минуле, визначати наявний стан та орієнтуватися на майбутні цілі та прагнення.

«Я-концепція», згідно з К. Роджерсом, є організованим гештальтом, що формується внаслідок сприйняття властивостей «Я» у контексті взаємодії з іншими людьми та різними аспектами життя. Це означає, що «Я-концепція» є динамічним і інтегрованим процесом, який включає переживання та досвід особистості. В ідеалі, за Роджерсом, ця концепція має бути розбудована на основі реальних переживань і досвіду, а не лише на абстрактних уявленнях [32].

Основними складовими «Я-концепції», які розглядали Р. Бернс, К. Левін, К. Роджерс і З. Фройд, є «Я-реальне» і «Я-ідеальне». «Я-реальне» відображає те, як людина сприймає себе в даний момент, включаючи свої реальні якості, можливості та обмеження. «Я-ідеальне», в свою чергу, є тим образом «Я», якого людина прагне досягнути, виходячи з власних бажань, моральних норм та зовнішніх очікувань. Різниця між цими двома аспектами «Я» може впливати на самовідчуття і самоповагу людини, особливо коли «Я-реальне» значно відрізняється від «Я-ідеального».

Р. Бернс підходить до «Я-концепції» як до сукупності настанов і уявлень індивіда про себе. В основі його теорії лежить ідея, що «Я-концепція» включає три основні компоненти:

- «Я-образ» – це уявлення індивіда про себе, як він себе бачить, сприймає свої властивості та ролі;
- самооцінка – афективна оцінка цього «Я-образу», тобто, як індивід ставиться до себе, чи задоволений своїм образом та яким чином оцінює свої якості;
- потенційна поведінкова реакція – це конкретні дії або реакції, які можуть бути викликані уявленнями про себе та самооцінкою [44].

Р. Бернс також розділяє «Я-концепцію» на кілька складових, зокрема:

- реальне «Я» — це те, яким підліток вважає себе на даний момент, яке він бачить через свої дії, вчинки та ставлення до себе;
- ідеальне «Я» — це уявлення про те, яким підліток хоче бути або чого він прагне досягти, що є його цілями або мріями;

– дзеркальне «Я» — це уявлення про себе, яке формує індивід через те, як його сприймають інші люди [44].

Всі ці компоненти проходять через різні аспекти особистості, такі як фізичне, соціальне, розумове та емоційне «Я».

Ідеальне «Я» в теорії Р. Бернса є основним рушійним фактором поведінки підлітка, адже воно задає орієнтири його особистісного зростання та впливає на прийняття рішень, зміни в поведінці і прагнення до самовдосконалення.

К. Роджерс, на відміну від деяких інших теоретиків, не розмежовує поняття «Я-концепції» та «самості», а розглядає їх як взаємопов'язану систему самосприйняття. Він визначає «Я-концепцію» як організований гештальт, що складається з «Я-реального» і «Я-ідеального», де кожне з цих уявлень є важливою частиною особистості [25].

Згідно з К. Роджерсом, «Я-концепція» формується через свідоме когнітивне сприйняття та самооцінку. Індивід розвиває свої уявлення про себе через численні внутрішні відображення, спостерігаючи за собою з різних точок зору. Він сам визначає свої зовнішні характеристики, особистісні якості, ролі та соціальний статус.

К. Роджерс розглядає «Я-концепцію» як сукупність установок стосовно себе – це єдність самовизначень, образів «Я» та ідентичність Его, яка формує особистісну ідентичність індивіда. Це інтегроване сприйняття себе, що визначає, як людина бачить себе, як вона оцінює свої властивості і як вона інтегрує їх у свою життєву і соціальну роль [25].

Ю. Матвєєв розглядає «Я-концепцію» як складну динамічну систему, що включає сукупність настанов індивіда щодо себе, що охоплюють уявлення про свої якості як соціального суб'єкта, про свій реальний, можливий та необхідний соціальний статус, а також про власні потреби, ідеали та інтереси. Всі ці елементи інтегруються в єдину систему, яка регулює і спрямовує свідомі дії особистості.

Якісні параметри «Я-концепції», згідно з Матвєєвим, детермінуються

трьома основними компонентами:

1. Когнітивна складова – це сукупність переконань, які можуть бути більшою чи меншою мірою обґрунтованими. Вона відображає знання та уявлення особистості про себе.

2. Емоційна складова – складається з емоційно-оцінного ставлення до власного «Я». Це включає почуття задоволення чи незадоволення від того, яким є індивід, а також його емоційну реакцію на своє сприйняття.

3. Поведінкова складова – полягає у спрямуванні дій індивіда на основі його уявлень про себе. Вона визначає, як особистість діє відповідно до своїх переконань та емоційних оцінок, орієнтуючись на певні соціальні ролі чи ідеали [32].

Таким чином, «Я-концепція» розглядається як інтеграція когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів самосприйняття, що разом утворюють єдину систему, яка визначає поведінку та взаємодію особистості зі світом.

I. Дружиніна також визначає три основні складові «Я-концепції», але використовує іншу термінологію для їх опису:

1. Когнітивна складова («образ Я») – включає всі уявлення індивіда про себе, які формують його образ, тобто сприйняття та розуміння власних властивостей і якостей.

2. Оцінювальна складова – поєднує всі оцінки та переживання, що пов'язані з уявленнями про себе. Це те, як індивід ставиться до себе, його самооцінка та емоційні реакції на свій «Я-образ».

3. Поведінкова складова – визначає поведінкові реакції індивіда, пов'язані з його уявленнями та оцінками про себе. Важливою особливістю цієї складової є те, що об'єктом виступає сам носій настанови, тобто сама особистість, яка реалізує свої уявлення та оцінки в конкретних діях.

Таким чином, «Я-концепція» є цілісною системою, яка охоплює різні аспекти самосприйняття та поведінки, і вона є важливою частиною свідомого досвіду індивіда. Хоча вона доступна для усвідомлення, не завжди є повністю усвідомленою особистістю.

«Я-концепція» підлітка є складним і багатограним феноменом, що формуються під впливом різних факторів, зокрема зовнішнього середовища, соціальних взаємодій та особистісного досвіду. Як зазначає Р. Стренг, в підлітковому віці можна виділити чотири основні аспекти «Я-концепції»:

1. Загальна «Я-концепція» – це уявлення підлітка про свою особистість, яке включає сприйняття своїх можливостей, статусу та ролей у зовнішньому світі. Вона є базовою для формування самосприйняття та самооцінки.

2. Індивідуальні тимчасові або перехідні «Я-концепції» – це змінні уявлення, які можуть залежати від настрою, поточної ситуації або минулих переживань. Вони не є стабільними і можуть коливатися протягом часу.

3. Соціальне «Я» – уявлення підлітка про те, як його сприймають інші люди. Цей аспект «Я-концепції» включає зовнішнє оцінювання та впливає на самосприйняття підлітка.

4. Ідеальне «Я» – це уявлення підлітка про те, яким він хотів би стати. Це може бути реалістичне, занижене чи завищене уявлення, яке формує прагнення та мотивацію до розвитку [5].

У підлітковому віці «Я-концепція» є важливим елементом становлення особистості, оскільки вона сприяє формуванню ідентичності та впливає на поведінку та міжособистісні взаємодії підлітка.

«Я-концепція» є більш широким поняттям порівняно з «Я-образом», оскільки вона включає в себе не тільки уявлення про себе (образи), а й систему установок, переживань, оцінок і настанов, що визначають, як індивід сприймає своє «Я» в різних аспектах життя.

«Я-концепція» складається з різних складових, включаючи «Я-реальне» (реальне уявлення про себе), «Я-ідеальне» (уявлення про те, яким би індивід хотів бути) та інші компоненти, як-от соціальне, емоційне та поведінкове уявлення. Важливо, що тільки реалістична «Я-концепція» дозволяє особистості приймати себе без перекручувань, адекватно оцінювати свої можливості та обмеження, що, у свою чергу, сприяє психічному здоров'ю та успішному досягненню реалістичних цілей [53].

Таким чином, «Я-концепція» є системою самосприйняття, яка не тільки включає образи і настанови щодо самого себе, але й взаємодіє з соціальними, емоційними та поведінковими аспектами особистості. Вона також тісно пов'язана з самоідентичністю – тим, як індивід визначає себе у контексті соціальних ролей та індивідуальних прагнень, що підтверджує ваше визначення «Я-концепції» як синоніма особистісної ідентичності.

Н. Шевченко, аналізуючи зміст «Я-образу» через дві основні складові, які є важливими для формування «Я-концепції» визначає такі складові:

1. Інтегруюча складова – це знання про спільні риси та характеристики, які об'єднують індивіда з іншими людьми. Вона відображає систему самоідентичності, що допомагає суб'єкту відчувати свою приналежність до певних соціальних груп чи колективів.

2. Диференціююча складова – це знання, які виокремлюють «Я» індивіда від інших. Вона дає суб'єкту відчуття унікальності та неповторності, підкреслюючи його індивідуальність серед інших людей [5].

За думкою О. Бодальова та В. Століна, «Я-концепція», подібно до «Я-образу», є результатом самосвідомості і виступає важливим фактором, що визначає поведінку та внутрішньоособистісні процеси. Вона є одним з основних елементів, що впливає на напрямок діяльності в ситуаціях вибору.

Для нашого дослідження важливо розглянути особливості формування «Я-образу» в контексті змін і становлення ідентичності, що були детально досліджені такими вченими, як Р.Бернс, М. Боришевський, Е. Еріксон, І. Кон, Г. Костюк, В. Столін, П. Чамата та інші.

Розглядаючи «Я-образ» як узагальнений глобальний механізм саморегуляції поведінки на рівні особистості, М. Боришевський акцентує увагу на його значенні для забезпечення почуття ідентичності та самототожності. За його визначенням, «Я-образ» є інтегральною формою самосвідомості. В українській психологічній школі, що розвивається завдяки П. Чамата, «Я-образ» особистості досліджується в контексті більш широкої проблеми розвитку свідомості. У цьому підході самосвідомість особистості

розглядається як складне утворення, яке включає взаємопов'язані компоненти, такі як самооцінка, домагання, соціально-психологічні очікування та власне «Я-образ» [50].

Пропонуємо розглянути модель виокремлення «Я-образу» особистості підліткового віку через призму змін психологічного наповнення:

1. Когнітивна складність та диференційованість: Рівень самосвідомості визначається кількістю та різноманітністю якостей, які підліток здатний усвідомити. Чим більше різних характеристик індивід розуміє і аналізує, тим глибше розвивається його самосвідомість. Якщо ці якості є складними та узагальненими, самосвідомість вважається більш зрілою.

2. Виразність та суб'єктивна значущість «Я-образу». На підлітковому етапі розвитку особистість починає активно рефлексувати над своїми вчинками, прагнучи сформуванню певний образ себе. Водночас підлітки з менш розвиненою рефлексією можуть діяти під впливом зовнішніх спонук, не глибоко аналізуючи свої дії. Різні підлітки надають більшу вагу різним аспектам свого «Я»: зовнішньому вигляду, інтелектуальним здібностям або моральним переконанням.

3. Внутрішня цілісність та послідовність «Я-образу». У самосвідомості підлітка часто присутня суперечливість. Ідеалізований образ «Я» не завжди співпадає з реальним, що створює напруженість та внутрішні сумніви. Це відображає конфлікти між бажаним і дійсним «Я», які сприяють процесу самовиховання.

4. Стійкість і стабільність «Я-образу». Самооцінка підлітка може бути нестабільною, коливатися в залежності від різних факторів. Міркування та уявлення про себе підлітка можуть змінюватися, що позначається на його поведінці і взаєминах з оточенням. Ці зміни можуть вплинути на формування позитивної чи негативної ідентичності.

5. Розвиток «Я-образу» під час кризи ідентичності. На етапі кризи підлітки зазнають змін у ціннісних орієнтаціях, їхня самооцінка є нестійкою. Вони активно переглядають свої уявлення про себе, що часто

супроводжується змінами в їхній поведінці і самосприйнятті. В цей період образ «Я» є ще не повністю стабільним, але вже можна побачити напрямки розвитку, які з часом стають більш визначеними і стали [7; 11; 21; 25; 44].

Ця модель дозволяє глибше зрозуміти, як підлітки формують своє сприйняття себе в умовах кризи ідентичності, вивчаючи процеси когнітивного та емоційного розвитку на цьому етапі життя.

Під дією кризових процесів в підлітковому віці «Я-образ» може змінюватися як у позитивному, так і в негативному напрямку. Вибір цього напрямку залежить від того, як впливають визначальні сили на ще нестабільну ідентичність підлітка. У випадку негативного впливу, може виникнути сплутана або навіть патологічна ідентичність, коли індивід фіксується на ролях і стереотипах, що відкидаються або засуджуються суспільством. Класичним прикладом такого прояву є ідентифікація з асоціальними чи кримінальними групами, деструктивними субкультурами або маргінальними соціальними групами, як-от сексуальні меншини.

Допомога підліткові в уникненні негативної ідентичності та у формуванні більш адекватного та позитивного «Я-образу» є складним, але досяжним завданням. Особливо важливо зазначити, що впливати на формування «Я-образу» в підлітковому віці набагато легше, ніж у дорослому.

З цього випливає важливий висновок: поняття «Я-концепція» є більш широким і загальним, ніж терміни «Я-образ» і «Я». «Я-концепція» охоплює різноманітні «Я-образи» особистості, кожен з яких складається з множини категорій «Я». Це поняття дозволяє краще зрозуміти складність і багатогранність самосприйняття особистості, особливо в період підліткової кризи ідентичності.

У підлітковому віці «Я-концепція» є змінною, нестабільною та навіть хиткою, оскільки в цей період відбувається активний процес самопошуку і формування власної ідентичності. Вона включає кілька важливих ядерних компонентів, таких як свідомість, самосвідомість, самопізнання, самовідношення, саморегуляція, самоконтроль і образ «Я». Однак ці

компоненти в підлітковому віці розвиваються нерівномірно. Вони можуть переживати значні зміни, що зумовлені кризовими процесами розвитку, особливо на етапі самовизначення та усвідомлення власного місця в світі [44].

В цей період підлітки активно шукають відповіді на питання щодо власної ідентичності, часто випробовують різні ролі і стратегії поведінки, що може призвести до коливань і неузгодженості в їхній «Я-концепції». Водночас, в кризовому віці важливою є потреба в усвідомленні власних цінностей та проекції цього усвідомлення в майбутнє, оскільки підлітки починають формувати більш стабільні уявлення про себе та своє місце в соціумі [11].

Таким чином, процес формування «Я-концепції» в підлітковому віці є динамічним і складним, з постійними змінами та потребою в самоусвідомленні, що вимагає від підлітка високого рівня рефлексії і здатності до самоконтролю.

Висновки до першого розділу

Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін у розвитку самосвідомості та самооцінки, що вимагає особливої уваги до вивчення образу «Я». Це час, коли індивіди активно шукають своє місце в суспільстві та з'ясовують власну ідентичність, що може призвести до кризи самосвідомості та розвитку різних варіантів самовизначення.

Проблема «Я» є надзвичайно складною та багатогранною, що зумовлює різноманітність теоретичних підходів і класифікацій. Вона аналізується в межах різних філософських і психологічних парадигм, від ідеалістичних концепцій «Я» як нематеріальної сутності до матеріалістичних трактувань, де «Я» визначається як духовний центр особистості. Кожен підхід пропонує свій погляд на функції та структуру особистісного «Я», а також на взаємодію між свідомістю, несвідомим і соціальними нормами.

Протягом ХХ століття психологія розвивалася у двох основних напрямках. Перший – створення складніших теоретичних моделей, таких як психоаналітична теорія З. Фрейда, що намагається описати взаємодію між різними компонентами психіки (Ід, Его, Супер-Его). Другий напрямок був спрямований на детальніше вивчення складових частин «Я», що призвело до виділення різноманітних моделей та класифікацій, наприклад, концепції Р. Бернса, яка включає різні модальності «Я», від реального ідеального до фантастичного та дзеркального «Я».

У сучасній психології формується багатогранне розуміння «Я», яке охоплює такі модальності, як реальне «Я», ідеальне «Я», фантастичне «Я», дзеркальне «Я», фальшиве «Я» та інші. Ці моделі дають змогу не тільки з'ясувати, як індивід сприймає себе, але й як він взаємодіє з оточенням, як його внутрішні переконання і соціальні норми формують самосвідомість.

Психоаналітичні теорії підкреслюють важливість внутрішньої боротьби між різними аспектами «Я», що може призводити до конфліктів, неврозів і порушень самосвідомості. Зокрема, постійний тиск з боку соціальних норм, особистих прагнень і моральних цінностей може призводити до внутрішніх розладів, що відображається на психічному та емоційному стані індивіда.

Дослідження «Я» охоплює не лише суб'єктивні аспекти самосвідомості, але й об'єктивні, зокрема через феноменологічний та когнітивний підходи. Психологічні дослідження, зокрема аналіз самооцінки та образу Я, дозволяють глибше зрозуміти не лише внутрішній світ особистості, а й способи взаємодії її з соціальними контекстами, що важливо для розробки психотерапевтичних методик і стратегії особистісного розвитку.

Таким чином, дослідження «Я» у психології є важливим для розуміння індивідуальних та соціальних аспектів особистості, а також для визначення шляхів вирішення внутрішніх конфліктів та розвитку самосвідомості.

У підлітковому віці ключовими психологічними новоутвореннями є процеси самоусвідомлення та формування почуття дорослості. Разом з

формуванням уявлень про навколишній світ, підліток починає створювати стійку систему усвідомлених уявлень про себе, тобто формується самосвідомість. Це дозволяє йому цілеспрямовано взаємодіяти як з іншими людьми, так і з об'єктами навколишнього середовища, визначаючи своє місце в соціокультурній системі.

Особливість особистісного розвитку підлітка полягає в тому, що процеси самоусвідомлення, самоствердження та самореалізації в цей період набувають нових якісних рис. Підлітки активно аналізують свою поведінку, порівнюючи її з поведінкою інших людей, що дає змогу не тільки розуміти себе, а й оцінювати свою роль у соціумі. Самопізнання в цьому контексті стає складним процесом, в якому людина виступає і суб'єктом, і об'єктом пізнання, адже для повноцінного самопізнання необхідно подолати труднощі, пов'язані з внутрішнім аналізом та зовнішнім відображенням своєї особистості.

Важливою характеристикою самопізнання є рефлексивність – здатність особистості осмислювати свої внутрішні переживання та ставлення до себе, що в свою чергу сприяє розвитку та вдосконаленню особистості. Самопізнання може розглядатися як двоаспектний процес: з одного боку, він є стихійним і природним етапом розвитку, з іншого – цілеспрямованим, коли використовується спеціальний вплив через виховання або розвивальні програми.

Одним із важливих аспектів цього процесу є розвиток «Я-концепції» та «Я-образу» підлітка. Варто зазначити, що ці поняття не є тотожними, хоча вони тісно взаємопов'язані. «Я-концепція» є більш широким і стійким уявленням про себе, яке включає як реальне «Я», так і ідеалізовану, бажану версію особистості. Вона формує основу для подальших взаємодій підлітка з оточуючими та сприяє формуванню його відчуття самототожності і визначеності.

На відміну від змінних і ситуативних «Я-образів», «Я-концепція» є стабільною, усвідомленою системою уявлень, що включає в себе не тільки бачення себе, а й ціннісні орієнтації, які визначають поведінку та ставлення до себе. Адекватна «Я-концепція» підлітка, яка складається з настанов,

спрямованих на самовизначення, є важливим чинником у розвитку здорової ідентичності та є необхідною для гармонійного соціального функціонування.

Теоретичний аналіз показав, що образ «Я» тісно пов'язаний з ціннісними орієнтаціями підлітків. Вони формуються в процесі взаємодії з оточенням і стають основою для вибору життєвих орієнтирів, ідеалів та соціальних ролей, що є важливими для процесу самопізнання та самовизначення в підлітковому віці.

Визначено, що на розвиток образу «Я» підлітків істотно впливають як внутрішні фактори (особистісні характеристики, самооцінка), так і зовнішні (соціальні та культурні умови, взаємодія з сім'єю та однолітками, шкільна ситуація). Ці фактори взаємодіють, створюючи різноманітні варіанти розвитку «Я-концепції», від позитивних до кризових форм.

Теоретичний огляд підтвердив необхідність подальших досліджень щодо образу «Я» у підлітків, зокрема у контексті змін, які відбуваються в умовах сучасного соціокультурного середовища. Важливо вивчати не тільки основні компоненти «Я-концепції», а й механізми, які сприяють розвитку самосвідомості і самовизначення, а також психологічні проблеми, які можуть виникати у підлітків під час цього періоду.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив значущість дослідження особливостей образу «Я» у підлітковому віці, яке є ключовим для розуміння психологічних процесів, що відбуваються в цей період життя, а також для розробки ефективних методів підтримки підлітків у процесі самопізнання та самовизначення.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОБРАЗУ «Я» У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методики дослідження особливостей образу «Я» у підлітків

Теоретичне дослідження особливостей образу «Я» у підлітків показало потребу у практичному вивченні цієї категорії в реальних умовах як самостійного, багатогранного та багаторівневого феномену.

Вибірка нашого експериментального дослідження формувалася на основі критерію репрезентативності і складалася з 146 учнів підліткового віку (7-8 класи), які навчаються на базі Дулицької філії Шамраївського навчально-виховного комплексу «Заклад загальної середньої освіти I-III ступенів – заклад дошкільної освіти» Сквирської міської ради Білоцерківського району Київської області.

Оскільки відсутній спеціалізований інструментарій для дослідження особливостей образу «Я» у підлітків, виникла потреба в розробці методик та підборі психодіагностичних інструментів для аналізу характеристик досліджуваного процесу.

Практична частина експериментальної роботи здійснювалася на основі використання комплексу методик, що відповідають меті дослідження – вивченню особливостей образу «Я» у підлітковому віці.

Обрані методики були адаптовані до вікових особливостей респондентів та відповідали критеріям валідності і надійності, що було підтверджено як теоретичними, так і емпіричними результатами.

У ході дослідження було використано такі тести і методики:

- тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?», спрямований на вивчення перебігу особистісної, соціальної та тілесної ідентичності [30];
- методики, орієнтовані на визначення психологічних механізмів

самопізнання в підлітковому віці: методика вивчення Я-концепції в модифікації А. Прихожан (підлітковий варіант) [40], методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч) [14], тест «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов) [54].

Зазначимо, що вибір вищеперерахованих психодіагностичних методик був обумовлений основною метою нашого дослідження – діагностика особливостей образу «Я» у підлітковому віці. Кожна з методик була обрана з урахуванням її здатності адекватно відображати особливості розвитку Я-концепції у підлітків, а також забезпечувати всебічний аналіз ключових аспектів самопізнання на різних рівнях (особистісному, соціальному, тілесному та ін.).

Проаналізуємо методики дослідження.

Враховуючи, що образ «Я» у підлітковому віці включає як усвідомлені, так і неусвідомлені компоненти, ми вирішили використовувати не лише тестові методики, але й проєктивний метод, який є важливим інструментом у психологічному пізнанні особистості. Проєктивні методи широко застосовуються у сучасній психології для вивчення психологічних характеристик індивіда, оскільки вони дозволяють не тільки якісно, але й кількісно оцінювати отримані результати.

Для вивчення образу «Я» підлітка найбільш доцільним є поєднання проєктивних методик із стандартизованими, оскільки це дозволяє отримати повне уявлення про суб'єктивні, усвідомлені та неусвідомлені аспекти самопізнання підлітка. Проєктивні методи дають змогу розкрити глибші рівні самосвідомості, які можуть бути не вловлені традиційними тестами.

Особливістю проєктивних методик є те, що вони використовують індивідуально-особистісні характеристики, неусвідомлену рефлексію та невизначені стимули, що створюють оптимальні умови для прояву внутрішнього світу індивіда. Принцип «проєктування» на невизначений матеріал власного «Я-образу», почуттів, потреб, установок та ставлення до життя лежить в основі застосованого методу. Такий підхід дозволяє отримати більш глибоке розуміння внутрішніх процесів особистості, оскільки учасник дослідження проєктує свої особистісні риси та емоційний стан на предмети

або ситуації, що не мають чітких визначених значень. Це відкриває доступ до тих аспектів самосвідомості, які можуть бути недоступні за допомогою традиційних методик.

Як відомо, проективні методи належать до класу психологічних тестів, при виконанні яких випробовувані реагують на неоднозначні й неструктуровані стимули, що дає можливість виявляти особливості їх самопізнання. В певному сенсі всі проективні методи зосереджені на вивченні того, як суб'єкт сприймає інших людей та себе самого. Ці методики є потужним інструментом для дослідження не тільки свідомих, а й неусвідомлених компонентів «Я-образу».

Серед науковців існує усталена думка, що проективні методи ефективно виявляють неусвідомлювані аспекти самосвідомості, оскільки вони дозволяють розкрити глибші, часто приховані, сторони внутрішнього світу особистості, її переживань, думок і відчуттів. Однак важливо зазначити, що ці методики спрямовані саме на дослідження внутрішнього світу суб'єкта, а не на експрес-діагностику його зовнішньої поведінки, що робить їх надзвичайно корисними для вивчення особистісних і психологічних характеристик.

У нашому дослідженні проективний метод застосовується у вигляді методики М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?» та тесту «Автопортрет». Ці методи дозволяють вивчити особливості образу «Я» у підлітків, оскільки проективні техніки допомагають виявити не тільки усвідомлені, але й неусвідомлені компоненти самопізнання.

Основною перевагою проективних методик є те, що вони використовують слабоструктуровані стимул-реакції, що створює оптимальні умови для прояву внутрішнього світу особистості. Механізм проектування, що лежить в основі таких методів, базується на активному сприйнятті людиною матеріалу, що дозволяє відобразити її психічний стан і внутрішні характеристики.

Проективні методики набувають все більшої популярності у світовій психологічній практиці завдяки своїй високій показовості, зручності у проведенні та здатності зацікавити підлітка. Вони мають суттєву перевагу в

тому, що малюнкові та інші подібні методики можна застосовувати багаторазово, не втрачаючи їх діагностичної цінності. Ці методи використовуються для дослідження індивідумів різного віку, від дітей до дорослих, що робить їх універсальним інструментом для вивчення психологічних характеристик.

Малюнкові методики в психологічній практиці почали використовуватися з ХХ століття, і хоча вони стали популярними за кордоном уже в 1920-ті роки, в Україні ці методи ще не набули широкого застосування. Водночас, використання проєктивних методів, заснованих на принципі єдності свідомості та діяльності, надає багато переваг досліджуваній особі: процес малювання сприяє зменшенню психологічної напруги та є досить простим у застосуванні.

Проективні методики, зокрема вивчення ідентичності та «Я-концепції», вимагають практичного підходу та вивчення стратегій самопрезентації. Вони не ґрунтуються на психоаналітичному розумінні проєкції, а скоріше на ідеї, що відображення реальності через власне уявлення про себе та самоставлення допомагає розкрити глибинні аспекти особистості. Ці методики дозволяють вивчити, як індивід сприймає себе, своє місце в світі та як виражає власні почуття і ставлення до оточуючих.

Для дослідження перебігу особистісної, соціальної та тілесної ідентичності на період кризи ми використовували тест М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» (додаток А), який є популярним інструментом у психодіагностичній практиці, що передбачає використання нестандартизованого самозвіту. Ця методика дозволяє досліджувати, як підлітки сприймають себе в різних контекстах – особистісному, соціальному та тілесному.

Обробка та інтерпретація результатів, отриманих за методикою «Хто я?», здійснювалася нами двома шляхами: перший – через інтерпретацію вербальної (свідомої) форми, що дозволяє виявити, як респонденти усвідомлюють свою ідентичність; другий – через інтерпретацію невербальної (неусвідомленої) форми у вигляді малюнків, що дає змогу побачити приховані

аспекти образу «Я» та інші емоційно насичені переживання, які можуть не бути виражені в словесній формі.

Інтерпретація вербальної (свідомої) форми методики «Хто Я?» проходила у два етапи.

I етап інтерпретації даних включав аналіз основних ознак самопізнання підлітків. Зокрема, ми розглядали:

- самооцінку, яку визначали як адекватну, завищену або невизначену;
- складову часу, вивчаючи, як підлітки сприймають своє «Я» в різних тимчасових контекстах – «минуле Я», «теперішнє Я» та «майбутнє Я»;
- превалювання виду ідентичності, зокрема, чи переважають індивідуальні характеристики, чи є відсутність індивідуальних характеристик, а також чи домінують соціальні ролі, чи їх відсутність;

II етап інтерпретації даних був спрямований на визначення характеристик особистості підлітків, таких як: «Фізичне Я» (тілесне); «Соціальне Я»; «Особистісне Я».

Щодо інтерпретації невербальної (неусвідомленої) форми методики «Хто Я?», в процесі виконання інструкції «Намалюй власний образ «Я»», ми враховували кілька аспектів:

- якість зображення, зокрема, чи є воно метафоричним, реалістичним (цілісним або нецілісним) чи проблемним (кризовим);
- психологічні аспекти «Я-концепції», що включали: «позитивне Я», «негативне Я», стан вибору між «позитивним Я» та «негативним Я», «невизначене Я» (або «латентне Я»).

Для дослідження ставлення підлітків до свого «Я» ми використовували методику «Вивчення Я-концепції» в модифікації А. Прихожан, що є адаптованою версією опитувальника, розробленого Е.Пірсом та Д.Харрісом у 1964 році. Ця методика є досить надійною і дозволяє детально проаналізувати самоставлення підлітків.

У рамках цієї методики ми оцінювали загальний рівень самоставлення підлітків, визначаючи його як дуже високий, високий, середній, низький або

занадто високий (що вказує на групу ризику). Це дозволяло виявити тенденції в самовідчутті підлітків і оцінити їх емоційний стан.

Також, згідно з цією методикою, ми аналізували складові «Я-концепції», що включають:

- низьку самооцінку інтелекту та успішності, що може свідчити про непевність у своїх можливостях;
- високий рівень тривожності та невпевненість у собі, що часто зустрічається в підлітковому віці і може бути чинником стресу;
- надмірно високий рівень самооцінки, що може свідчити про нереалістичне ставлення до власної поведінки;
- несприятлива оцінка шкільної ситуації, яка може вказувати на труднощі у навчанні або соціалізації в шкільному середовищі;
- незадоволеність потреби в міжособистісному спілкуванні та незадоволення життєвою ситуацією і ситуацією в сім'ї;
- низька самооцінка зовнішності, що є поширеною проблемою серед підлітків;
- загальне незадоволення собою, яке може бути ознакою кризового стану в процесі самопізнання.

За результатами цих аналізів ми визначили психологічні механізми самопізнання в підлітковому віці, включаючи як позитивні, так і негативні аспекти самовідчуття, що дозволяє краще зрозуміти внутрішні процеси, які відбуваються у підлітків під час цього складного періоду розвитку.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча є важливим інструментом для дослідження ціннісних орієнтацій підлітків, оскільки вона дозволяє виявити, як саме підлітки спрямовують свою увагу на різні аспекти свого життя та взаємодії з навколишнім світом. Ці орієнтації формують основу їхнього світогляду і життєвої концепції, а також визначають їхні ставлення до себе, до інших і до навколишнього середовища.

Цінності є важливим елементом у пошуках підлітками своєї унікальності, оскільки вони звертаються до уявлень про ідеали, соціальні ролі

та поведінкові норми, щоб структурувати своє внутрішнє «Я» і позицію в соціумі. Вони часто користуються цими уявленнями як орієнтирами для визначення своїх цілей і шляхів їх досягнення.

Методика М. Рокіча дозволяє визначити два основних класи цінностей:

1. Термінальні цінності – це цінності, які є бажаними кінцевими цілями, наприклад, щастя, успіх, свобода, добробут, любов. Вони визначають, що є важливим для підлітка на рівні досягнення життєвих цілей.

2. Інструментальні цінності – це цінності-засоби, що сприяють досягненню термінальних цінностей, наприклад, чесність, відповідальність, працелюбність, терпіння, розумність. Вони є тим, що підлітки вважають необхідним для реалізації своїх кінцевих прагнень.

Перевагою методики є її універсальність, зручність у проведенні та обробці результатів, а також гнучкість у виборі стимульного матеріалу і варіативність інструкцій, що дає змогу адаптувати методику до різних контекстів дослідження. Одночасно важливою особливістю є те, що результати методики можуть бути дещо залежними від самооцінки респондента, оскільки вона передбачає наявність певної рефлексії з боку підлітка.

Методика «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов) є важливим інструментом для визначення рівня готовності підлітків до самопізнання і самовдосконалення. Вона дозволяє оцінити, наскільки підліток налаштований на розвиток своїх здібностей і наскільки він готовий працювати над собою для досягнення особистих змін.

Ціль дослідження полягає в оцінці двох основних аспектів готовності до саморозвитку:

1. «Хочу знати себе» – це рівень самопізнання, бажання зрозуміти свої власні потреби, почуття, мотивації та установки.

2. «Можу самовдосконалюватися» – це готовність до змін, можливість ставити перед собою цілі та здатність працювати над їх досягненням.

Для інтерпретації результатів використовуються чотири квадранти, які вказують на рівень готовності до саморозвитку підлітків за поєднанням цих

двох критеріїв:

– квадрат А – «можу самовдосконалюватися», але «не хочу знати себе». Ці підлітки мають потенціал для змін, але не прагнуть глибокого самопізнання. Вони можуть бути здатні до досягнення певних зовнішніх цілей, проте їм бракує внутрішньої рефлексії;

– квадрат Б – «хочу знати себе» і «можу змінюватися». Це оптимальний тип, коли підліток прагне пізнати себе і має здатність до змін. Він відкритий до самовдосконалення і готовий працювати над собою;

– квадрат В – «не хочу знати себе» і «не хочу змінюватися». Ці підлітки не мають бажання змінюватися і не зацікавлені в самопізнанні, що може свідчити про низьку мотивацію до особистісного розвитку;

– квадрат Г – «хочу знати себе», але «не можу змінитися». Цей квадрат вказує на бажання підлітка пізнати себе, але відсутність здатності змінювати свої звички або поведінку, що може бути пов'язано з труднощами в практичному застосуванні знань про себе.

Ця методика дає змогу виявити, де саме знаходиться підліток у своїй готовності до саморозвитку, і дає корисні дані для розробки індивідуальних підходів до підтримки та розвитку самосвідомості та самовдосконалення.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей образу «Я» у підлітків

З отриманих результатів дослідження за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» можна зробити кілька важливих висновків щодо самооцінки підлітків і процесу їх самопізнання:

1. Завищена самооцінка (52,0%). Більша частина підлітків демонструє завищену самооцінку, що може вказувати на неадекватне або ідеалізоване сприйняття власного «Я». Це явище може бути результатом високих вимог до себе або соціального тиску, що створює перебільшене уявлення про себе. Такі

підлітки можуть мати труднощі з реалістичним оцінюванням своїх можливостей і здатні до розчарувань, коли не можуть відповідати власним завищеним вимогам.

2. Адекватна самооцінка (38,0%). Підлітки, які мають адекватну самооцінку, характеризуються реалістичним усвідомленням своїх сильних і слабких сторін. Вони позитивно ставляться до себе, здатні приймати свої недоліки та конструктивно їх виправляти. Ці підлітки вміють адекватно взаємодіяти з оточенням, будують здорові стосунки і здатні до самовизначення.

3. Невизначена самооцінка (10,0%). Малий відсоток підлітків знаходиться на стадії пошуку своєї ідентичності. Для них характерна невизначеність у питанні самопізнання, що є нормальним етапом розвитку в підлітковому віці. Ці підлітки можуть перебувати у пошуках своїх життєвих орієнтирів, ще не маючи чіткого уявлення про свої потреби, цінності та майбутні цілі (рис. 1).

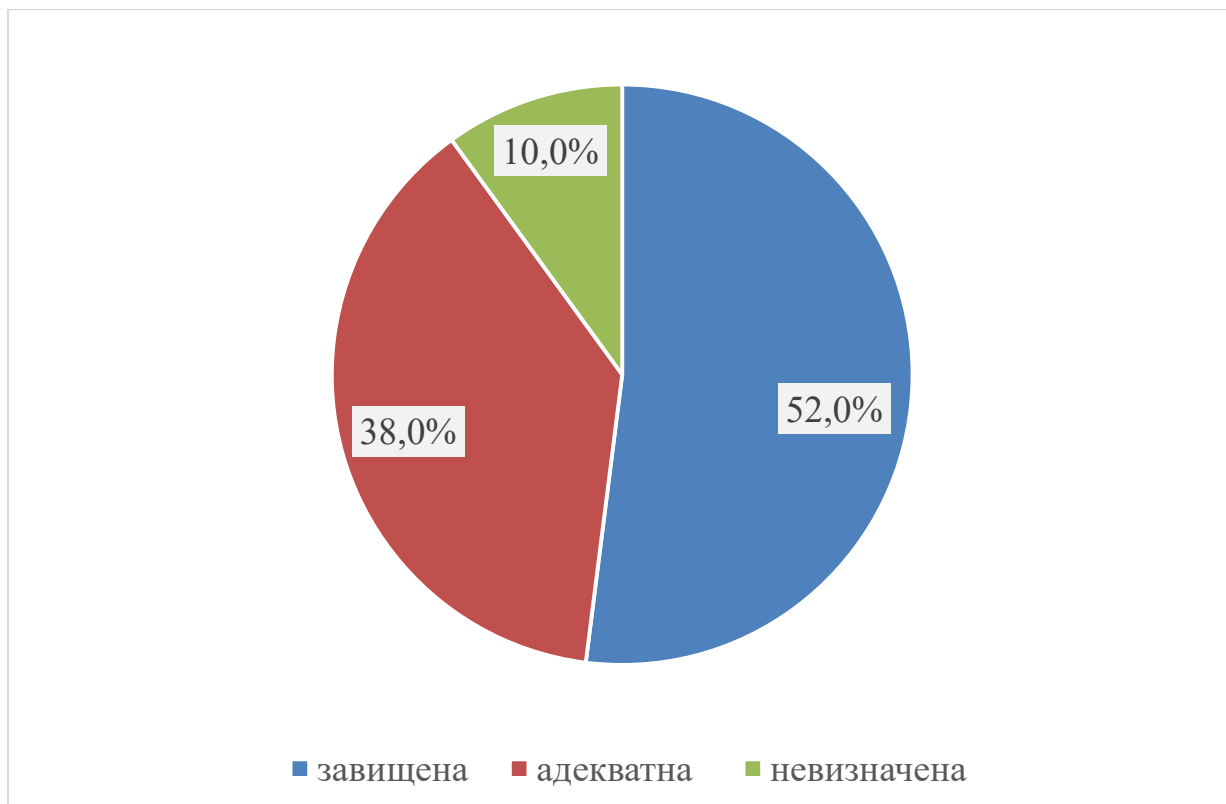


Рис. 2.1. Результати діагностування (складова самооцінка) за методикою за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» (у % від загальної кількості респондентів)

Таким чином, результати дослідження показують, що більшість підлітків, зокрема ті, хто має завищену самооцінку, можуть мати труднощі в розвитку здорового самопізнання, в той час як підлітки з адекватною самооцінкою вже мають кращі шанси на соціальну і психологічну адаптацію. Невизначеність самооцінки у частини респондентів вказує на важливість підтримки та наставництва в цей період їхнього розвитку.

Результати дослідження свідомого самоопису «Я-концепції» підлітків, зокрема в контексті часових складових ідентичності, дають важливі уявлення про стадію розвитку самопізнання у підлітковому віці та кризи ідентичності:

- «Теперішнє Я» (78,8%). Підлітки значно більше фокусуються на теперішньому моменті, що свідчить про їх активність у процесі самопізнання і самовизначення. Перевага теперішнього часу в їх описі може бути пов'язана з кризою ідентичності, коли підлітки активно шукають відповіді на питання "хто я?" через рефлексію своїх вчинків, почуттів і відносин з оточенням. Це вказує на їх прагнення зрозуміти себе в теперішньому контексті, а також на перехідний характер цього етапу розвитку, що супроводжується активними змінами у самоусвідомленні;

- «Майбутнє Я» (10,2%). Порівняно з теперішнім, складова «Майбутнє Я» є значно менш вираженою, що можна інтерпретувати двояко. По-перше, це може вказувати на невпевненість у собі та труднощі з визначенням майбутнього через низьку самооцінку чи відсутність чіткої життєвої мети. По-друге, це може бути сигналом пошуку соціальних орієнтирів і прагнення вийти за межі теперішнього «Я», прагнення досягти чогось у майбутньому, що є природним етапом розвитку у підлітковому віці, коли формується картина майбутнього та ідентичність в професійному і соціальному контексті;

- «Минуле Я» (11,0%). Невеликий відсоток підлітків звертається до минулого, що може свідчити про їх прагнення повернутися до комфортнішого і більш зрозумілого стану в минулому, коли все було більш стабільним і зрозумілим. Це може бути реакцією на труднощі адаптації до нових соціальних ситуацій і змін у власній ідентичності, що є типово для

підліткового віку. Невдоволеність своїм теперішнім «Я» може також бути спричинена розчаруванням або відчуттям втрати.

Отже, перевага «Теперішнього Я» вказує на актуальний етап розвитку, коли підлітки активно переживають зміни у власному самосприйнятті, однак також спостерігаються тенденції до невизначеності щодо майбутнього та певної незадоволеності теперішнім станом (рис. 2.2).

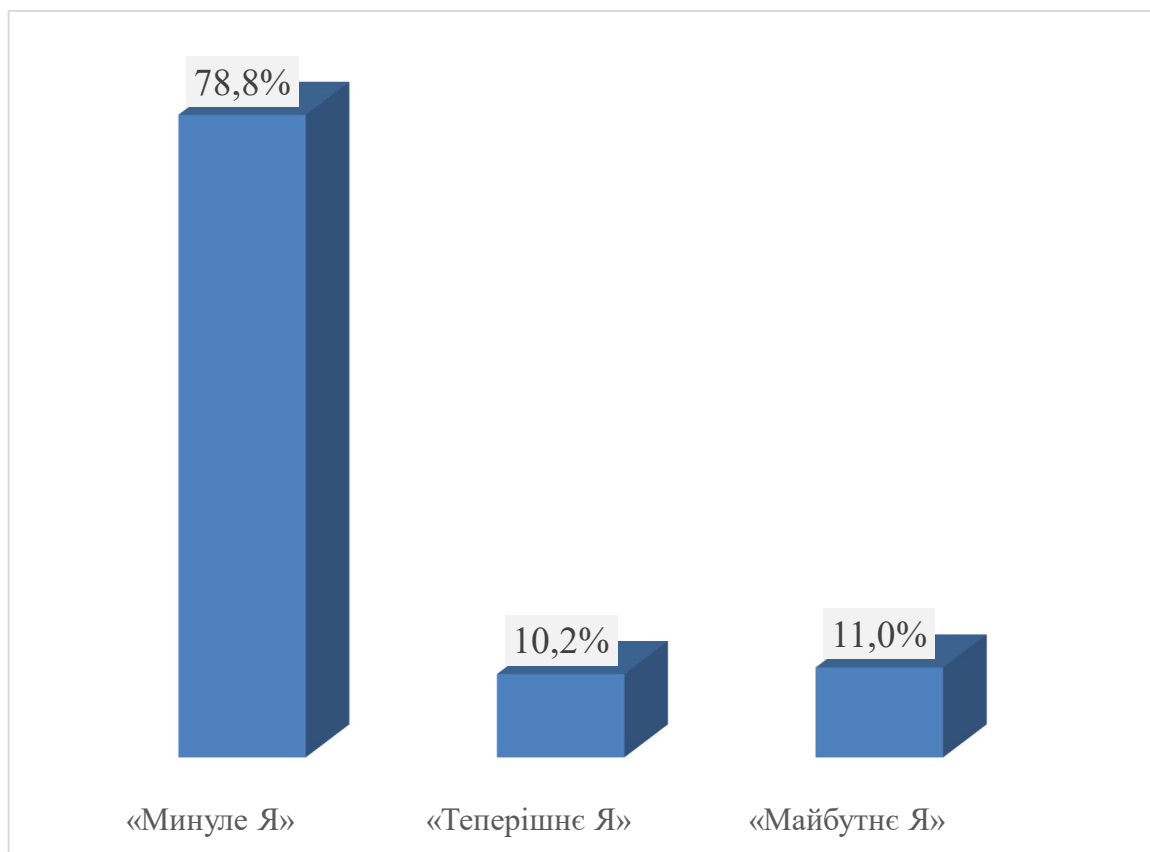


Рис. 2.2. Результати діагностування (складова часу) за методикою за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» (у % від загальної кількості респондентів)

Наступний етап експериментального дослідження був спрямований на вивчення особливостей образу «Я» підлітків через такі характеристики, як «фізичне Я», «особистісне Я» та «соціальне Я».

За результатами порівняльного аналізу отриманих даних було виявлено, що найбільша увага підлітків зосереджена на «особистісному Я» (52,4%), що свідчить про значення самосвідомості та внутрішнього

самовизначення в цей період розвитку. Однак, також спостерігається підвищений рівень орієнтації на «соціальне Я» (40,2%), що вказує на зростаюче значення соціальних факторів у формуванні ідентичності підлітків (рис. 2.3).

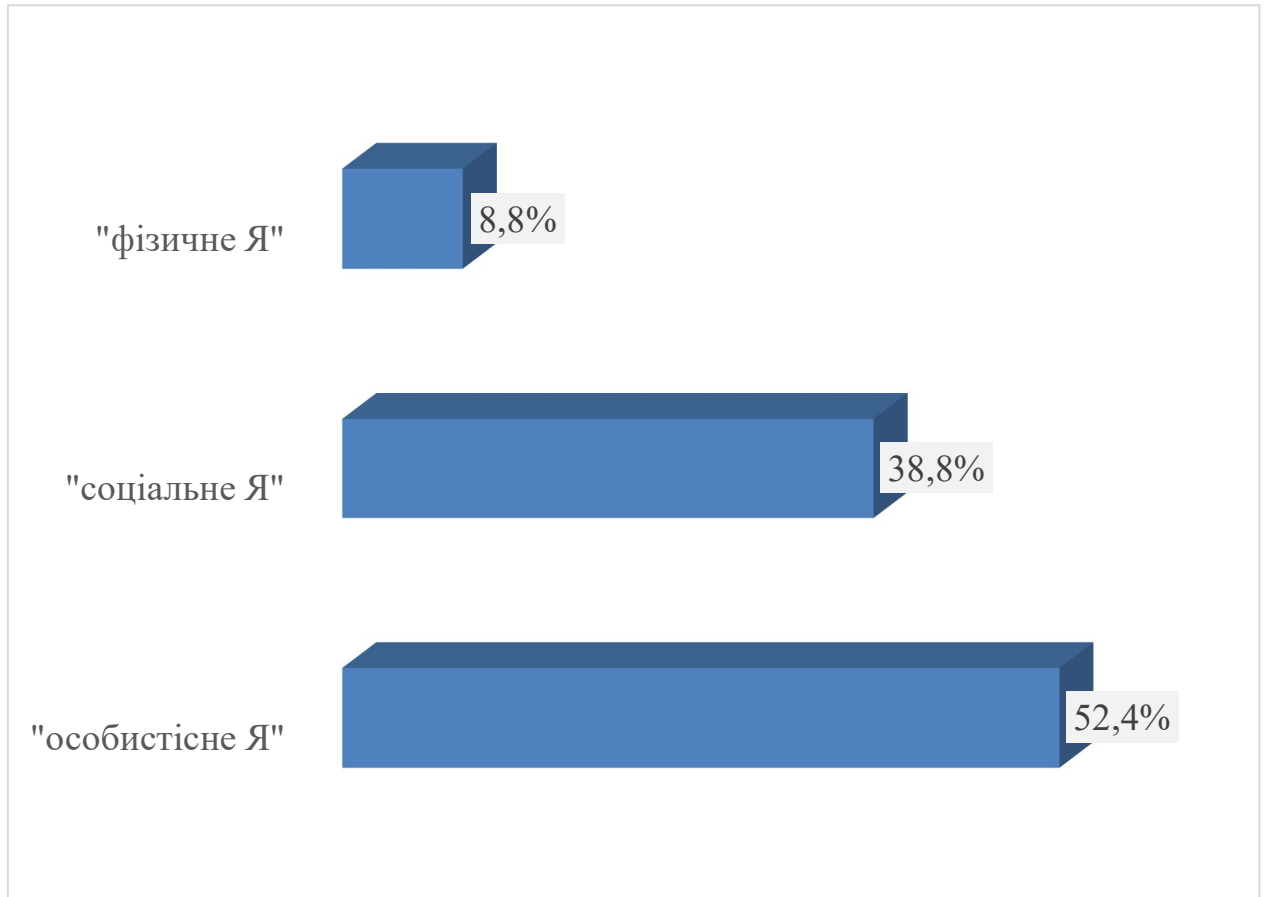


Рис. 2.3. Результати діагностування (складово «особистісне Я», «соціальне Я», «фізичне Я») за методикою за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» (у % від загальної кількості респондентів)

Згідно з результатами застосування методики «Хто я?», було виявлено, що підлітки віддають перевагу усвідомленню себе через «особистісне Я», що свідчить про орієнтацію на індивідуальні характеристики, які вони вважають важливими для свого розвитку. Водночас, підлітки активно взаємодіють із соціумом, що позначається на значенні «соціального Я» в їхньому самопізнанні.

Таким чином, результати дослідження дозволяють говорити про

особливості формування образу «Я» в підлітковому віці: домінування адекватної чи невизначеної самооцінки, акцент на «теперішньому Я», а також спрямованість на «особистісне Я». Усі ці фактори взаємопов'язані і взаємодіють, що підкреслює складність і багатогранність процесу самопізнання у підлітків.

У нашому експериментальному дослідженні, крім визначення особливостей образу «Я» в підлітковому віці, важливим аспектом було також вивчення неусвідомлених компонентів цього феномену. Для цього ми застосували методику «Хто Я?» у її невербальній формі, яка передбачала інструкцію «Намалюй образ власного Я». Аналіз результатів дозволив виявити неусвідомлені показники самопізнання підлітків та оцінити якість зображення і психологічні аспекти їхньої «Я-концепції».

Згідно з отриманими даними, 64,0% підлітків представили метафоричні зображення свого «Я», що свідчить про схильність до використання символічних образів для вираження себе. У 36,0% респондентів простежувалися реалістичні тенденції, які пов'язані з цілісністю чи, навпаки, з нецілісністю зображеного образу. Це може свідчити про початкові етапи формування більш чіткої уяви про власну тілесність і «Я-образ», а також про прагнення до самовизначення.

Однією з важливих категорій, яку ми виокремили, стали проблемні зображення, що складали 14,2% з усіх малюнків. Ці зображення мали характер вираженої невизначеності, такі як «я не знаю, хто я» або «не можу нічого намалювати», що ми визначили як проблемну ідентичність. Такі малюнки свідчать про кризу ідентичності, і це є показником внутрішньої невизначеності та пошуку самосвідомості, що характерно для підліткової кризи ідентичності (рис. 2.4).

Таким чином, аналіз невербальної форми методики «Хто Я?» підтверджує важливість дослідження неусвідомлених аспектів самопізнання підлітків, що дозволяє глибше розуміти складність і багатогранність процесу формування їхньої «Я-концепції» в цей період розвитку.

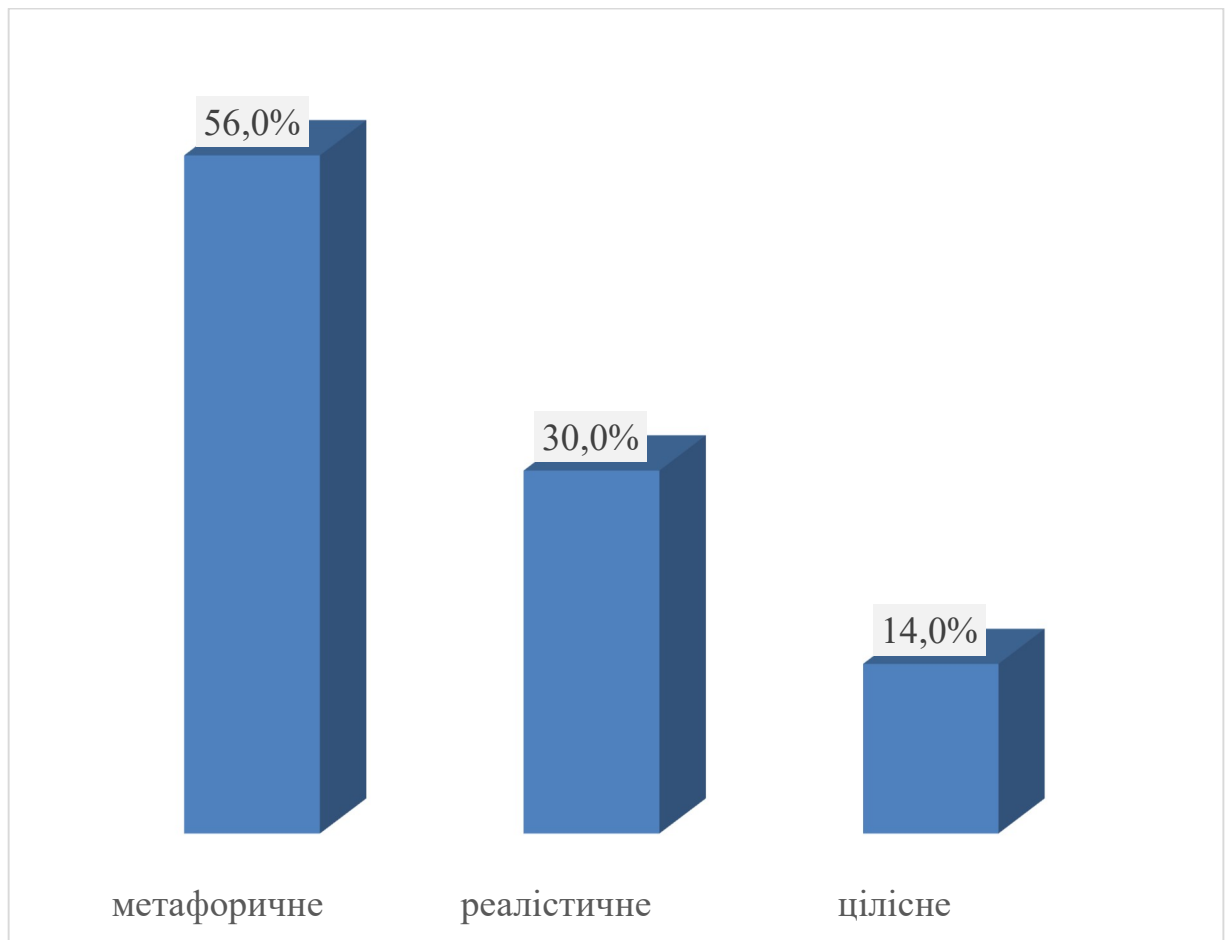


Рис. 2.4. Результати діагностування (неусвідомлювані показники зображення) за методикою за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» (у % від загальної кількості респондентів)

Психологічні аспекти «Я-концепції» підлітків були досліджені нами через виокремлення таких категорій, як «позитивне Я», «негативне Я», стан вибору між ними, а також «невизначене Я» або «латентне Я». З метою аналізу неусвідомлених компонентів «Я-концепції» підлітків, ми здійснили оцінку масштабів і змісту цих показників.

За результатами дослідження зроблено такі висновки:

1. «Позитивне Я». Цей образ зображений як позитивний у 46,0% підлітків. Це свідчить про наявність у підлітків позитивної самооцінки, адекватного сприйняття себе, що є важливим для формування здорової ідентичності та самоповаги.

2. «Негативне Я». У 24,6% підлітків малюнки мали емоційно-негативне забарвлення, що вказує на наявність низької самооцінки, незадоволення собою або внутрішніх конфліктів, пов'язаних із самовизначенням.

3. Невизначене «Я» (латентне Я). У 29,4% респондентів спостерігається коливання між «позитивним» і «негативним Я». Підлітки, які знаходяться в такому стані, часто вагаються в оцінці власного «Я», і це відображається на їхніх малюнках або підписах. Цей феномен вказує на невизначеність у процесі самовизначення, що є характерним для підліткового віку, коли людина активно шукає себе. Важливо відзначити, що цей стан може свідчити про потребу в психологічній підтримці, оскільки підлітки можуть бути неготові або не здатні сформулювати чітке уявлення про свою особистість (рис. 2.5).

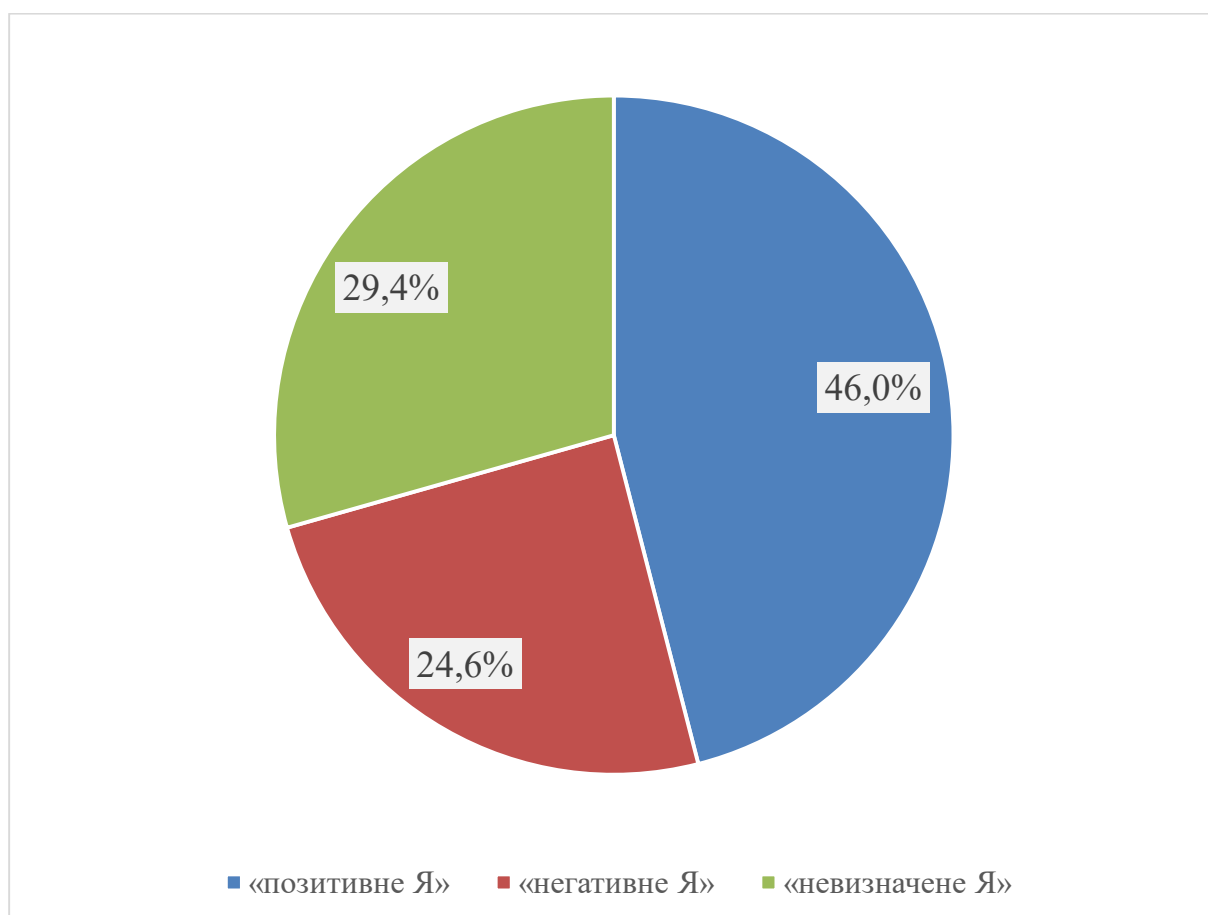


Рис. 2.5. Результати діагностування (психологічні аспекти «Я-концепції») за методикою за методикою М. Куна і Т. Макпартленда «Хто Я?» (у % від загальної кількості респондентів)

Отже, дослідження «Я-концепції» підлітків показує значну варіативність у сприйнятті власного «Я», що вказує на різні етапи розвитку самосвідомості в цьому віці. Зокрема, підлітки, які перебувають у стані вибору між «позитивним» і «негативним Я», потребують підтримки у процесі формування власної ідентичності.

У нашому експериментальному дослідженні ми також застосували модифіковану методику Пірса-Харріса дитячої Я-концепції, з метою виявлення ставлення підлітків до свого «Я», особливостей самоставлення, рівня розвитку «Я-концепції» та факторів, пов'язаних із фізичною, особистісною та соціальною ідентичністю, особливо в контексті кризи ідентичності підліткового віку.

Експеримент показав наступні результати:

1. Високий рівень самоставлення (27,6%). У значної частини підлітків спостерігається неадекватне ставлення до свого «Я», що проявляється у нереалістичному самооцінюванні. Цей високий рівень самоставлення може бути ознакою кризового етапу у формуванні самосвідомості, коли підлітки ще не досягли зрілості у визначенні своєї особистості і схильні переоцінювати або недооцінювати свої можливості.

2. Високий рівень самоставлення (36,4%). Цей рівень свідчить про відповідність соціальним нормам і соціальним очікуванням. Підлітки, які демонструють цей рівень самоставлення, здатні адекватно оцінювати своє «Я» у контексті соціального середовища, що є важливим етапом розвитку самосвідомості.

3. Середній рівень самоставлення (28,0%). Підлітки цієї групи демонструють нормальний рівень самоприйняття, що свідчить про достатньо стабільне, але все ще неповністю сформоване ставлення до свого «Я».

4. Низький рівень самоставлення (8,0%). Цей показник є ознакою «групи ризику», оскільки підлітки з низьким рівнем самоставлення можуть мати проблеми з адекватним сприйняттям себе, що може вказувати на глибші проблеми в процесі розвитку самосвідомості і вимагає психологічної

допомоги та підтримки (рис. 2.6).

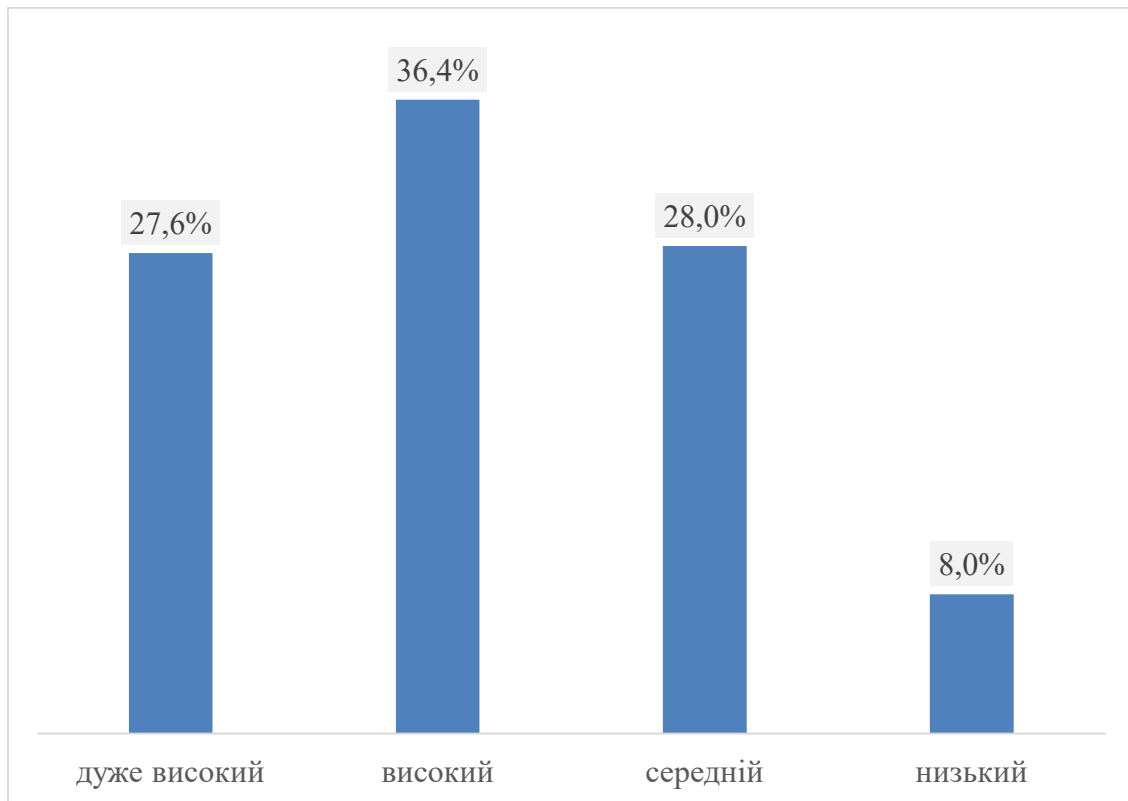


Рис. 2.6. Рівень самоствлення підлітків за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

Отже, результати експерименту підтверджують, що підлітковий вік є критичним періодом для формування «Я-концепції». Нормалізація рівня самоствлення, спрямована на відповідність соціальним нормам, відбувається із дорослішанням підлітків, що свідчить про важливість соціальних взаємодій та самоідентифікації в соціальному контексті для досягнення стабільної самооцінки.

Наступним етапом експериментального дослідження було виявлення та порівняння особливостей «Я-концепції» підлітків, зокрема ознак їх особистісної, соціальної та фізичної ідентичності. Для цього ми систематизували психологічні характеристики підлітків за ключовими факторами, що дозволило дослідити механізми самопізнання та прояви кризи ідентичності у підлітковому віці. Ми виділили такі фактори:

1. Особистісна ідентичність: «інтелект», «тривожність», «впевненість у собі».

2. Соціальна ідентичність: «поведінка», «ситуація в школі», «спілкування», «щастя і задоволеність», «статус в сім'ї».

3. Фізична ідентичність: «зовнішність», яка включає фізичну привабливість і розвиток, а також популярність серед однолітків.

Щодо фактора «інтелект», 56,0% підлітків оцінюють свою успішність в інтелектуальній сфері на середньому рівні, що є досить реалістичним показником. 18,0% підлітків мають низьку самооцінку своєї інтелектуальної успішності, а 26,0% оцінюють її як високу. Таким чином, можна зробити висновок, що підлітки не завжди адекватно оцінюють свою інтелектуальну успішність, і в багатьох випадках їхні самооцінки або занижені, або завищені, що є характерним для цього вікового етапу (рис. 2.7).

Отримані результати підтверджують, що в підлітковому віці спостерігається тенденція до значної варіативності в самооцінці, що може бути пов'язано з кризою ідентичності, коли підлітки ще шукають відповіді на питання про себе, своє місце в соціумі та власні можливості.

За фактором «тривожність» було виявлено, що більша частина підлітків (69,0%) має низький рівень тривожності, що свідчить про високий рівень емоційного благополуччя. Ця група підлітків ще не зіткнулася з кризою ідентичності та перебуває у комфортному для себе стані, де зберігається попередній дитячий «Я-образ». Вони відчують стабільність і впевненість у своєму місці в соціумі, що є характерним для цього віку.

Однак, особливої уваги потребує група підлітків з високим рівнем тривожності (14,0%), оскільки ці респонденти переживають емоційну напругу, пов'язану з процесом самовизначення і пошуком власного «Я». Вони стикаються з проблемами в усвідомленні своєї «Я-концепції» та відчують загострення симптомів кризи ідентичності. Така ситуація вимагає надання психологічної допомоги, оскільки підлітки цієї групи знаходяться на етапі самовизначення, що може мати значний вплив на їхній подальший емоційний

і соціальний розвиток (рис. 2.7).

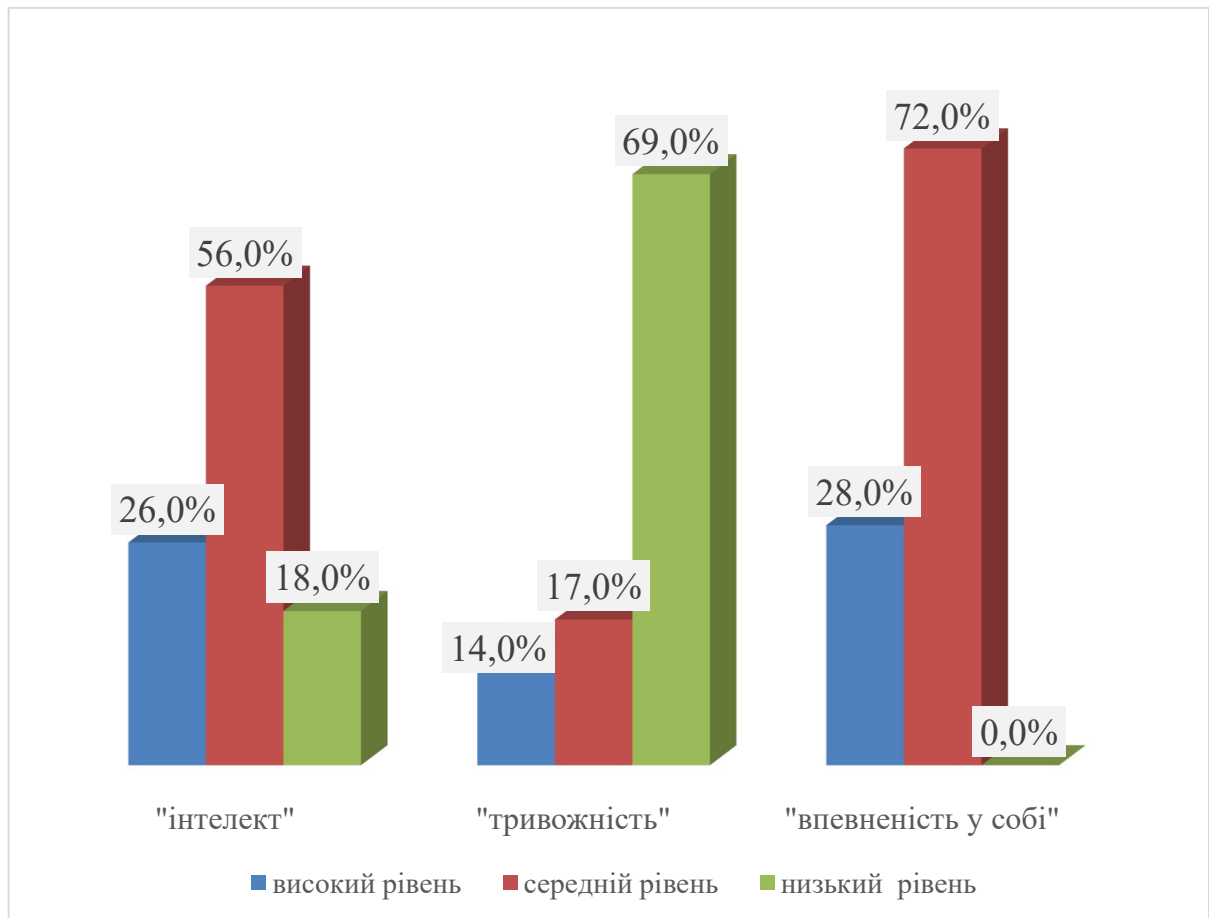


Рис. 2.7. Результати дослідження за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції»: фактори «Інтелект», «Тривожність», «Впевненість у собі» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

За фактором «впевненість у собі» 72,0% підлітків виявили середній рівень упевненості в собі, що свідчить про загальний емоційний баланс та здорову самовпевненість у даному віці. Водночас, не було виявлено жодного підлітка з низьким рівнем упевненості в собі (0,0%), що підтверджує позитивну динаміку в самосприйнятті більшості респондентів. Однак, 28,0% підлітків продемонстрували надмірно високий рівень упевненості в собі, що має компенсаторно-захисний характер. Такий стан може свідчити про недостатню критичність щодо своїх можливостей і інфантильне сприйняття власної особистості. Цей феномен, ймовірно, є наслідком певних труднощів у самопізнанні та потреби у психологічній допомозі (рис. 2.7).

Підсумовуючи результати, можна зазначити, що підлітки в період кризи ідентичності мають виражені психологічні механізми, які проявляються у низькій самооцінці інтелекту та успішності, високому рівні тривожності, а також у варіативності рівня упевненості в собі. Це свідчить про складність і внутрішню напругу на етапі формування стабільної «Я-концепції». Враховуючи ці фактори, важливо забезпечити підлітків необхідною психологічною підтримкою для гармонійного розвитку їх самосприйняття.

За фактором «поведінка» 42,0% підлітків продемонстрували реалістичне ставлення до своєї поведінки, що свідчить про початок процесу самоконтролю та здатність адекватно оцінювати свою поведінку в контексті вимог дорослих. Цей підхід вказує на розвиток самосвідомості і здатність підлітків враховувати соціальні та моральні норми при оцінці своїх вчинків. Водночас, 14% підлітків показали невідповідність своєї поведінки вимогам дорослих, що може вказувати на кризові моменти в розвитку самосприйняття та на тиск, пов'язаний із формуванням ідентичності в умовах дорослішання (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Результати дослідження за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції» – фактор «Поведінка» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

Отримані результати підтверджують, що на етапі підліткової кризи ідентичності деякі підлітки ще знаходяться на етапі формування здатності до самоконтролю, що є важливим етапом на шляху до більш зрілої «Я-концепції»

За фактором «Ситуація в школі» результати показують різноманітні оцінки шкільного середовища підлітками:

- 22,0% підлітків несприятливо оцінюють свою шкільну ситуацію, що свідчить про наявність тривоги, неприязні або нудьги щодо навчання та шкільного середовища. Це може бути ознакою стресу, незадоволеності умовами навчання або соціальними аспектами шкільного життя, які потребують уваги;

- 42,0% підлітків демонструють нейтральне ставлення до школи, що вказує на відсутність виражених емоцій, як позитивних, так і негативних, щодо шкільної ситуації. Це може свідчити про те, що ці підлітки ще не визначилися або не відчують значного впливу шкільного середовища на своє самосприйняття;

- 36,0% підлітків мають позитивне ставлення до школи, що вказує на задоволеність навчальним процесом, соціальними взаємодіями або атмосферою в класі. Це може бути результатом підтримки з боку вчителів або позитивного соціального клімату в школі.

Загалом, отримані результати відображають важливість шкільного середовища у формуванні «Я-концепції» підлітків і підкреслюють потребу у створенні підтримуючого та мотивуючого навчального середовища для зменшення негативних емоційних переживань, пов'язаних зі школою (рис. 2.9).

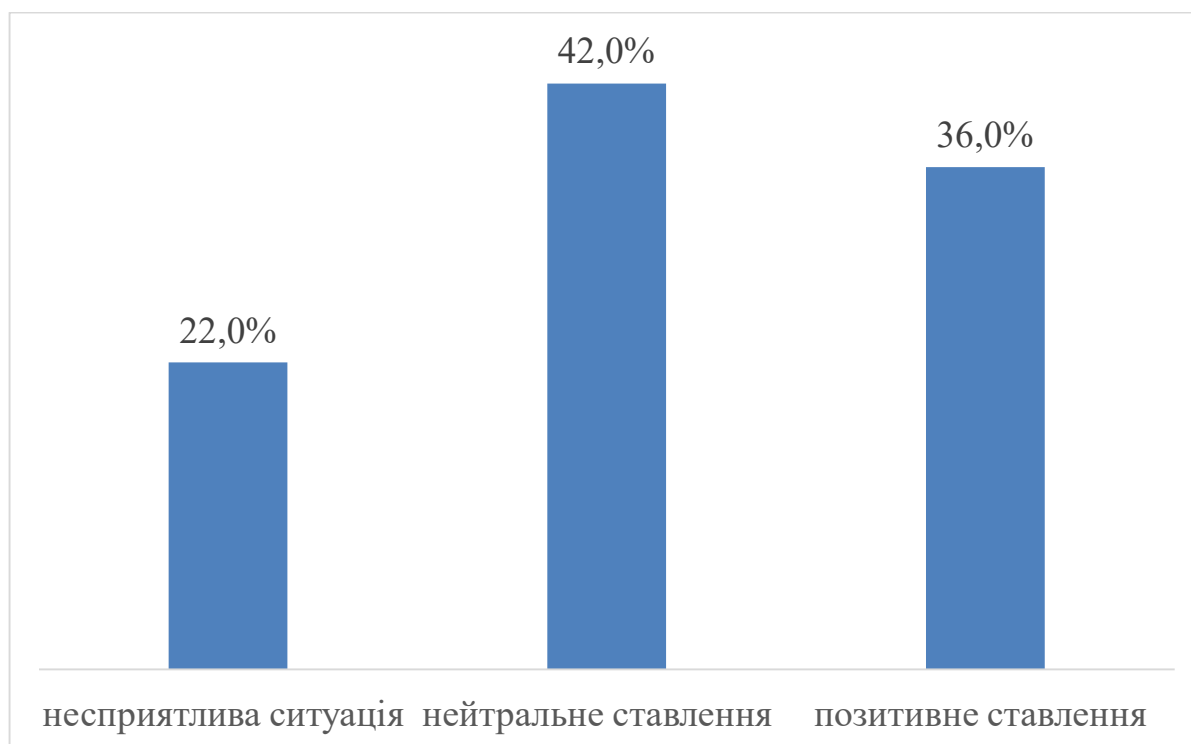


Рис. 2.9. Результати дослідження за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції» – фактор «Ситуація в школі» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

За фактором «Спілкування» були виявлені наступні результати щодо самооцінки підлітками своїх комунікативних навичок:

- 44,0% підлітків мають високу самооцінку в спілкуванні, що свідчить про їхню задоволеність рівнем взаємодії з однолітками та здатність підтримувати соціальні контакти. Це може означати, що ці підлітки мають добре розвинуті комунікативні навички і відчують себе комфортно в соціальних ситуаціях.

- 52,0% підлітків мають середню самооцінку в спілкуванні, що свідчить про певну рівновагу в їхніх соціальних взаємодіях, проте ймовірно, вони не завжди відчують себе впевнено в кожній ситуації.

- 4,0% підлітків виявили низьку самооцінку в спілкуванні, що може свідчити про їхнє незадоволення рівнем взаємодії з однолітками, відчуття соціальної ізоляції або труднощі у взаємодії (рис. 2.10).

Отримані результати підкреслюють важливість підтримки та розвитку

соціальних навичок у підлітків, оскільки здатність до здорового спілкування є ключовою для їхнього емоційного благополуччя та формування позитивної «Я-концепції».

Низька самооцінка задоволеності спілкуванням у підлітків вказує на наявність труднощів у комунікативній сфері, що може ускладнювати процес засвоєння та прийняття соціальних ролей і орієнтирів. Це, в свою чергу, підвищує ризик посилення кризи ідентичності та негативно впливає на розвиток соціальної адаптації підлітків.



Рис. 2.10. Результати дослідження за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції» – фактор «Спілкування» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

Фактор «Щастя і задоволеність» відображає ставлення підлітків до їх життєвої ситуації. Реалістичне сприйняття своєї ситуації виявлено у 12,0% респондентів. Більшість підлітків (84,0%) відчують високий рівень задоволення своїм життям, тоді як у 4,0% підлітків виявлено переживання незадоволеності життєвою ситуацією (рис. 2.11).

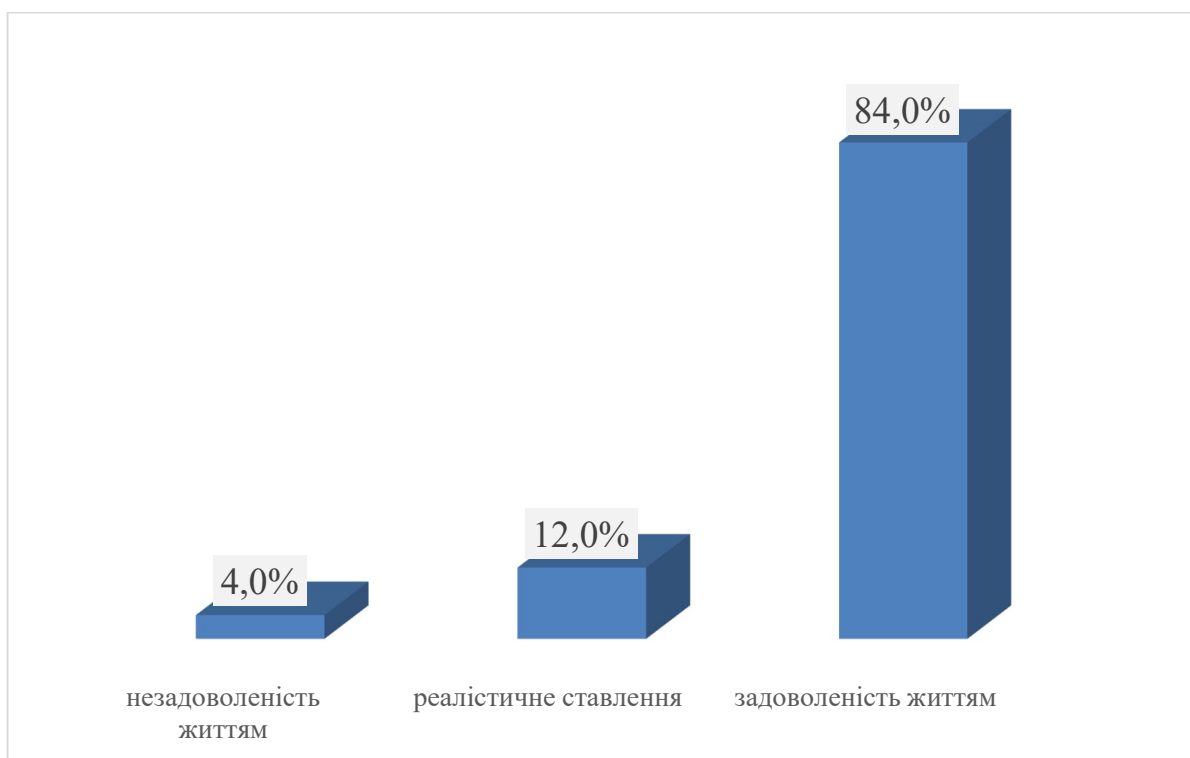


Рис. 2.11. Результати дослідження за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції» – фактор «Щастя і задоволеність» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

За соціальним фактором «Положення в сім'ї» майже половина підлітків (52,0%) високо оцінили своє становище в родині. Третина респондентів (34,6%) виявили середній рівень задоволеності сімейною ситуацією. Як фактор ризику ми розглядаємо низьку оцінку сімейної ситуації, що вказує на 13,4% підлітків (рис. 2.12).

Фізична ідентичність, визначена фактором «Зовнішність», охоплює фізичний розвиток та привабливість підлітка. Висока самооцінка зовнішності є характерною для 82,0% підлітків. Однак чинниками ризику є низька (1,8%) та середня (18,0%) самооцінка зовнішності, що може свідчити про загальну низьку самооцінку підлітка та його незадоволення собою (рис. 2.13).

Таким чином, з отриманих результатів можна зробити висновок, що низька самооцінка зовнішності є важливим аспектом, що може негативно впливати на загальне ставлення підлітка до себе.

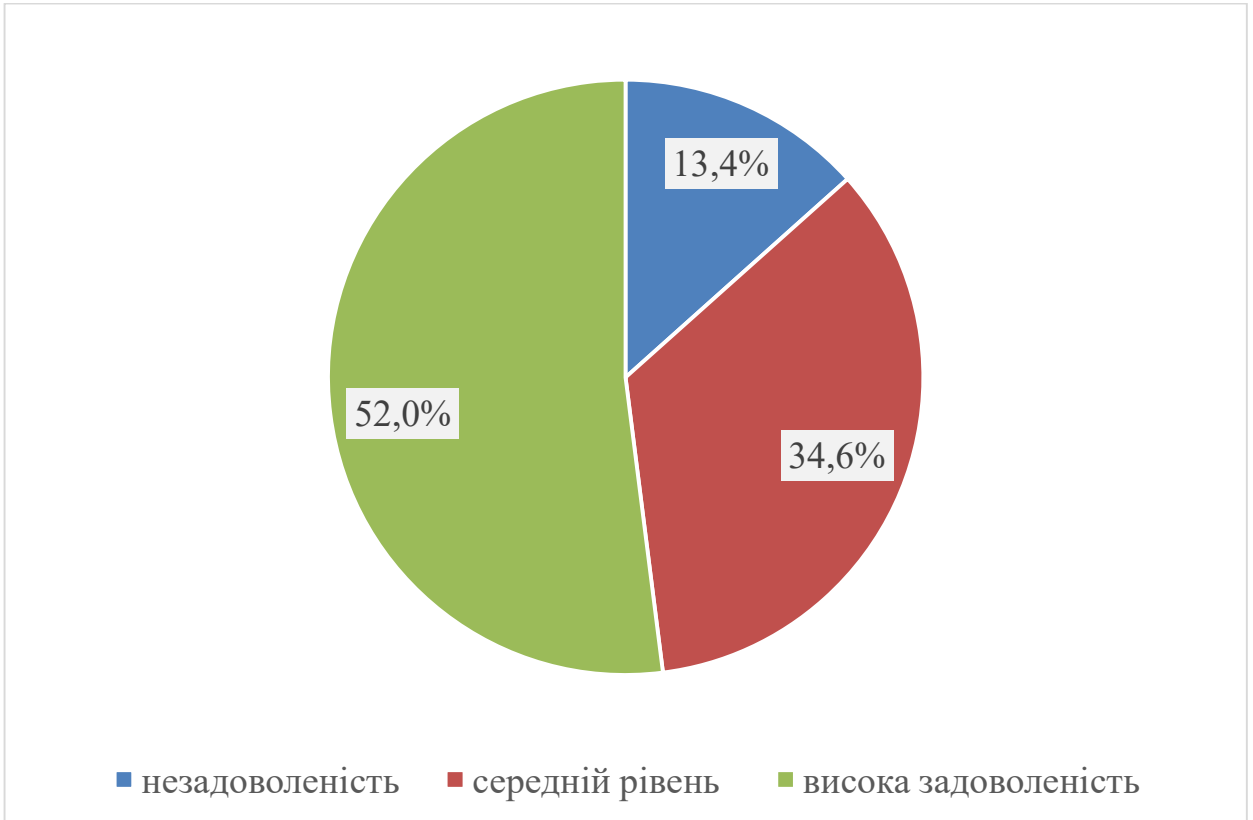


Рис. 2.12. Результати дослідження за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції» – фактор «Положення в сім'ї» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

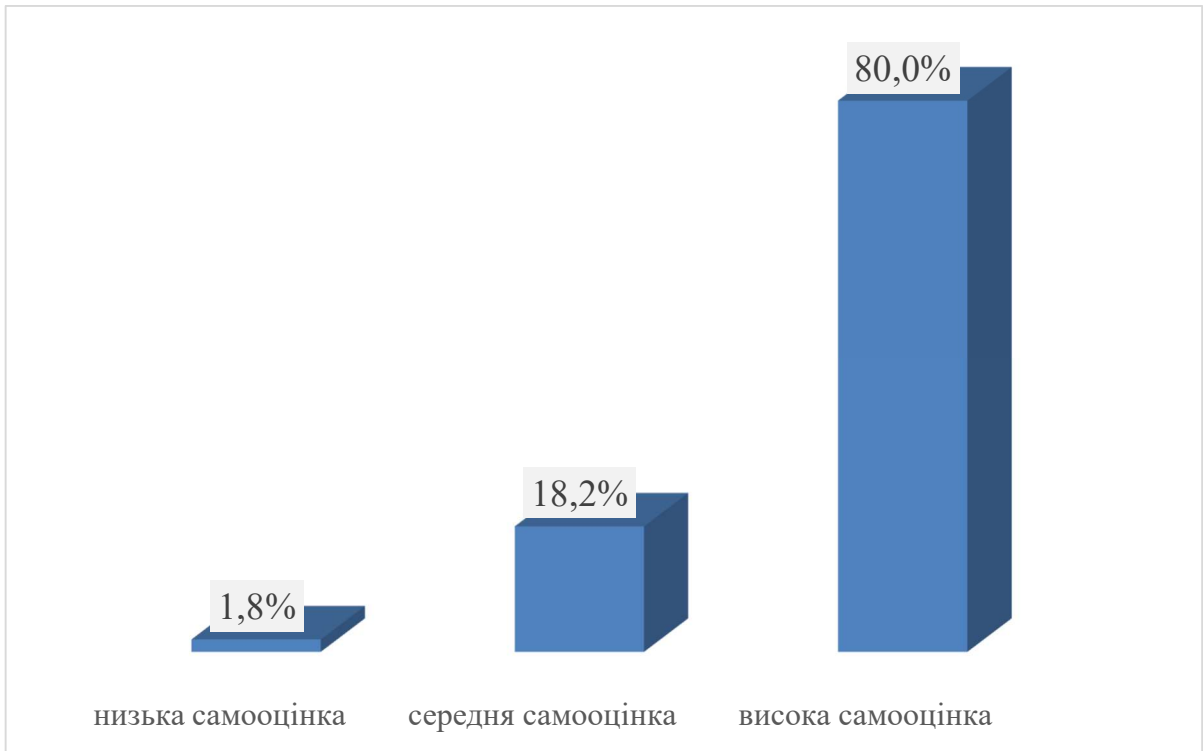


Рис. 2.13. Результати дослідження за методикою Пірса-Харріса дитячої «Я-концепції» – фактор «Зовнішність» (модифікована А. Прихожан) (у % від загальної кількості респондентів)

Згідно з методикою «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов), результати дослідження показали різні варіанти готовності підлітків до самопізнання та самовдосконалення, що пов'язані з їхньою реакцією на кризу ідентичності. Респонденти були поділені на чотири категорії, що відповідають певним психологічним типам:

1. Квадрат А: «можу самовдосконалюватися», але «не хочу знати себе». Цей тип вказує на людей, які мають потенціал до розвитку, але відмовляються від глибокого самопізнання.

2. Квадрат Б: «хочу знати себе» і «можу змінюватися». Підлітки цієї категорії мають високий потенціал до самовдосконалення та прагнуть пізнати свою ідентичність.

3. Квадрат В: «не хочу знати себе» і «не хочу змінюватися». Цей тип характеризує підлітків, які не готові до будь-яких змін або самоаналізу, що може вказувати на низьку мотивацію до розвитку.

4. Квадрат Г: «хочу знати себе», але «не можу змінитися». Підлітки цієї категорії бажають пізнати себе, але не мають достатніх ресурсів чи можливостей для змін.

Визначення процентного розподілу підлітків за цими категоріями дозволяє зрозуміти рівень їхньої готовності до саморозвитку на різних етапах переживання кризи ідентичності.

Результати за методикою «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов) показали такі тенденції серед підлітків:

1. Квадрат Б (54,0%). Майже половина підлітків виявляє сильне бажання пізнати свою ідентичність і має потребу у самовдосконаленні. Це свідчить про готовність до особистісного розвитку, що є позитивним фактором для подолання кризи ідентичності. Цій групі можна рекомендувати підтримку в реалізації їхніх прагнень через психологічні тренінги та інші активні методи.

2. Квадрат Г (12,0%). Ця група підлітків прагне пізнати себе, але не має достатніх навичок для самовдосконалення. Вони потребують додаткової психологічної підтримки для розвитку навичок самосвідомості та управління

власним розвитком, що дозволить їм зростати в особистісному плані.

3. Квадрат А (30,0%). Третина підлітків має більше можливостей для саморозвитку, але відчуває низький інтерес до пізнання власної особистості. Це вказує на потребу стимулювання їхнього внутрішнього мотиваційного процесу і виявлення значущості саморозвитку для подолання кризи ідентичності.

4. Квадрат В (4,0%). Ця невелика група підлітків не має бажання працювати над собою і відсутність внутрішньої мотивації є серйозним бар'єром для особистісного розвитку. Для них важливо створити умови, які сприятимуть виникненню бажання змінюватися та розвиватися.

Ці дані підкреслюють важливість індивідуального підходу в роботі з підлітками, щоб ефективно підтримувати їх на різних етапах саморозвитку та допомогти подолати кризу ідентичності.

Враховуючи отримані результати за методикою «Готовність до саморозвитку», можна зробити висновок про позитивну та перспективну ситуацію щодо подальшої роботи з підлітками. Більшість респондентів, а саме 54,0% (квадрат Б) та 12,0% (квадрат Г), мають явне бажання пізнати своє «Я» і відчувають потребу в самовдосконаленні, що свідчить про готовність до змін і розвитку.

Отримані експериментальні дані відкривають можливості для розробки та впровадження тренінгової програми, орієнтованої на підвищення самосвідомості, розвитку навичок самовдосконалення та підготовки підлітків до успішного подолання кризи ідентичності. Такі програми повинні включати активні методи роботи, що стимулюватимуть внутрішню мотивацію та підтримуватимуть процес самопізнання і особистісного росту у підлітків.

Висновки до другого розділу

Актуальність проведення експериментального дослідження образу «Я»

серед дітей підліткового віку зумовлена численними психосоціальними та психологічними факторами, що впливають на розвиток особистості в цей період. Підлітковий вік є критичним етапом для формування самосвідомості, ідентичності та внутрішнього образу себе. Саме в цей період дитина активно шукає своє місце в соціумі, прагне визначити свою унікальність та роль у суспільстві, що створює великий простір для виникнення різноманітних труднощів, пов'язаних із самосприйняттям і взаємодією з оточуючими.

Дослідження образу «Я» в підлітковому віці є надзвичайно важливим, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як підлітки сприймають себе, як вони оцінюють свої фізичні, інтелектуальні та соціальні характеристики, і як ці оцінки впливають на їхню поведінку, міжособистісні відносини та емоційне благополуччя. Погане самопочуття внаслідок низької самооцінки або незадоволеності власною ідентичністю може стати основою для розвитку тривожних, депресивних станів або соціальної ізоляції.

Крім того, розуміння особливостей образу «Я» серед підлітків дозволяє вчасно виявляти проблеми, пов'язані з кризою ідентичності, надавати підтримку і корекцію у разі необхідності. Це дозволяє розробляти цілеспрямовані психологічні програми та методики, які можуть допомогти підліткам побудувати здорову, гармонійну самооцінку, а також розвинути навички ефективного самовираження та взаємодії з іншими.

Таким чином, актуальність такого дослідження полягає в його здатності виявити та зрозуміти потреби підлітків на етапі формування їхнього образу «Я», що є важливим кроком до створення ефективних методів психологічної підтримки та розвитку, а також у виявленні соціальних та психологічних факторів, які можуть сприяти або гальмувати цей процес.

Дослідження, проведене з використанням методик для вивчення образу «Я» підлітків та їх готовності до саморозвитку, дозволяє зробити кілька важливих висновків, які мають значення для подальшої роботи з підлітками в контексті психологічного супроводу та розробки тренінгових програм.

Більшість підлітків виявляють бажання пізнавати своє «Я» і відчують

потребу в самовдосконаленні. 54% респондентів мають високий рівень готовності до пізнання себе та розвитку, що свідчить про наявність внутрішньої мотивації і прагнення до змін. Це є важливим ресурсом для роботи в напрямку самопізнання, оскільки підлітки готові до рефлексії та самовдосконалення.

12% респондентів виявляють бажання пізнати себе, але не мають необхідних навичок для самовдосконалення. Це свідчить про важливість введення активних психологічних методик, які допоможуть підліткам не тільки усвідомити свою ідентичність, але й розвинути необхідні навички для самовдосконалення. Для цієї групи важливим є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток самосвідомості, саморегуляції та рефлексії.

Третина підлітків (30%) має потенціал для саморозвитку, але не бажає працювати над собою, що може свідчити про відсутність внутрішньої мотивації. У цьому випадку важливо звертати увагу на створення умов для розвитку особистісної мотивації, зокрема через визнання досягнень, підтримку самостійності та активне залучення до процесу самопізнання.

4% підлітків не виявляють бажання працювати над собою, що є тривожним сигналом про відсутність внутрішньої мотивації до саморозвитку. Для цієї групи може бути необхідним більш індивідуалізований підхід, включаючи психотерапевтичну допомогу та мотиваційні програми, що допоможуть підліткам зрозуміти важливість самовдосконалення та розвитку.

Враховуючи позитивні результати серед підлітків, які прагнуть пізнати себе і розвиватися, можна прогнозувати успішність розроблених тренінгових програм, орієнтованих на самопізнання, розвиток емоційного інтелекту та навичок самовдосконалення. Більшість підлітків мають високий потенціал для сприйняття таких програм, і їх ефективне впровадження допоможе підвищити рівень самосвідомості, емоційної зрілості та здатності до адаптації в умовах змін.

Результати дослідження показують, що підлітки перебувають у періоді кризової ідентичності, коли потреба у самопізнанні та саморозвитку є

критичною. Цей період потребує підтримки з боку психологів і педагогів, що сприяє не тільки вивченню себе, але й ефективному подоланню кризи ідентичності, що є особливо важливим для підлітків цього віку.

Підлітки мають значний потенціал до саморозвитку та самопізнання, однак для більшості з них цей процес потребує належної психологічної підтримки та створення сприятливих умов для розвитку самосвідомості. Тренінгові програми, орієнтовані на підвищення самопізнання, розвиток емоційної зрілості та навичок самовдосконалення, є важливим інструментом для сприяння гармонійному розвитку підлітків, їхній адаптації до змін та успішному подоланню кризи ідентичності.

Отже, результати проведеного експериментального дослідження, які були ретельно проаналізовані, вказують на важливість і необхідність створення психологічної програми, спрямованої на розвиток образу «Я» у підлітків.

Проведене нами дослідження дозволяє зробити висновок, що в умовах підліткового віку особливо актуальним є підтримка та стимулювання процесу самопізнання, оскільки цей період є критичним для формування ідентичності особистості. Підлітки знаходяться в стані пошуку свого місця в соціумі, і тому програми, орієнтовані на розвиток самосвідомості, допоможуть їм краще розуміти себе, свої можливості та потреби, що в свою чергу сприятиме їх гармонійному розвитку і адаптації в складному соціальному середовищі.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ «Я» ОБРАЗУ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Організаційно-методичні засади формування «Я» образу у дітей підліткового віку

Аналіз результатів проведеного експериментального дослідження, що було спрямоване на вивчення особливостей образу «Я» підлітків, показав, що цей образ тісно пов'язаний з низкою особистісних характеристик. Серед них виокремлюються низька самооцінка інтелектуальних здібностей, успішності та зовнішнього вигляду, а також високий рівень тривожності та невпевненості у собі. Водночас спостерігається також випадки надмірно високої впевненості, яка не відповідає реаліям, що є показником нереалістичного ставлення до власної поведінки. Крім того, багато підлітків демонструють несприятливу оцінку шкільної ситуації, незадоволеність потребою в спілкуванні, а також загальну незадоволеність життєвими та сімейними обставинами.

Згідно з результатами експериментального дослідження, що були представлені в попередньому розділі роботи, можна зробити висновок про нагальну потребу в розробці та впровадженні тренінгової програми для підлітків, яка б сприяла формуванню позитивного образу «Я». Така програма допомогла б підліткам краще усвідомити власну ідентичність, розвивати здорову самооцінку і навички ефективної взаємодії з оточуючими, що є важливими аспектами їхнього емоційного і соціального благополуччя.

Формувальний експеримент, проведений у межах дослідження, був спрямований на розвиток навичок особистісної рефлексії підлітків. Це досягалося через застосування розробленого напряму психологічного супроводу, що включав спеціально організовану діяльність, орієнтовану на формування здорової, позитивної ідентичності індивіда на різних рівнях: особистісному, соціальному та фізичному.

В основі проведення формувального експерименту лежали теоретичні та експериментальні положення, викладені у нашому дослідженні, а також принципи, що стосуються організації тренінгової роботи. Це включало врахування найкращих практик психологічного супроводу підлітків, що сприяли формуванню адекватного образу «Я» та розвитку важливих соціальних і психологічних навичок, необхідних для подолання кризових періодів підліткового віку.

Метою формувального експерименту є сприяння розвитку образу «Я» підлітків на особистісному, соціальному та фізичному рівнях. Для досягнення цієї мети було розроблено тренінг «Психологічні механізми розвитку образу «Я» підлітка», який орієнтований на учнів. Тренінг дозволяє підліткам дослідити психологічні особливості свого «Я-образу», зрозуміти, як вони сприймаються іншими людьми, а також працювати над подоланням кризи ідентичності, яка характерна для цього вікового періоду.

Важливим аспектом тренінгу є використання інтенсивної міжособистісної групової взаємодії, що створює сприятливі умови для активізації внутрішнього потенціалу підлітків. Такий формат діяльності дозволяє ефективно сприяти процесам самопізнання, допомагаючи учасникам не тільки зрозуміти себе, але й налагодити більш глибокі та здорові взаємини з іншими.

Запропонований тренінг побудований таким чином, щоб через серію занять відбувався всебічний розвиток різних компонентів самосвідомості підлітків. Зокрема, вона охоплює когнітивний аспект (саморозуміння), емоційний (ставлення до себе, самооцінка), поведінковий (саморозвиток, саморегуляція, тренування навичок), а також саморефлексію. Особливу увагу в тренінгу приділено особистісним, глибинним змінам, таким як самопізнання, формування стратегій подолання кризи ідентичності та набуття нової, усвідомленої ідентичності. Для цього використовуються спеціальні психологічні техніки, які сприяють трансформації внутрішнього «Я» підлітка.

Розроблений тренінг є комплексним набором психолого-педагогічних

технік, що здійснюють як прямий, так і опосередкований вплив на усвідомлення власної «Я-концепції». Тренінг значний мотивуючий та розвивальний потенціал, оскільки враховує психологічні та вікові особливості підлітків. Основним завданням тренінгу є допомога учасникам усвідомити себе, сформувані свої ціннісні орієнтації, сприяти особистісному зростанню та розвитку рівня саморефлексії, що має велике значення для подолання кризових періодів ідентичності та становлення здорової, гармонійної особистості.

Програма тренінгу ґрунтується на принципі наступності та поетапності, що забезпечує логічну взаємопов'язаність етапів. Кожен наступний етап тренінгу органічно впливає з попереднього, що дозволяє учасникам поступово заглиблюватися у процес усвідомлення себе та відкривати нові сторони свого «Я». Завдяки такому підходу, підлітки мають змогу на кожному етапі розвитку тренінгу удосконалювати свої навички самопізнання, саморефлексії та вміння дивитися на себе збоку.

Зміст тренінгу включає в себе серію спеціальних групових занять, кожне з яких орієнтоване на розвиток різних аспектів самосвідомості. Однією з основних складових є релаксаційний практикум, який передбачає комплекс вправ для оволодіння навичками емоційної саморегуляції. Ці вправи сприяють зняттю емоційного напруження, покращенню фізичного стану та відновленню енергії. Крім того, тренінг орієнтований на балансування відчуттів, що досягається через застосування навичок саморегуляції.

Окремо варто відзначити вправи, що допомагають учасникам усвідомлювати свою тілесну, особистісну та соціальну ідентичність. Ці вправи сприяють розвитку «Я-концепції», дозволяють учасникам вільно виражати емоції та почуття через рухи, танець, малюнки та інші творчі практики. Таким чином, тренінг допомагає підліткам не лише глибше усвідомити своє внутрішнє «Я», а й розвивати чутливість до своїх емоцій та почуттів, формуючи здорову ідентичність та гармонійне сприйняття себе.

3.2. Тренінг «Психологічні механізми розвитку образу «Я» підлітка»

Матеріали тренінгу були розроблені на основі узагальнення сучасних літературних джерел, що стосуються теми дослідження, а також підготовки тренінгових програм для підлітків. Вони включають роботи з психології особистісного розвитку, самооцінки, самосвідомості та саморозвитку, а також методичні рекомендації щодо тренінгової діяльності в контексті формування здорової ідентичності та криз ідентичності підліткового віку. Серед джерел, що послужили основою для підготовки матеріалів тренінгу, варто зазначити роботи таких авторів, як [16; 23; 35; 39; 41; 48; 56], які охоплюють як теоретичні засади психологічної роботи з підлітками, так і практичні аспекти реалізації тренінгових програм.

Заняття №1 «Таємниці внутрішнього «Я»»

Мета: заохотити учасників до активної участі в тренінговому курсі, підтримуючи їхню мотивацію; створити комфортну психологічну атмосферу, яка сприятиме самопізнанню, розкриттю особистісного потенціалу підлітків; допомогти зняти психоемоційну напругу та зменшити рівень тривожності; сформувані основні принципи групової взаємодії, включаючи взаєморозуміння та повагу один до одного.

Матеріали: фліпчарт, ватман із зображенням пісочного годинника, стікери, аркуші паперу формату А4, фломастери та кольорові олівці.

Хід заняття

Вправа-привітання «Посмішка»

Мета: допомогти підліткам налагодити комунікацію між собою, навчити виражати позитивні емоції та ділитися ними з іншими.

Хід вправи. Учасники стають у коло. Кожен повертається до свого сусіда зліва, говорить йому щось приємне і символічно передає посмішку за допомогою долонь. Посмішка «передається» по колу, поки не повернеться до першого учасника.

Обговорення: Як вам сподобалася ця вправа? Що принесло вам найбільше задоволення під час виконання завдання? Чи легко було знаходити добрі слова для побажань?

Вправа «Девіз»

Мета: допомогти учасникам краще пізнати одне одного; розвинути вміння самопрезентації та усвідомлення своїх життєвих цінностей.

Хід вправи. Учасники отримують стікери та пишуть на них бажане ім'я, яким вони хотіли б називатися в групі, а також свій життєвий девіз або кредо. Після завершення всі по черзі представляють себе, озвучуючи своє бажане ім'я та девіз.

Обговорення: Чи легко було вибрати бажане ім'я? Що допомогло сформулювати життєвий девіз? Як ви сприйняли девізи інших учасників?

Вправа «Визначення правил і норм поведінки в групі»

Мета: сформулювати та прийняти спільні правила і норми поведінки, які сприятимуть ефективній роботі групи та комфортній взаємодії між учасниками.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам обговорити та визначити правила, які будуть важливими для спільної роботи. Учасники можуть самостійно пропонувати свої ідеї або обговорювати варіанти, запропоновані тренером. Усі правила записуються на ватмані та розміщуються у видимому місці.

Рекомендовані правила:

1. Відкритість і щирість – спілкуємося чесно та без приховування почуттів.
2. «Ні ярликам» – не ставимо негативних оцінок та не прикріплюємо стереотипів до інших.
3. Правило «СТОП» – будь-хто має право зупинити дискусію, якщо відчувається не комфортно.
4. Конфіденційність – усе, що обговорюється в групі, залишається в групі.
5. Відповідальність – кожен відповідає за свої дії та внесок у роботу.

6. Активність – беремо активну участь у вправах та обговореннях.
7. Толерантність – поважаємо думки, почуття та права інших.
8. Тайм-менеджмент – дотримуємося встановленого часу для виконання завдань.

9. Конструктивний зворотний зв'язок – критикуємо і коментуємо лише з метою допомоги, а не засудження.

Вправа «Я хочу побажати Вам...»

Мета: створення позитивної атмосфери під час тренінгу, розвиток почуття єдності та зміцнення відчуття приналежності до групи.

Хід вправи: кожен учасник по черзі доповнює фразу: «Я хочу побажати Вам...».

Вправа «Колективний лабіринт»

Мета: розвивати у підлітків емпатію, знімати тривожність, створювати позитивний настрій, сприятливу атмосферу в групі та підвищувати рівень самооцінки.

Хід вправи: учасники стають у коло і заплющують очі. Витягують руки вперед на рівні грудей. Підходять один до одного та намагаються взяти в кожную руку руки інших учасників. Коли всі тримаються за руки, учасники відкривають очі. Групі потрібно «розплутати» утворений лабіринт, не роз'єднуючи рук, працюючи спільно.

Обговорення:

- Як ви почувалися, виконуючи вправу?
- Що було найважчим і як ви це долали?
- Що ви відчували, коли працювали разом над розплутуванням?
- Як ця вправа може допомогти у вашій взаємодії з іншими?

Вправа «Колективний малюнок»

Мета: знизити рівень стресу та кризових переживань за допомогою арт-терапевтичних технік.

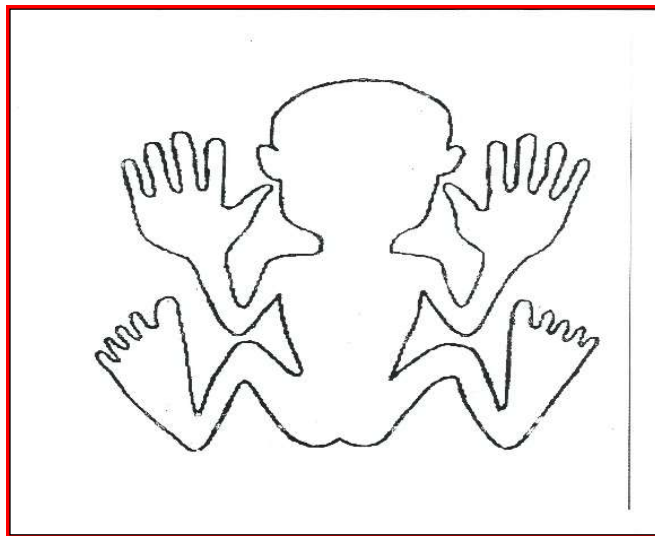
Хід вправи. Учасникам пропонується створити колективний малюнок, після чого проводиться обговорення арт-терапевтичного процесу в групі:

- Що зображено на малюнку?
- Як ви себе почували під час виконання завдання?
- Чи можна за малюнком зрозуміти настрій і думки один одного?

Психодіагностика «Проективний малюнок «Гумункулюс»»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками свого внутрішнього світу, самовираженню та розкриттю особистісних особливостей.

Хід вправи. Учасникам роздаються аркуші із зображенням силуету людини. Завдання полягає в тому, щоб розмалювати силует, надаючи йому кольори, візерунки або символи, які відображають їхній внутрішній стан, характер чи емоції. Після завершення роботи учасники можуть скласти коротку історію про свого «гумункулюса»: хто він, що символізують його кольори та образ, які риси йому притаманні. Учасники, які бажають, діляться своєю розповіддю з групою.



Обговорення:

- Що ви хотіли передати через свого «гумункулюса»?
- Як ви відчували себе під час малювання?
- Що нового ви зрозуміли про себе під час виконання вправи?

Ця вправа створює безпечний простір для самовираження, стимулює уяву та допомагає усвідомити власну унікальність.

Психодіагностика «Продовж думку»

Мета: проаналізувати ідентичність підлітків та її кризу, дослідити

систему ціннісних орієнтацій, «Я-концепцію», самооцінку, стан тілесної, особистісної та соціальної ідентичності, емоційний стан, рівень рефлексії.

1. Найбільше у своєму житті я ціную...
2. Якостями, якими я пишаюсь, є такі...
3. В інших людях я найбільше ненавиджу...
4. Підлітки із високим рівнем самооцінки викликають у мене...
5. Підлітки із низьким рівнем самооцінки викликають у мене...
6. Моє життя на мій погляд...
7. На даний час мій психологічний стан...
8. Моя зовнішність на даний час...
9. Взаємостосунки у моїй родині...
10. Мої батьки завжди...
11. Свій негативний психоемоційний стан я долаю...
12. Я відчуваю напруженість, коли...
13. Коли в мене поганий настрій, я...
14. Мені не подобається у моїй зовнішності...
15. Навчання у школі викликає в мене...
16. Мені подобається найбільше у моїй зовнішності...

Ця психодіагностика дозволяє глибше зрозуміти переживання підлітків, їх ставлення до себе, своєї родини та оточення, а також надає можливість для подальшої роботи з подолання кризових переживань і розвитку позитивної самооцінки та «Я-концепції».

Вправа «Віртуальне подолання кризи»

Мета: проаналізувати різні методи подолання кризи ідентичності.

Хід вправи. Учасники по черзі діляться своїм досвідом того, як вони долають кризу, завершивши фразу: «Я долаю свою кризу...» (наприклад, слухаючи музику, відпочиваючи, прогулюючись парком, п'ючи каву, спілкуючись з друзями, займаючись спортом на свіжому повітрі тощо).

Під час виконання завдання учасники передають м'яч один одному, що допомагає створити атмосферу довіри та взаємопідтримки.

Гра «Карусель»

Мета: підвищити впевненість учасників тренінгу.

Хід вправи. Тренер пояснює: «Зараз ми будемо аплодувати один одному незвичним чином, через погляд». Тренер починає плескати в долоні, дивлячись на одного з учасників. Цей учасник вибирає наступного з групи, кому вони аплодують удвох. Третій учасник вибирає четвертого і так далі. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

Така вправа допомагає створити атмосферу підтримки, зміцнює зв'язки в групі та допомагає кожному відчувати себе важливою частиною колективу.

Вправа «Лотерея»

Мета: приміряти на своє «Я» різні психологічні якості, продемонструвати учасникам тренінгу наслідки випадкового вибору ідентичності, зрозуміти необхідність активних дій щодо вибору своєї ідентичності.

Хід вправи. Кожен учасник тренінгу пише на підготовлених картках три свої позитивні якості, якими він пишається. Картки перемішуються, і кожен учасник по черзі витягує одну картку (як лотерейний білет), не знаючи, чия це якість.

Після цього обговорюються результати вправи:

- Як учасники почуваються, приміряючи чужі якості на себе?
- Як це допомогло зрозуміти важливість свідомого вибору власної ідентичності?
- Чи змінюється ставлення до власних якостей після того, як побачено їх через призму іншої людини?

Ця вправа допомагає учасникам усвідомити важливість активного вибору своєї ідентичності та усвідомлення того, що не можна пасивно приймати чийсь характеристики як свої.

Вправа «Сигнал по колу»

Мета: згуртувати учасників тренінгу. Розвивати здатність до зосередження. Формувати почуття відповідальності за дії в команді.

Хід вправи: учасники стають у коло, беруться за руки. Тренер пояснює,

що вправа виконується із заплющеними очима. Тренер подає перший сигнал (наприклад, два стискання руки) тому, хто стоїть поруч. Завдання учасників – передати сигнал далі по колу без змін, поки він не повернеться до тренера. Вправа ускладнюється принципом «зіпсованого телефону»: сигнал може змінюватися через помилки або нерозуміння, що стає очевидним на момент повернення сигналу до тренера.

Обговорення:

- Чи вдалося зберегти сигнал у первісному вигляді? Якщо ні, чому він змінився?
- Що допомагало чи заважало зосередитися під час вправи?
- Як команда може вдосконалити взаємодію, щоб уникати помилок у майбутньому?

Ця вправа чудово демонструє важливість точного сприйняття інформації, співпраці та уваги до деталей.

Вправа «Мій настрій»

Мета: отримати рефлексивний зв'язок від учасників тренінгу через проєктивний малюнок свого настрою на даний момент.

Хід вправи. Учасникам надаються аркуші паперу та олівці. Кожен учасник малює малюнок, який відображає їхній настрій на даний час. Малюнок не обов'язково має бути реалістичним, важливо передати власні емоції і відчуття через творчість. Після завершення малюнка учасники по черзі демонструють свої роботи та обговорюють свій настрій. Під час обговорення вони можуть пояснити, чому вибрали саме такі кольори, форми, лінії чи образи для вираження свого емоційного стану.

Питання для обговорення:

- Які емоції ви намагалися передати у своєму малюнку?
- Як ви відчуваєте себе зараз?
- Чи змінився ваш настрій після малювання та обговорення малюнка?

Ця вправа дозволяє учасникам тренінгу висловити свої внутрішні переживання через творчість та отримати можливість для рефлексії в групі, що допомагає створити атмосферу довіри та підтримки.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі представлено розроблений тренінг «Психологічні механізми розвитку образу «Я» підлітка».

Розроблений тренінг, спрямований на розвиток «Я»-образу підлітків, є важливим інструментом для формування здорової ідентичності, подолання кризи ідентичності та саморозвитку підлітків. Аналіз матеріалів, підготовлених на основі узагальнення численних літературних джерел, підтверджує ефективність використання психолого-педагогічних технік, орієнтованих на різні аспекти самосвідомості – когнітивний, емоційний, поведінковий та саморефлексивний. Тренінг передбачає поступове заглиблення учасників у процес усвідомлення власного «Я», що дозволяє розвивати навички самопізнання, саморегуляції та саморефлексії, а також сприяє особистісному зростанню та зміцненню самовпевненості.

Врахування психологічних і вікових особливостей підлітків є ключовим аспектом, що дозволяє максимізувати ефективність тренінгу. Серед найбільш важливих компонентів програми – робота з емоційною саморегуляцією, розвиток навичок вираження почуттів та емоцій, а також формування позитивної самооцінки та усвідомленої «Я-концепції».

Отже, запропонований тренінг є перспективним для використання у роботі з підлітками і може значно сприяти розвитку їхньої самосвідомості, впевненості в собі та особистісному росту, допомагаючи подолати негативні фактори, що можуть виникати в період підліткового віку.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо розвитку образу «Я» підлітків, здійсненого експериментального дослідження та формувального експерименту було зроблено наступні висновки:

1. Підлітковий вік є періодом інтенсивних змін у розвитку самосвідомості та самооцінки, що вимагає особливої уваги до вивчення образу «Я». Це час, коли індивіди активно шукають своє місце в суспільстві та з'ясовують власну ідентичність, що може призвести до кризи самосвідомості та розвитку різних варіантів самовизначення.

2. Проблема «Я» є надзвичайно складною та багатогранною, що зумовлює різноманітність теоретичних підходів і класифікацій. Вона аналізується в межах різних філософських і психологічних парадигм, від ідеалістичних концепцій «Я» як нематеріальної сутності до матеріалістичних трактувань, де «Я» визначається як духовний центр особистості. Кожен підхід пропонує свій погляд на функції та структуру особистісного «Я», а також на взаємодію між свідомістю, несвідомим і соціальними нормами.

3. Протягом ХХ століття психологія розвивалася у двох основних напрямках. Перший – створення складніших теоретичних моделей, таких як психоаналітична теорія З. Фрейда, що намагається описати взаємодію між різними компонентами психіки (Ід, Его, Супер-Его). Другий напрямок був спрямований на детальніше вивчення складових частин «Я», що призвело до виділення різноманітних моделей та класифікацій, наприклад, концепції Р. Бернса, яка включає різні модальності «Я», від реального ідеального до фантастичного та дзеркального «Я».

4. У сучасній психології формується багатогранне розуміння «Я», яке охоплює такі модальності, як реальне «Я», ідеальне «Я», фантастичне «Я», дзеркальне «Я», фальшиве «Я» та інші. Ці моделі дають змогу не тільки з'ясувати, як індивід сприймає себе, але й як він взаємодіє з оточенням, як його внутрішні переконання і соціальні норми формують самосвідомість.

Дослідження «Я» охоплює не лише суб'єктивні аспекти самосвідомості, але й об'єктивні, зокрема через феноменологічний та когнітивний підходи. Психологічні дослідження, зокрема аналіз самооцінки та образу Я, дозволяють глибше зрозуміти не лише внутрішній світ особистості, а й способи взаємодії її з соціальними контекстами, що важливо для розробки психотерапевтичних методик і стратегії особистісного розвитку. Таким чином, дослідження «Я» у психології є важливим для розуміння індивідуальних та соціальних аспектів особистості, а також для визначення шляхів вирішення внутрішніх конфліктів та розвитку самосвідомості.

5. У підлітковому віці ключовими психологічними новоутвореннями є процеси самоусвідомлення та формування почуття дорослості. Разом з формуванням уявлень про навколишній світ, підліток починає створювати стійку систему усвідомлених уявлень про себе, тобто формується самосвідомість. Це дозволяє йому цілеспрямовано взаємодіяти як з іншими людьми, так і з об'єктами навколишнього середовища, визначаючи своє місце в соціокультурній системі. Особливість особистісного розвитку підлітка полягає в тому, що процеси самоусвідомлення, самоствердження та самореалізації в цей період набувають нових якісних рис. Підлітки активно аналізують свою поведінку, порівнюючи її з поведінкою інших людей, що дає змогу не тільки розуміти себе, а й оцінювати свою роль у соціумі. Самопізнання в цьому контексті стає складним процесом, в якому людина виступає і суб'єктом, і об'єктом пізнання, адже для повноцінного самопізнання необхідно подолати труднощі, пов'язані з внутрішнім аналізом та зовнішнім відображенням своєї особистості.

6. На відміну від змінних і ситуативних «Я-образів», «Я-концепція» є стабільною, усвідомленою системою уявлень, що включає в себе не тільки бачення себе, а й ціннісні орієнтації, які визначають поведінку та ставлення до себе. Адекватна «Я-концепція» підлітка, яка складається з настанов, спрямованих на самовизначення, є важливим чинником у розвитку здорової ідентичності та є необхідною для гармонійного соціального функціонування.

7. Теоретичний аналіз показав, що образ «Я» тісно пов'язаний з ціннісними орієнтаціями підлітків. Вони формуються в процесі взаємодії з оточенням і стають основою для вибору життєвих орієнтирів, ідеалів та соціальних ролей, що є важливими для процесу самопізнання та самовизначення в підлітковому віці. На розвиток образу «Я» підлітків істотно впливають як внутрішні фактори (особистісні характеристики, самооцінка), так і зовнішні (соціальні та культурні умови, взаємодія з сім'єю та однолітками, шкільна ситуація). Ці фактори взаємодіють, створюючи різноманітні варіанти розвитку «Я-концепції», від позитивних до кризових форм.

8. Актуальність проведення експериментального дослідження образу «Я» серед дітей підліткового віку зумовлена численними психосоціальними та психологічними факторами, що впливають на розвиток особистості в цей період. Підлітковий вік є критичним етапом для формування самосвідомості, ідентичності та внутрішнього образу себе. Саме в цей період дитина активно шукає своє місце в соціумі, прагне визначити свою унікальність та роль у суспільстві, що створює великий простір для виникнення різноманітних труднощів, пов'язаних із самосприйняттям і взаємодією з оточуючими.

Дослідження образу «Я» в підлітковому віці є надзвичайно важливим, оскільки воно дозволяє зрозуміти, як підлітки сприймають себе, як вони оцінюють свої фізичні, інтелектуальні та соціальні характеристики, і як ці оцінки впливають на їхню поведінку, міжособистісні відносини та емоційне благополуччя. Погане самопочуття внаслідок низької самооцінки або незадоволеності власною ідентичністю може стати основою для розвитку тривожних, депресивних станів або соціальної ізоляції. Крім того, розуміння особливостей образу «Я» серед підлітків дозволяє вчасно виявляти проблеми, пов'язані з кризою ідентичності, надавати підтримку і корекцію у разі необхідності. Це дозволяє розробляти цілеспрямовані психологічні програми та методики, які можуть допомогти підліткам побудувати здорову, гармонійну самооцінку, а також розвинути навички ефективного самовираження та

взаємодії з іншими.

9. Дослідження, проведене з використанням методик для вивчення образу «Я» підлітків та їх готовності до саморозвитку, дозволяє зробити кілька важливих висновків, які мають значення для подальшої роботи з підлітками в контексті психологічного супроводу та розробки тренінгових програм. Більшість підлітків виявляють бажання пізнавати своє «Я» і відчують потребу в самовдосконаленні. 54% респондентів мають високий рівень готовності до пізнання себе та розвитку, що свідчить про наявність внутрішньої мотивації і прагнення до змін. Це є важливим ресурсом для роботи в напрямку самопізнання, оскільки підлітки готові до рефлексії та самовдосконалення.

12% респондентів виявляють бажання пізнати себе, але не мають необхідних навичок для самовдосконалення. Це свідчить про важливість введення активних психологічних методик, які допоможуть підліткам не тільки усвідомити свою ідентичність, але й розвинути необхідні навички для самовдосконалення. Для цієї групи важливим є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток самосвідомості, саморегуляції та рефлексії. Третина підлітків (30%) має потенціал для саморозвитку, але не бажає працювати над собою, що може свідчити про відсутність внутрішньої мотивації. У цьому випадку важливо звертати увагу на створення умов для розвитку особистісної мотивації, зокрема через визнання досягнень, підтримку самостійності та активне залучення до процесу самопізнання.

4% підлітків не виявляють бажання працювати над собою, що є тривожним сигналом про відсутність внутрішньої мотивації до саморозвитку. Для цієї групи може бути необхідним більш індивідуалізований підхід, включаючи психотерапевтичну допомогу та мотиваційні програми, що допоможуть підліткам зрозуміти важливість самовдосконалення та розвитку. Враховуючи позитивні результати серед підлітків, які прагнуть пізнати себе і розвиватися, можна прогнозувати успішність розроблених тренінгових програм, орієнтованих на самопізнання, розвиток емоційного інтелекту та

навичок самовдосконалення. Більшість підлітків мають високий потенціал для сприйняття таких програм, і їх ефективне впровадження допоможе підвищити рівень самосвідомості, емоційної зрілості та здатності до адаптації в умовах змін.

Отже, результати проведеного експериментального дослідження, які були ретельно проаналізовані, вказують на важливість і необхідність створення психологічної програми, спрямованої на розвиток образу «Я» у підлітків.

Проведене нами дослідження дозволяє зробити висновок, що в умовах підліткового віку особливо актуальним є підтримка та стимулювання процесу самопізнання, оскільки цей період є критичним для формування ідентичності особистості. Підлітки знаходяться в стані пошуку свого місця в соціумі, і тому програми, орієнтовані на розвиток самосвідомості, допоможуть їм краще розуміти себе, свої можливості та потреби, що в свою чергу сприятиме їх гармонійному розвитку і адаптації в складному соціальному середовищі.

10. У третьому розділі представлено розроблену тренінг «Психологічні механізми розвитку образу «Я» підлітка». Розроблений тренінг, спрямований на розвиток «Я»-образу підлітків, є важливим інструментом для формування здорової ідентичності, подолання кризи ідентичності та саморозвитку підлітків. Аналіз матеріалів, підготовлених на основі узагальнення численних літературних джерел, підтверджує ефективність використання психолого-педагогічних технік, орієнтованих на різні аспекти самосвідомості – когнітивний, емоційний, поведінковий та саморефлексивний. Тренінг передбачає поступове заглиблення учасників у процес усвідомлення власного «Я», що дозволяє розвивати навички самопізнання, саморегуляції та саморефлексії, а також сприяє особистісному зростанню та зміцненню самовпевненості.

11. Врахування психологічних і вікових особливостей підлітків є ключовим аспектом, що дозволяє максимізувати ефективність тренінгу. Серед найбільш важливих компонентів тренінгу – робота з емоційною

саморегуляцією, розвиток навичок вираження почуттів та емоцій, а також формування позитивної самооцінки та усвідомленої «Я-концепції».

Отже, запропонований тренінг є перспективним для використання у роботі з підлітками і може значно сприяти розвитку їхньої самосвідомості, впевненості в собі та особистісному росту, допомагаючи подолати негативні фактори, що можуть виникати в період підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Алексєєва М.І., Дригус М.Т. Дослідження мотиваційної сфери особистості підлітка. К., 1994. 126 с.
2. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і освіта: Соціально-філософські та психолого-педагогічні аспекти. Рівне: «Ліста-М». 2003. 128 с.
3. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 2. С. 49–54.
4. Бех І. Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К., Либідь, 2008. 848 с.
5. Беякова Ю. А. Аналіз поглядів і становлення теорії Я – концепції особистості // Пробл. загальн. та пед. психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К, 2005. Т XII, вип. 3. С. 35–43.
6. Боришевський М. Й. Залежність розвитку альтруїзму особистості від спрямованості її самосвідомості // Розвиток ідей Г.С.Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2000. Вип. 20, ч 1. С. 61–68.
7. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості // Педагогіка і психологія. 1996. № 3. С. 26-33.
8. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. д-ра психол. наук : спец 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія». К., 2004. 42 с.
9. Булах І.С. До проблеми провідного психологічного новоутворення особистості підліткового віку // Вісник Харків. держ. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 6. С. 22-36.
10. Булах І.С. Особистісний підхід до вивчення самопізнання підлітків // Психологія самосвідомості: історія, сучасний стан та перспективи дослідження: Зб. наук. пр. / За ред. С.Д.Максименка, М.Й.Боришевського. К.:

«Любіть Україну», 1999. С. 16-17.

11. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.

12. Булах І.С., Алексеева Ю.А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Соціально-психологічний тренінг // Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2003. 73 с.

13. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін]. К. : Просвіта, 2006. 416 с.

14. Галян І.М. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів вузів. К.: Академвидав, 2009. 464 с.

15. Гнатенко П. І. Ідентичність: філософський та психологічний аналіз. К. : «Арт –прес», 1999. 466 с.

16. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. К. : Либідь, 2003. 520 с

17. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. К. : Видавничий дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

18. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці // Психологія і суспільство. 2004. №2. С. 144–150.

19. Долинська Л. В., Мельничук О. Б., Ісаєвич С. І. Основи психодіагностики. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002.

20. Етичні норми і цінності: проблема обґрунтування / Аболіна Т.Г., Єрмоленко А.М., Кисільова О.О., Малахов В.А. К.: Стилос, 1997. 243 с.

21. Життєві кризи особистості: наук.-метод. посібник: У 2 т. / ред. Рада: В. М. Доній (голова), Г. М. Несен, Л. В.Сохань, І. Г. Єрмаков (керівники авторського колективу) та ін. К. : ІЗМН, 1998. ч. 2. 568 с.

22. Жук Н. В. «Я – концепція» і самореалізація молодшого підлітка // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К, 2005. Т VII, вип. 3. С. 20–38.

23. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та

інших до ефективної діяльності): Спецпрактикум з психології мотивації // Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 63 с.

24. Зливков В. Л. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології // Соціальна психологія. 2006. № 5 (19). С. 128–137.

25. Зливков В. Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації. К.: Український центр політичного менеджменту, 2005. 144 с.

26. Зубенко А. С. Взаємодія особистісної та соціальної ідентичності (соціально-філософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Х., 2005.

27. Карпенко З.С. Психологічні основи аксіогенезу особистості: Автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. К., 1999. 37 с.

28. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 /НПУ ім. М.Драгоманова. К., 2001. 249 с.

29. Комар Т. В. Особистісна рефлексія як чинник соціального становлення підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія». К., 2003. 18 с.

30. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: «Ника-Центр» 2009. 399 с.

31. Корчевина О. В. Проблема становлення, розвитку, формування та змін «Я-концепції» особистості // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наукових праць. К. : Університет «Україна», 2004. 448 с.

32. Краєва О. А. До проблеми подолання кризи ідентичності в підлітковому віці // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С. Максименка. К., 2009. Т. VII, вип. 19. С. 100–105.

33. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості // Проблеми сучасної психології: Збірник

наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. К., 2010. Вип. VII. С. 310–321.

34. Кузікова С. Б. Можливість зниження конфліктності у підлітків шляхом корекцій їх Я-концепції // Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П.Драгоманова. К., 2000. Вип. 2(9). С. 200–205.

35. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студ.-психологів // Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. 2.вид., випр. – Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2005. 72 с.

36. Любіна Л.А., Борисюк А.С., Радчук В.М. Психодіагностика: навч. посіб. Чернівці, 2018. 276 с.

37. Мазур Л. Природа людської самості як філософська проблема // Філософські науки. Л. : Вид-во Нац. ун-ту «Львів. Політехніка», 2009. С. 20–28.

38. Максименко С. Д. Особистість в психологічних дослідженнях // Хрестоматія. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 197 с.

39. Міщенко Т. А. Соціально-психологічний тренінг з формування вмінь саморегуляції емоцій у старшокласників // Практична психологія та соціальна робота. К., 2000. №7. С. 12–13.

40. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. 320 с.

41. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко. К. : Либідь, 1999. 536 с.

42. Основи психології: підручник / за заг. ред. Киричука О. В., Роменця В. А. К., Либідь, 1999. 632 с.

43. Панасенко Н. М. Психологія підлітка в сучасній ситуації соціального розвитку // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2007. Т. IX, ч. 6. С. 379–384.

44. Пеньковська Н. М. Становлення рефлексивної свідомості у підлітковому віці // Наукові записки ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. 2006. Вип. 30. С. 421–430.
45. Плаксенкова І.О. Особливості психолого-педагогічного супроводу самопізнання підлітків // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика : зб. наук. праць. №6. 2011 (6). К.: Інформаційні системи, 2011. С. 20 – 25.
46. Плаксенкова І.О. Проблема самопізнання у психології та педагогіці // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції [«Створення регіональної організаційно-методичної моделі педагогічного супроводу обдарованої учнівської молоді»], (Харків 16–17 листопада 2011 р.). К.: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2011. 356 с.
47. Пономаренко І. Л. Розвиток рефлексивності у підлітків з відхиленою поведінкою: дис...канд. психол. наук: 19.00.07. О., 2003. 217 с.
48. Психологічні тренінги / упор. О. Главник. К. : Шкільний світ, 2002. 112 с.
49. Психологія життєвої кризи / відп. редактор Т. М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
50. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2011. 368 с.
51. Свіденська Г. М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07 / Г. М. Свіденська. К., 2008. 217 с.
52. Соціалізація та ідентифікація особистості / [Ангелов Г. В., Калашник В. Г., Старовойтова І. І., Терзієв В. Г.] / за заг. ред. акад. В. М. Чугуєнка. Одеса: СМІЛ, 1999. 240 с.
53. Фурман А. В. Психологія Я – концепції: навчальний посібник. Львів: Новий світ, 2006. 360 с.
54. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.

55. Шевченко Н.О. Вікові можливості особистісної самодетермінації // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2009. Вип. 6. С. 25–38.
56. Шумакова Л. П. Групове проєктивне малювання – це імпровізований танок // Практична психологія та соціальна робота. К., 1999. №1. С. 15–20.
57. Яворська Н. І. Проблема дослідження гендерної ідентичності у підлітковому віці // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. X, ч. 2. С. 12-24.
58. Якимова І.О. Психологічні особливості розвитку самопізнання підлітків : методичні рекомендації. К. : Інститут обдарованої дитини. 2014. 24 с.

ДОДАТКИ

Тест М.Куна і Т.Макпартленда «Хто Я?»

Інструкція: «Перед Вами двадцять пронумерованих пунктів. Будь ласка, напишіть в кожному з них відповідь на просте запитання «Хто Я?». Відповідайте так, ніби Ви даєте відповідь самому собі, а не комусь іншому. Не турбуйтеся про логічність чи важливість відповідей, пишіть те, що найперше приходить Вам в голову. Ви можете відповідати так, як Вам хочеться, оскільки в цьому завданні немає правильних або неправильних відповідей.

Після цього кожен свою характеристику оцініть по чотирьохзначній системі: «+» – знак «плюс» ставиться, якщо в цілому Вам особисто дана характеристика подобається; «-» – знак «мінус» – якщо в цілому Вам особисто дана характеристика не подобається; «±» – знак «плюс-мінус» – якщо дана характеристика Вам і подобається і не подобається одночасно; «?» – знак «запитання» – якщо Ви не знаєте на даний момент, як Ви точно відноситеся до характеристики, у Вас немає поки що визначеної оцінки відповіді, що розглядається.

Знак своєї оцінки необхідно ставити зліва від номеру характеристики. У Вас можуть бути оцінки як всіх видів знаків, так і тільки одного знаку або двох-трьох.

- 1.Я _____
- 2.Я _____
- 3.Я _____
- 4.Я _____
- 5.Я _____
- 6.Я _____
- 7.Я _____
- 8.Я _____

9. Я _____
10. Я _____
11. Я _____
12. Я _____
13. Я _____
14. Я _____
15. Я _____
16. Я _____
17. Я _____
18. Я _____
19. Я _____
20. Я _____

Методика «Ціннісні орієнтації» (М.Рокіч)

Інструкція. Вам будуть запропоновані картки. Завдання полягає в тому, щоб розкласти їх у порядку значущості ваших життєвих принципів.

Кожна цінність зазначена на окремій картці. Уважно прочитайте картки і оберіть найбільш значущу для вас, покладіть її на перше місце. Потім оберіть другу за значущістю цінність і покладіть її після першої. Те саме зробіть з рештою карток. Найменш важлива залишиться останньою і отримає 18 місце.

Працюйте вдумливо, не поспішаючи. Якщо під час роботи у вас зміниться точка зору, то картки можна буде поміняти місцями. Кінцевий результат має відображати вашу реальну позицію.

Стимульний матеріал

Список А (термінальні цінності):

- активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
- життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд як наслідки життєвого досвіду);
- здоров'я (фізичне та психічне);
- цікава робота;
- краса природи та мистецтва (переживання прекрасного в природі та мистецтві);
- кохання (духовна та фізична близькість з коханою людиною);
- матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
- гарні і вірні друзі;
- суспільне визнання (повага оточення);
- пізнання (можливість поглиблення власної освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку);
- продуктивне життя (максимальне використання своїх можливостей, сил і

здібностей);

- розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне зростання);
- розваги (приємне проведення часу, відсутність обов'язків);
- свобода (самостійність, незалежність суджень і вчинків);
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших (розвиток та вдосконалення інших, усього народу, людства);
- творчість (можливість творчої діяльності);
- упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх суперечностей, сумнівів).

Список В (інструментальні цінності):

- охайність, здатність тримати речі в належному вигляді порядок у справах;
- вихованість (гарні манери);
- високі запити (високі вимоги до життя, високі домагання);
- життєрадісність (почуття гумору);
- виконавська дисципліна;
- незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
- непримиримість до недоліків у собі та в інших;
- освіченість (широта знань, висока загальна культура);
- відповідальність (почуття обов'язку, здатність тримати);
- раціоналізм (уміння логічно мислити, приймати обдумані раціональні рішення);
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
- сміливість у захисті власної позиції;
- розвинена воля (здатність наполягти на своєму, не пасувати перед труднощами);
- терпимість (до поглядів і думок інших, уміння пробачати іншим їх помилки);
- широта поглядів (уміння зрозуміти позицію іншого, поважати смаки, звичаї, звички інших);
- чесність (щирість, правдивість);

- ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у праці);
- здатність до співпереживання (турботливість).

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на критерії їх групування оптантом у змістовні блоки. Наприклад, є конкретні й абстрактні цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності спілкування, цінності справи, індивідуалістичні і конформістські цінності, цінності самоствердження, цінності прийняття інших тощо. Це далеко не всі варіанти суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог має зрозуміти індивідуальні закономірності. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, то це може свідчити про несформовану в оптанта систему цінностей або про нещирі відповіді.

Тест «Готовність до саморозвитку» (В. Павлов)

Призначення тесту: визначення готовності до саморозвитку за наявністю і ступеню враженості двох компонентів: мотиваційного (хочу пізнати себе) і операційного (можу саморозвиватися).

Інструкція: Вам пропонуються такі завдання. Прочитайте кожне твердження у завданні і дайте їм оцінку по відношенню до Вас. Якщо твердження відповідає Вам – поставте знак «+», якщо не відповідає – поставте знак «-». Якщо Ви не знаєте як відповісти – поставте знак «?». До останньої відповіді вдавайтеся лише у крайньому випадку. Ще раз прочитайте інструкцію і починайте роботу.

Питання.

1. У мене з'являється бажання дізнатися більше про себе як про особистість
2. Я вважаю, що мені немає необхідності будь-у чому змінюватися
3. Я впевнений (а) у своїх силах
4. Я вірю, що все задумане мною обов'язково здійсниться
5. Я не маю наміру знати свої позитивні та негативні сторони
6. У своїх планах я найчастіше покладаюсь на вдачу, ніж на себе.
7. Я маю намір краще й ефективніше працювати
8. Коли потрібно, я вмію примусити і мотивувати себе до змін
9. Мої невдачі у багатьох випадках пов'язані з невмінням щось зробити
10. Мене цікавить думка інших щодо моїх можливостей та якостей.
11. Мені складно самотійно досягти задуманого і вдосконалити себе
12. У будь-якій справі я не боюся невдач чи помилок
13. Мої якості та вміння відповідають вимогам моєї професії
14. Обставини є сильнішими ніж я, навіть якщо я дуже хочу щось зробити

Обробка: Значення «ключа» по кожному твердженні: «+» -1, 3, 4, 7, 8,

9, 10, 12. «-» – 2, 5, 6, 11, 13, 14.

Підрахувати кількість збігів із ключем.

Величина готовності «хочу пізнати себе» – підрахувати кількість збігів з номерами 1,2, 5, 7, 9, 10, 13.

Максимальне значення ХПС (хочу пізнати себе) може дорівнювати 7 балам. Тобто, ХПС = «+» - 1, 7, 9, 10; «-» 2, 5, 13.

Величина готовності «можу саморозвиватися» – підрахувати кількість збігів по твердженнями: 3, 4, 6, 8, 1,12, 14. Максимум 7 балів. Тобто, МСР = «+» - 3, 4, 8, 1, 12; «-» - 6, 14.

Інтерпретація: отримані значення досліджувані перенесли на графік: по горизонталі відкладається значення ХПС («хочу пізнати себе»), а по вертикалі – значення МСР («можу саморозвиватися»).

По двох координатах відзначили на графіку точку, яка «потрапляє» в один з квадратів: А – «можу саморозвиватися», але «не хочу пізнати себе»; Б – «можу саморозвиватися» і «хочу пізнати себе»; В – «не можу саморозвиватися» і «не хочу пізнати себе»; Г – «не можу саморозвиватися», але «хочу пізнати себе»;

Квадрат «Б». Найбільш сприятливе поєднання для подальшого особистісного розвитку. Прагнення все більш глибоко пізнавати себе поєднується з потребою в дійсному самовдосконаленні.

Квадрат «Г». Таке поєднання означає, що випробуваний бажає знати більше про себе, але ще не володіє навичками самовдосконалення. Це схоже на байку про лисицю і виноград, коли його гроно висіло для лисиці занадто високо. У байці Езопа лисиця, бачачи неможливість дістати його, вирішила, що виноград ще зелений, і пішла ... Труднощі в самовихованні не повинні викликати у вас таку реакцію: «не виходить - значить не буду робити».

Аналіз тверджень по МСР, які не співпали у відповідях з ключем, покаже, де і над чим треба попрацювати. У самовдосконаленні потрібно пам'ятати слова: «Свої здібності людина може дізнатися, тільки спробувавши докласти їх».

Квадрат «А». Досліджуваний має більше можливості до саморозвитку,

ніж бажання зрозуміти себе. В цьому випадку слід поміркувати про необхідність почати з розвитку себе, а вже потім розвиватися в професії.

Квадрат «В» – небажання працювати над собою. Аналіз повинен бути спрямований на ствердження, які не дали збігів з «ключем». Таким чином можна виявити причини небажання працювати над собою.