

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. Лузік

« ____ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки
у осіб юнацького віку»**

Виконавець: студентка групи ПП-426 Драниця Олена Володимирівна

Керівник: старший викладач Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер:

(підпис)

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік

« » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Драниці Олени Володимирівни

1. Тема дипломної роботи «Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 64 сторінки, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 49 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження індивідуально-психологічних особливостей у осіб юнацького віку; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	20.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.06.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	02.06.2021	
10	Захист роботи	15.06.2021	

Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Проскурка Н.М.
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Драниця О.В.
(підпис випускника) (П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку»: 64 сторінки, 49 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – індивідуально-психологічні особливості осіб юнацького віку.

Предмет – особливості зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку.

Мета дослідження полягає у визначенні зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку.

У дипломній роботі розкрито поняття самооцінки, індивідуально-психологічних особливостей особистості. Охарактеризовано особливості розвитку самооцінки в юнацькому віці, її властивості, зокрема: рівні самооцінки, адекватність, диференційованість. Описано індивідуально-психологічні особливості, що мають вплив на розвиток особистості, а саме: емоційна стабільність, спрямованість особистості (інтроверсія – екстраверсія), імпульсивність, експресивність, рівень тривожності, фрустрація, ригідність та агресивність.

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

САМООЦІНКА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ, АГРЕСИВНІСТЬ, РИГІДНІСТЬ, ІМПУЛЬСИВНІСТЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ЕКСПРЕСИВНІСТЬ, ІНТРОВЕРСІЯ, ЕКСТРАВЕРСІЯ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	9
1.1. Індивідуально-психологічні особливості особистості у юнацькому віці.....	9
1.2. Самооцінка та її роль у житті особистості юнацького віку.....	13
Висновки до першого розділу	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА САМООЦІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	18
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	18
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку	21
2.3. Практичні рекомендації психологам у роботі з оптимізації самооцінки особистості у юнацькому віці	31
Висновки до другого розділу.....	36
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	41
ДОДАТКИ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Інтерес до внутрішнього світу особистості завжди мав особливе значення. Поведінка людини поєднується з її власним образом і тим, ким вона хоче бути. Вивчення характеристик самосвідомості, чи є самооцінка адекватною, структура та функції образу «Я» пов'язані із формуванням особистого статусу в житті, що має не лише теоретичне значення, а й практичне.

Самооцінка суттєво впливає на ефективність діяльності та формування особистості на всіх етапах розвитку. Залежність особистості суб'єкта та різних форм зовнішньої діяльності від його ставлення до себе неодноразово підтверджувалась у психології. Тому ставлення людини до себе є однією з основних характеристик її особистості. Адекватна самооцінка при взаємодії з оточуючими є одним з основних показників психосоціальної адаптації. Якщо самооцінка спотворена, то це вже є достатньою умовою соціального розладу, що свідчить про необхідність коригувальних заходів для запобігання серйозних психологічних проблем.

Важливою передумовою розвитку національних і соціальних продуктивних сил є те, що компетентні фахівці можуть здійснювати самовизначення, саморозвиток, самовиховання, саморефлексію, самовдосконалення та самореалізацію в житті. Всі ці якості можна отримати та реалізувати лише з адекватною самооцінкою. У юнацькому віці особистість не лише зазнає психологічних та фізичних змін, але також відбувається прийняття важливих рішень та формування особистості. Після тихого шкільного життя, де більшість проблем вирішують батьки та вчителі, настає час самостійно обирати професійну діяльність, коханих та друзів. У цей період важливо зрозуміти себе, свій внутрішній досвід та психологічні реакції.

Актуальні соціальні умови розвитку осіб юнацького віку сприяють зростанню соціально-психологічної нестабільності, що може призвести до деструктивних змін в установках, світогляді та поведінці особистості у процесі її формування. У взаємодії з властивими індивідуально-психологічними особливостями людини, така ситуація може мати суттєвий вплив на самооцінку представників юнацької молоді і в результаті на особистість в цілому.

Питання самооцінки особистості у психологічній теорії є одним з найбільш досліджуваних. У науковій літературі проблема формування самооцінки та різні її аспекти дають доволі широке коло представлення. Велику увагу дослідженню феномену самооцінки приділено у роботах Л. Божович, О. Музики, У. Джемса, Ф. Зімбардо, Е. Еріксона, К. Роджерса, Ч. Кулі, Є. Шорохової, М. Лісіної, А. Липкіної, О. Соколової, Дж. Міда, Ч. Спілбергера, С. Рубінштейна, та інших авторів. Проблему формування особистості у юнацькому віці та особливостей самосвідомості досліджували А. Дмитрієв, І. Лілієнталь, М. Енеєва, Н. Протасова, В. Лісовський, А. Газізулін. Однак аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що проблема зв'язку особистісних характеристик та самооцінки потребує додаткового дослідження, що і обумовлює вибір теми нашої дипломної роботи: «Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку».

Мета: визначити наявність зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо досліджень індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку.
2. Визначити методичну базу та провести емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку.
3. Експериментально підтвердити наявність зв'язку між індивідуально-психологічними особливостями та самооцінкою у осіб юнацького віку.
4. Розробити практичні рекомендації психологам у роботі з підвищення самооцінки осіб юнацького віку.

Об'єктом дослідження виступають індивідуально-психологічні особливості осіб юнацького віку.

Предметом дослідження є особливості зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження;

емпіричні: спостереження, опитування, тестування;

статистично-математична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS 22.0.

На емпіричному етапі дослідження для виконання поставлених задач нами було використано наступні методики:

1. Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов).
2. П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова).
3. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

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

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 49 найменувань, додатків на 20 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках і містить 4 таблиці, 2 рисунки. Загальний обсяг роботи - 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Індивідуально-психологічні особливості особистості у юнацькому віці

З часів початку вивчення особливостей особистості дослідники застосовували два терміни: індивідуальні особливості особистості і психологічні особливості особистості

Є. Клімова описала терміни психологічні та індивідуальні особливості як два різних визначення і вважала, що ці слова походять з різних передумов людського життя: вплив народження та соціального середовища. Індивідуальні особливості формуються «під впливом взаємодії між генетикою та соціальним середовищем на основі природних передумов - специфічних відмінностей в будові та функціонуванні центральної нервової системи, перш за все, головного мозку» [31]. Психічні особливості людини – це «її здібності, характер, інтереси та захоплення, які розвиваються і формуються протягом життя» [20]. В даний час ці два поняття не поділяються на окремі терміни, навпаки, визначення відображає суму всіх складових індивідуальних та психологічних особливостей людини.

Індивідуально-психологічні особливості – «загальне поняття, що включає орієнтацію особистості, особливості мотиваційної, емоційної, вольової сфер, характер, темперамент, пізнавальну активність, поведінкові стереотипи та характеристики емоційної реакції». Вперше даний термін застосував Ф. Гальтон [12]. Для різних вікових етапів прояви індивідуально-психологічних особливостей будуть неоднакові, а залежатимуть зокрема від специфіки протікання кожного періоду життя людини.

Індивідуально-психологічні особливості – це унікальна своєрідність психіки будь-якої людини. Вони обумовлені передусім спадковими та вродженими фізіологічними особливостями організму. Дитина народжується з сукупністю

властивих їй задатків, на основі яких впродовж життя залежно від умов виховання розвиваються та формуються властиві певному індивіду особливості, особистісне психічне буття.

Період юності як фаза переходу від залежного дитинства до самостійної дорослості, являє собою один з найважливіших вікових етапів формування і становлення особистості. У вікових межах юності прийнято виділяти ранню юність (старший шкільний вік) і пізню юність, проте хронологічні рамки цих періодів життя індивіда будуть дещо відрізнятися у представників різних психологічних шкіл. У представників біогенетичних теорій (С. Холл, Ар. Гезелл) період юнацтва коливається від початку статевого дозрівання (12-13 років) до настання дорослості (22-25 років) [10], [45]. Прихильники концепції персонологічної (особистісної) орієнтації (Е. Шпрангер, Ш. Бюлер) вважають, що юнацький вік у хлопчиків протікає з 14 до 22, а у дівчаток з 13 до 19 років [39], [49]. На думку І. Кона, наявність множинності схем вікової періодизації являє собою «об'єктивний факт багатовимірності і багатоваріантності людського розвитку», перехід від дитинства до дорослості триває з 11-12 до 23-25 років і включає в себе три етапи:

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

У даному дослідженні ми дотримуємось поглядів В. Мухіної, яка визначає юність як період від статевого дозрівання до дорослого віку, вікову групу від 15-16 до 21-25 років [28].

На формування індивідуально-психологічних особливостей особистості в цей віковий період великий вплив мають біологічні та соціальні фактори, які на даному етапі життєвого шляху мають перехідний або критичний характер. У той же час, біологічні та соціальні зміни, що відбуваються в житті індивіда, є природними, статистично нормальними і перехідними – нормативними життєвими кризами, наприклад кризи 17 та 21 року. З точки зору психофізіології в цьому віці завершується процес статевого дозрівання молодих людей, а в соціальному плані відбувається розширення діапазону освоєваних і виконуваних ними соціальних

ролей. Генетично запрограмовані процеси статевого дозрівання у сьгоднішніх старшокласників дещо випереджають процеси їх соціального дозрівання [1]. Одним з важливих складових індивідуально-психічних характеристик юнаків і дівчат є новоутворення когнітивних процесів і інтелектуальних здібностей, пов'язаних з процесами навчання, причому зміни мають як кількісний, так і якісний аспект. Кількісні зміни виражаються в збільшенні швидкості та ефективності рішення інтелектуальних завдань, якісні - відбуваються в роботі розумових процесів. Зокрема, відбувається розвиток абстрактно-логічного мислення, що виявляється в абстрактному теоретизуванні і філософствуванні. Дані зміни відбуваються на тлі розширення емоційного і соціального інтелектів, які тісно пов'язані з загальною спрямованістю особистості [15].

В. Слободчиков вважає, що юність - це завершальний етап індивідуалізації. «Головні новоутворення юнацького віку - саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя, поступове вrostання в різні сфери життя» [40].

Даний період характеризується завершенням фізичного (статевого) дозрівання і первинної соціалізацією, а також початком процесу самовизначення та соціальної автономії того чи іншого індивіда. На процеси, що відбуваються в ранній юності, істотний вплив роблять як соціально-економічні, так і етнокультурні особливості того суспільства, в якому відбувається дорослішання молодого людини. Однак фундаментальні основи побудови нової особистості закладені в індивідуально-психологічних характеристиках індивіда [3]. Велика роль в цьому належить сім'ї та школі як найважливішим інститутам первинної соціалізації.

Юність - період самоаналізу і самооцінок. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Але ідеальне «Я» ще не вивірено і може бути випадковим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Це об'єктивна суперечність в розвитку особистості молодого людини може викликати у нього внутрішню невпевненість в собі і супроводжується іноді зовнішньою агресивністю, розбещеністю або відчуттям незрозумілості [42].

До кінця юнацького періоду завершуються процеси фізичного дозрівання людини. Психологічний зміст цього етапу пов'язано з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення і вступом у доросле життя [26]. У ранній юності формуються пізнавальні та професійні інтереси, потреба у праці, здатність будувати життєві плани, громадська активність. У юнацькому віці остаточно долається властива попереднім етапам онтогенезу залежність від дорослих і затверджується самостійність особистості. У відносинах з однолітками поряд зі збереженням колективно-групових форм спілкування наростає значення індивідуальних контактів і уподобань. Даному періоду властиве формування моральної свідомості, вироблення ціннісних орієнтацій та ідеалів, стійкого світогляду, громадянських якостей особистості [14]. Відповідальні та складні завдання, що стоять перед індивідом в юнацькому віці, при несприятливих суспільних або макросоціальних умовах можуть призводити до гострих психологічних конфліктів і глибоких переживань, до кризового протіканню юності, а також до різноманітних відхилень у поведінці юнаків і дівчат від запропонованих громадських нормативів [9].

Виділимо такі основні завдання розвитку в ранньої юності:

1. Набуття почуття особистісної totoжності і цілісності (ідентичності);
2. Набуття психосексуальної ідентичності - усвідомлення і самовідчуття себе як гідного представника певної статі, а також вибір майбутнього шлюбного партнера;
3. Професійне самовизначення - самостійне і незалежне визначення життєвих цілей і вибір майбутньої професії [30].

Соціально-психологічні характеристики осіб юнацького віку (вік, соціальний ранг в системі освіти, статус в групі), усвідомлюючи і переживаючи, обумовлюють можливості для задоволення домінуючих в даному віці потреб, визначаючи тим самим специфіку особистісної тривожності [36].

Л. Федоренко відзначає, що показники емоційної сфери виступають структурними компонентами головних чинників тривожності старшокласників. Іншими словами, феномен тривожності в юнацькому віці описується

характеристиками емоційної сфери: показниками тривожності (ситуативної, особистісної, самооцінки, міжособистісної та загальної тривожності), фрустрації, агресивності, ригідності [43].

У юнацькому віці в силу емоційної нестабільності існує особливо сильна схильність до фрустрації, і, як наслідок, її переживання з різноманітними емоційними реакціями. Фрустрація різна не тільки за своїм психологічним змістом або спрямованості, але і за тривалістю. Настрої можуть бути тривалими, в деяких випадках залишають помітний слід в особистості молодої людини. Крім того, фрустрації можуть бути типовими для характеру людини, нетиповими, але виражають виникнення нових рис характеру, або епізодичними, минущими [23].

З огляду на специфіку протікання та надбань юнацького віку, варто зазначити, що важливими індивідуально-психологічними особливостями, що мають вплив на розвиток особистості є емоційна нестабільність, спрямованість особистості (інтроверсія – екстраверсія), імпульсивність, експресивність, рівень тривожності, фрустрація, ригідність та агресивність. Саме ці особливості особистості на нашу думку потребують найбільшої уваги як характеристики, що пов'язані з самосприйняттям осіб юнацького віку та їх сприйняттям іншими [13]. Тому серед широкого ряду усіх індивідуально-психологічних властивостей саме їм приділено основну увагу у даному дослідженні.

1.2. Самооцінка та її роль у житті особистості юнацького віку

В останні десятиліття питання самооцінки та рівня домагань є центральною темою досліджень західної психології. Ця тенденція пов'язана з тим, що вчені вважають самооцінку одним з центральних новоутворень особистості; вона визначає становлення особистості, стосунки з іншими людьми, професійний розвиток і є важливим ресурсом для особистості.

Самооцінка – це характеристика особистості свого Я, своїх якостей, можливостей та місця серед інших [7]. Самооцінка є стрижнем особистості та важливим регулятором поведінки. Вона залежить від стосунків між людиною та

оточенням, від її критичного мислення, від особистих потреб і від її ставлення до успіху та невдач. Самооцінка впливає на ефективність людської діяльності та подальший розвиток особистості. Важливим аспектом формування зрілої особистості є розвиток самосвідомості, визначення свого «Я» та вміння правильно організувати стосунки з іншими.

I. Кон визначає самооцінку, як «своєрідні когнітивні схеми, які узагальнюють минулий досвід особистості та організують, структурують нову інформацію відносно даного аспекту «Я» [19]. В психологічному словнику під редакцією М. Кондратьєва, самооцінка визначається як судження людини про наявність, відсутність або слабкість тих чи інших її якостей, в порівнянні з певним еталоном, і як цінність, якою індивід наділяє себе в цілому та окремі сторони своєї особистості, діяльності та поведінки [41]. I. Чеснокова вважає, що самооцінка являється результатом процесу самосвідомості, в якій відображається рівень знання особистості себе та відношення до себе [47].

Рівень самооцінки показує, наскільки людина оцінює ті чи інші свої риси, вона може бути високою, середньою або низькою. Загальний рівень самооцінки, встановлений більшістю авторів, не є похідним і відрізняється від суми часткових самооцінок.

Особи юнацького віку із низькою самоповагою особливо чутливі до всього, що якось зачіпає їх самооцінку. Вони болючіше за інших реагують на критику, сміх, осуд. Їх більше турбує погана думка оточуючих про них. Вони болісно реагують, якщо у них щось не виходить або якщо вони виявляють в собі якийсь недолік. Внаслідок цього багатьом з них властиві сором'язливість, схильність до психічної ізоляції, уникання дійсності в світ мрії. Чим нижчий рівень самооцінки особистості, тим імовірніше, що вона страждає від самотності [17].

Адекватність самооцінки - це ступінь реалізму, тобто ступінь, наскільки власна оцінка людиною себе відповідає дійсності. Чим більша ця відповідність, тим більш адекватною є самооцінка особистості. У той же час адекватність самооцінки може по-різному пов'язуватися з її рівнем, наприклад, низькою самооцінкою та

низькою її адекватністю. У цьому випадку можна сказати, що самооцінка неадекватно занижена.

Для наявності адекватної самооцінки необхідні три речі. По-перше, при порівнянні образу «Я»-реального з «Я»-ідеальним, тобто порівняно з тим, якою хотіла б бути людина, та відповідність між реальною картиною та рівнем домагань. По-друге, важливий фактор формування самооцінки пов'язаний з інтерналізацією індивідуальних соціальних реакцій. Це означає, що людина прагне оцінити себе так само, як і інші люди. По-третє, люди вимірюють успіх своєї поведінки через призму своєї ідентичності.

До властивостей самооцінки відносять її диференційованість. Кожен по-різному оцінює різні якості: деякі з них оцінюються високо, інші - низько. Різниця в самооцінці показує, наскільки розрізненою є оцінка індивіда щодо різних власних проявів. Чим більша різноманітність в оцінках окремих якостей, тим більший ступінь диференціації та навпаки: чим монотонніше людина оцінює різні свої риси, тим ціліснішою є її самооцінка. Це яскраво видно під час самооцінювання людиною своїх якостей як фахівця, як сім'янина, як друга, тобто з боку різних соціальних ролей. В цьому випадку людина може оцінювати себе високо як студента, але низько як працівника [24]. І причиною цьому може бути як інший чинник впливу на самооцінку, наприклад загальна висока тривожність, так і оцінювання конкретних рис, які важливі для студента, але менш важливі в професійній діяльності [21].

Специфіку ситуації становлення самооцінки в юнацькому віці характеризує становлення дорослості, зростання самосвідомості, зміна оціннісного ставлення до себе й оточуючих, початок дорослого життя [27]. Характер самооцінки зростаючої людини визначає формування якостей особистості й напрямок лінії поведінки. Тільки адекватний рівень самооцінки дозволяє людині реально ставитися до своїх здібностей і моральних якостей, сприяє формуванню впевненості, самокритичності, наполегливості, дозволяє спрямувати власну активність на різні види діяльності й пізнання себе та інших.

Самооцінка формується під впливом багатьох чинників протягом всього життя і причина її неадекватного рівня може полягати у різних сферах, зокрема впливу

індивідуально-психологічних особливостей. Наприклад, може мати вплив особистісний чинник рівня домагань, інтроверсія, відособленість, ригідність, імпульсивність, агресивність. Важливу роль відіграє емоційний чинник, що полягає у високому рівні тривожності особи, зниженню впевненості у своїх силах, емоційній нестабільності, експресивності, фрустрації [32].

Висновки до першого розділу

Зважаючи на погляди вітчизняних та зарубіжних дослідників, основними новоутвореннями юнацького віку є саморефлексія, пізнання власної особистості, розробка життєвих планів, самовизначення, орієнтація на свідому побудову власного життя та поступове зростання в різних сферах життя. Ознаками цього періоду є завершення фізичної зрілості та базова соціалізації, а також початок процесу особистого самовизначення та соціальної автономії.

На формування індивідуально-психологічних особливостей особистості в цей віковий період великий вплив мають біологічні та соціальні фактори, які на даному етапі життєвого шляху мають перехідний або критичний характер. Відповідно до особливостей протікання даного періоду життя, емоційна нестабільність, спрямованість особистості (інтроверсія-екстраверсія), імпульсивність, виразність, експресивність, рівень тривожності, фрустрації, ригідність та агресивність є важливими індивідуально-психологічними особливостями, що впливають на розвиток особистості у юнацькому віці.

Своєрідними характеристиками формування самооцінки в юнацькому віці є поява почуття дорослості, зростання впевненості в собі, зміна ставлення до себе та інших та початок дорослого життя. Характер самооцінки визначає формування рис особистості та спрямованість поведінки. Адекватна висока самооцінка може змусити людину реально усвідомлювати свої здібності та моральні якості, сприяти формуванню впевненості в собі, самокритичності та наполегливості, а також дозволити їй спрямовувати свою діяльність на різні види діяльності та самопізнання.

Індивідуально-психологічні особливості особистості, зокрема рівень домагань, екстраверсія та інтроверсія, відособленість, ригідність, імпульсивність, агресивність, високий рівень тривожності, зниження впевненості у своїх силах, емоційна нестабільність, експресивність, фрустрація пов'язані з самосприйняттям осіб юнацького віку та їх сприйняттям іншими. Особливості їх прояву залежать від фізіологічних та соціальних факторів впливу на особистість.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА САМООЦІНКИ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

З метою визначення наявності зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідження взяло участь 53 особи, а саме: учні старших класів Летичівського ліцею №2 (7 респондентів) та студенти Національного авіаційного університету (32 респондента) і Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (14 респондентів) віком від 16 до 21 року, з них 32 (60%) респонденти жіночої статі та 21 (40%) – чоловічої.

Виходячи з мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов); П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова); Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (Додаток А).

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» за авторством С. Ковальова застосовується для діагностики рівня самооцінки особистості [48]. Дана методика складається з 32 суджень. Оцінка проводиться на основі співвідношення тверджень і того, наскільки респондент з ними згоден і наскільки часто респонденту властиві подібні думки – представлені варіанти відповідей «дуже часто», «часто», «інколи», «зрідка» та «ніколи». Кожна з відповідей оцінюється певною кількістю балів від 4 до 0 відповідно. Обробка результатів проводиться додаванням балів за всіма 32 твердженнями. Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження даного показника, де сума балів від 0 до 25 відповідає високому рівню, 26-45 балів – середньому та 46-128 балів – низькому рівню

самооцінки. При інтерпретації результатів високий та середній рівні самооцінки вважаються адекватними, низький рівень – неадекватно заниженим.

П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (в адаптації А. Хромова) - один з варіантів реалізації психологічної моделі «Велика п'ятірка», створений японським дослідником Хійджіро Тсуїї (Heijiro Tsuji) на основі розробок П. Коста і Р. МакРає (опитувальник NEO PI-R). Адаптація методики виконана А. Хромовим в Курганському Державному Університеті в 2000 році [46]. Опитувальник складається з 75 протилежних за значенням висловлювань, кожне з яких виявляє важливі особливості особистості та поведінки людини в деяких життєвих ситуаціях. В даному опитувальнику немає тверджень правильних або неправильних, так само як немає «хороших» або «поганих» рис особистості. Всі фрази розділені оцінною шкалою. Респонденту пропонується уважно прочитати висловлювання і визначити, яка його частина більше відповідає особливостям його особистості. Якщо ліва, то для оцінки використовуються символи -2 і -1 шкали, якщо права, то права частина шкали: +2 і +1. Цифрами відображається ступінь вираженості ознаки, що оцінюється: 2 - сильно виражено, 1 - слабо виражене; якщо є сумніви у виборі, то вибирають 0. Для обробки результатів оціночні значення тверджень переводяться у бали від 5 до 1 і виставляються у бланк відповідей у відповідності до номеру твердження. Кожен із основних (вторинних) факторів складається з п'яти первинних факторів, значення кожного вторинного фактора визначається за сумою бальних оцінок його первинних показників.

За допомогою цього тесту можна виміряти ступінь вираженості кожного з п'яти факторів «Великої п'ятірки»: інтроверсія / екстраверсія, відособленість / прихильність, імпульсивність / самоконтроль, емоційна стійкість / нестійкість, практичність / експресивність. Мінімальна кількість набраних балів для кожного основного фактора дорівнює 15, максимальна кількість - 75. Бальні оцінки поділяються на низькі (15-40 балів), середні (41-50 балів) і високі (51-75 балів). Відповідно, низькі оцінки за фактором «імпульсивність / самоконтроль» свідчать про те, що респонденту властива імпульсивність, низький самоконтроль поведінки, високі оцінки свідчать про

високий самоконтроль поведінки. Якщо кількість балів середня, роблять висновок про наявність проміжного результату відносно двох полярних показників шкали.

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

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

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження зв'язку індивідуально-психологічних особливостей та самооцінки у осіб юнацького віку

Згідно поставлених завдань, було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження, кількісні показники якого представлені у Додатку Б.

Для виявлення рівня самооцінки та рівня домагань ми використали методику «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова). Отримані дані свідчать про те, що 73% респондентів мають низьку самооцінку, 21% - середню, у 3% опитаних – самооцінка висока. Кількісні показники рівня сформованості самооцінки подано у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за рівнями сформованості самооцінки у залежності від статі

Стать	Рівні самооцінки, у %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Чоловіки	72,6	19,0	4,8
Жінки	71,9	21,9	6,3
Всього	73,0	21,0	6,0

Як видно з табл. 2.2.1., значних відмінностей у розподілі рівнів самооцінки між респондентами чоловічої та жіночої статі немає. У переважній більшості респондентів виявлено неадекватний низький рівень самооцінки, що свідчить про неблагополуччя у розвитку особистості, невпевненість в собі, невдоволення собою, зайва критичність щодо себе. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль. Юнакам та дівчатам з низькою самооцінкою властиві хвороблива реакція на критику, сміх, осуд, їх непокоїть думка

оточуючих про них. Люди з низькою самооцінкою у цьому віці часто сором'язливі, більш схильні до ізоляції, мають занижену соціальну активність. У спілкуванні з іншими такі люди почувають себе ніяково, вони заздалегідь упевнені, що оточують про них поганої думки. Занижена самоповага і комунікативні труднощі знижують їх соціальну активність. Люди з низькою самоповагою беруть значно меншу участь в суспільному житті [16]. Поставивши перед собою ціль, вони не особливо сподіваються на успіх, вважаючи, що у них немає для цього необхідних умінь. Середній рівень самооцінки властивий 1/5 респондентів. Люди з таким рівнем самооцінки час від часу можуть відчувати ніяковість у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінюють себе і свої здібності без достатніх на те підстав. Адекватно високий рівень самооцінки у осіб юнацького віку свідчить, як правило, про певну зрілість, про те, що людина не обтяжена надмірними сумнівами, відповідно реагує на зауваження інших і реалістично оцінює свої дії.

Результати діагностики за методикою «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» (в адаптації А. Хромова) представлені у табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

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

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

За результатами дослідження, як видно з табл. 2.2.2., 26,4% респондентів мають низький рівень за шкалою «Інтроверсія / екстраверсія», тобто схильні до інтроверсії, 34% - до екстраверсії, 39,6% не демонструють яскравого вираження одного з параметрів.

Відособленість характерна 30,2% опитуваних, прихильність властива 37,8% респондентів. Схильність до імпульсивності демонструють 28,3% опитаних, 51% більш властивий самоконтроль. У майже третини респондентів (28,3%) спостерігається емоційна стійкість, при цьому 39,7% більш схильні до емоційної нестійкості. Практичність властива 20,7% досліджуваних, але 54,8% респондентів демонструють експресивність. 24,5% опитаних мають середній рівень вираженості даного фактору, тобто не мають яскравого прояву однієї з якостей.

Відповідно до цього, особам юнацького віку схильним до інтроверсії (26,4%) властива відсутність впевненості щодо правильності своєї поведінки і неухважність до подій, що відбуваються навколо; більша опора на власні сили і бажання, ніж на погляди інших людей. Інтроверти зазвичай мають рівний, трохи знижений настрій. Вони стурбовані своїми особистими проблемами і переживаннями. Такі люди зазвичай стримані, замкнуті, уникають розповідати про себе, не цікавляться проблемами інших людей. Інтроверти віддають перевагу теоретичним і науковим видам діяльності. У навчанні вони досягають більш помітних успіхів, ніж екстраверти. Інтровертовані люди люблять планувати своє майбутнє, зважують свої вчинки, не довіряють першим спонуканням і захопленням, рідко бувають нестриманими і збудженими. Інтроверти легше переносять одноманітність в діяльності. Вони більш чутливі до покарання, ніж до заохочення.

Юнаки-екстраверти (34,0%) зазвичай відрізняються товариськістю, люблять розваги і колективні заходи, мають велике коло друзів і знайомих, відчують потребу спілкування з людьми, з якими можна поговорити і приємно провести час, не люблять себе обтяжувати роботою чи навчанням, тяжіють до гострих вражень, часто ризикують, діють імпульсивно, необдуманно. Екстраверти зазвичай безтурботні, оптимістичні і люблять зміни. У них ослаблений контроль над почуттями і вчинками, тому вони бувають схильні до запальності і агресивності. Такі юнаки та дівчата воліють працювати з людьми. У діяльності екстраверти швидше, ніж інтроверти, пригадують інформацію, краще виконують важкі завдання в ситуації дефіциту часу. Такі люди чутливі до заохочення [38].

Особам юнацького віку з низьким проявом фактору відособленості (30,2%) властиве прагнення бути незалежними і самостійними. Такі люди вважають за краще тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії з іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків і обіцянок. Такі представники юнацької молоді холодно відносяться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих їх людей. Свої інтереси вони ставлять вище інтересів інших людей і завжди готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі. Юнаки та дівчата, яким більш властива прихильність (37,8%), переважно демонструють позитивне ставлення до людей. Такі особи відчувають потребу бути поруч з іншими людьми. Як правило, вони добре розуміють інших людей, відчувають особисту відповідальність за їх добробут, терпимо ставляться до недоліків інших людей. Уміють співпереживати, підтримують колективні заходи і відчувають відповідальність за спільну справу, сумлінно і відповідально виконують взяті на себе доручення. Взаємодіючи з іншими, такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше воліють співпрацювати з людьми, ніж змагатися.

Імпульсивні юнаки та дівчата (28,3%), що мають низький самоконтроль поведінки, рідко виявляють в своєму житті вольові якості, намагаються не ускладнювати своє життя. Для них характерні природність поведінки, безтурботність, схильність до необдуманих вчинків. Такі люди, як правило, живуть одним днем, не заглядаючи в своє майбутнє і мають схильність до асоціальної поведінки. Особам юнацького віку з високим самоконтролем поведінки (51,0%), властива сумлінність, відповідальність, обов'язковість, точність і акуратність в справах. Такі люди люблять порядок і комфорт, вони наполегливі в діяльності і зазвичай досягають в ній високих результатів.

Юнаки та дівчата з високими показниками за шкалою емоційної нестійкості (39,7%) демонструють нездатність контролювати свої емоції і імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, ухилення від реальності, примхливість. Їх поведінка багато в чому обумовлена ситуацією. Вони з

тривогою очікують неприємностей, в разі невдачі легко впадають у відчай. Такі люди гірше працюють в стресових ситуаціях, в яких відчувають психологічну напругу. Емоційно стійкі особи юнацького віку (28,3%) зазвичай самодостатні, впевнені у своїх силах, емоційно зрілі, спокійні, постійні у своїх планах і уподобаннях. На життя такі люди дивляться серйозно і реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не переймаються через дрібниці, відчувають себе добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі особи юнацького віку зберігають холонокровність і спокій навіть у найнесприятливіших ситуаціях. Вони частіше перебувають у гарному настрої, ніж в поганому.

Особи з високим показником експресивності (54,8%) вирізняються легким ставленням до життя. Людина, яка має високі бали за цим фактором, задовольняє свою цікавість, проявляючи інтерес до різних сторін життя. Зазвичай легко навчається, але недостатньо серйозно ставиться до систематичної наукової діяльності, тому рідко досягає великих успіхів в науці. Юнаки та дівчата з домінуючим показником практичності (20,7%) - реалісти, добре адаптовані в повсякденному житті. Вони тверезо і реалістично дивляться на життя, часто стурбовані своїми матеріальними проблемами, наполегливо працюють і проявляють наполегливість, втілюючи в життя свої плани. Такі люди не люблять різких змін у своєму житті, вважають за краще сталість і надійність у всьому, що їх оточує.

Варто зазначити наявність додатних двосторонніх кореляційних зв'язків та тенденцій між певними особистісними факторами, що були встановлені завдяки проведенню кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (Додаток В): «Інтроверсія / екстраверсія» та «Відособленість / прихильність» ($p \leq 0,01$), «Інтроверсія / екстраверсія» та «Імпульсивність / самоконтроль» ($p \leq 0,01$), «Інтроверсія / екстраверсія» та «Практичність / експресивність» ($p \leq 0,01$), «Інтроверсія / екстраверсія» та «Емоційна стійкість / нестійкість» ($p \leq 0,05$), «Відособленість / прихильність» та «Імпульсивність / самоконтроль» ($p \leq 0,01$), «Відособленість / прихильність» та «Емоційна стійкість / нестійкість» ($p \leq 0,01$), «Відособленість / прихильність» та «Практичність / експресивність» ($p \leq 0,01$),

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

Відповідно до отриманих результатів можна зазначити, що чим вищий рівень екстраверсії властивий особам юнацького віку, тим більшу схильність вони мають до позитивного ставлення до інших людей, виявляють більшу потребу у спілкуванні, здійснюють ефективнішу вольову регуляцію поведінки, експресивніші у вияві емоцій та гірше їх контролюють, ніж юнаки-інтроверти. Представники юнацької молоді з вищим показником відособленості частіше прагнуть бути незалежними та самостійними, більш емоційно стійкі та практичні, мають реалістичніший погляд на світ.

Результати дослідження осіб юнацького віку за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) представлені у табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

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

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

За результатами дослідження, як видно з табл. 2.2.3., 9,4% респондентів мають високий рівень тривожності, 56,6% опитаних мають середній рівень і у 34% осіб юнацького віку було виявлено низький рівень тривожності. Відповідно до цього, особам юнацького віку з високим рівнем тривожності властиві замкнутість самозвинувачення, неадекватна оцінки діяльності оточуючих людей [2]. Почуття провини може обумовлювати негативну самооцінку. Вони вирізняються певними соціальними цінностями і стереотипами, які сприяють зростанню негативних емоцій (наприклад, підозрілості, образи, почуття провини) [6]. У деяких осіб може бути

представлений своєрідний культ успіху, досягнень і благополуччя, культивований суспільством, засобами масової інформації, референтною групою. Якщо людина недостатньо відповідає цим вимогам, то це сприяє формуванню у нього негативного ставлення до себе і виникненню внутрішнього конфлікту особистості, що супроводжується зростанням тривожності [34]. Чим нижчий рівень тривожності виявлено у особи в юнацькому віці, тим менша вірогідність прояву даних якостей.

Фрустрація характерна на високому рівні для 7,3% опитуваних, на середньому рівні для 47,2%, при цьому низькі показники за цією шкалою властиві для 45,5% досліджуваних. Високий рівень фрустрації проявляється в негативних переживаннях: розчарування, роздратування, тривога, розпач. У хлопців фрустрація часто проявляється переважно в агресивних реакціях, що можуть мати як зовнішню, так і внутрішню спрямованість. У дівчат юнацького віку вона частіше має вияв як реакції агресії та ігнорування.

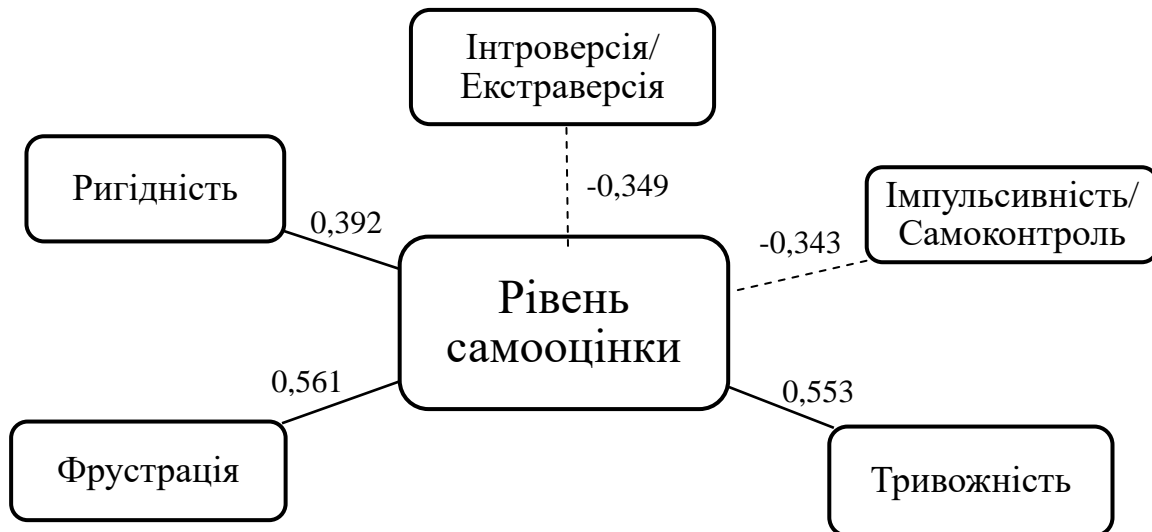
5,7% опитуваних осіб юнацького віку мають високі показники за шкалою агресивності, у 56,6% респондентів спостерігається середній рівень, та у 37,7% досліджуваних констатовано низький рівень агресивності. Для осіб юнацького віку з високим рівнем агресивності властиві спонтанні прояви вербальної чи фізичної агресії, негативізм, ворожість [4]. Вона також проявляється в тенденції нападати, завдавати неприємностей, шкоди людям, тваринам, навколишньому світу. Іноді проявляється у формі демонстрації переваги в силі по відношенню до іншої людини або іншого соціального об'єкта. Агресія в юнацькому віці негативно впливає на робочу та навчальну діяльність, індивідуальний розвиток, стосунки з батьками, друзями, близькими, ровесниками [25]. Середній рівень агресивності частіше проявляється у вербальній агресії, ніж у фізичній, властивий перенос агресії на неживий предмет, а не на людей.

Для 1,9% респондентів властивий високий рівень ригідності, у 75,5% показники за цією шкалою мають середній рівень, а у 22,6% досліджуваних спостерігається низький рівень ригідності. Високий рівень прояву ригідності в юнацькому віці виявляється в ускладненості (аж до повної нездатності) зміни наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її

перебудови. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності. При низькому її рівні особам юнацького віку більш властива пластичність, швидка адаптація, здатність підлаштовуватися до оточуючих обставин.

Важливо зазначити наявність кореляційного зв'язку між певними психічними станами, який ми виявили завдяки проведенню кореляційного аналізу за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена (Додаток В). Було виявлено додатні двосторонні кореляційні зв'язки між шкалами «Тривожність» та «Фрустрація» на рівні $p \leq 0,01$, «Тривожність» та «Ригідність» ($p \leq 0,01$), «Фрустрація» та «Ригідність» ($p \leq 0,01$), що свідчить про їх взаємопов'язаність, зі зростанням тривожності збільшується і рівень фрустрації та ригідності і навпаки.

З метою визначення значущості кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та індивідуально-психологічними особливостями осіб юнацького віку була проведена математична обробка за критерієм коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (Додаток В), результати кореляції графічно зображено на рисунку 2.2.1.



Від'ємна кореляція на рівні $p \leq 0,05$ -----
 Додатна кореляція на рівні $p \leq 0,01$ _____

Рис. 2.2.1. Кореляційні зв'язки між рівнем самооцінки та індивідуально-психологічними особливостями осіб юнацького віку

Отже, згідно з даними, зазначеними на рисунку 2.2.1, нами було виявлено існування від'ємних двосторонніх кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки та

шкалами «Інтроверсія / екстраверсія» та «Імпульсивність / самоконтроль» на рівні тенденції $p \leq 0,05$, а також існування додатніх двосторонніх кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки та ригідністю, тривожністю і фрустрацією особистості на рівні $p \leq 0,01$.

Відповідно до отриманих результатів і специфіки обробки результатів методики «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова), можна зробити висновок, що низька самооцінка у даної вибірки осіб юнацького віку корелює з високим рівнем тривожності, фрустрації та ригідності особистості. Відповідно, чим вища самооцінка, тим менший рівень прояву даних якостей спостерігається. Також у осіб з низькою самооцінкою існує тенденція до інтроверсії та імпульсивності у вчинках, в той час, коли високу самооцінку частіше мають респонденти, які виявляють більший самоконтроль. Юнаки-екстраверти демонструють тенденцію до вищої самооцінки, ніж інтроверти.

Таким чином, результати даної кореляції підтверджують існування взаємозв'язку рівня самооцінки та рівня тривожності, фрустрації і ригідності у юнацькому віці і тенденцію до зв'язку самооцінки з екстраверсією та імпульсивністю. А саме те, що при низькій самооцінці особи юнацького віку демонструють вищий рівень прояву означених якостей, а також висока тривожність, фрустрація та ригідність сприяють формуванню низької самооцінки у даної вікової категорії. А юнацька молодь з високою самооцінкою менш схильні до формування даних якостей. Кореляційного зв'язку між самооцінкою та відособленістю, емоційною стійкістю, експресивністю та агресивністю не виявлено.

З метою встановлення характеру зв'язку між самооцінкою та індивідуально-психологічними особливостями було застосовано лінійний регресійний аналіз, розрахунки якого представлено у Додатку В. За його результатами доведено вплив рівня тривожності та фрустрації на самооцінку осіб юнацького віку. Відповідно, зростання тривожності та фрустрації призводить до зниження самооцінки.

Для визначення наявності статистично значущих відмінностей між результатами діагностики чоловіків та жінок було застосовано критерій Манна-Вітні (Додаток В). В результаті визначено наявність достовірних відмінностей між цими

двома групами респондентів за шкалою фрустрації на рівні значущості $p \leq 0,05$. Тобто рівень фрустрації чоловіків та жінок має тенденцію значно відрізнятись. При цьому значущої різниці у рівнях самооцінки у даної вибірки респондентів не виявлено.

Для порівняння прояву досліджуваних характеристик між групами чоловіків та жінок було здійснено зіставлення середніх значень показників шкал за усіма методиками (Додаток В). Отримані результати представлено на рисунку 2.2.2.

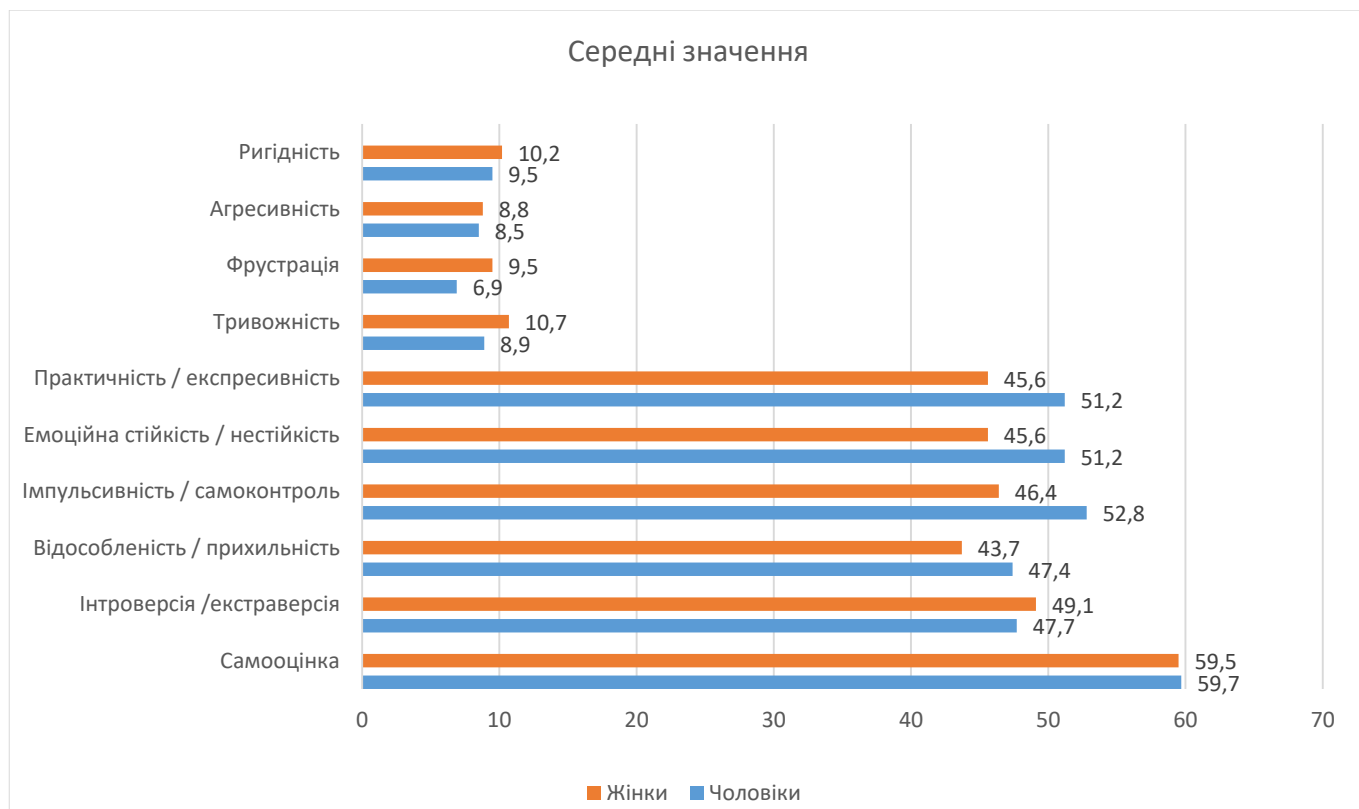


Рис. 2.2.2. Показники середніх значень самооцінки та індивідуально-психологічних особливостей в залежності від статі

Таким чином, як видно з рис. 2.2.2, середні показники двох груп розподілилися майже однаково, з невеликою різницею. Чоловікам даної вибірки властивий вищий рівень експресивності, емоційної нестійкості, самоконтролю поведінки та прихильності. Натомість, жінки виявили в середньому вищий рівень ригідності, агресивності, фрустрації та тривожності.

На основі результатів дослідження нами було визначено необхідність підвищення рівня самооцінки юнаків та дівчат. З цією метою нами було розроблено

рекомендації психологам щодо роботи з підвищення самооцінки осіб юнацького віку та корекційно-розвивальну програму для підвищення самооцінки осіб юнацького віку засобами малюнкової терапії.

2.3. Практичні рекомендації психологам у роботі з оптимізації самооцінки особистості у юнацькому віці

Зважаючи на результати емпіричного дослідження, за якими у більшості осіб юнацького віку було виявлено низьку самооцінку, важливо зазначити основні напрямки роботи, вправи та рекомендації, які практичний психолог може застосовувати в процесі групової та індивідуальної роботи з метою підвищення самооцінки.

Головна ціль роботи практичного психолога у даному випадку полягає у допомозі в подоланні негативної самооцінки та формування адекватної. Тому першочерговим завданням є вчасно надати особам юнацького віку підтримку й допомогу, навчити об'єктивному ставленню до себе та оточуючих. Один зі шляхів вирішення цієї проблеми полягає в організації індивідуальної роботи та участі у тренінгах, які сприяють оволодінню соціально-психологічними знаннями, розвитку самопізнання, формуванню адекватної самооцінки і, як наслідок, самовдосконаленню особистості [35].

Роботу з корекції самооцінки рекомендовано починати зі зняття напруги та тривоги, для чого доцільно застосувати техніку «Мандала» [8]. До того ж, клієнт може користуватися нею самостійно, якщо відчуває таку потребу. Мета вправи: подолання тривоги, роздратування, невпевненості в собі, релаксація, рефлексія. Малюнок мандали зазвичай симетричний, з вираженим центром. Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ зараз, свій стан, самовизначення, себе в даний момент поза соціумом. Відповідає для себе на екзистенційні питання «Хто я? Де я? Куди я рухаюсь?». Коли отримується відповідь на ці питання, відбувається переоцінка ситуації та себе. Це і сприяє переосмисленню думок про себе, свої цілі та досягнення та позитивно впливає на самооцінку.

Якщо застосовувати дану техніку при роботі з групою, її мета полягатиме у коригуванні самосприйняття особистості та прийняття її в групі, оптимізації психологічного клімату та міжособистісної взаємодії. В такому випадку учасникам пропонується поділитися на групи за допомогою вибору ними кольорових карток. Далі їм дається наступне завдання: на аркуші ватману необхідно викласти коло із запропонованих матеріалів і визначити його центр. Кожен учасник повинен обрати собі частину кола і розмалювати її так, як хочеться. Студент повинен сам визначити, яким чином йому заповнити свою частинку.

Після виконання вправи проводиться обговорення за наступними питаннями:

- Чи сподобалось вам працювати разом?
- Що саме сподобалось, чи не сподобалось?
- Чи сподобалась вам ваша мандала?
- Чому сподобалась, або чому не сподобалась?
- Назвіть свою мандалу;
- Які у вас виникають відчуття, коли ви дивитесь на картину?
- Чи хотіли б ви щось змінити у картині?
- Якщо так, то що саме? [5]

У разі бажання учасників щось змінити слід надати їм таку можливість.

Також при роботі з актуалізацією образу «Я» та корекцією самооцінки доцільно застосовувати техніку «Колаж» на різні теми, які потребують рефлексії.

Мета застосування техніки - розвиток самоусвідомлення, рефлексії, самоаналізу, самооцінки та самоповаги, рефлексія різних «Я-схем», розвиток креативності.

Необхідно вирізати з газет і журналів картинки, лозунги, слова, частини тексту і з них скласти композицію на одну з тем: «Грані мого я», «Я очима різних людей», реальне «Я» – ідеальне «Я». Робота з колажем передбачає свободу автора у виконанні, творчому самовираженні. Використання різних матеріалів та зображень дозволяє клієнту максимально виразити свої думки, ідеї, погляди. Техніка дозволяє оцінити та представити свою роботу та розуміння теми, прислухатись до думок

інших, співвіднести їх, розвинути художні здібності, виразити власну індивідуальність та на основі усього вищезгаданого підвищити самооцінку.

Важливо навчити клієнта помічати свої позитивні сторони та не забувати про них, не дозволяти іншим людям порушувати ці кордони та знецінювати їх чесноти і досягнення. Це допоможе людині і самій не принижувати свої позитивні якості, і сприятиме збереженню об'єктивного погляду на ситуацію. Для цього доцільно використовувати вправу «Мої позитивні якості» [29]. Клієнту потрібно подумки подивитись у дзеркало, яке показує його з об'єктивного боку, а не з «викривленого», як він сам звик на себе дивитись. Потрібно виділити ті риси характеру та зовнішності, які у собі подобаються та записати їх, відповідаючи на допоміжні питання: Що мені в собі подобається? Які у мене є позитивні якості? Які у мене є досягнення? Які труднощі я змогла подолати? Що іншим подобається в мені? Які навички та таланти я маю? Що у мене гарно виходить робити? Які якості, які мені подобаються в інших людях, також є у мене? Як людина, якій я не байдужа могла б мене описати? Важливо записувати усе, навіть найдрібніші речі.

Для групових занять також рекомендується використовувати наступні вправи:

Вправа «Я пишаюся...»

Мета: позитивна оцінка своїх рис характеру та умінь, підвищення самооцінки через репрезентацію своїх позитивних рис характеру та умінь.

Кожен учасник по черзі говорить про себе «я пишаюся...» і каже свою позитивну особистісну рису. Наприклад: «Я пишаюся тим, що у будь-якій ситуації залишаюся спокійним». Завершення роботи: легко чи складно було виконувати вправу, якщо були складності, то в чому вони полягали, що відчували учасники, коли «пишалися» собою [33].

Вправа «Комплімент»

Мета: усвідомлення власних та чужих позитивних якостей, підвищення самооцінки шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створення атмосфери позитивного емоційного комфорту у групі [44].

Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості людини. Учасники сідають у коло та роблять по черзі комплімент своєму сусідові. Сусід дякує та робить комплімент наступному учаснику.

Зазначені вправи сприяють кращому самопізнанню осіб юнацького віку, усвідомленню власних позитивних та негативних якостей, деталізації образу «Я» та покращенню міжособистісної взаємодії.

Крім наданих рекомендацій, було розроблено програму підвищення самооцінки осіб юнацького віку засобами малюнкової терапії.

Мета даної корекційно-розвивальної програми – підвищення самооцінки у осіб юнацького віку.

Завдання програми:

1. Формування загальної адекватної самооцінки у осіб юнацького віку;
2. Розвиток впевненості та позитивної мотивації;
3. Зниження рівня тривожності;
4. Створення позитивного образу себе, актуалізація образу «Я»;
5. Нормалізація рівня домагань.

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

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

Очікувані результати:

1. формування адекватної самооцінки;
2. формування позитивної мотивації;
3. актуалізація відчуттів, переживання, усвідомлення своїх почуттів учасниками;
4. розвиток здатності взаємодіяти у групі;
5. зниження рівня тривожності.

Організація занять: програма розрахована на 8 занять тривалістю по 45 хвилин. Заняття рекомендовано проводити 1 раз на тиждень. Тематичний план

занять представлений у таблиці 2.3.1, повний план програми надано у Додатку Г даної роботи.

Розмір групи: 8-10 осіб.

Форма занять: групова.

Таблиця 2.3.1

Тематичний план занять

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	- Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять - Вправа «Знайомтесь, це я» - Вправа «Впевнені на всі 100» - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери, дзеркальце	10 хв 20 хв 10 хв 5 хв
2.	- Привітання - Вправа «Зустрічні думки» - Малювання на мокрому папері - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Папір, ручки, акварель, гуаш, пензлі, вода	5 хв 20 хв 15 хв 5 хв
3.	- Привітання - Вправа «Малювання образу страху» - Вправа «Перетворення образу страху» - Рефлексія - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Фарби, папір, пензлі, вода, чарівна паличка	5 хв 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв
4.	- Привітання - Вправа «Образ Я. Частина 1» - Вправа «Образ Я. Частина 2» - Рефлексія, обговорення - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Клей, олівці, кольоровий папір, картон, копія фото учасника формату А4	5 хв 15 хв 15 хв 5 хв 5 хв
5.	- Привітання - Вправа «Успішний я» - Вправа «Мріяти не шкідливо» - Вправа «Малюємо почуття» - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Олівці, фломастери, папір	5 хв 15 хв 10 хв 10 хв 5 хв

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
6.	- Привітання - Вправа «Маска» - Вправа «Символ впевненості» - Рефлексія, бесіда - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Папір, олівці, фломастери, ножиці, клей, нитки, декор	5 хв 20 хв 10 хв 5 хв 5 хв
7.	- Привітання - Вправа «Каракулі» - Малювання на мокрому папері - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Фарби, олівці, фломастери, папір, вода, пензлі	5 хв 15 хв 15 хв 10 хв
8.	- Привітання - Вправа «Найгірший я, найкращий я» - Техніка «Мандала» - Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання	Папір, олівці, фломастери, циркуль, транспортир, лінійка, маркер	5 хв 15 хв 20 хв 10 хв

Висновки до другого розділу

З метою дослідження зв'язку самооцінки та індивідуально-психологічних особливостей у осіб юнацького віку, було проведено дослідження у якому взяло участь 53 особи, а саме: учні старших класів Летичівського ліцею №2 (7 респондентів) та студенти Національного авіаційного університету (32 респондента) і Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» (14 респондентів) віком від 16 до 21 року, з них 32 (60%) респонденти жіночої статі та 21 (40%) – чоловічої.

Для досягнення поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик: опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов); П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ (адаптація А. Хромова); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

За результатами дослідження самооцінки встановлено, що у більшості респондентів низький рівень самооцінки, п'ята частина вибірки має середній рівень самооцінки і майже десята частина – високий.

За методикою «П'ятифакторний опитувальник особистості 5PFQ» було виявлено, що одній третині респондентів більш властива інтроверсія, другій третині – екстраверсія, решта не мають яскраво вираженого полюсу щодо цієї ознаки. Фактор відособленості властивий третій частині вибірки, для іншої третини більш характерна прихильність. Половина респондентів продемонструвала високий рівень самоконтролю, чверті більш властива імпульсивність. За фактором емоційної стійкості у більш ніж третини виявлено переважання емоційної нестійкості. П'ята частина вибірки має високий рівень практичності, а у половини переважає експресивність.

За результатами діагностики психічних станів було виявлено середній рівень тривожності у більш ніж половини респондентів, третина виявила низький рівень. Більшість досліджуваних виявили низький та середній рівень фрустрації, менше десятої частини має високий рівень даного показника. У половини осіб юнацького віку визначено середній рівень агресивності, у третини – низький. Середній рівень ригідності властивий двом третинам вибірки, у п'ятої частини ригідність на низькому рівні.

Після проведення діагностики, обробки та аналізу отриманих результатів нами була проведена статистична обробка отриманих даних у програмі SPSS.

Було виявлено додатні двосторонні кореляційні зв'язки між шкалами «Тривожність» та «Фрустрація» на рівні $p \leq 0,01$, «Тривожність» та «Ригідність» ($p \leq 0,01$), «Фрустрація» та «Ригідність» ($p \leq 0,01$), що свідчить про їх взаємопов'язаність, зі зростанням тривожності збільшується і рівень фрустрації та ригідності і навпаки. Встановлено існування від'ємних двосторонніх кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки та шкалами «Інтроверсія / екстраверсія» та «Імпульсивність / самоконтроль» на рівні тенденції $p \leq 0,05$, а також існування додатних двосторонніх кореляційних зв'язків між рівнем самооцінки та ригідністю, тривожністю і фрустрацією особистості на рівні $p \leq 0,01$. Регресійний аналіз

підтвердив наявність залежності самооцінки від рівня тривожності та фрустрації особистості на рівні $p \leq 0,01$. Кореляційного зв'язку між самооінкою та відособленістю, емоційною стійкістю, експресивністю та агресивністю не виявлено.

Таким чином, було доведено існування взаємозв'язку рівня самооцінки та рівня тривожності, фрустрації і ригідності у юнацькому віці і тенденцію до зв'язку самооцінки з екстраверсією та імпульсивністю. А саме те, що при низькій самооцінці особи юнацького віку демонструють вищий рівень прояву означених якостей, а також висока тривожність, фрустрація та ригідність впливають на формування низької самооцінки. При цьому особи з високою самооцінкою менш схильні до формування даних якостей. Зв'язку самооцінки та решти досліджених індивідуально-психологічних особливостей не виявлено

За результатами порівняння середніх значень самооцінки та індивідуально-психологічних особливостей чоловіків та жінок, середні показники двох груп розподілилися майже однаково, з невеликою різницею. Чоловікам даної вибірки властивий вищий рівень експресивності, емоційної нестійкості, самоконтролю поведінки та прихильності. Жінки виявили в середньому вищий рівень ригідності, агресивності, фрустрації та тривожності. Статистично значущої різниці у рівнях самооцінки чоловіків та жінок у даної вибірки респондентів не виявлено. Визначено наявність достовірних відмінностей між цими групами респондентів за шкалою фрустрації на рівні значущості $p \leq 0,05$. Тобто рівень фрустрації чоловіків та жінок має тенденцію значно відрізнятись.

Згідно з результатами дослідження нами було розроблено рекомендації психологам у роботі з оптимізації самооцінки осіб юнацького віку та корекційно-розвивальну програму для підвищення самооцінки представників юнацької молоді засобами малюнкової терапії. Дана програма розрахована на 8 групових занять тривалістю по 45 хвилин кожне. Рекомендована частота занять становить 1 раз на тиждень.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного аналізу наукової літератури виявлено, що основними новоутвореннями юнацького віку є саморефлексія, пізнання власної особистості, розробка життєвих планів, самовизначення, орієнтація на свідому побудову власного життя та поступове зростання в різних сферах життя. Ознаками цього періоду є завершення фізичної зрілості та базова соціалізації, а також початок процесу особистого самовизначення та соціальної автономії. Відповідно до особливостей протікання даного періоду життя, емоційна нестабільність, спрямованість особистості (інтроверсія-екстраверсія), імпульсивність, експресивність, а також тривожність, фрустрація, ригідність та агресивність є важливими індивідуально-психологічними особливостями, що мають вплив на розвиток особистості представників юнацької молоді.

Під час емпіричного дослідження було проведено діагностику самооцінки осіб юнацького віку та їх індивідуально-психологічних особливостей. За результатами діагностики було визначено, що у більшості респондентів низький рівень самооцінки, п'ята частина вибірки має середній рівень самооцінки і майже десята частина – високий. Третині респондентів більш властива інтроверсія, другій третині – екстраверсія, решта не мають яскраво вираженої спрямованості. Третині респондентів властива відособленість, іншій третині – прихильність. Крім того, для половини респондентів властивим є високий рівень самоконтролю, хоча частина і виявила емоційну нестійкість. П'ята частина вибірки має високий рівень практичності, а у половини переважає експресивність. У більшості опитаних виявлено середній рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Високий рівень прояву даних станів властивий менш ніж десятій частині респондентів.

У результаті математично-статистичної обробки отриманих даних було визначено, що існує зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем тривожності, фрустрації і ригідності у юнацькому віці і тенденція до зв'язку самооцінки з екстраверсією та імпульсивністю. Виявлено, що при низькій самооцінці юнаки та дівчата демонструють вищий рівень прояву означених якостей, а також висока

тривожність, фрустрація та ригідність впливають на формування низької самооцінки у осіб юнацького віку. А юнаки та дівчата з високою самооцінкою менш схильні до формування даних якостей. Також у осіб з низькою самооцінкою існує тенденція до інтроверсії та імпульсивності у вчинках, в той час, коли високу самооцінку частіше мають особи юнацького віку, які виявляють більший самоконтроль. Екстраверти демонструють тенденцію до вищої самооцінки, ніж інтроверти. Зв'язку між самооцінкою та відособленістю, емоційною стійкістю, експресивністю та агресивністю не виявлено.

Згідно з результатами дослідження нами було розроблено рекомендації психологам у роботі з оптимізації самооцінки осіб юнацького віку та корекційно-розвивальну програму для підвищення самооцінки юнаків та дівчат засобами малюнкової терапії, яка розрахована на 8 групових занять по 45 хвилин кожне, при цьому рекомендована частота занять становить 1 раз на тиждень.

Таким чином ми вважаємо, що мета дослідження була досягнута, а його завдання виконаними, проте проведенне дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми.

Перспективами подальшого дослідження є:

- а) дослідження гендерних та соціальних аспектів взаємовпливу самооцінки та індивідуально-психологічних особливостей особистості;
- б) розробка більш детальних психологічних рекомендацій та програм, призначених для оптимізації самооцінки особистості;
- в) впровадження дослідження ефективності програми розвитку самооцінки осіб юнацького віку засобами малюнкової терапії;
- г) проведення емпіричних досліджень на означену тематику з великими вибірками (>100 респондентів).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания : СПб.: Питер, 2001. 288 с.
2. Аракелов Н.Е., Шмикова Н. Тревожность: методы её диагностики и коррекции. Вестник МУ, сер. Психология. – 1998. – № 1.
3. Байтингер, О. Е. Психологические детерминанты переживания будущего как проблемы в юношеском возрасте: дис.канд. психол. наук: 19.00.13. СПб., 1998.
4. Берковиц Л. Агрессия : Причины, последствия и контроль : СПб.: прайм-Евროзнак, 2002. 228 с.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. М.: Прогрес. 1986. 421с
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. М.: Ин-т. практ. Психологии. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 352 с.
7. Большой психологический словарь / [сост. и общ. ред. Б.Мещеряков, В.Зинченко]. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 672 с.
8. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989.
9. Волынская, Л. Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла: учеб. Пособие : М., 2012.
10. Гезелл А. Педология раннего возраста; Пер. с англ. А. Д. Островского ; Под ред. проф. В. Г. Штефко. — Москва ; Ленинград : Гос. учеб.-пед. изд-во, 1932 (М. : ф-ка книги «Красный пролетарий»). Обл., 248 с
11. Гончаренко С. Український педагогічний словник. : К., 1997
12. Двинин А.П., Романченко И.А. Психодиагностика. Образование и кадровый менеджмент. СПб.: Люмьер, 2015. 148 с
13. Дмитрова Т. В. Образ “Я” як регулятор міжособистісних стосунків у ранній юності: дис. кандидата психологічних наук.: 19.00.01. : К., 1993. 187с
14. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль: Навчальна Книга : БОГДАН, 2009. 112 с.

15. Казанская В. Г. Психологические особенности кризисов подростка: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направл. подгот. ФГОС ВПО 030300 «Психология» : Москва. ФОРУМ. ИНФРА-М, 2014. 200 с.
16. Кваде В., Трусков В.П. Исследование возможности коррекции неадекватной самооценки подростка. Вопросы психологии : 1980, с.130-133
17. Ковель М.И. Самооценка как основа саморегуляции и внутренней мотивации : Красноярск. 1997. №2.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. : М., 1989.
19. Кон І. С. Відкриття «Я» К.; Політвидав, 1978 р. 367 с.
20. Копорулина В.Н., Смирнова М.Н., Гордеева Н.О., Балабанова Л.М. Психологический словарь / Под общ. ред. Ю.Л. Неймера. : Ростов н/Д. 2003.
21. Кузьмина З.В. Исследование динамики самооценки в условиях успеха и неудачи. В кн.: Личность в психологическом эксперименте. : М., 1973, с.28-41.
22. Левитов Н.Д. Психическое состояние агрессии : Вопр. психологии, № 6, 1972. С. 168–173.
23. Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. Психология мотивации и эмоций. Хрестоматия / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М., 2002.
24. Липкина А. И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности : М., 2008.
25. Лоренц К. Агрессия. М.: Прогресс-Пресс, 1994. С. 272.
26. Маленов А.А. Особенности формирования профессионального самосознания в процессе получения психологического образования: Труды IV международной научной интернет-конференции, январь – март 2011 г./отв. ред. Е.Г. Ефремов, М.Ю. Семенов. Киев: «Издательство Простобук», 2011. С.177–189.
27. Молчанов С. В. Психология подросткового и юношеского возраста. учебник для академического бакалавриата : Москва. Издательство Юрайт, 2019. 351 с.

28. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб.заведений. 10-е изд., перераб. и доп. : М. Издательский центр «Академия», 2006. С.309 – 310.
29. Мэрфи Д. Как стать уверенным в себе и поднять самооценку : Минск, 2012. 320 с.
30. Находкин, В.В., Прокопьева, М.М., Ковтун, Т.Ю. Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. : Якутск, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, 4 апреля 2014 г./ МЦНИП, 2014. 25 с.
31. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений : В 3 кн. – 4-еизд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.
32. Оршко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XV, част. 2. : К., 2013. С. 156–167.
33. Оршко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології та педагогіки : Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 2016 р.). : Харків. Східноукр. орг-ція «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 72-76.
34. Паламарчук М.Є., Сердюк Л.С., Маруненко І.М., Неведомська Є.О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Наукові здобутки студентів Інституту людини. К.: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка, 2015. випуск 2(4).
35. Попелюшко Р. П. Психологічні умови подолання негативної самооцінки в юнацькому віці: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2008. 12 с.
36. Прихожан А. М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности. : М., 1999.
37. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. :М. Бахрах-М, 2011

38. Райз Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : СПб. Питер, 2000. 656 с.
39. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности : М., Мир, 1994. 324 с.
40. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов : М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
41. Словарь / Под. ред. М.Ю. Кондратьева // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / Ред.-сост. Л.А. Карпенко. Под общ. ред. А.В. Петровского. : М.: ПЕР СЭ, 2006. 176 с.
42. Столин В. В. Самоосознание личности. : М. МГУ, 1983. 284 с.
43. Федоренко А.Л., Писаревская М.А. Тревожность детей младшего школьного возраста и особенности детско-родительских отношений: Наука и знание: конкурентоспособность общества, науки и бизнеса в условиях мировых интеграционных процессов. Материалы международной научно-практической конференции. Под общей редакцией В.В. Пономарева, Т.А. Куткович. 2017. С. 182-184.
44. Феннел М. Як підвищити самооцінку : М. АСТ, 2005. С.144.
45. Холл С. История одной кучи песку. Очерки по изучению ребенка. : Б. м.: Пучина, 1925. С. 125–141.
46. Хромов. А. Б. Пятифакторный опросник личности. Учебно-методическое пособие. : Курган, КГУ, 2000.
47. Чеснокова И.И. Особенности развития самооценки в онтогенезе. Принцип развития в психологии. : М., 2008.
48. Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета. : Омск, 1992. С. 19–22.
49. Шпрангер Э. Психология юношеского возраста. Psychologie des Jugendalters: М.-Л.: Литература, 1931.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» (С. Ковальов)

Хід проведення

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

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

Опитувальник (бланк відповідей)

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

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

Обробка та аналіз результатів

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

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

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 25 засвідчує високий рівень самооцінки.

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

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

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

Інструкція

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

Стимульный материал

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

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

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

Бланк ответов

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

Ключ к тесту, обработка результатов

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

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

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

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

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

Интерпретация результатов

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

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

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

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

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

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

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

Опис станів

I. Шкала тривожності:

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

II. Шкала фрустрації:

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

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

III. Шкала агресивності:

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

IV. Шкала ригідності:

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

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ДОДАТОК В

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

Корреляції

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

** . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

* . Корреляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

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

Корреляції

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

** . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

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

			Корреляції									
			Самооцінка	Інтроверсія - Екстраверсія	Відкритість - Провладність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Гризливність - Експресивність	Шкала тривожності	Шкала Фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ризичності
Рівень Співпадіння	Самооцінка	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,349	-,064	-,343	,217	-,198	,553	,261	-,187	,262
		Знач. (2-х сторони)		,011	,858	,012	,118	,156	,000	,000	,180	,004
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Інтроверсія - Екстраверсія	Коефіцієнт кореляції	-,349	1,000	,383	-,453	-,315	-,483	-,285	-,241	-,242	-,088
		Знач. (2-х сторони)	,011		,004	,001	,022	,000	,055	,002	,001	,957
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Відкритість - Провладність	Коефіцієнт кореляції	-,064	,383	1,000	-,516	-,548	-,547	-,199	-,190	-,189	-,196
		Знач. (2-х сторони)	,858	,004		,000	,000	,000	,154	,170	,175	,168
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Імпульсивність - Самоконтроль	Коефіцієнт кореляції	-,343	-,453	-,516	1,000	,289	-,505	-,513	-,485	-,176	-,195
		Знач. (2-х сторони)	,012	,001	,000		,036	,000	,000	,000	,287	,268
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Коефіцієнт кореляції	,217	-,315	-,548	-,289	1,000	-,589	-,283	-,282	-,181	-,083
		Знач. (2-х сторони)	,118	,022	,000	,036		,000	,057	,041	,474	,982
		N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
Гризливність - Експресивність	Коефіцієнт кореляції	-,198	-,483	-,547	-,505	-,589	1,000	-,054	-,189	,012	-,109	
	Знач. (2-х сторони)	,156	,000	,000	,000	,000		,701	,236	,933	,476	
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	
Шкала тривожності	Коефіцієнт кореляції	,553	-,285	-,199	-,513	-,283	-,054	1,000	,728	-,009	,468	
	Знач. (2-х сторони)	,000	,055	,154	,000	,057	,701		,000	,846	,008	
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	
Шкала Фрустрації	Коефіцієнт кореляції	,261	-,241	-,192	-,465	-,282	-,189	,728	1,000	,034	,296	
	Знач. (2-х сторони)	,000	,002	,170	,000	,041	,226	,000		,812	,003	
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	
Шкала агресивності	Коефіцієнт кореляції	-,187	-,242	-,189	-,176	-,181	,012	-,009	,034	1,000	,255	
	Знач. (2-х сторони)	,180	,001	,175	,207	,474	,933	,946	,812		,066	
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	
Шкала ризичності	Коефіцієнт кореляції	,262	-,088	-,196	-,155	-,083	-,100	,498	,396	-,255	1,000	
	Знач. (2-х сторони)	,004	,957	,160	,268	,982	,476	,000	,003	,088		
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	

* Корреляція значима на рівні 0,05 (двохстороння).
 ** Корреляція значима на рівні 0,01 (двохстороння).

Регресійний аналіз самооцінки та рівня тривожності

Сводка для моделі^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректирована R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,562 ^a	,316	,302	17,1361	2,213

a. Предикторы: (константа), Шкала тривожності

b. Зависимая переменная: Самооцінка

ANOVA^a

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

a. Зависимая переменная: Самооцінка

b. Предикторы: (константа), Шкала тривожності

Регресійний аналіз самооцінки та рівня фрустрації

Сводка для моделі^b

Модель	R	R-квадрат	Скорректирова ний R-квадрат	Стандартная ошибка оценки	Дурбин-Уотсон
1	,548 ^a	,300	,286	17,3326	2,461

а. Предикторы: (константа), Шкала фрустрації

b. Зависимая переменная: Самооцінка

ANOVA^a

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

а. Зависимая переменная: Самооцінка

b. Предикторы: (константа), Шкала фрустрації

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

Ряди

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

Статистические критерии*

	Самооцінка	Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленість - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Прагматичність - Експресивність	Шкала тревожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
U Манна-Уїтні	336,000	318,500	275,500	230,500	281,500	285,500	257,500	220,000	320,500	296,000
W Вилкоксона	567,000	549,500	803,500	758,500	809,500	813,500	488,500	451,000	551,500	527,000
Z	,000	-,319	-,101	-,920	-,992	-,920	-,1436	-,2118	-,283	-,732
Асимптотическа я значимість (2- стороння)	1,000	,750	,271	,055	,321	,358	,151	,034	,777	,464

*д. Групувальюа перемінна: Стать

Порівняння середніх показників за усіма шкалами між чоловіками та жінками

Стать		Самооцінка	Інтроверсія - Екстраверсія	Відособленість - Прихильність	Імпульсивність - Самоконтроль	Емоційна стійкість - Емоційна нестійкість	Прагматичність - Експресивність	Шкала тревожності	Шкала фрустрації	Шкала агресивності	Шкала ригідності
Ж	Среднее значение	59,531	49,094	43,688	46,406	45,625	48,594	10,656	9,469	8,844	10,188
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
	Стандартная отклонения	21,8470	14,4431	11,9797	13,5833	17,8538	10,9570	3,8739	4,6419	4,1435	3,0946
Ч	Среднее значение	59,714	47,867	47,381	52,810	51,238	51,190	8,857	6,857	8,524	9,476
	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	Стандартная отклонения	18,8232	11,1908	10,6699	10,1913	11,1126	10,9755	3,9911	3,5056	3,1404	3,6141
Всего	Среднее значение	59,604	48,528	45,151	48,943	47,849	49,623	9,943	8,434	8,717	9,906
	N	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53
	Стандартная отклонения	20,5139	13,1538	11,5182	12,6467	16,6591	10,9338	3,9827	4,4137	3,7487	3,2949

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ЗАСОБАМИ МАЛЮНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

ЗАНЯТТЯ №1

Вступне слово, знайомство з групою, обговорення норм та правил занять

Вправа «Знайомтесь, це я»

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

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

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

Вправа «Впевнені на всі 100»

Мета: знайомство, формування впевненості в собі.

Обладнання: дзеркальце.

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

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №2

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Зустрічні думки»

Мета: прояснення взаємних вражень, формування адекватного рівня самоповаги.

Обладнання: папір, ручки.

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

Малювання на мокрому папері

Мета: зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану.

Обладнання: папір, вода, пензлі, акварель.

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

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №3

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Малювання образу страху»

Мета: матеріалізація страху і тривоги в малюнку.

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

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

Вправа «Перетворення образу страху»

Мета: трансформація страху.

Обладнання: чарівна паличка.

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

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

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №4

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Образ Я. Частина 1»

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

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

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

Вправа «Образ Я. Частина 2»

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

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

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

Рефлексія, обговорення виконаних вправ, аналіз

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №5

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Успішний я»

Мета: актуалізація та переосмислення рівня домагань, підвищення впевненості.

Обладнання: папір, олівці, фломастери.

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

Вправа «Мріяти не шкідливо»

Мета: актуалізація та переосмислення рівня домагань.

Обладнання: папір, ручка.

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

Вправа «Малюємо почуття»

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

Обладнання: папір, олівці, фломастери.

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

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №6

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Маска»

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

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

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

Вправа «Символ впевненості»

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

Обладнання: уява.

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

Рефлексія, бесіда

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №7

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Каракулі»

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

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

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

Малювання на мокрому папері

Мета: зняття напруги, тривоги, нормалізація емоційного стану.

Обладнання: папір, вода, пензлі, акварель.

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

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання

ЗАНЯТТЯ №8

Привітання, обговорення очікувань від заняття

Вправа «Найгірший я, найкращий я»

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

Обладнання: Папір, олівці, фломастери.

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

Техніка «Мандала»

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

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

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

Підбиття підсумків, зворотній зв'язок, прощання