Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ В ПЛОЩИНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ СИСТЕМИ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала: студентка 2 курсу, 623 групи
Коцур Альона Вікторівна
Керівник: к. психол.н, асистент
Барабащук Ганна Володимирівна

До захисту допущено
Протокол засідання кафедри №____
Від «___» _____ 2024 р.
Зав. Кафедри _____ доц. Радчук В. М.

Чернівці - 2024

АНОТАЦІЯ

Коцур Альона Вікторівна. Особливості самоставлення підлітків в площині дитячо-батьківської системи. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР "магістр" зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2024. 91 с.

У кваліфікаційній роботі розглянуто теоретичні аспекти самоставлення старших підлітків у контексті дитячо-батьківської взаємодії. Особливу увагу приділено аналізу особливостей сімейного середовища у формуванні позитивного ставлення підлітків до себе, їх самооцінки та ідентичності. розглядаючи особливості самоставлення у підлітковому віці, можна зробити висновок про його ключову роль у формуванні особистості. Самоставлення виступає складним, багатокомпонентним психологічним феноменом, що інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Воно тісно пов’язане з розвитком самосвідомості, формуванням «Я-концепції» та становленням ідентичності підлітка. Важливо відзначити, що самоставлення відіграє ключову роль у саморегуляції, самореалізації та адаптації підлітка до соціального середовища та є важливим для ефективного психологічного супроводу розвитку особистості в цей важливий період. Потрібно також враховувати гендерні відмінності у формуванні самоставлення, які проявляються у рівнях впевненості, емоційної реактивності та чутливості до зовнішніх оцінок. Вивчення цих особливостей має важливе значення для ефективного сприяння їх гармонійному особистісному розвитку та успішній адаптації людини до викликів дорослого життя.

Ключові слова: самоставлення, старший підлітковий вік, дитячо-батьківська взаємодія, психологічна програма, самооцінка.

ABSTRACT

Kotsur Alyona Viktorivna. Peculiarities of adolescents' self-attitude in the plane of the child-parent system. Manuscript. Qualification work for the degree ‘Master’ in speciality 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2024. 91 c.

The qualification work examines the theoretical aspects of the self-attitude of older adolescents in the context of child-parent interaction. Particular attention is paid to the analysis of the influence of the family environment on the formation of a positive attitude of adolescents towards themselves, their self-esteem and identity.

Self-attitude is a complex, multi-component psychological phenomenon that integrates emotional, cognitive and behavioral aspects. It is closely related to the development of self-awareness, the formation of the “I-concept” and the formation of the adolescent’s identity. It is important to note that self-attitude plays a key role in the adolescent’s self-regulation, self-realization and adaptation to the social environment and is important for effective psychological support of personality development during this important period. It is also necessary to take into account gender differences in the formation of self-attitude, which are manifested in the levels of confidence, emotional reactivity and sensitivity to external assessments. The study of these features is important for effectively promoting their harmonious personal development and successful adaptation of a person to the challenges of adult life.

Keywords: self-attitude, older adolescence, child-parent interaction, psychological programme, self-esteem.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

А. В. Коцур

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЛОЩИНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ СИСТЕМИ 9

1.1. Особливості самоставлення в старшому підлітковому віці 16

1.2. Специфіка самоставлення в старшому підлітковому віці 26

1.3. Особливості дитячо-батьківської взаємодії в сімейній системі 24

Висновки до розділу 1 30

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ В ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЛОЩИНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ СИСТЕМИ 31

2.1. Організація та процедура дослідження 31

2.2. Обґрунтування та опис методик 32

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження 37

Висновки до розділу 2 44

РОЗДІЛ 3 ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ В ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЛОЩИНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ СИСТЕМИ 45

3.1. Розробка психологічної програми для формування позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи 45

3.2. Аналіз результатів формуючого емпіричного дослідження та оцінка ефективності проведеної психологічної програми 47

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи 54

Висновки до розділу 3 56

ВИСНОВКИ 56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 59

ДОДАТКИ 65

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві проблема самоставлення підлітків набуває особливої актуальності, особливо в контексті дитячо-батьківських відносин. Старший підлітковий вік є критичним періодом формування особистості, коли відбуваються інтенсивні процеси самоідентифікації та становлення автономії. Дослідження особливостей самоставлення в цей період дозволяє глибше зрозуміти механізми формування особистості та розробити ефективні стратегії психологічного супроводу. Особливої уваги заслуговує вивчення особливостей дитячо-батьківської взаємодії на формування самоставлення підлітків. Сімейне середовище залишається ключовим фактором, що визначає розвиток особистості, незважаючи на зростаючу роль однолітків та інших соціальних впливів. Розуміння специфіки такої взаємодії дозволяє розробку ефективних методик підтримки позитивного самоставлення підлітків в рамках сімейної системи.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю врахування сучасних соціальних та культурних факторів, які впливають на формування самоставлення підлітків. Стрімкі зміни в суспільстві, розвиток інформаційних технологій та трансформація сімейних цінностей створюють нові виклики для формування здорової самооцінки та позитивного самоставлення у підлітків. Дослідження даних аспектів надає можливість застосування актуальних рекомендацій для батьків, педагогів та психологів щодо підтримки гармонійного розвитку особистості підлітка.

Концептуальною основою даного дослідження в аспектах самоставлення підлітків в площині дитячо-батьківської системи стали наукові праці дослідників, серед яких: М. Варій [5], А. Гельбак [6], Н. Дмитрюк, Н. Кордунова [10], Є. Карпенко [14], А. Качинська [15], К. Кідалова [16], О. Малихіна [25], Н. Мацевко [26], О. Назарук [29], Р. Павелків [33], В. Павленко [3], В. Поліщук [38], В. Постовий [40],

Є. Потапчук [41], О. Продан [42], Г. Стадник [48], О. Столяренко [49], Н. Токарева, А. Шамне [54], Р. Човган та ін. [58] та інші.

Попри численні дослідження, проблема особливостей самоставлення підлітків в площині дитячо-батьківської системи є на сьогодні ще недостатньо вивченою та висвітленою. Цим обумовлений вибір теми даної кваліфікаційної роботи.

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне вивчення особливостей самоставлення старших підлітків в площині дитячо-батьківської системи.

Об'єкт дослідження: дитячо-батьківська взаємодія.

Предмет дослідження: особливості самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи.

Реалізація поставленої мети зумовлює необхідність виконання наступних **завдань дослідження:**

1. Розкрити та проаналізувати особливості самоставлення в старшому підлітковому віці.
2. Охарактеризувати особливості дитячо-батьківської взаємодії в сімейній системі.
3. Провести емпіричне дослідження самоставлення в осіб підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз науково-методичної літератури, що забезпечує розгляд теоретичних питань з проблеми дослідження; методи аналізу та синтезу; індукції та дедукції; узагальнення отриманої інформації з метою розкриття особливостей самоставлення підлітків в площині дитячо-батьківської системи;

емпіричні –(констатувальний, формувальний, контрольний етапи); опитування, за допомогою стандартизованих методик: тест-опитувальник

самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв), опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (Е.Г. Ейдеміллер, В.В. Юстицкіс), опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3, Д. Олсон), методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR, Е. Шафер)

Аналіз результатів дослідження з метою здійснити об'єктивну діагностику та забезпечити вірогідність результатів.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки програм підтримки позитивного самоставлення підлітків та оптимізації дитячо-батьківських відносин. Розроблений тренінг може бути впроваджений в освітніх закладах, центрах психологічної допомоги та сімейного консультування. Діагностичний інструментарій може застосовуватися для оцінки самоставлення підлітків, якості дитячо-батьківських відносин та ефективності психологічних інтервенцій. Матеріали дослідження можуть бути корисними при розробці навчальних курсів з вікової психології, психології сім'ї та сімейного консультування для студентів психологічних спеціальностей. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій батькам щодо підтримки позитивного самоставлення підлітків та побудови гармонійних сімейних відносин.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (63 найменування) та додатків. Основна частина роботи викладена на 60 сторінках і містить 3 таблиці та 8 рисунків. Загальна кількість сторінок в роботі – 91.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЛОЩИНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ СИСТЕМИ

1.1. Особливості самоставлення в старшому підлітковому віці

Самоставлення є ключовим аспектом особистісного розвитку, що набуває особливого значення в старшому підлітковому віці. Цей психологічний феномен відіграє визначальну роль у формуванні «Я-концепції» та загальному становленні особистості підлітка. Дослідження особливостей самоставлення в цей критичний період розвитку дозволяє глибше зрозуміти процеси самосвідомості та самоідентифікації, що є ключовими для подальшого особистісного зростання.

Однак, спершу важливо навести взаємозв’язок між самоставленням та самосвідомістю. Самосвідомість є фундаментальним процесом, через який людина пізнає себе, формуючи власний «Я-образ» або «Я-концепцію». За визначенням, «Я-концепція» (розроблена К. Роджерсом) представляє собою: «…систему уявлень про себе, яка визначає взаємодію особистості з навколишнім середовищем і формує ставлення до себе» [7, С. 205]. С. Крутько, дослідник у галузі психології особистості, наголошує на динамічній природі «Я-концепції». Він підкреслює, що її формування, розвиток та зміцнення відбуваються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Особлива роль тут належить соціальному середовищу, яке має потужний вплив на формування «Я-концепції», а отже, і на самоставлення особистості, що особливо актуально для старших підлітків, які перебувають у процесі активного самопізнання та самовизначення, взаємодіючи з різноманітними соціальними групами та інститутами [23, с. 89-90].

За Н. Тавровецькою та Л. Терлецькою самовідчуття, самоаналіз та самооцінка, переважно пов’язані з пізнавальним аспектом психічної діяльності людини. Вони відіграють ключову роль у формуванні цілісного уявлення особистості про себе та свої можливості. Таким чином, у контексті сучасних психологічних досліджень проблема самосвідомості та самоставлення розглядається у тісному взаємозв’язку з психологічною позицією особистості. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти механізми формування самоставлення у підлітків, враховуючи їх активну позицію у процесі самопізнання та самовизначення. Аналіз взаємозв’язків між самосвідомістю, самоставленням та психологічною позицією особистості є особливо актуальним для розуміння особливостей розвитку старших підлітків, оскільки саме в цьому віці відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності та становлення власної системи цінностей [51, с. 326-327; 50, с. 128].

Українські науковці Н. Дмитрюк та Н. Кордунова зауважують, що у сучасній психології відсутній єдиний підхід щодо визначення такого феномену, як «самоставлення». У контексті ставлення людини до самої себе, дає змогу віднайти велике розмаїття психологічних категорій: «узагальнена самооцінка», «самоповага», «самосприйняття», «емоційно-ціннісне ставлення», «власне самоставлення», «почуття власної гідності», «самовпевненість», «самозадоволення», «аутосимпатія», «самоцінність» тощо. Окрім того, більшість дослідників значення наведених термінів не розмежовують, а вживають як синоніми [10, с. 130].

Як наслідок у психологічній науці поняття «самоставлення» постає як складна структура в різноманітних інтерпретаціях. За визначенням В. Горбатих, «ставлення», (включаючи «самоставлення»), має складний психологічний зміст, що охоплює емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. При цьому емоційний компонент визнається провідним, оскільки саме він лежить в основі формування ставлення особистості до будь-якого об’єкта, включаючи і саму особистість [8, с. 49]. У контексті

інеземної наукової літератури, як зазначають І. Соколова, З. Шайхлісламов та В. Горбенко, термін «самоставлення» не має прямого відповідника. Найближчим за змістом є поняття *«Self-esteem»*, яке використовується такими видатними вченими, як К. Роджерс, У. Джеймс та А. Маслоу. Однак важливо розуміти, що цей термін може охоплювати не лише самоставлення, а й самооцінку та прийняття себе, що вимагає уважного розмежування при аналізі характеристик різноманітних теорій [47, с. 119; 62, с. 81; 27, с. 4].

Існування особистості нерозривно пов'язане з її включенням у соціальні стосунки та здатністю визначати власне ставлення як до зовнішнього світу, так і до власне себе. За таких умов концепція «Я» набуває особливого значення, оскільки вона одночасно виступає і суб'єктом, і об'єктом ставлення, а самість стає засобом відношення до себе. Тому у процесі розвитку особистості самоставлення відіграє багатогранну роль: воно є одним з основних компонентів ядра особистості, складовою самоусвідомлення, характеристикою самоцінності, механізмом керування поведінкою, стійким почуттям особистості та своєрідною особистісною рисою, яка демонструє відносну стабільність незалежно від ситуації або віку [26, с. 210].

Отже, за визначенням Н. Дмитріюк та Н. Кордунової, «самоставлення» можна охарактеризувати як: «один зі складників суб'єктного ядра особистості та структури її самосвідомості, що виражає особливості ставлення людини до самої себе і забезпечує центрування її внутрішнього простору й формування смислового вектора її життєвого шляху» [9, с. 131]. Це визначення підкреслює центральну роль самоставлення у розвитку та функціонуванні особистості, особливо в контексті формування життєвих орієнтирів та самовизначення, що є критично важливим для старшого підліткового віку.

У контексті дослідження самоставлення в старшому підлітковому віці важливо розглянути його структуру та компоненти. Сучасна психологія

переважно розглядає тримірну структуру самоставлення, яка включає за К. Кідаловою наступні компоненти [16, с. 52]:

1. Позитивне оцінне самоставлення (самоповага), що містить: відкритість, самовпевненість та самокерівництво.
2. Позитивне емоційне самоставлення (аутосимпатія), яке включає: самоцінність, самоприйняття, прив'язаність до себе.
3. Негативне самоставлення (самопринижения), що складається з: самозвинувачення та внутрішньої конфліктності.

К. Роджерс підкреслює важливість безумовного прийняття себе як основи повноцінного функціонування особистості. Це забезпечує гнучкість в оцінці себе та відкритість внутрішнім переживанням, що особливо важливо для підлітків у процесі формування їх ідентичності. Самоставлення проявляється в різних формах як: афективний компонент самосвідомості, риса особистості, компонент саморегуляції, чинник впливу на сприйняття інших людей, а у контексті саморозуміння самоставлення розглядається як емоційний компонент, що взаємодіє з когнітивним (самопізнання), мотиваційним (самоінтерес) та поведінковим (дії, пов'язані з розумінням себе) аспектами. Така багатогранність самоставлення підкреслює його ключову роль у формуванні особистості індивіда та його взаємодії з оточуючим світом [16, с. 50; 48, с. 402].

За О. Назарук, емоційний та когнітивний компоненти самоставлення формують оціночне ставлення суб'єкта до себе. Науковець виділяє ряд ключових функцій самоставлення, які мають особливе значення для розвитку особистості підлітка [29]:

- функція «дзеркала» (відображення себе) – відображає особистість у зовнішньому (фізичне самовідображення) та внутрішньому плані (особливо важлива в онтогенетичному розвитку людини);
- функція самовираження та самореалізації – відіграє значну роль в активності особистості (спрямована на самовираження та самореалізацію);

- функція збереження внутрішньої стабільності та контінуальності «Я» – забезпечує внутрішню узгодженість та конгруентність (впливає на когнітивні уявлення про себе та емоційні реакції);
- Функція саморегуляції та самоконтролю – дозволяє особистості регулювати та контролювати свою діяльність (базується на сформованому уявленні про себе);
- функція психологічного захисту – активізується при отриманні інформації, що загрожує уявленням про своє «Я» (може проявлятися у раціоналізації або створенні образу «фальшивого Я»);
- функція інтракомунікації – відображає соціальну природу особистості та забезпечує взаємодію особистості з самою собою (базується на системі самоставлень).

Такі функції самоставлення відіграють ключову роль у формуванні та розвитку особистості старшого підлітка. Вони забезпечують не лише внутрішню стабільність та самоконтроль, але й сприяють самовираженню та самореалізації, що особливо важливо в період активного становлення особистості. Розуміння цих функцій дозволяє глибше осягнути механізми формування самоставлення у підлітків та його вплив на їхню поведінку, емоційний стан та взаємодію з оточенням.

Взаємодія емоційного компоненту з мотиваційним та поведінковим аспектами, відіграє ключову роль у формуванні цілісного самоставлення особистості. Емоційний компонент, який включає в себе ставлення до фізичних, психологічних та соціальних явищ, тісно пов’язаний з мотиваційним аспектом. Самоінтерес, як прояв мотиваційного компоненту, стимулює підлітка до глибшого самопізнання та самоаналізу, що своєю чергою впливає на емоційне ставлення до себе, формуючи більш диференційовану та стійку самооцінку. Поведінковий аспект, який проявляється в діях, пов’язаних з розумінням себе, є результатом взаємодії з емоційним компонентом, коли підліток, керуючись ставленням до різних аспектів свого «Я», здійснює конкретні дії, спрямовані на самопізнання та

саморозвиток. Такі дії впливають на емоційне самоставлення, коригуючи його відповідно до отриманого досвіду та зворотного зв’язку від оточення. Таким чином, самоставлення формується як динамічна система, де емоційний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти перебувають у постійній взаємодії, забезпечуючи адаптивне функціонування особистості підлітка в соціумі [29].

На думку А. Качинської, самоставлення в старшому підлітковому враховує глибокі зміни, які відбуваються у самосвідомості. Такі зміни є ключовими новоутвореннями в психіці підлітка, який починає усвідомлювати себе як особистість і повноцінного члена суспільства. Цей період характеризується особливою чутливістю до засвоєння норм, цінностей та моделей поведінки дорослого світу. Відбувається суттєва переорієнтація з дитячих цінностей на дорослі, що супроводжується формуванням нових особистісних утворень, де розвиток самоставлення на цьому етапі набуває особливої актуальності, оскільки на його формування впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники [15, с. 106]:

– до зовнішніх чинників належать соціальне оточення (батьки, вчителі, колектив та однолітки тощо);
– до внутрішніх чинники належать фізичні зміни, емоційні стани, особисті переживання, а також академічні та інтелектуальні досягнення підлітків.

Особливу увагу слід звернути при цьому на підвищену чутливість підлітків до свого зовнішнього вигляду та фізичних змін. Вони гостро реагують на будь-які зовнішні недоліки, такі як низький зріст, повнота або дитячі риси обличчя. Така підвищена увага до зовнішності є частиною загального прагнення підлітків здаватися і бути дорослими. Таким чином, формування самоставлення в підлітковому віці є складним процесом, що відображає загальну динаміку особистісного розвитку та соціальної адаптації молодої людини.

Підлітковий період характеризується особливою гостротою суперечностей розвитку, що зумовлено специфічними явищами переходу від дитинства до дорослості. За спостереженнями М. Гернешій та М. Михайлишин, цей етап супроводжується якісною перебудовою всіх аспектів особистісного розвитку. Зміни в самооцінці підлітків тісно пов'язані з їх прагненням до самопізнання та ускладненням міжособистісних взаємин. Даний віковий період відзначається інтенсивним формуванням самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та зростанням здатності до інтроспекції. Підлітки починають глибше аналізувати свій внутрішній світ, включаючи емоційну сферу та особисті потреби. Перехідний етап підліткового віку часто супроводжується кризою, що проявляється у різких змінах самооцінки. Характерними ознаками цього періоду є зростаюче незадоволення собою та розвиток здатності оцінювати себе не лише з точки зору вимог дорослих, але й на основі власних, що формуються, стандартів та цінностей [7, с. 205].

Однак, якщо для молодшого підліткового віку характерна переважно негативна самооцінка, в подальшому спостерігається позитивний зсув у ставленні до себе. Цей процес трансформації самооцінки продовжується протягом усього підліткового періоду. До моменту вступу в юнацький вік особистість формує більш комплексну та диференційовану оцінку своєї поведінки в різноманітних життєвих ситуаціях. Паралельно з цим відбувається становлення стійкої системи уявлень про себе, де така система стає основою для подальшого розвитку самосвідомості та самоідентифікації особистості, визначаючи її поведінкові стратегії та взаємодію з оточуючим світом [2].

Отже, розглядаючи особливості самоставлення у підлітковому віці, можна зробити висновок про його ключову роль у формуванні особистості. Самоставлення виступає складним, багатокомпонентним психологічним феноменом, що інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Воно тісно пов'язане з розвитком самосвідомості, формуванням «Я-концепції» та становленням ідентичності підлітка. Особливості самоставлення в цьому віці

характеризуються динамічністю, чутливістю до зовнішніх впливів та внутрішніх змін, а також поступовим переходом від переважно негативної самооцінки до більш диференційованої та позитивної. Важливо відзначити, що самоставлення відіграє ключову роль у саморегуляції, самореалізації та адаптації підлітка до соціального середовища та є важливим для ефективного психологічного супроводу розвитку особистості в цей важливий період.

1.2. Специфіка самоставлення в старшому підлітковому віці

Специфіка самоставлення в підлітковому віці є ключовим аспектом для розуміння особливостей формування особистості на цьому важливому етапі розвитку. Старший підлітковий вік характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, активним когнітивним та емоційним розвитком, що безпосередньо впливає на процес самосприйняття та самооцінки. Цей період є критичним для формування ідентичності, встановлення нових соціальних зв’язків та переосмислення власного місця у світі. Дослідження специфіки самоставлення в цьому віці дозволяє глибше зрозуміти механізми формування особистості підлітка та виявити ключові фактори, що впливають на його психологічне благополуччя та адаптацію до дорослого життя.

Аналізуючи специфіку самоставлення в старшому підлітковому віці, важливо враховувати особливості цього критичного періоду. Як зазначається у психологічному словнику В. Шапара, підлітковий вік характеризується кардинальними перетвореннями у сфері свідомості, діяльності та системі взаємин. Цей етап відзначається бурхливим розвитком організму в процесі статевого дозрівання, що суттєво впливає на психофізіологічні особливості підлітка. Формування нових психологічних і особистісних якостей відбувається переважно через спілкування в різних видах діяльності. Особлива увага звертається на зміну соціальної ситуації розвитку підлітків, яка характеризується їх активним прагненням долучитися до світу дорослих

та орієнтацією на його норми та цінності. Ключовими новоутвореннями цього періоду є «почуття дорослості», розвиток самосвідомості і самооцінки, а також зростання інтересу до себе як до особистості, до своїх можливостей та здібностей. Загалом підлітковий вік – це період онтогенезу, що відповідає початку переходу від дитинства до юності [59, с. 61].

Визначення точних вікових меж підліткового періоду є предметом дискусій серед науковців. Різні дослідники пропонують свої варіанти періодизації, що відображає складність та індивідуальність процесу розвитку особистості в цей період. Дж. Біррен, наприклад, окреслює підлітковий вік від 12 до 17 років, тоді як Е. Шпрангер розглядає його в межах юнацького віку, визначаючи власне підліткову фазу від 14 до 17 років [44, с. 123]. Н. Токарева, А. Шамне та Н. Макаренко пропонують розділення на ранній (11-14 років) та середній або старший (15-19 років) підлітковий вік [54, с. 15]. Організація Об’єднаних Націй (ООН) своєю чергою визначає підлітковий вік як період з 10 до 19 років, розділяючи його на три етапи (з 10 до 12 років – молодший підлітковий вік; з 13 до 17 років – середній підлітковий вік; з 17 до 19 років – старший підлітковий вік або юність) [35, с. 3].

Важливо розуміти, що ці вікові межі є умовними і можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей розвитку, соціокультурного контексту, умов життя та виховання. Фізіологічні зміни, пов’язані з статевим дозріванням, когнітивний розвиток, соціальні фактори та особистісні характеристики можуть прискорювати або уповільнювати перехід через різні стадії підліткового віку. У контексті дослідження самоставлення в старшому підлітковому віці, найбільш доцільним видається фокусування на віковому діапазоні 16-17 років. Даний період охоплює період, коли процеси формування ідентичності та самосвідомості набувають особливої інтенсивності, а самоставлення стає більш диференційованим та усвідомленим.

Н. Дмитрюк та Н. Кордунова наголошують, що «на етапі підліткового розвитку відбувається формування якісних новоутворень, що виникають

унаслідок перебудови організму, його фізіологічних змін, ламання старих психологічних структур, утворення нових і більш прогресивних, трансформації взаємостосунків із дорослими й однолітками, зміни інтересів, мотивів, морально-ціннісних орієнтацій, засвоєння способів соціальної взаємодії, характерних для світу дорослих» [10, с. 132].

Особливістю старшого підліткового віку, що межує з ранньою юністю, є гостре переживання свого внутрішнього світу, такі поведінкові відхилення, як впертість, негативізм, знецінення дорослих. У підлітковому віці активно формується самосвідомість, виробляється власна незалежна система еталонів самооцінювання і самоставлення; самооцінка носить суперечливий, часто неадекватний і критичний характер [45, с. 179].

Н. Трофімчук, А. Козяк та М. Шугай вказують, що важливою особливістю є те, що ці зміни відбуваються швидко та спонтанно, що призводить до виникнення суб'єктивних проблем та перешкод у житті підлітка [55, с. 70]. Численні науковці психологи, які працюють у сфері вікової психології та психології особистості (М. Варій, Т. Дуткевич, Є. Карпенко, О. Столяренко, Є. Карпенко, Р. Павелків та інші) [5; 12; 49; 14; 33] зазначають, що в період підліткового віку інтенсивного розвитку набувають вольові риси: наполегливість, завзятість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі, здатність до цілеспрямованої вольової діяльності. Активно формуються самосвідомість та самооцінка, виникає підвищений інтерес до оцінки оточенням своїх особистісних якостей.

У процесі формування самоставлення у старшому підлітковому віці ключову роль відіграє становлення почуття дорослості. Одне з центральних новоутворень підліткового віку є почуття дорослості, яке виражається у прагненні до незалежності, самостійності, в утвердженні свого особистого гідності. Т. Долгіх зауважує: «Порівнюючи себе з дорослим, підліток не бачить ніякої різниці між собою і дорослим. Він (підліток) відкидає свою приналежність до дітей, але у нього ще немає відчуття справжньої, повноцінної дорослості, але є величезна потреба у визнанні його дорослості

оточуючими. Це переживання дуже важливе для розвитку особистості в підлітковому віці. Воно стимулює активність підлітка, спрямовану на засвоєння цінностей, установок, норм, які, з його точки зору, підтверджують уявлення про нього як про дорослого» [11, с. 77].

З. Ковальчук пропонує розглядати цей процес у двох аспектах: об'єктивна дорослість, яка відображає реальну готовність підлітка до життя в дорослому суспільстві, та суб'єктивна дорослість, що включає розвиток внутрішнього відчуття дорослості та прагнення до неї. Важливо відзначити, що на формування почуття дорослості суттєво впливають конкретні соціальні обставини життя підлітка. Такі обставини визначають три ключові параметри: тривалість підліткового періоду, наявність або відсутність кризових явищ, конфліктів та труднощів, а також характер переходу від дитинства до дорослості. Дані фактори безпосередньо впливають на формування самоставлення підлітка, його самооцінку та сприйняття себе у контексті дорослого світу. Розуміння цих аспектів дозволяє глибше осягнути специфіку самоставлення у старшому підлітковому віці та його роль у загальному процесі становлення особистості [17].

У структурі «Я-концепції» О. Продан, спираючись на дослідження провідних вчених виокремлює три складові [42, с. 20; 25, с. 61]:

1. Когнітивна складова, або образ «Я», включає уявлення індивіда про самого себе та адекватна самооцінка, що базується на самопізнанні, вірі в ефективність власних дій.

2. Поведінкова складова включає потенційні поведінкові реакції або конкретні дії, які можуть бути викликані знаннями про себе та ставленням до себе, постановка та реалізація цілей, спрямованих на досягнення успіху та конкретних дій щодо себе.

3. Оцінна складова, або самооцінка, включає афективну оцінку уявлення про себе, ціннісне ставлення до себе, позитивні емоціїх та почуття, сенсожиттєві мотиви щодо себе. Однак, як стверджує О. Малихіна якості, що людина приписує власній особистості, далеко не завжди об'єктивні і з

ними не завжди готові погодиться інші, найчастіше людина намагається схарактеризувати себе з позитивного боку, і тут завжди буде сильний особистісний оцінний момент [25, с. 61].

Тобто підлітковий вік є важливим етапом з точки зору становлення характеру, розвитку самоставлення, включаючи самооцінку [45, с. 180]. Згідно з О. Проданом самооцінка є стрижневою складовою самосвідомості, що виявляється в позиції індивіда щодо власних якостей, крізь призму його системи цінностей, зумовлюючи позитивне чи негативне само ставлення [42, с. 22].

Самооцінка за О. Малихіною «здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Але ідеальне «Я» ще не вивірено й може бути випадковим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Така об'єктивна суперечність у розвитку особистості молодої людини може викликати в неї внутрішню невпевненість у собі чи почуття незрозумілості» [25, с. 57].

Дослідниця Ю. Козерук, запропонувала таку класифікацію впливу самооцінки на особистість, стосовно діяльності, яка проявляється по ряду направлень [18, с. 164]: впливає на вибір власних цілей людини; визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани; обумовлює характер оцінки та ставлення до досягнутих нею зовні цілей.

Як зазначає О. Малихіна: «Людина не тільки знає щось про себе, але й може любити або зневажати себе з приводу того, що їй відомо, тобто емоційно ставиться до того, що вона знає про себе… Шляхом самопізнання особистість прагне зрозуміти не тільки те, хто вона, але яка вона є» [25, с. 62]. Емоційно-ціннісний компонент самосвідомості та самоставлення на думку О. Продана грунтується на особливостях соціального досвіду, соціальної ситуації розвитку. Цей компонент взаємопов'язаний з когнітивним компонентом, який є причиною тих чи інших почуттів і оцінок, складаючись тим самим у самоставлення. Характер самовідносин пов'язаний з особливостями соціального досвіду особистості впродовж життя.

Самоставлення є досить стійкою особистісною диспозицією і визначає характер соціальної само ідентифікації [42, с. 14].

У старшому підлітковому віці спостерігається суттєва трансформація провідних видів діяльності – ключовими стають інтимно-особистісне спілкування та суспільно корисна праця. Однак, варто зазначити, що визначальну роль у психічному розвитку підлітка відіграє система взаємин, яка формується між ним та оточенням. Така система стає ключовим фактором, що впливає на формування самоставлення та самосвідомості підлітка.

При цьому особливу увагу слід звернути на те, що старший підлітковий вік співпадає з періодом активного статевого дозрівання та формування статевого потягу (лібідо). Такий аспект розвитку має значний вплив на психоемоційний стан підлітків, їх інтереси та поведінку. Підвищена цікавість до питань, пов’язаних зі статтю та міжособистісними стосунками, є характерною рисою цього періоду. Важливо відзначити, що ці зміни відбуваються на тлі гормонального сплеску, пов’язаного з пубертатним періодом, що додатково підсилює емоційну напруженість та сенситивність підлітків. Дані фізіологічні та психологічні зміни мають безпосередній вплив на формування самоставлення підлітків, їх самооцінку та взаємодію з оточуючим світом [35; 1, с. 10].

За Т. Криворучко: «Я-концепція» – це динамічна система уявлень людини про себе, в яку входить усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних і інших якостей, а також самооцінка і суб’єктивне сприймання зовнішніх факторів» [22, с. 19]. Процесуальний бік «Я-концепції» особистості передбачає, що особистість упродовж свого життєвого шляху перебуває під впливом зовнішнього середовища, конкретних умов спілкування та взаємодії з людьми, завдяки чому «Я» наповнюється новим змістом і суб’єкт набуває нових властивостей і якостей. Завдяки такому підходу актуалізується питання про якість соціального середовища, яке оточує людину, про значення навчання і виховання як

основних засобів, провідних сил розвитку особистісної та професійної «Я-концепції» [42, с. 14].

Самосвідомість у цьому контексті виступає як усвідомлення особистістю самої себе та власного ставлення до оточуючого світу та людей [42, с. 22]. Тобто соціалізація особистості старшого підліткового віку набуває особливого значення, оскільки відбувається під безпосереднім впливом його найближчого оточення. Успішність цього процесу значною мірою залежить від умов, які створюються для самовираження та самоствердження. Характерною особливістю цього періоду є також зміна пріоритетів у міжособистісних стосунках, коли відносини з дорослими (батьками, вчителями тощо) відходять на другий план, поступаючись місцем взаєминам з однолітками.

Як зазначають Р. Човган, М. Соя та Г. Презлята, підліток оцінює вчинки, досягнення та недоліки оточення крізь призму норм і цінностей, прийнятих у референтних групах однолітків. Визначені групи стають ключовим середовищем для обміну досвідом, обговорення спільних проблем та переживань. Важливо відзначити, що досвід спілкування в групі однолітків сприяє розвитку автономії підлітка, що, в свою чергу, позитивно впливає на формування більш зрілих стосунків з батьками. Окрім того, такі групи створюють сприятливе середовище для розвитку навичок прийняття рішень, що є важливим для формування самостійності та відповідальності в старшому підлітковому віці [58, с. 16].

Таким чином, підлітковий вік характеризується розвитком самосвідомості, вольової сфери, мотивації, а також саме в цьому віці відбувається становлення та розвиток такого важливого компонента особистості, як самоставлення. Позитивне прийняття й адекватне ставлення до себе дозволяє чинити опір негативним впливам соціального середовища, підвищує самооцінку та дає змогу гармонійно розвиватися і прогнозувати бажане майбутнє [10, с. 132].

Аналізуючи специфіку самоставлення у старшому підлітковому віці, важливо враховувати роль батьків та сім'ї, яка, незважаючи на зростаючу значущість однолітків, продовжує відігравати центральну роль у життєвому світі підлітків, яка обумовлена різноманітністю функцій та засобів впливу сім'ї на особистість, чиї життєві стратегії ще формуються. Вплив батьків на підлітків реалізується через кілька ключових механізмів [3, с. 31-32]:

1. По-перше, батьки виступають як рольові моделі, поведінку яких підлітки спостерігають та імітують.

2. По-друге, батьківські стилі виховання значно впливають на соціальний та емоційний розвиток підлітка.

3. В тому числі батьки є основним джерелом передачі цінностей, моральних норм та загальної системи вірувань.

4. Батьки залишаються важливим джерелом інформації з широкого спектру тем і проблем. Особливо ефективним є вплив батьків у процесі спільної діяльності з підлітками. Регулярність та різноманітність такої діяльності підвищує ймовірність того, що спосіб життя, інтереси та цінності батьків будуть успадковані їх дітьми – як наслідок, сімейне середовище продовжує відігравати ключову роль у формуванні самоставлення підлітків, впливаючи на їх самооцінку, ціннісні орієнтації та поведінкові патерни.

Загалом специфіка факторів, що впливають на розвиток особистості у старшому підлітковому віці, дозволяє виявити комплексну систему взаємодій, які формують самоставлення підлітка. Згідно з дослідженнями науковців, дані фактори можна розділити на зовнішні та внутрішні. До ключових зовнішніх факторів належать [24; 33, с. 291-298; 34; 56; 31]:

- сімейне оточення, включаючи стиль виховання та підтримку креативності;
- соціальне оточення, зокрема вплив друзів, наставників та вчителів;
- освітні установи та процес навчання;
- культурне середовище, що включає культуру, традиції та цінності суспільства;

– медіа та технології, які відкривають нові можливості для самовираження.

Серед внутрішніх факторів важливо виділити [24; 33, с. 295-298; 56; 13; 30; 6; 12]:

– психологічні фактори, такі як інтелект, емоційний інтелект, самооцінка та мотивація;
– світоглядні позиції, що формуються в цей період;
– комунікативні навички та потреба в спілкуванні;
– прагнення до самоактуалізації та професійного самовизначення.

Згідно тверджень Т. Яновської та Н. Харченко, розвиток самоставлення в підлітковому віці характеризується поступовим ускладненням та етапністю. На цьому етапі фізичний образ набуває особливого значення, суттєво впливаючи на формування самоставлення. Підліток опиняється між двома полюсами: позитивною его-ідентичністю та негативною плутаниною ролей. Ключовим завданням цього періоду стає інтеграція всіх накопичених знань про себе (образи «Я») в цілісну особистісну ідентичність, яка не лише ґрунтується на минулому досвіді, але також проектує майбутнє. При цьому слушно відзначити гендерні особливості самоставлення – хлопці загалом демонструють вищу впевненість у собі та нижчий рівень тривожності порівняно з дівчатами, а дівчата більш емоційно реагують на різні ситуації та чутливіші до зворотного зв’язку від оточення [60, с. 72; 34].

Таким чином, специфіка самоставлення в старшому підлітковому віці характеризується [60, с. 72; 57]:

– інтенсивним розвитком самосвідомості та самовизначення;
– формуванням власної незалежної системи самооцінювання та самоставлення;
– переорієнтацією з зовнішніх оцінок на внутрішні;
– підвищеною чутливістю до оцінок оточення, особливо однолітків;
– прагненням до самоствердження та пошуку власного місця в соціумі.

Тому підлітковий період характеризується інтенсивними трансформаціями у фізичній, когнітивній та соціальній сферах розвитку особистості. Самоставлення підлітків формується під впливом складної взаємодії факторів, серед яких особливу роль відіграють сімейне та соціальне оточення, освітнє середовище, а також індивідуальні психологічні особливості, а основними аспектами цього процесу є становлення почуття дорослості, формування ідентичності та інтеграція різноманітних образів «Я» в цілісну особистісну структуру.

Отже, специфіка самоставлення в старшому підлітковому віці становить собою складний, багатовимірний феномен, що формується під впливом комплексу зовнішніх та внутрішніх факторів. Визначений період період характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, формуванням незалежної системи самооцінювання та переорієнтацією з зовнішніх оцінок на внутрішні. Важливо враховувати гендерні відмінності у формуванні самоставлення, які проявляються у рівнях впевненості, емоційної реактивності та чутливості до зовнішніх оцінок. Вивчення цих особливостей має важливе значення для ефективного сприяння їх гармонійному особистісному розвитку та успішній адаптації людини до викликів дорослого життя.

1.3. Особливості дитячо-батьківської взаємодії в сімейній системі

Дитячо-батьківська взаємодія в сімейній системі є основним фактором, що впливає на формування особистості підлітка та його само ставлення, виступає як складна динамічна система відносин відіграє визначальну роль у психологічному розвитку дитини, особливо в старшому підлітковому віці, коли відбуваються інтенсивні процеси самоідентифікації та становлення автономії. Вивчення особливостей дитячо-батьківської взаємодії дозволяє глибше зрозуміти механізми формування самоставлення підлітків, їх поведінкові патерни та емоційні реакції. Важливо розглянути різноманітні

аспекти цієї взаємодії, включаючи стилі виховання, емоційну близькість, комунікативні практики та способи вирішення конфліктів у сім'ї для розробки ефективних стратегій підтримки гармонійного розвитку особистості підлітка в контексті сімейних відносин.

В. Постовий, досліджуючи вплив батьківсько-дитячих взаємин на формування особистості підлітка, підкреслює значущість родини у розвитку позитивного самоставлення. Він зазначає, що сімейні ідеали, глибоко вкорінені в народній свідомості, створюють підґрунтя для формування адекватної самооцінки та самоповаги підлітка. Дослідник наголошує, що сім'я виступає своєрідним захисним середовищем, яке сприяє розвитку найкращих якостей особистості, включаючи здатність до позитивного самосприйняття [40, с. 304].

Т. Кравченко, аналізуючи фактори впливу на самоставлення старших підлітків, акцентує увагу на ролі сімейних цінностей та виховних практик. Вона підкреслює необхідність створення в сім'ї умов, які сприятимуть розвитку самостійності та відповідальності підлітка, що на думку дослідниці, безпосередньо впливає на формування позитивного самоставлення та впевненості у власних силах. Розглядаючи зарубіжні дослідження, автор виділяє ключові концепції щодо ролі батьків у формуванні самоставлення підлітків. Автор спирається на праці Е. Еріксона та Е. Фромма, які підкреслювали важливість балансу між батьківським захистом та наданням автономії для розвитку позитивного самоставлення [4, с. 145-146].

В. Постовий розглядає батьківсько-дитячі взаємини як ключовий фактор у формуванні самоставлення старших підлітків. Він наголошує на важливості щирих і довірливих стосунків між батьками та дітьми, де думки обох сторін мають рівноцінне значення. Такі взаємини сприяють формуванню позитивного самоставлення та адекватної самооцінки загалом [40, с. 307].

О. Продан у цьому контексті виокремлює такі феномени [42, с. 21]:

– прийняття точки зору іншого на себе (пряме або опосередковане засвоєння іншої точки зору);

– пряме та непряме навіювання дитині трансльованих йому оцінок, норм, стандартів, способів поведінки з боку батьків;

– трансляція дитині з боку батьків конкретних оцінок, стандартів, яка формує у дитини рівень очікувань та рівень домагань;

– система контролю за дитиною та міжкомпліментарних стосунків;

– сімейна ідентичність, тобто залучення дитини до реальних взаємовідносин в сім'ї;

– механізм ідентифікації – встановлення тотожності невідомого суб'єкта відомому на підставі збігу ознак.

Т. Кравченко також зазначає, що батьківські установки можуть як позитивно, так і негативно впливати на самоставлення підлітка. Вона підкреслює, що невідповідність між батьківськими очікуваннями та реальними можливостями або бажаннями підлітка може призводити до формування негативного самоставлення. Дослідниця також звертає увагу на негативний вплив деяких батьківських підходів на самоставлення підлітків. Зокрема, диктаторський підхід, недбалість до індивідуальних особливостей дитини, пригнічення її бажань і здібностей можуть призводити до формування заниженої самооцінки та негативного самоставлення [20].

Дослідники (Н. Побірченко, Н. Литвинова, В. Синівський, О. Мерзлякова) звертають увагу на вплив соціальних проблем на самоставлення сучасних підлітків. Науковці у своїх дослідженнях відзначають, що підлітки стають більш критичними до себе, вони вимагають обґрунтування думок та оцінок, які стосуються їх особистості, що свідчить про розвиток їх рефлексивного компонента [53; 36].

Г. Корсун, Є Потапчук, І. Качан у своїх дослідженнях підкреслюють важливість створення довірливої та відкритої атмосфери спілкування між батьками і дітьми для формування позитивного самоставлення підлітка. Вони наголошують на необхідності уникнення конфліктів та створення

сприятливого емоційного клімату в сім'ї для повноцінного формування усіх складових фізичної та психологічної сфери дитини [41; 19]. Особливу увагу вчені приділяють формуванню «Я-концепції», коли «розвивається рефлексивне мислення, діти в цей період відкривають свої можливості, виходять на новий рівень усвідомлення власних дій, оцінюють свої успіхи та досягнення, пізнають та активно взаємодіють в соціумі. Внаслідок чого «Я-концепція» у підлітковому віці зазнає кардинальних змін та знаходиться в активному формуванні» [41, с. 84].

Л. Башук звертає увагу на важливість активної участі батьків у процесі формування самоставлення в старшому підлітковому віці. Вона зазначає, що відстороненість батьків може призводити до формування нереалістичного або заниженого самоставлення у підлітка через обмеженість його особистого досвіду [21, с. 25-26]. Визначається, що з самого початку розвитку дитини батьки впливають на формування її «Я-концепції». Вони сприяють розвитку інтересів дитини, розкривають її здібності та формують ставлення до себе та оточуючого світу, а вплив продовжується і в старшому підлітковому віці, коли самоставлення набуває особливої важливості.

М. Сичинська, спираючись на дослідження S. Harter, J. Mattanah та ін. зауважує: «Хоча підлітки проводять менше часу з батьками, а їхні стосунки переживають період реорганізації (наприклад, незалежність), немає підстав вважати, що батьківська підтримка неважлива для самоставлення підлітків… близькі стосунки між батьками та дітьми як і раніше є важливим джерелом самооцінки підлітків» [46, С. 72; 61; 63].

У контексті формування самоставлення підлітків у старшому підлітковому віці особливу роль відіграє криза 17 років, яка є об'єктивною кризою психічного розвитку. Дана криза часто супроводжується різними батьківськими підходами, які можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню позитивного самоставлення, коли при цьому виділяють три основні підходи: домінантне ставлення (постійний контроль, при вияві домінантної поведінки), відчужене ставлення (яке проявляється у

індиферентності або негнучкому ставленні) та симбіотичне ставлення (прагнення встановити емоційний зв’язок, брати участь навіть у незначних подіях життя). Кожен з цих підходів по-різному впливає на самоставлення старшого підлітка, формуючи різні аспекти його самосприйняття [38, с. 175].

Тобто домінантне ставлення батьків, яке характеризується постійним контролем та догматичною поведінкою, може призводити до формування заниженої самооцінки та невпевненості у власних силах, що своєю чергою негативно впливає на загальне самоставлення, формуючи відчуття неповноцінності та залежності від думки інших. Відчужене ставлення, яке проявляється у формі індиферентності або негнучкого ставлення, може призводити до формування у підлітка відчуття непотрібності та відкинутості, що може стати причиною розвитку негативного самоставлення, низької самоповаги та проблем з самоідентифікацією. Ставлення, яке характеризується прагненням батьків встановити надмірно тісний емоційний зв’язок, може перешкоджати розвитку автономії старшого підлітка та формуванню його власної ідентичності, призводити до труднощів у формуванні незалежного самоставлення та власної системи цінностей.

У наукових дослідженнях підкреслюється важливість гармонійного підходу до виховання, який враховує індивідуальні особливості підлітка та сприяє формуванню позитивного самоставлення. Таким чином, батьківсько-дитячі взаємини у контексті формування самоставлення розглядаються як складний процес, що включає формування ціннісних орієнтацій, розвиток самоповаги та становлення особистісної автономії. Визначений підхід передбачає комплексне врахування різноманітних факторів, що впливають на розвиток особистості підлітків старшого віку та створення оптимальних умов для їх самореалізації та формування адекватної самооцінки [40, с. 310-311].

Науковці Г. Ревенко, Л. Шостакович-Корецька та В. Маврутенков звертають увагу на труднощі, з якими стикаються старші підлітки у процесі формування адекватного самоставлення. Вони підкреслюють, що недостатня підтримка з боку батьків може призводити до формування нереалістичного

або заниженого самоставлення [32, с. 140]. Батьківські установки можуть ускладнювати процес формування адекватного самоставлення, а батьківські очікування, які не відповідають реальним можливостям або бажанням підлітка, можуть призводити до внутрішніх конфліктів та проблем із самоідентифікацією [20].

Конфліктність та культурна депривація в сім'ї також негативно впливають на формування самоставлення підлітків, що може призводити до розвитку таких рис, як егоцентризм, емоційна холодність і завищені вимоги до життя, які поєднуються з відсутністю готовності до зусиль для досягнення цілей. Такі особливості самоставлення можуть стати перешкодою для подальшого особистісного та професійного розвитку. Науковці звертають увагу на важливість активної участі батьків у процесі формування такого самоставлення. Відстороненість батьків може призводити до формування нереалістичного або заниженого самоставлення у старшого підлітка через обмеженість його особистого досвіду. З іншого боку, надмірна опіка та контроль можуть перешкоджати розвитку самостійності та автономії що також має негативний вплив на його самоставлення [20; 21, с. 25-46].

Отже, розглядаючи особливості дитячо-батьківської взаємодії в сімейній системі та їх впливу на самоставлення підлітків, можна стверджувати, що така взаємодія є ключовим фактором формування особистості в старшому підлітковому віці. Дослідження українських науковців підкреслюють важливість створення гармонійного сімейного середовища, яке сприяє розвитку позитивного самоставлення, адекватної самооцінки та особистісної автономії підлітків. Різні стилі батьківського виховання та підходи до взаємодії з дітьми можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню здорового самоставлення. Особливу увагу батькам слід приділяти балансу між наданням підтримки та стимулюванням самостійності підлітків, враховуючи їх індивідуальні особливості та потреби, важливим аспектом є також створення відкритої, довірливої атмосфери в сім'ї, що дозволяє відчувати прийняття та підтримку.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ В ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЛОЩИНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ СИСТЕМИ

2.1. Організація та процедура дослідження

З метою вивчення особливостей самоставлення підлітків у площині дитячо-батьківської системи було проведено діагностику рівнів самоставлення, сімейної тривожності, згуртованості та адаптивності сім'ї, а також сприйняття підлітками батьківських стилів виховання, поведінки та впливу на само ставлення дітей, що дозволить комплексно дослідити важливі аспекти проблеми.

Емпіричне дослідження проводилося в кілька етапів:

На першому етапі було конкретизовано науковий апарат, підтверджено актуальність теми дослідження, визначено мету, завдання та вибірку досліджуваних.

Мета емпіричного дослідження: провести емпіричне вивчення особливостей самоставлення підлітків у площині дитячо-батьківської системи.

Відповідно до мети були поставлені такі *завдання:*

1. Організувати емпіричне дослідження самоставлення підлітків у контексті дитячо-батьківської взаємодії.

2. Провести кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.

3. Зробити висновки щодо самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи.

База дослідження. Дослідження проводилося серед здобувачів освіти 2-3 курсу Чернівецького професійного ліцею залізничного транспорту. Вибірку склали 30 підлітків віком від 16 до 17 років, з них 13 дівчинки та 17 хлопців. Участь була добровільною та анонімною. Первинне дослідження було проведено в березні-квітні, повторне діагностування вибірки після тренінгової роботи відбувалося в травні-червні 2024 року.

На другому етапі було проведено психологічну діагностику досліджуваних за допомогою відібраних методик.

На третьому етапі здійснено первинну обробку даних та побудовано узагальнювальні таблиці й діаграми.

На четвертому етапі проаналізовано результати дослідження, сформульовано висновки щодо особливостей самоставлення підлітків у контексті дитячо-батьківської системи.

Для психологічної діагностики було відібрано валідні та надійні методики, що відповідають меті дослідження та особливостям вибірки:

1. Тест-опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв)
2. Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (Е.Г. Ейдеміллер, В.В. Юстицкіс)
3. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3, Д. Олсон)
4. Методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR, Е. Шафер)

Для обробки та аналізу даних використовувалися методи описової та математичної статистики. Це дозволило виявити ключові особливості самоставлення підлітків у площині дитячо-батьківської системи та сформулювати обґрунтовані висновки.

2.2. Обґрунтування та опис методик

Для вивчення особливостей самоставлення підлітків у контексті дитячо-батьківської системи було застосовано чотири психодіагностичні методики:

Методика №1. ***Тест-опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв)*** [43; 42] (Додаток А) – Методика спрямована на виявлення структури самоставлення особистості, а також тенденцій проявів окремих компонентів самоставлення: закритості, самовпевненості, самокерівництва, відображеного самоставлення, самоцінності, самоприйняття, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності і самозвинувачення.

Мета застосування: виявити структуру самоставлення особистості, а також вираженість окремих компонентів само ставлення у підлітків.

Опитувальник містить 62 твердження, які сформульовані від першої особи та не передбачають середніх відповідей. Випробуваний оцінює кожне твердження, погоджуючись або не погоджуючись із ним. Методика дозволяє виявити три рівні самоставлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- глобальне самоставлення;
- самоставлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуванням ставлення до себе;
- рівень конкретних дій (готовності до них) відносно до свого «Я».

Шкали методики:

1. Інтегральне позитивне самоставлення
2. Повага до себе
3. Аутосимпатія
4. Ставлення інших
5. Близькість до себе
6. Самовпевненість
7. Самоприйняття
8. Самопослідовність
9. Самозвинувачення

10. Самоінтерес

11. Саморозуміння

Методика дозволяє виявити три незалежних фактори: самоповагу, аутосимпатію та близькість до себе (самоінтерес). Фактор самоповаги об'єднує шкали, що відображають оцінку власного «Я» відносно соціально-нормативних критеріїв моральності, успішності, волі, цілеспрямованості, соціального схвалення.

Аутосимпатія об'єднує пункти, що виражають дружність-ворожість до власного «Я». Самоінтерес відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів.

У контексті дослідження самоставлення підлітків методика є важливою, оскільки дозволяє диференційовано дослідити різні аспекти ставлення до себе у досліджуваних, що є критично важливим для розуміння особливостей формування особистості в підлітковому віці.

Кожна зі шкал методики дає можливість оцінити специфічні прояви самоставлення, що формуються під впливом різних факторів, включаючи особливості дитячо-батьківських відносин. Тобто застосування цього опитувальника у нашому дослідженні допоможе визначити особливості самоставлення старших підлітків, що є ключовим для розуміння специфіки формування їх «Я-концепції» та особистісної ідентичності в контексті дитячо-батьківської системи.

Методика №2. ***Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості (Опитувальник FACES-3, Тест Д. Х. Олсона)*** [39] (Додаток Б) – методика призначена для оцінки двох основних параметрів структури сім'ї: сімейної згуртованості та сімейної адаптації.

Мета застосування: виявлення особливостей сімейної взаємодії, в якій формується самоставлення підлітків, впливу сімейної структури на розвиток їх особистості.

Методика діагностики адаптації та згуртованості сім'ї є одним з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки

сімейної структури. Авторами даного опитувальника є Д. Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві; була адаптована у 1986 році М. Перре. Опитувальник складається з 20 тверджень.

Сімейна згуртованість оцінюється за допомогою наступних параметрів: емоційний зв'язок, сімейні межі, ухвалення рішень, час, друзі, інтереси та відпочинок. Для сімейної адаптації використовуються такі параметри: лідерство, контроль, дисципліна, правила та ролі в сім'ї.

Розбіжність між реальним та ідеальним сприйняттям сімейних стосунків дозволяє визначити ступінь задоволеності сімейним життям, а також напрямок і ступінь змін, які бажані для кожного члена сім'ї. Використання даної методики у нашому дослідженні дозволить проаналізувати особливості сімейної взаємодії, в якій формується самоставлення підлітків, та виявити вплив сімейної структури на розвиток їх особистості.

Методика базується на циркулярній моделі Д. Олсона, яка описує сімейну систему за допомогою двох основних параметрів: згуртованості та адаптації. Згуртованість визначається як емоційний зв'язок між членами сім'ї, а адаптація характеризує здатність сімейної системи гнучко реагувати на різні впливи.

Особливістю методики є можливість оцінити як реальне функціонування сім'ї, так і ідеальні уявлення про неї, що дозволяє виявити ступінь задоволеності наявними сімейними відносинами.

В межах вивчення самоставлення підлітків методика дозволяє оцінити, наскільки сімейна система створює сприятливі умови для формування позитивного самоставлення. Різниця між реальними та ідеальними оцінками сімейного функціонування може вказувати на області потенційної напруги в сімейній системі, які можуть впливати на формування самоставлення підлітка.

Методика №3. ***Аналіз сімейної тривоги (АСТ) (Е. Г. Ейдеміллер, В. В. Юстицкіс)*** [52] (Додаток В) – методика призначена для вимірювання

загального фону переживань індивіда, пов’язаного з його тривогою як реакцією на сприйняття внутрішньо-сімейної ситуації.

Мета застосування: оцінка емоційного стану підлітків у контексті сімейних стосунків, який може суттєво впливати на формування їх самоставлення.

Опитувальник складається з 21 твердження, які стосуються почуттів і переживань стосовно сім’ї. Завдання досліджуваного – погодитись або не погодитись з кожним із тверджень.

За результатами тестування обчислюються показники по трьох шкалах:

1. Шкала сімейної вини – неадекватне почуття відповідальності за все негативне, що відбувається в сім’ї.

2. Шкала сімейної тривожності – стійке відчуття, що ситуація в сім’ї не залежить від власних зусиль.

3. Шкала сімейної напруженості – почуття, що виконання сімейних обов’язків є непосильною задачею.

Високі показники за шкалами свідчать про несприятливу сімейну атмосферу, яка проявляється у надмірній тривозі, почутті провини, напруженні та призводить до психологічного дискомфорту у членів сім’ї. Аналіз результатів за шкалами сімейної провини, тривожності та напруженості надасть важливу інформацію про психологічний клімат у родині.

Методика дозволяє діагностувати загальний фон переживань індивіда, пов’язаний з його позицією в сім’ї, з тим, як він сприймає себе в сім’ї. Особливістю методики є те, що вона виявляє типові стани тривоги, вини та напруженості, які виникають у зв’язку з сімейними відносинами, причому ці стани можуть бути не цілком усвідомленими.

У контексті дослідження самоставлення підлітків дана методика дозволяє виявити емоційні компоненти сімейних відносин, які можуть суттєво впливати на формування самоставлення. Підвищені показники за шкалами методики можуть свідчити про наявність несприятливого сімейного

клімату, який може негативно позначатися на формуванні позитивного самоставлення підлітка.

Методика №4. ***Методика «Поведінка батьків та ставлення підлітків до них» (ADOR) Е. Шафера (адаптація З. Матейчик та П. Ржичани)*** [37] (Додаток Г) – сімейне оточення та взаємини з батьками відіграють важливу роль у процесі формування само ставлення підлітків, сімейні стосунки та методи виховання батьків з точки зору дітей можуть впливати на їх самосвідомість та самооцінку як основу самоставлення.

Мета застосування: оцінка сприймання підлітками виховних впливів батьків відносно особливостей їх самоставлення.

Анкета «Думка підлітків про батьків» («Сприйняття батьківської поведінки підлітками») (ADOR) аналізує сприйняття підлітками стратегій виховання, які застосовують їхні батьки. Дана методика ґрунтується на анкеті *«Children's Report of Parental Behavior Inventory»*, розробленій Є. Шафером у 1965 році.

Згідно з цією методикою, діти оцінюють виховний підхід своїх батьків на основі трьох ключових параметрів:

- прийняття – емоційного відкидання;
- психологічного регулювання – психологічної автономії;
- прихованого контролю – відкритого контролю.

Сприйняття тут розглядається як позитивне ставлення батьків до дитини, незалежно від їхніх власних очікувань, тоді як емоційна дистанція означає відсутність афективного зв'язку, іноді навіть агресію. У 1983 році чеські психологи З. Матейчик і П. Ржичани представили адаптовану версію анкети, враховуючи культурні особливості.

Методика сприйняття батьківської поведінки підлітками призначена для вивчення установок, поведінки і методів виховання батьків так, як бачать їх діти у підлітковому віці. Застосування опитувальника «Думка підлітків про батьків» у нашому дослідженні дозволить проаналізувати, як сприймання

підлітками виховних впливів батьків співвідноситься з особливостями їх самоставлення.

Розуміння взаємозв'язку між батьківським вихованням і самоставленням підлітків є ключовим для розробки рекомендацій щодо оптимізації дитячо-батьківських стосунків.

Важливою особливістю методики є те, що вона досліджує не об'єктивну картину взаємин батьків і дітей, а суб'єктивне сприйняття цих відносин підлітками, що дозволяє краще зрозуміти, як саме підліток інтерпретує батьківську поведінку і як ця інтерпретація впливає на формування його самоставлення. Методика охоплює основні аспекти батьківської поведінки, які можуть впливати на емоційний стан та самосприйняття підлітка.

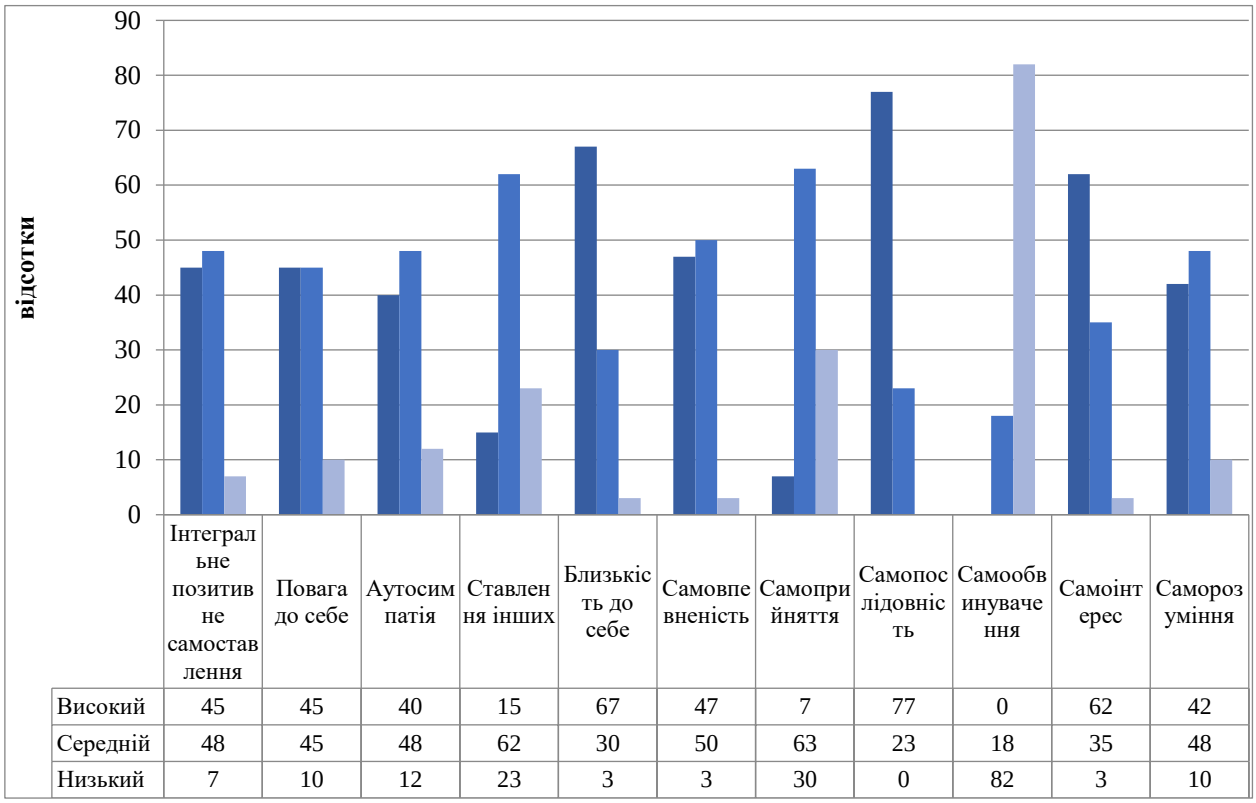
В контексті дослідження самоставлення підлітків методика дає можливість виявити, які саме аспекти батьківської поведінки найбільше впливають на формування самоставлення. Це особливо важливо для розробки рекомендацій щодо оптимізації дитячо-батьківських відносин з метою створення сприятливих умов для формування позитивного самоставлення підлітків.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

За визначеними стандартизованими методиками було проведено діагностування досліджуваних з вибірки. Узагальнені емпіричні дані представлені у таблицях Д.1 та Д.2 у Додатку Д.

Результати опитування за методикою №1 – Тест-опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв) представлені на рис. 2.1 та у

таблиці Д.1 Додатка Д.



	Інтегральне позитивне самоставлення	Повага до себе	Аутосимпатія	Ставлення інших	Близькість до себе	Самовпевненість	Самоприйняття	Самопослідовність	Самообвинувачення	Самоінтерес	Саморозуміння
Високий	45	45	40	15	67	47	7	77	0	62	42
Середній	48	45	48	62	30	50	63	23	18	35	48
Низький	7	10	12	23	3	3	30	0	82	3	10

Рис 2.1. Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Опитувальник самоставлення» (%)

Аналіз результатів діагностування за методикою Опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв) показав, що у 45% підлітків спостерігається високий рівень інтегрального позитивного самоставлення, що свідчить про загальне прийняття себе та позитивну самооцінку. Водночас майже така ж кількість 48% демонструє середній рівень, що може вказувати на певну нестабільність самоставлення, що є характерним для підліткового віку.

Значна частина досліджуваних, а саме 62%, має високий рівень за шкалами близькість до себе та самоінтерес, що свідчить про їхню здатність до самопізнання та саморозвитку, активну зацікавленість у розумінні власного внутрішнього світу. При цьому високі показники самопослідовності серед 77% опитаних вказують на розвинуту здатність до саморегуляції та послідовність у реалізації власних намірів. Важливо відзначити, що 82%

учасників демонструють низький рівень самозвинувачення, що є позитивним показником і вказує на адекватне самосприйняття та відсутність надмірної самокритики. Однак викликає занепокоєння той факт, що за шкалою ставлення інших лише 15% демонструють високий рівень, тоді як 23% мають низький рівень. Такі результати свідчать про невпевненість підлітків у позитивному ставленні до них з боку оточуючих, що характерно для цього вікового періоду.

Показники самоприйняття також потребують уваги - лише 7% демонструють високий рівень, тоді як 30% мають низький рівень. Це може вказувати на труднощі у прийнятті власної особистості в цілому, включаючи як позитивні, так і негативні якості. Такі результати є типовими для підліткового віку, коли відбувається активне формування Я-концепції та переоцінка власної особистості.

Аналіз результатів за методикою Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3, Тест Д. Х. Олсона) представлені на рис. 2.2 та у таблиці Д.2 Додатка Д.

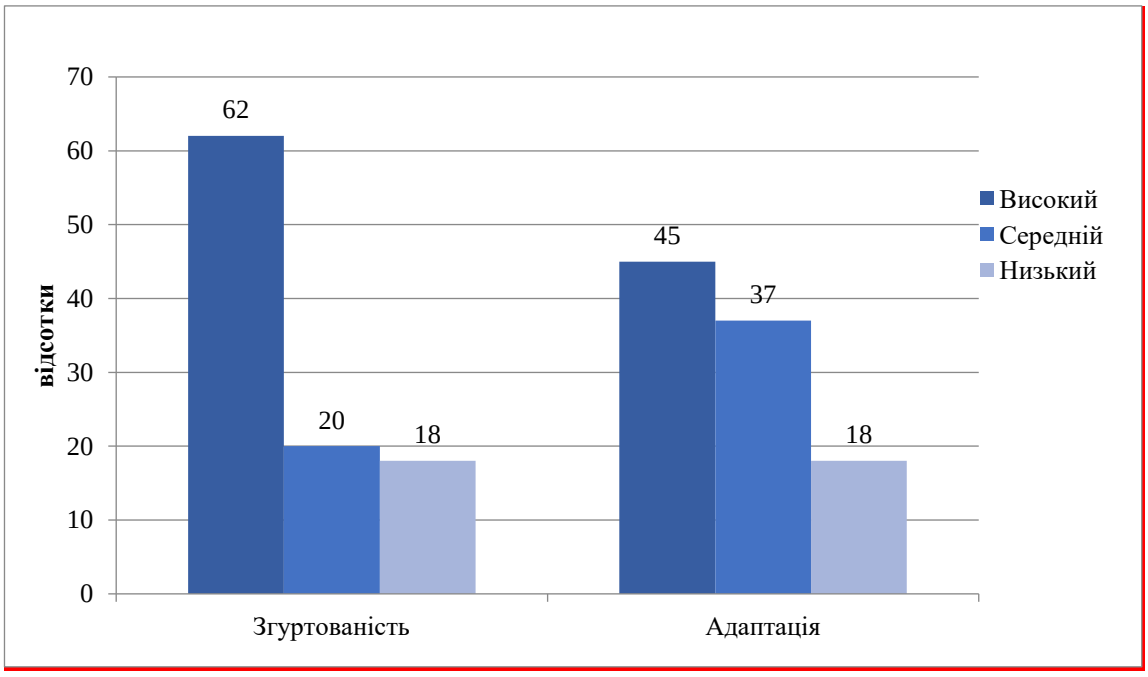


Рис 2.2. Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Опитувальником Шкала сімейної адаптації та згуртованості(%)»

Як з’ясувалося, більшість підлітків (62%) мають високий рівень сімейної згуртованості, що свідчить про наявність міцних емоційних зв’язків у сім’ї та взаємну підтримку її членів; середній рівень згуртованості спостерігається у 20% досліджуваних, що вказує на збалансовані сімейні відносини; 18% підлітків відзначають низький рівень згуртованості, що може свідчити про емоційну дистанційованість та недостатній рівень близькості між членами сім’ї.

Щодо шкали сімейної адаптивності, виявлено, що 45% учасників демонструють високий рівень сімейної адаптації, що вказує на здатність сім’ї гнучко реагувати на зміни та стресові ситуації; середній рівень адаптації виявлено у 37% досліджуваних, що свідчить про помірну здатність до змін у сімейній системі; важливо звернути увагу на 18% підлітків з низьким рівнем сімейної адаптації, оскільки це може свідчити про ригідність сімейної системи та труднощі у пристосуванні до нових умов.

Співвідношення показників згуртованості та адаптації дозволяє виділити різні типи сімейних систем. У більшості випадків близько 40% спостерігається збалансований тип сімейної системи, де поєднуються достатній рівень емоційної близькості з адаптивністю до змін, що створює сприятливі умови для розвитку особистості підлітка та формування позитивного самоставлення.

Отримані результати за методикою «Аналіз сімейної тривоги (АСТ)» (Е. Г. Ейдеміллер, В. В. Юстицкіс) представлені на рис. 2.3 та у таблиці Д.2 Додатка Д.

Так, для більшості підлітків (63%) спостерігається низький рівень сімейної провини, що є позитивним показником і свідчить про відсутність надмірного почуття відповідальності за проблеми в сім’ї, однак 37% демонструють середній рівень провини, що може вказувати на схильність брати на себе відповідальність за сімейні проблеми.

Половина досліджуваних (50%) демонструє середній рівень сімейної тривожності, що може бути пов’язано з природною для підліткового віку

невпевненістю та занепокоєнням щодо сімейних відносин, тоді як 45% респондентів демонструють низький рівень тривожності, що свідчить про їх емоційну стабільність у сімейному контексті. Важливо відзначити, що 5% опитаних підлітків мають високий рівень тривожності, що потребує особливої уваги, оскільки може негативно впливати на їх емоційний стан та загальне самопочуття.

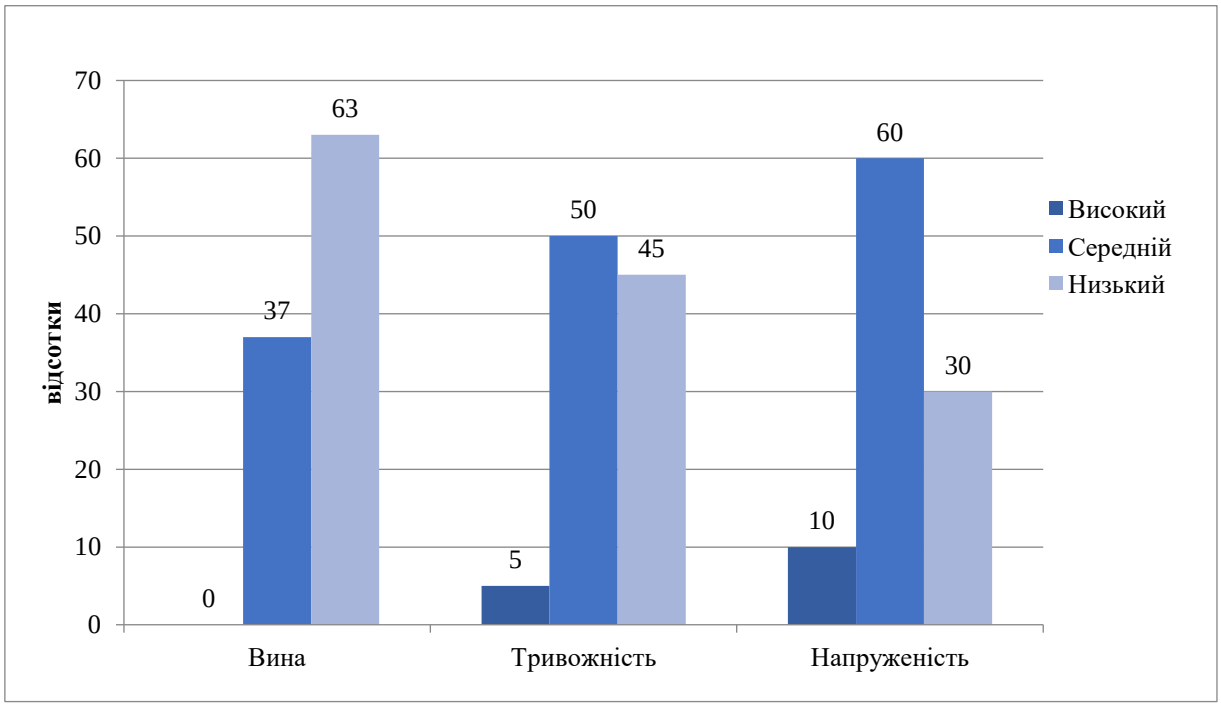


Рис 2.3. Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Аналіз сімейної тривоги» (%)

Шкала сімейна напруженість свідчить про наявність посилені зусилля щодо виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну задачу для індивіда. Як було з'ясовано, показники за цією шкало розподілилися наступним чином: 60% мають середній рівень сімейної напруженості, тобто вимоги щодо обов'язків та їх виконання для підлітка є збалансованими, 30% – низький рівень сімейної напруженості. Про суттєву розбіжність між можливостями та спроможністю у виконанні сімейних обов'язків вказали 10% у яких діагностовано високий рівень сімейної напруженості.

Такий розподіл вказує на те, що значна частина підлітків відчуває помірне напруження в сімейних відносинах, що може бути пов'язано з природними процесами сепарації та пошуку автономії в підлітковому віці.

Завершальним етапом емпіричної частини, став аналіз результатів за методикою ***«Поведінка батьків та ставлення підлітків до них» (ADOR),*** дані представлені в таблиці 2.5, на рис. 2.4 та у таблиці Д.3 Додатка Д.

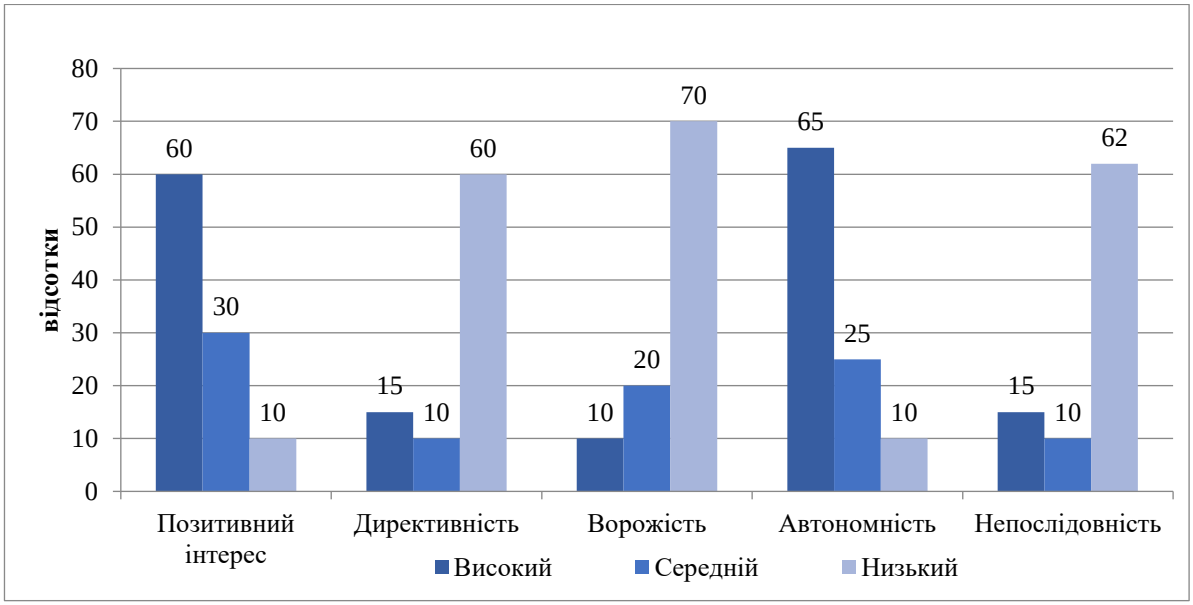


Рис 2.4. Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Поведінка батьків та ставлення підлітків до них» (%)

Аналіз результатів показав, зо за шкалою «позитивний інтерес» 60% учасників відзначають високий рівень позитивного інтересу з боку батьків до себе, що свідчить про наявність емоційного прийняття та підтримки. Водночас 30% оцінюють цей параметр як середній, а 10% – як низький, що може вказувати на певні проблеми у емоційному стосунку з батьками.

За шкалою «директивності» 60% підлітків відзначають низький рівень, що свідчить про демократичний стиль виховання в більшості сімей. Однак 15% вказують на високий рівень директивності, що може створювати напруження у дитячо-батьківських відносинах та негативно впливати на формування самостійності підлітка. 10% опитаних вказують про те, що батьки можуть в окремих ситуаціях зберігати суворість та директивність, однак самостійність підлітка готові підтримати, якщо того вимагає ситуація.

Особливо важливим є показник за шкалою «ворожості», де 70% досліджуваних відзначають низький рівень, що є позитивним фактором для

формування здорового самоставлення. Однак 10% підлітків вказують на високий рівень ворожості, що потребує особливої уваги, оскільки може негативно впливати на їх емоційний стан та самооцінку. Решта опитаних демонструє середній рівень за означеною шкалою.

Високий рівень автономності фіксуємо серед 65% опитаних, що вказує на те, що більшість батьків надають підліткам достатньо свободи для розвитку самостійності. Середній рівень відзначаємо серед 25% опитаних, про те 10% почувають незадоволеність такої важливої потреби у їхньому житті.

При цьому показники непослідовності у 60% знаходяться на низькому рівні, що свідчить про стабільність виховних підходів батьків. Проте 15% відзначають високу непослідовність, що може створювати труднощі у формуванні стабільної системи самоставлення підлітка, оскільки часто за цим можуть звучати подвійні послання, тобто коли батьки прагнуть щоб їхня дитина дорослішала, але при цьому обмежують її самостійність. Також зауважимо, що решта досліджуваних відзначають середній рівень непослідовності дій батьків у вихованні.

Результати опитування свідчать про позитивне сприйняттям підлітка виховних аспектів, що створює сприятливі умови для формування позитивного самоставлення підлітків. Однак наявність низьких результатів за окремими шкалами, вказує на необхідність психологічної допомоги для покращення дитячо-батьківських взаємин.

Отже, узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна констатувати, що у значної частини підлітків спостерігається позитивне самоставлення, яке формується в умовах сприятливого сімейного середовища. Високі показники сімейної згуртованості, адаптації та низькі рівні тривожності, напруженості та директивності з боку батьків створюють оптимальні умови для розвитку самоінтересу, самоприйняття та самопослідовності у більшості підлітків. Проте аналіз результатів

діагностування за методиками також виявив деякі негативні тенденції, які потребують корекційної роботи.

РОЗДІЛ 3
ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ В ОСІБ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЛОЩИНІ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКОЇ СИСТЕМИ

3.1. Розробка психологічної програми для формування позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження та теоретичного аналізу проблеми самоставлення підлітків у контексті дитячо-батьківських відносин, ми розробили комплексну тренінгові програму, спрямовану на формування позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку. Програма враховує виявлені особливості самоставлення підлітків, специфіку їх взаємодії з батьками, необхідність розвитку навичок саморегуляції та самоприйняття.

Результати нашого дослідження показали, що частина підлітків має труднощі з формуванням позитивного самоставлення, що пов’язано з особливостями дитячо-батьківських відносин: частина підлітків відчуває директивність (40%), ворожість (30%) з боку батьків, а також високі та середні рівні тривожності і напруженості, середні та низькі рівні самоприйняття, ставлення інших, поваги до себе, адаптації у понад половини досліджуваних свідчать про необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи з ними. Тому розроблена програма спрямована на комплексну роботу з підлітками та їхніми батьками для створення сприятливих умов формування позитивного самоставлення.

Мета програми: сприяти формуванню позитивного самоставлення у старших підлітків , шляхом розвитку навичок самопізнання, саморегуляції та оптимізації дитячо-батьківських відносин.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень самоприйняття та самоповаги у підлітків.

2. Розвинути навички емоційної саморегуляції та подолання тривожності.

3. Сприяти усвідомленню підлітками власних сильних сторін та ресурсів.

4. Оптимізувати взаємодію підлітків з батьками.

Час проведення програми: 5 Занять по 1,5 год

Тренінгова програма

«Позитивне самоставлення в родинному колі»

Блоки тренінгових занять	Заняття	Вправи
Блок 1 «Я і моя родина: вчимося розуміти один одного»	Заняття 1	Вправа 1«Сімейне коло»
		Вправа 2 Бесіда «Моя сім’я та я»
		Вправа 3 «Карта моєї родини»
		Вправа 4 «Мої цілі у відносинах з батьками»
Блок 2 «Емоції в сімейному спілкуванні»	Заняття 2	Вправа 1«Вимірюємо емоційний клімат сім’ї»
		Вправа 2 «Сімейний герб»
		Вправа 3 «Діалог з батьками»
		Вправа 4 «Щоденник сімейних ситуацій»
	Заняття 3	Вправа 1 Бесіда «Емоції в сімейному спілкуванні»

		Вправа 2 Вправа «Емоційний словник сім'ї»
		Вправа 3.Вправа «Мій власний термостат емоцій»
		Вправа 4 «Емоційний ресурс сім'ї»
Блок 3 «Будуємо позитивне майбутнє разом»	Заняття 4	Вправа 1«Міст у майбутнє»
		Вправа 2 Бесіда «Сімейні цінності та життєві цілі»
		Вправа 3 «Дерево цінностей»
		Вправа 4«Лист вдячності»
	Заняття 5	Вправа 1 «Діалог про майбутнє»
		Вправа 2«Карта майбутнього»
		Вправа 3 «Лист у майбутнє»

Вправи до кожного заняття із запропонованих у програмі представлені у Додатку Е

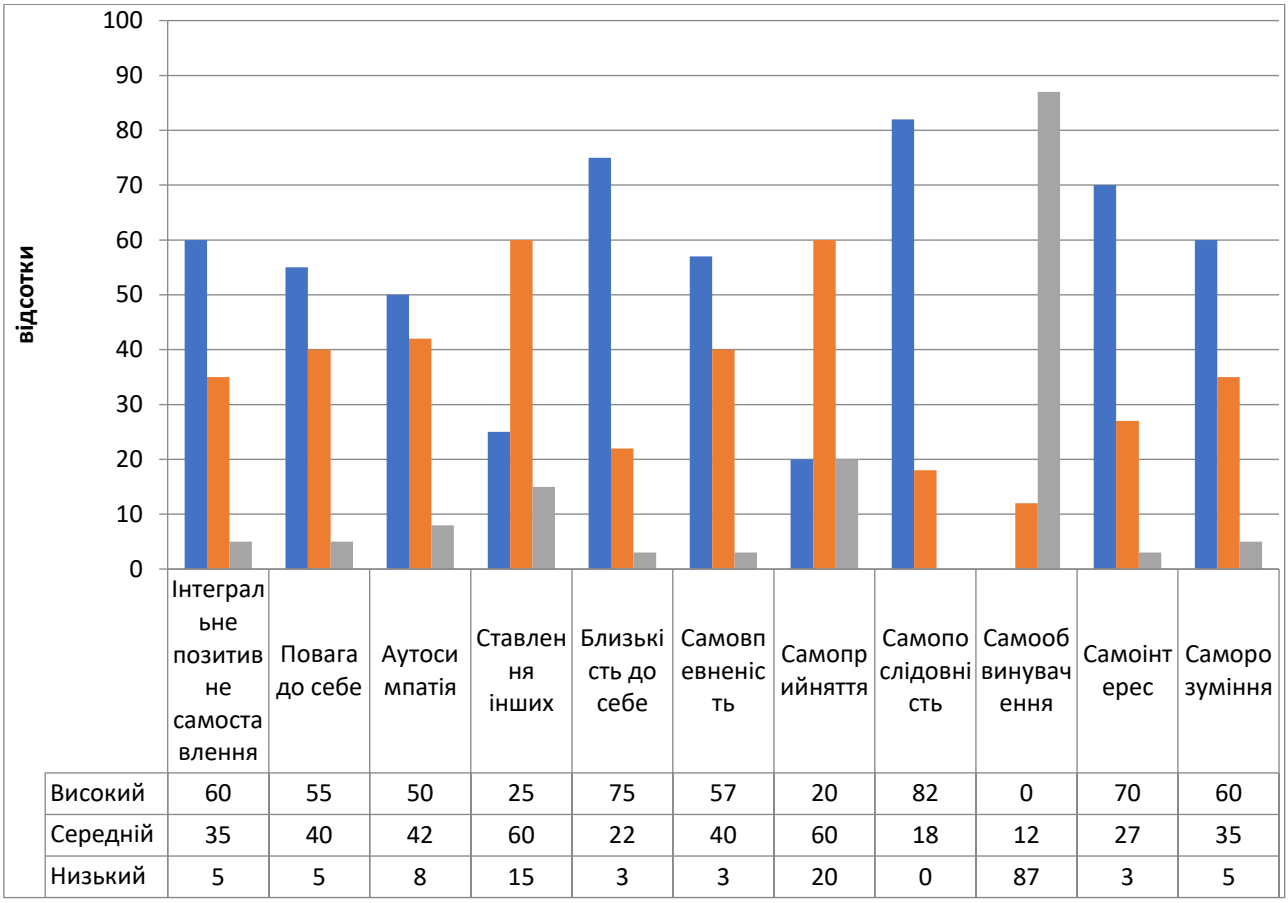
Отже, розроблена психологічна програма складається з трьох блоків кожен з яких фокусується на певному аспекті самоставлення та взаємодії з батьками. Кожний тренінг включає теоретичний та практичний аспект, що забезпечує комплексний підхід до формування позитивного самоставлення підлітків. Застосовуються техніки навчання самодопомоги та емоційного регулювання в процесі спілкування з батьками, активні та інтерактивні методи, цифрові інструменти та використання власного досвіду кожного з учасників у позитивній взаємодії з батьками в процесі розвитку само ставлення.

3.2. Аналіз результатів формуючого емпіричного дослідження та оцінка ефективності проведеної тренінгової програми

Формувальне емпіричне дослідження полягає у реалізації розробленої програми, спрямованої на формування позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи. Для

оцінки ефективності цієї програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження підлітків за допомогою попередньо визначених методик.

Результати повторного діагностування за методикою «Опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв) представлені на рис. 3.1.



	Інтегральне позитивне самоставлення	Повага до себе	Аутосимпатія	Ставлення інших	Близькість до себе	Самовпевненість	Самоприйняття	Самопослідовність	Самообвинувачення	Самоінтерес	Самороз уміння
Високий	60	55	50	25	75	57	20	82	0	70	60
Середній	35	40	42	60	22	40	60	18	12	27	35
Низький	5	5	8	15	3	3	20	0	87	3	5

Рис 3.1 **Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Опитувальник самоставлення» після тренінгу(%)**

Повторна діагностика за методикою самоставлення В. Століна та С. Пантелєєва показала значні позитивні зміни у більшості показників:

1. Найбільш суттєво підвищився рівень інтегрального позитивного самоставлення (з 45% до 60% досліджуваних з високим рівнем), що свідчить про загальне покращення ставлення підлітків до себе після проходження тренінгової програми.

2. Також помітно зросли показники самоприйняття (з 7% до 20% підлітків з високим рівнем), самоповаги (з 45% до 55%) та аутосимпатії (з 40% до 50%), тобто після психологічної роботи підлітки стали краще

приймати себе такими, якими вони є, більше цінувати та поважати себе, а також ставитися до себе з більшою симпатією та дружелюбністю.

3. Позитивні зміни відбулися і за іншими шкалами методики. Зокрема, на 10% зросли показники за шкалою «Ставлення інших», що може свідчити про покращення сприйняття підлітками ставлення до них з боку оточуючих.

4. Підвищення показників за шкалами «Саморозуміння» (з 42% до 52%), «Близькість до себе» (з 67% до 75%) та «Повага до себе» (з 45% до 55%) вказує на зростання здатності підлітків до саморефлексії, самоаналізу та самоповаги.

5. Важливим результатом є також зниження рівня самообвинувачення, який і до проведення корекційної роботи був на достатньо низькому рівні, а після формувального емпіричного дослідження ще зменшився, тобто підлітки стали менше звинувачувати себе у своїх невдачах та недоліках, що є важливим аспектом позитивного самоставлення.

Загалом, результати повторного тестування за методикою самоставлення демонструють ефективність проведеної психологічної роботи у покращенні різних аспектів ставлення підлітків до себе – як загального позитивного самоставлення, так і його окремих компонентів (самоприйняття, самоповаги, саморозуміння тощо).

Повторне діагностування за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (Опитувальник FACES-3, Тест Д. Х. Олсона) виявило позитивні зрушення у сприйнятті підлітками своїх сімейних стосунків:

1. Рівень сімейної згуртованості, який і до проведення тренінгової програми був достатньо високим (62% сімей), після формувального емпіричного дослідження ще підвищився (до 70%). Це означає, що в результаті психологічної роботи в сім'ях досліджуваних покращився емоційний зв'язок між членами родини, вони стали більш прив'язаними один до одного та почали проводити більше часу разом.

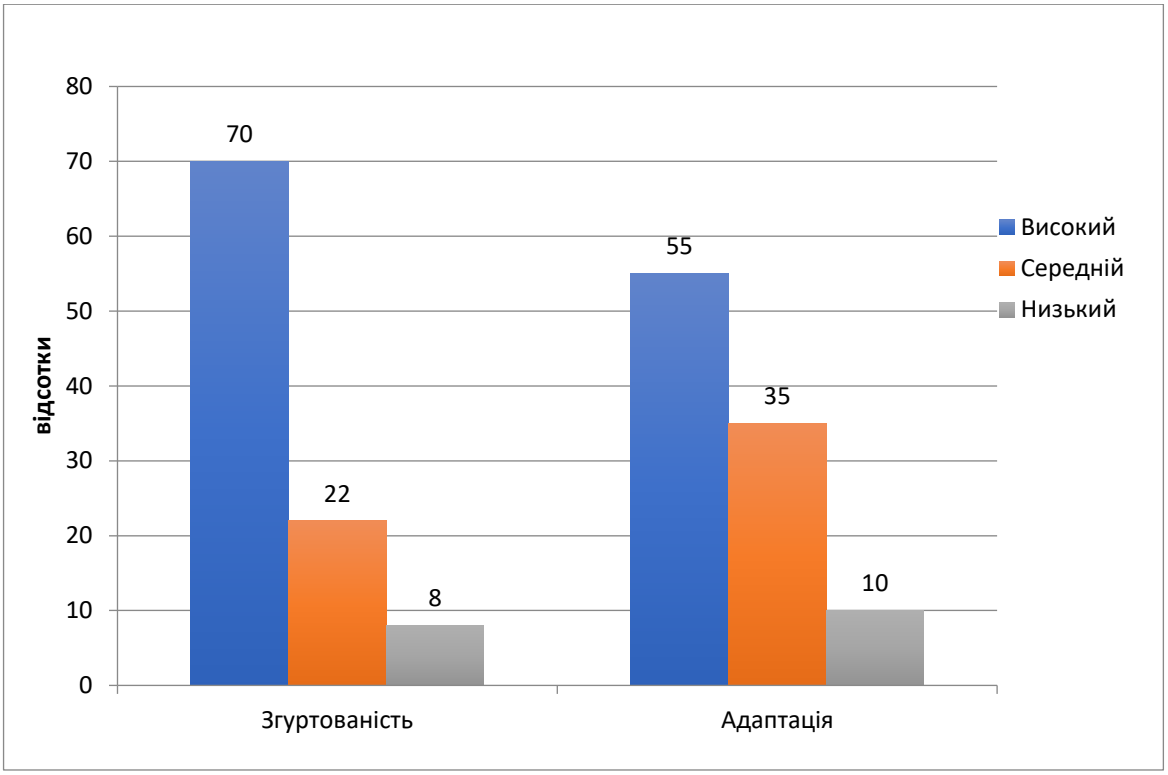


Рис 3.2. **Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» після тренінгу (%)»**

2. Схожа позитивна динаміка спостерігається і щодо показника сімейної адаптації. Якщо до емпіричного дослідження високий рівень адаптивності демонстрували 45% сімей, то після проведення програми їх кількість зросла до 55%. Це свідчить про те, що сімейні системи досліджуваних стали більш гнучкими, здатними адаптуватися до різних змін та стресових ситуацій.

3. Тобто, результати повторного обстеження респондентів за цією методикою показують, що в результаті формувального впливу в родинах підлітків покращилися такі важливі характеристики, як згуртованість (емоційна близькість, єдність) та адаптивність (гнучкість, здатність пристосовуватися до змін), що створює більш сприятливі умови для особистісного розвитку та формування позитивного самоставлення у підлітків.

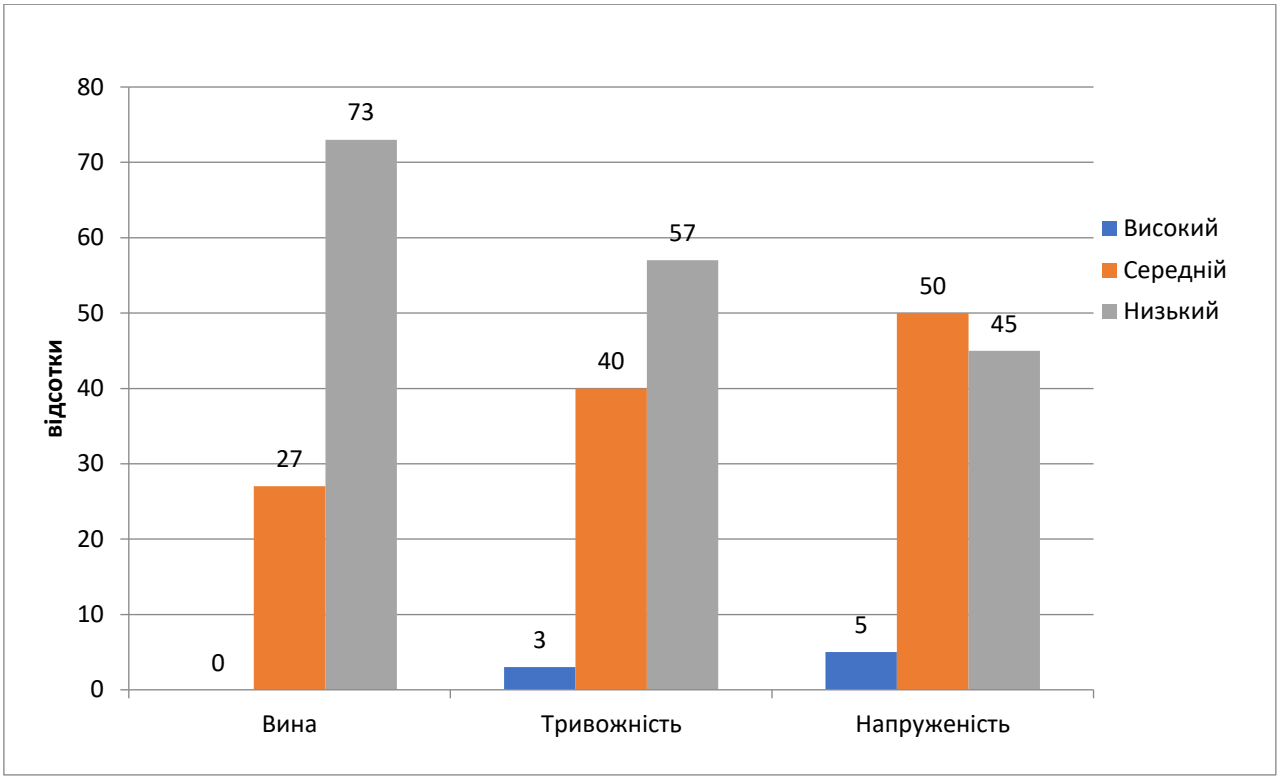


Рис 3.3. **Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Аналіз сімейної тривоги» після тренінгу (%)**

Повторна діагностика за методикою «Аналіз сімейної тривоги (АСТ)» (Е. Г. Ейдеміллер, В. В. Юстицкіс), які представлені на рис.3.3 продемонструвала зниження рівня тривожності в сімейних стосунках досліджуваних підлітків:

1. Найбільш виражені позитивні зміни відбулися за шкалою почуття провини - кількість підлітків з низьким рівнем цього показника зросла з 63% до 73%. Тобто після проходження тренінгової програми значно зменшилася кількість підлітків, які відчувають неадекватне почуття відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї.

2. Також помітно знизився рівень тривожності в сімейних стосунках - кількість досліджуваних з середнім рівнем зменшилася з 50% до 40%. Це означає, що в результаті психологічної роботи менше підлітків відчувають стійке занепокоєння щодо сімейних стосунків та невпевненість у можливості впливати на ситуацію в родині.

3. Позитивні зміни відбулися і за шкалою напруженості - високий рівень зменшився з 10% до 5%, а середній - з 60% до 50%. Тобто, після формувального впливу менша кількість підлітків сприймає виконання сімейних обов'язків як непосильну задачу та відчуває значний стрес при взаємодії з родиною.

Загалом, зниження показників сімейної тривоги (провини, тривожності, напруженості) за результатами повторного діагностування вказує на те, що проведена психологічна робота сприяла покращенню емоційної атмосфери в сім'ях досліджуваних підлітків та зменшенню їх схильності до неадаптивних переживань стосовно своєї сім'ї.

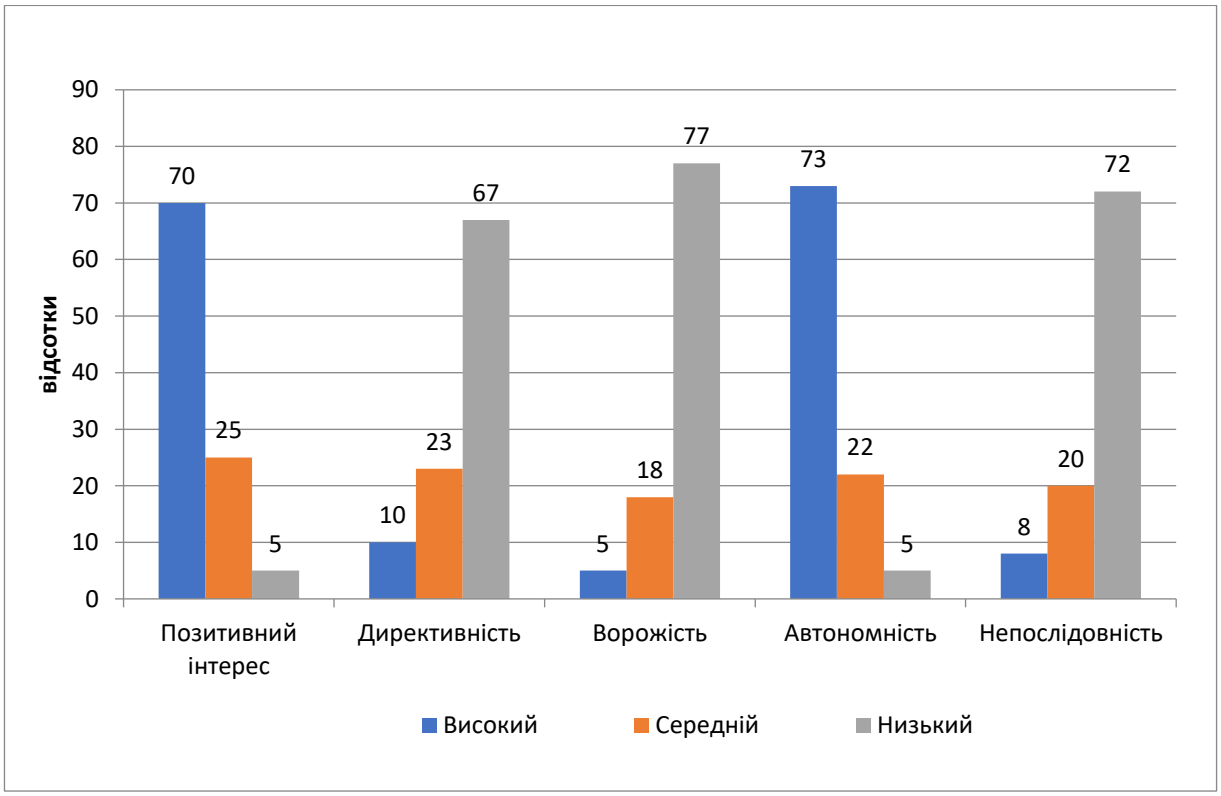


Рис 3.4. **Відсоткове співвідношення досліджуваних по рівнях за методикою «Поведінка батьків та ставлення підлітків до них» після тренінгу** (%)

Повторне діагностування сприйняття підлітками батьківського ставлення за методикою ***«Поведінка батьків та ставлення підлітків до них»,*** які представлені на рис 3.4 виявило позитивні зрушення за всіма шкалами:

1. Найбільш суттєво зросло сприйняття підлітками позитивного інтересу з боку батьків - високий рівень збільшився з 60% до 70%. Це означає, що після проведення тренінгової програми більше підлітків відчувають прийняття, емоційну підтримку та зацікавленість з боку батьків.

2. Також знизилися показники директивності (високий і середній рівень) та ворожості (середній рівень) в батьківському ставленні, що свідчить про зменшення сприйняття підлітками контролюючої, гіперопікаючої та емоційно-негативної поведінки батьків.

3. Важливим результатом є підвищення рівня автономності, яку надають батьки (високий рівень зріс з 65% до 73%), та зниження непослідовності у вихованні (низький рівень збільшився з 62% до 72%). Тобто підлітки стали сприймати своїх батьків як таких, що більше підтримують їх самостійність та дотримуються стабільного стилю виховання.

Загалом, результати повторного тестування за цією методикою демонструють, що психологічна робота сприяла оптимізації сприйняття підлітками батьківського ставлення - зростанню відчуття прийняття та автономності з боку батьків, та зниженню директивності, ворожості й непослідовності у вихованні. Такі зміни створюють більш сприятливі умови для формування позитивного самоставлення у підлітків.

Після проведення психологічної роботи спостерігається значне покращення показників самоставлення підлітків та їхнього сприйняття сімейних відносин. Зокрема, підвищилися рівні інтегрального позитивного самоставлення, самоприйняття та самоповаги. Знизився рівень самозвинувачення. У сфері сімейних відносин відзначається підвищення рівня згуртованості та адаптивності сімей, зниження рівня сімейної тривоги. Покращилося сприйняття підлітками поведінки батьків: збільшився рівень позитивного інтересу та автономності, знизилися показники директивності, ворожості та непослідовності.

Отже, динаміка змін свідчать про ефективність проведеної психологічної роботи з учнями за допомогою тренінгової програми,

спрямованої на формування позитивного самоставлення у підлітків в контексті дитячо-батьківських відносин. Програма сприяла не лише покращенню самоставлення підлітків, але в тому числі оптимізації їх взаємодії з батьками та загально покращення емоційної атмосфери в родині.

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи

На основі оцінки ефективності проведеної психологічної роботи з підлітками на формувальному етапі дослідження розроблені практичні рекомендації щодо підтримки позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи охоплюють комплексний підхід до розв'язання цієї проблеми.

Рекомендації щодо впровадження програм формування позитивного самоставлення ***у навчальний процес закладів професійної освіти***:

1. Інтеграція елементів програми в навчальний план: рекомендується включити окремі модулі програми в курс психології або основ здоров'я.

2. Створення психологічних гуртків: організація позанавчальних гуртків, де підлітки могли б практикувати навички, отримані під час тренінгів.

3. Підготовка викладацького складу: проведення семінарів для викладачів щодо особливостей підліткового самоставлення та методів його підтримки.

4. Індивідуальний підхід: забезпечення можливості індивідуальних консультацій для підлітків з питань самоставлення та сімейних відносин.

5. Моніторинг ефективності: регулярне проведення діагностики самоставлення підлітків для оцінки ефективності впроваджених заходів.

Рекомендації щодо співпраці з батьками:

1. Організація батьківських зборів – проведення регулярних зустрічей з батьками для обговорення питань самоставлення підлітків.

2. Створення інформаційних матеріалів – розробка брошур та онлайн-ресурсів для батьків з порадами щодо підтримки позитивного самоставлення у підлітків.

3. Надання можливості батькам отримати індивідуальні консультації психолога з питань взаємодії з підлітками.

4. Організація спільних заходів для підлітків та їхніх батьків, спрямованих на покращення взаєморозуміння та комунікації.

5. Тренінгові програми для батьків у форматах офлайн та онлайн.

Приклад тренінгу тренінгу для батьків «Підтримка позитивного самоставлення підлітка» представлений у Додатку Ж.

Отже, запропоновані рекомендації включають поради щодо впровадження програм формування позитивного самоставлення у навчальний процес закладів професійної освіти, пропозиції щодо оптимізації співпраці з батьками, а також приклад тренінгу для батьків, спрямований на підвищення обізнаності батьків щодо важливості позитивного самоставлення у підлітків та надання їм практичних навичок підтримки дітей.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей самоставлення підлітків в площині дитячо-батьківської системи. Отримані результати дослідження стали підставою для формулювання наступних висновків:

1. На основі вивчення наукової літератури за темою роботи розкрито особливості самоставлення в старшому підлітковому віці. Встановлено, що самоставлення є складним, багатокомпонентним психологічним феноменом, який враховує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Воно тісно пов’язане з розвитком самосвідомості, формуванням «Я-концепції» та становленням ідентичності підлітка. Особливості самоставлення у цьому віці характеризуються динамічністю, чутливістю до зовнішніх впливів та внутрішніх змін, а також поступовим переходом від переважно негативної самооцінки до більш диференційованої та позитивної. Самоставлення відіграє ключову роль у саморегуляції, самореалізації та адаптації підлітка до соціального середовища.

2. Проаналізовано специфіку самоставлення в старшому підлітковому віці. З’ясовано, що цей період (16-17 років) характеризується інтенсивними трансформаціями у фізичній, когнітивній та соціальній сферах розвитку особистості. Визначено ключові зовнішні фактори формування самоставлення: сімейне оточення та стиль виховання, соціальне оточення (вплив друзів, наставників, вчителів), освітні установи, культурне середовище, медіа та технології; та внутрішні фактори: психологічні (інтелект, емоційний інтелект, самооцінка, мотивація), світоглядні позиції, комунікативні навички, прагнення до самоактуалізації та професійного самовизначення. Основними особливостями самоставлення в цьому віці є: інтенсивний розвиток самосвідомості та самовизначення, формування власної незалежної системи самооцінювання, переорієнтація з зовнішніх оцінок на внутрішні, підвищена чутливість до оцінок оточення (особливо

однолітків), прагнення до самоствердження та пошуку власного місця в соціумі.

3. Досліджено особливості дитячо-батьківської взаємодії в сімейній системі. Виявлено визначальну роль дитячо-батьківських стосунків у формуванні самоставлення підлітків. Встановлено важливість створення гармонійного сімейного середовища, яке сприяє розвитку позитивного самоставлення, адекватної самооцінки та особистісної автономії підлітків. Різні стилі батьківського виховання та підходи до взаємодії з дітьми можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню здорового самоставлення. Особливу увагу слід приділяти балансу між наданням підтримки та стимулюванням самостійності підлітків, враховуючи їх індивідуальні особливості та потреби. Важливим аспектом є також створення відкритої, довірливої атмосфери в сім'ї, що дозволяє відчувати прийняття та підтримку.

4. Проведено емпіричне дослідження самоставлення підлітків у площині дитячо-батьківської системи. Результати констатувального емпіричного дослідження показали, що у значної частини підлітків спостерігається позитивне самоставлення, яке формується в умовах сприятливого сімейного середовища. Виявлені достатньо високі показники сімейної згуртованості, адаптації та низькі рівні тривожності, напруженості та директивності з боку батьків створюють оптимальні умови для розвитку самоінтересу, самоприйняття та самопослідовності у більшості підлітків. Однак у частини досліджуваних виявлено низький рівень самоприйняття, невпевненість у позитивному ставленні з боку оточення, високий рівень напруженості у сімейних стосунках та директивності або ворожості з боку батьків. Це вказує на необхідність розробки цілеспрямованих психологічних інтервенцій для покращення самоставлення підлітків та оптимізації дитячо-батьківських відносин. Ефективність розробленої психологічної програми на етапі формувального емпіричного дослідження підтверджено результатами контрольного етапу повторної діагностики підлітків, які показали позитивну динаміку за більшістю показників самоставлення, покращення сімейної

згуртованості та адаптації, зниження рівня сімейної тривоги, а також оптимізацію сприйняття підлітками поведінки батьків. Запропоновані рекомендації створюють основу для комплексного підходу до формування позитивного самоставлення підлітків в контексті дитячо-батьківських відносин.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо підтримки позитивного самоставлення в осіб старшого підліткового віку в площині дитячо-батьківської системи. На основі результатів дослідження запропоновано комплексний підхід, який включає впровадження програми формування позитивного самоставлення у навчальний процес закладів професійної освіти, оптимізацію співпраці з батьками, а також проведення тренінгу для батьків «Підтримка позитивного самоставлення підлітка», спрямованого на підвищення їх обізнаності та розвиток навичок підтримки позитивного самоставлення підлітків.

Отже, отримані результати дослідження допомагають краще зрозуміти, як формується самоставлення у старших підлітків і яку роль в цьому відіграє сім’я. Розроблені рекомендації та психологічна програма дають можливість ефективно підтримувати позитивне самоставлення підлітків як у школі, так і вдома, у взаємодії з батьками. Перспективи продовження дослідження теми самоставлення підлітків в контексті дитячо-батьківських стосунків знаходяться у сфері вивчення нових підходів до психологічної допомоги цій віковій групі з урахуванням індивідуальних особливостей кожного підлітка та його конкретної життєвої ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н., Пуленко О. Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2018. Вип. 3. С. 10-18.
2. Балинець К. С., Грейліх О. О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. *Редакційна колегія*, 2020. № 6. С. 5-11.
3. Бондар Т. В. Стиль взаємин між підлітками та батьками. *Науковий журнал «Український соціум»*, 2010. № 4 (35). С. 31–39.
4. Боярин Л. В. Методики та специфіка процедури емпіричного дослідження психологічних особливостей соціально дезадаптованої поведінки підлітків із дистантних сімей. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2015. № 1 (36). С. 47-54.
5. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
6. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
7. Гернешій М. В., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості самооцінки у підлітковому віці. *Сучасні аспекти та перспективні напрямки розвитку науки* : матеріали V міжнародної студентської наукової конференції. Житомир, 2023. С. 204-206.
8. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, 2010. № 2. С. 48-52.
9. Дмитріюк Н., Кордунова Н. Self-Attitude as a Psychological Component of the Personal Development of a Modern Teenager. *Collection of Research Papers Problems of Modern Psychology*, 2019. № 45. P. 128-151.
10. Дмитрюк Н., Кордунова Н. Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Problems of modern psychology*, 2019. (45). P. 128–151.
11. Долгіх Т. В. Психологічні особливості мотивації у підлітків. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства.* Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 75-78.

12. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

13. Євдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя. *Актуальні проблеми психології*, 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 189-199.

14. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія : Актуальні студії сучасних українських учених : навчальний посібник. Дрогобич : Посвіт, 2014. 152 с.

15. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особист*ості, 2013. № 8-9. С. 105-107 .

16. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал,* 2018. № 2 (8). С. 48-58.

17. Ковальчук З. Я. Вплив соціально-психологічних чинників на самореалізацію особистості в освітньому середовищі закладу вищої освіти. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 3 (50). Т. 2. С. 41-52.

18. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Підготовка фахівців у системі професійної освіти*, 2015. № 3. С. 163-165.

19. Корсун Г. О. Роль батьків у процесі професійного самовизначення старшокласників в Україні та Німеччині. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 2013. Вип. 17 (1). С. 353-362.

20. Кравченко Т. В. Сімейні чинники професійного самовизначення дитини старшого шкільного віку та психолого-педагогічний супровід їх оптимізації. *Педагогічна підготовка сімей різного типу до професійного самовизначення старшокласників*: методичний посібник / В. П. Горпинюк, О. М. Докукіна, Т. В. Кравченко, І. М. Мачуська та ін.; за заг. ред. Т. В. Кравченко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. С. 172-207.

21. Кравченко Т., Башук Л. Педагогічна підготовка батьків як чинник посилення ефективності професійного самовизначення старшокласників. *Рідна школа*, 2015. №3. С. 24-28.

22. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. Medical center «Fresenius» «Fresenius Medical Care

Ukraine LLC», *Chernihiv. SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky o f M PH o f Ukraine*, 2014. №4. С. 19-22.

23. Крутько С. В. Психологічні особливості професійної я-концепції особистості. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*, 2013. № 3-4. С. 89-94.

24. Лавренчук Т. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. *Креативність особистості як фактор інноваційного розвитку суспільства* : збірник наукових праць / за ред. доц. В. В. Павленко. Житомир, 2018. С. 97-101.

25. Малихіна О.А. Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів: дис.. канд.. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2021. 292 с.

26. Мацевко Н. Феномен самоставлення в психології. *Психологія особистості*, 2010. № 1. С. 202-210.

27. Мирошниченко А. В. Гендерні особливості самоставлення підлітків. *Наука і освіта. Серія : Психологія і педагогіка* : науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. Одеса: Південний науковий Центр НАПН України, 2014. № 6. С. 85-89.

28. Моргун В. Ф. Психологічний супровід професійної орієнтації. *Психолого-педагогічний супровід профілізації освіти: теорія і практика* / за ред. В. Ф. Моргуна. Полтава, 2008. С.29-31.

29. Назарук О. М. Теоретичний аналіз особливостей самоставлення особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2010. Т. 9. Ч. 5. С. 216-221.

30. Наконечна М. М. Особливості усвідомлення інтерсуб'єктних проявів особистості. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень – 2017*: Тези І міжнародної науково-практичної конференції. Переяслав-Хмельницький, 2017. С. 290-292.

31. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

32. Особливості професійного самовизначення старшокласників на сучасному етапі / Г. О. Ревенко, Л. Р. Шостакович-Корецька, В. В. Маврутенков та ін. *Соціальна медицина,* 2015. Вип. 15. Т. 3. С. 139-143.

33. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор, 2015. 469 с.

34. Павленко В. В. Особливості розвитку креативності дітей підліткового віку. *Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика* : збірник наукових праць / за заг. редакцією проф. Вітвицької С. С., доц. Колесник Н. Є. Житомир: ФОП Левковець, 2017. У 2-х ч. Ч. 1. С. 89-94.

35. Підлітковий вік – запитання і відповіді. Інформаційна онлайн-платформа «Центр Знань» (Knowledge Center) з ініціативи та за підтримки Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в співпраці з МБФ «СНІД Фонд Схід-Захід» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Україна) на базі ГО «Український інститут соціальних досліджень імені Олександра Яременка». URL: https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Підлітковий_вік_teenagers_UA.pdf (дата звернення: 25.09.2024).

36. Побірченко Н.А. Профорієнтація учнівської молоді: посібник / Н. А. Побірченко, А. А. Шайкова. Київ: Науковий світ, 2009. 226 с.

37. Поведінка батьків і ставлення підлітків до них Е. Шафер. URL: https://psiukrearth.ru/psihologichni-testi-ta-igri/7921-povedinka-batkiv-i-stavlennja-pidlitkiv-do-nih-e.html (дата звернення: 25.09.2024).

38. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навчально-методичний. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

39. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

40. Постовий В. Г. Батьківсько-дитячі взаємини – важливий фактор професійного самовизначення старшокласників. *Збірник наукових праць*, 2011. Вип.15. Кн.1. С. 304-312.

41. Потапчук Є.М., Качан І.О. Вплив сім'ї та сімейного виховання на формування «Я-Концепції» у дітей підліткового віку. *Габітус*, 2022. Вип. 42. С. 84-89.

42. Продан О.О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості: дис.. канд.. психол. наук. 19.00.01. Київ, 2016. 247 с.

43. Психодіагностика : практикум / уклад. : Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 140 с.

44. Пугачов Д. Л. Комунікативні аспекти формування образу «Я» підлітків у віртуальному комп'ютерному світі. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія : Педагогіка*, 2016. Т. 270. Вип. 258. С. 122-127.

45. Сидоренко Л.В. Взаємозв'язок акцентуаций характеру і самооцінки в підлітковому віці. *Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства*: Збірник матеріалів XI Міжнародної науковопрактичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 178-180.

46. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. Вип. 18(63). С. 64-75.

47. Соколова І. М., Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоставлення в студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 118-123.

48. Стадник Г. А. Психологічні особливості самоставлення майбутніх практичних психологів. *Вісник післядипломної освіти*, 2012. Вип. 6. С. 400-406.

49. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

50. Тавровецька Н. І. Основні підходи до розкриття особистісної психологічної позиції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*, 2017. Вип. 1, Т. 1. С. 126-131.

51. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка, 2004. Т. 4, Вип. 7. С. 326-330.

52. Тест «Сімейна тривога». URL: http://fel2005.dp.ua/docs/doc_228.pdf (дата звернення: 25.09.2024).

53. Технології професійної орієнтації населення в умовах ринку праці / Н. А. Побірченко, Н. І. Литвинова, В. В. Синівський, О. Л. Мерзлякова та ін. Київ: Педагогічна думка, 2011. 256 с.

54. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

55. Трофімчук Н. Д., Козяк А. Я., Шугай М.А. *Психологічні особливості прояву делінквентної поведінки підлітків*: ІІ науково-практична конференція (22-23 травня 2020 р). Полтава, 2020. С. 70-74.

56. Устименко О. О. Особливості формування комунікативної культури підлітків. Педагогіка. Методичні матеріали. 2020. URL: https://naurok.com.ua/osoblivosti-formuvannya-komunikativno-kulturi-pidlitkiv-148166.html (дата звернення: 25.09.2024).

57. Харченко Н. Підлітки: від дитинства до дорослості. *Шкільний світ*, 2018. №18 (794). С. 13-18.

58. Човган Р., Соя М., Презлята Г. Підлітковий вік як найсприятливіший період соціалізації особистості засобами фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві,* 2011. № 3. С. 15-19.

59. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

60. Яновська Т. А. Особливості самоставлення підлітків позбавлених батьківського піклування. *Психологія і особистість*, 2017. № 2 (12). С. 71-79.

61. Harter S. Developmental perspectives on the self. In N. Eisenberg (Ed.) *Handbook of Child Psychology. New York : Wiley*, 2006. Vol. 4. P. 513–519.

62. James W. Psychology: The Briefer Course. NY: Dover Publications Inc., 2003. 352 p.

63. Mattanah, J.F., Lopez, F.G., Govern, J.M. The contributions of parental attachment bonds to college student development and adjustment: a meta-analytic review. J. Couns. Psychol., 2011. (58). P. 565–596.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест-опитувальник самоставлення (В. Столін, С. Пантелєєв)

Інструкція: «*На кожне запитання опитувальника дайте відповідь «так» (+) або «ні» (-) залежно від того, стосується твердження Вас чи не стосується*».

Текст опитувальника.

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене із симпатією.
2. Мої слова не так вже часто розходяться зі справами.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось подібне із собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, я, насамперед, бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячих мене людей, мене приємно вражає те, наскільки мій образ далекий від реальності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є або були люди, з якими я був надзвичайно близький.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм бажанням, які раптово виникли.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не здається мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене в житті було все добре.
16. Якщо я і ставлюся до когось із докором, то, насамперед, до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все покажуся приємною людиною.
18. Зазвичай я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні недоліки викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Негативні свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.
22. Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою подібність із мною.

23. У мене достатньо здібностей і енергії втілити в життя задумане.

24. Часто я не без глузування жартую над собою.

25. Саме розумне, що може зробити людина у своєму житті - це підкоритися власній долі.

26. Стороння людина на перший погляд знайде в мені багато відразливого.

27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так я і буду чинити.

28. У дилемі «доцільне - гідне» я скоріше віддам перевагу першому.

29. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

30. Бути поблажливим до власних недоліків цілком природно.

31. Не бачу нічого корисного в тім, щоб докоряти собі за вже здійснені вчинки.

32. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

33. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною відбулося щось катастрофічне.

34. Навряд чи я викликаю симпатії в більшості своїх знайомих.

35. Мені буває дуже приємно подивитися на себе очима людей, які мене люблять.

36. Коли в мене виникає яке-небудь бажання, я, насамперед, запитую себе, чи розумно це.

37. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона відразу зрозуміла б, яка я посередність.

38. Часом я сам собою захоплююся.

39. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

40. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно доросла людина.

41. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.

42. Іноді я сам себе погано розумію.

43. Мені дуже заважає нестача енергії.

44. Думаю, що інші, в цілому, оцінюють мене досить високо.

45. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших гостру ворожість.

46. Більшість серед моїх знайомих не розуміє мене так само серйозно.

47. Сам у себе досить часто викликаю роздратування.

48. Я цілком можу сказати, що поважаю себе.

49. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.

50. Мені часто здасться, що дорослі знають щось таке, що мені через мою молодість ніяк не вдасться зрозуміти.

51. Загалом, мене влаштовує те, який я с.

52. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.

53. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.

54. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене воно було б найкращим партнером у спілкуванні.

55. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і освіченою людиною.

56. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.

57. Мої переваги перебільшують мої недоліки.

58. Навряд чи знайдеться багато людей, які можуть звинуватити мене у відсутності совісті.

59. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я говорю: «Так мені і треба!»

60. Я можу сказати, що, в цілому, я контролюю свою долю.

61. Дорослішаючи, я швидше втрачаю, ніж здобуваю.

62. Я цілком щиро відповідав на питання.

Підрахунок результатів. Підрахуйте кількість співпадань зі стандартними відповідями і порахуйте відсоток співпадань від загальної кількості відповідей за кожною шкалою. Впишіть отримані результати в таблицю.

ШКАЛИ самоставлення

1. **Інтегральне позитивне самоставлення**: «так» - 2,5,18,23,35,39,44,48, 51,55,56, 57,60; «ні» - 6,9, 13, 16,32,37,40,41,42,43,45,46,47

2. **Повага до себе:** «гак» - 2,23,53,60; «ні» - 8,13,25,27,33,37,40,41,42,43
3. **Аугосимпатія:** «так» - 12,18, 29, 30, 39,48,51,57; «ні» - 4,9,11,16,19, 24,47,59
4. **Ставлення інших:** «так» - 1, 5, 15, 44, 58; «ні» - 3,10, 26, 32, 34,45,46,
5. **Близькість до себе:** «так» - 7,17, 20, 35, 36, 55; «ні» - 14, 54
6. **Самовпевненість:** «так» - 2,23, 39,44,48; «ні» - 40,41,43
7. **Самоприйнятгя:** «так» - 12,18, 29,49, 51, 57; «ні» - 21
8. **Самопослідовність:** «так» - 60; «ні» - 25, 27,33, 37,38,53
9. **Самозвинувачення:** «так»- 3,4, 9,11, 16, 24,47, 59
10. **Самоінтерес:** «так» - 17, 20,35, 54; «ні» - 32
11. **Саморозуміння:** «так» - 13,56; «ні» - 6, 8, 15,22, 42.

Показник самоставлення

Високі показники самоставлення юної особистості за рядом шкал свідчать про наявність відповідного рівня суб'єктивності учня при виборі і засвоєнні профілю навчання. Це стосується передусім таких шкал, як: самоінтерес (потреба і мотиви самоусвідомлення); саморозуміння (самопізнання); самопослідовність (саморегуляція); самовпевненість, самоприйнятгя, близькість до себе (самоорганізація); інтегральне позитивне самоставлення, повага до себе, аутосимпатія (емоційні компоненти самосвідомості). Дещо деструктивними можна вважати низькі результати тестування за усіма шкалами і особливо за такою шкалою, як ставлення інших, та високі результати тестування за такою шкалою, як самозвинувачення.

ДОДАТОК Б

Опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ)

(за Е.Г. Ейдеміллер, В.В. Юстицкис)

Опис методики

Членам сім'ї пропонується самостійно заповнити опитувальник.

Інструкція: «*Пропонований Вам опитувальник містить твердження про Ваше самопочуття вдома, в сім'ї. Твердження пронумеровані. Такі ж номери є в бланку, що додається до методикою. Читайте по черзі затвердження опитувальника. Якщо Ви загалом згодні з ними, то на бланку обведіть кружком номер затвердження. Якщо Ви в цілому не згодні - закресліть цей же номер. Якщо дуже важко вибрати, то поставте на номері знак питання. Намагайтеся, щоб таких відповідей було не більше трьох. Пам'ятайте, Ви характеризуєте своє самопочуття в сім'ї. У опитувальнику немає «правильних» і «неправильних» тверджень. Відповідайте так, як відчуваєте*».

Текст опитувальника

1. Знаю, що члени моєї сім'ї часто бувають незадоволені мною.
2. Відчуваю, що, як би я не вступив (а), все одно буде не так.
3. Я багато чого не встигаю зробити.
4. Так виходить, що саме я найчастіше опиняюся винен (а) у всьому, що трапляється в нашій сім'ї.
5. Часто відчуваю себе безпорадним (безпорадною).
6. Вдома мені часто доводиться нервувати.
7. Коли потрапляю додому, відчуваю себе незграбним (незграбною) і незграбним (незручної).
8. Деякі члени сім'ї вважають мене нетямущим (недолугої).
9. Коли я вдома, весь час через що-небудь переживаю.
10. Часто відчуваю на собі критичні погляди членів моєї сім'ї.
11. Іду додому і з тривогою думаю, що ще трапилося в мою відсутність.
12. Вдома у мене постійно відчуття, що треба ще дуже багато зробити.
13. Нерідко відчуваю себе зайвим (зайвої) будинку.
14. Вдома у мене такий стан, що просто опускаються руки.

15. Вдома мені постійно доводиться стримуватися.

16. Мені здається, якби я раптом зник (зникла), то ніхто б цього не помітив.

17. Ідеш додому, думаєш, що будеш робити одне, але, як правило, доводиться робити зовсім інше.

18. Як подумаю про свої сімейні справи, починаю хвилюватися.

19. Деяким членам моєї родини буває незручно через мене перед друзями і знайомими.

20. Часто буває так: хочу зробити добре, але виявляється, вийшло погано.

21. Мені багато чого у нас не подобається, але я цього прагну не показувати.

Обробка й інтерпретація результатів.

За кожне згоду з твердженням нараховується 1 бал. Сума балів підраховується окремо по кожній з трьох шкал:

1. **Субшкала В - вина** (сімейна вина члена сім'ї) - неадекватне почуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається у сім'ї.

2. **Субшкала Т - тривожність** (сімейна тривожність члена сім'ї) - почуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного

3. **Субшкала Н - напруженість** (сімейна напруженість) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну за дачу для індивіда.

ДОДАТОК В

Опитувальник Шкала сімейної адаптації та згуртованості

Завдання випробуваного полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження за ступенем його виразності, використовуючи п’ятибальну шкалу. У першому випадку завдання випробуваного оцінити реальне сімейне функціонування, у другому – ідеальне.

А. Прочитайте наступні висловлювання та оцініть їх за допомогою представленої шкали.

Варіант Б. Тепер оцініть ці висловлювання з погляду ідеальної сім’ї, то є такою, про яку ви мрієте.

- майже ніколи - 1
- рідко - 2
- іноді - 3
- часто - 4
- майже завжди - 5

1.Члени нашої сім’ї звертаються один до одного за допомогою.

2.При вирішенні проблем враховуються пропозиції дітей.

3.Ми схвально ставимося до друзям інших членів сім’ї.

4.Діти самостійно обирають форму поводження

5.Ми вважаємо за краще спілкуватися тільки у вузькому сімейному колі.

6.Кожен член нашої сім’ї може бути лідером.

7.Члени нашої сім’ї більше близькі зі сторонніми, ніж один з одним.

8.У нашій сім’ї змінюється спосіб виконання повсякденних справ.

9.Ми любимо проводити вільний час усі разом. 10.Покарання обговорюються батьками.

11.Члени нашої родини відчувають себе дуже близькими один до одного.

12.У нашій сім’ї більшість рішень приймається батьками.

13. На сімейних заходах присутні більшість членів сім’ї.

14. Правила у нашій сім’ї змінюються.

15.Нам важко уявити собі, що ми могли б зробити всією сім’єю.

16. Домашні обов’язки можуть переходити від одного члена сім’ї до іншого.

17. Ми радимося один з одним при прийнятті рішень.

18. Важко сказати, хто в нас у сім’ї лідер

19. Єдність дуже важлива для нашої сім’ї.

20. Важко сказати, які обов’язки у домашньому господарстві виконує кожен член сім’ї.

Основні шкали методики:

1. **Сімейна згуртованість**

2. **Сімейна адаптація**

Діагностичні параметри

Сімейна згуртованість

1 Емоційний зв’язок 1,11,19

2 Сімейні кордони 5,7

3 Прийняття рішень 17

4 Час 9

5 Друзі 3

6 Інтереси та відпочинок 13, 15

Сімейна адаптація

1 Лідерство 6,18

2 Контроль 2, 12

3 Дисципліна 4,10

4 Ролі 8,16,20

5 Правила 14

Обробка та інтерпретація результатів.

1.Визначення типу структури сім'ї. Під час обробки підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних та непарних тверджень. Кількість балів, отримане під час підсумовування непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, парних – рівень сімейної адаптації.

1. Тип сімейної системи визначається двома параметрами - сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках.

2.Визначення рівня задоволеності сімейним життям. Різниця між ідеальними та реальними оцінками за двома шкалами (згуртованості та адаптації) визначає ступінь задоволеності випробуваного сімейним життям.

ДОДАТОК Г

Опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них»

Питання опитувальника: Мій батько (моя мати)

1. Дуже часто посміхається мені
2. Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, а що ні
3. Бракує терплячості в ставленні до мене
4. Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися
5. Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує
6. Коли у мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитися
7. Вважає, що у мене має існувати багато правил, які я зобов`язаний виконувати
8. Постійно на мене комусь скаржиться
9. Надає мені стільки свободи, скільки мені треба
10. За один і той же один раз карає, а інший - прощає
11. Дуже любить робити що-небудь разом
12. Якщо призначає якусь роботу, то вважає, що я повинен робити тільки її, поки не закінчу
13. Починає сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, який я зробив
14. Можу йти, куди захочу, і не питати у нього дозволу
15. Залежно від мого настрою відмовляється від багатьох своїх справ
16. Коли мені сумно, намагається розвеселити і надихнути мене
17. Завжди наполягає на тому, що за всі мої провини я, повинен бути покараний
18. Його мало цікавить те, що мене хвилює і чого я хочу
19. Якщо б я захотів, то міг би йти куди захочу щовечора
20. Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді - ні
21. Завжди з розумінням вислуховує мої погляди і думки
22. Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказано

23.Іноді у мене виникає відчуття, що я йому противний

24.Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається

25.Змінює свої рішення так, як йому буде зручно

26.Часто хвалить мене за що-небудь

27.Завжди точно хоче знати, що я роблю і де перебуваю

28.Хотів би, щоб я став іншим, змінився

29.Дозволяє мені самому вибирати справу до душі

30.Іноді дуже легко мене прощає, а іноді - ні

31.Намагається відкрито довести, що любить мене

32.Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі

33.Коли я зроблю що-небудь не так, постійно і всюди говорить про це

34.Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна»

35.Дуже важко заздалегідь визначити, як надійде, коли я зроблю що-небудь погане або хороше

36.Вважає, що я повинен мати власну думку з кожного питання

37.Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю

38.Коли його чимось зачеплю чи ображу, що не буде зі мною говорити, поки я сам не почну

39.Завжди легко мене прощає

40.Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало

41.Завжди знаходить час для мене, коли це необхідно

42.Постійно вказує мені, як себе вести

43.Цілком можливо, що по суті мене ненавидить

44.Проведення канікул я планую за власним бажанням

45.Іноді може образити, а іноді буває добрим і вдячним

46.Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав

47.Часто перевіряє, чи всі я прибрав, як він велів

48.Відчуваю, що він нехтує мною

49. Моя кімната або куточок - це моя фортеця: можу прибирати її чи ні, він туди не втручається
50. Дуже важко розібратися в його бажаннях і вказівках

За даною методикою можна відслідкувати домінуючий тип реагування з позиції підлітка на елементи виховної системи батьків, які патерни поведінки батьки використовують у виховному процесі та як впливають на установки та поведінку підлітка.

Ключ за шкалами методики

1. **Позитивний інтерес**: 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46-
2. **Директивність:** 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47-
3. **Ворожість:** 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48-
4. **Автономність:** 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49-
5. **Непослідовність:** 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50.

Якщо по параметру отримано 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4-5, то вимірюється якість виражено цілком чітко. Потім будуються оціночні профілі відносин як до матері, так і до батька на спеціальному бланку.

Тобто розрахунок за даною методикою відбувається на трьох загально прийнятних рівнях: низький рівень (0-2 бали); середній рівень (2-3 бали); високий рівень (4-5 балів)

ДОДАТОК Д

Тренінгова програма «Позитивне самоставлення в родинному колі»

Блок 1, заняття1: «Я і моя родина: вчимося розуміти один одного»

Мета заняття *:* сприяти усвідомленню підлітками особливостей власного самоставлення в контексті сімейних відносин та розвивати навички ефективної комунікації з батьками.

«*Вітаємо вас на першому тренінгу нашої програми. Сьогодні ми будемо досліджувати, як наші стосунки з батьками впливають на те, як ми ставимося до себе. Ми також навчимося краще розуміти себе і своїх батьків, що допоможе нам сформувати більш позитивне самоставлення*».

Вправа1 «Сімейне коло»

Мета: створення довірливої атмосфери та актуалізація теми сімейних відносин.

Хід проведення. Учасники сідають у коло і по черзі представляються, називаючи своє ім’я та одну позитивну рису, яку вони успадкували від своїх батьків. Така техніка допомагає налаштуватися на тему сімейних відносин та почати думати про позитивні аспекти взаємодії з батьками.

Вправа 2 Бесіда на тему: «Моя сім’я та я»

Мета: надання базових знань про зв’язок самоставлення та дитячо-батьківських відносин.

Хід проведення. Проводиться інтерактивна бесіда з використанням презентації Canva. Розглядаються теми: поняття самоставлення, вплив сімейних відносин на формування самоставлення, типи батьківського виховання та їх вплив на самооцінку підлітка. Учасники заохочуються ділитися своїми думками та досвідом.

Вправа 3 «Карта моєї родини»

Мета: усвідомлення підлітками своєї ролі в сімейній системі та її впливу на самоставлення.

Хід проведення: учасникам пропонується створити «карту» своєї родини. На дошці вони позначають себе, батьків та інших важливих членів сім'ї, використовуючи різні кольори та розміри фігур для відображення характеру відносин. Після створення карт учасники об'єднуються в малі групи для обговорення того, як їх місце в сімейній системі впливає на їхнє самоставлення. Психолог активно коментує кожну карту та надає професійну допомогу в інтерпретації відносин в родині та шляхів їх поліпшення.

Вправа 4 «Мої цілі у відносинах з батьками»

Мета: формулювання конкретних кроків для покращення відносин з батьками та зміцнення позитивного самоставлення.

Хід проведення. Учасники створюють індивідуальні «дорожні карти», де визначають 3-5 конкретних цілей для покращення відносин з батьками та зміцнення власного самоставлення. Для кожної цілі вони прописують конкретні кроки та терміни реалізації.

Підбивання підсумків та домашнє завдання. Група обговорює отримані знання та навички. Учасники діляться своїми враженнями та планами щодо використання вивчених стратегій у спілкуванні з батьками. Як домашнє завдання пропонується спробувати застосувати одну з вивчених комунікативних технік у розмові з батьками та записати свої спостереження.

«*Сьогодні ми зробили важливий крок до кращого розуміння себе. Пам'ятайте, що гармонійні стосунки з батьками – це важливий фактор вашого життя. Застосовуйте нові знання щодо спілкування, і ви помітите, як змінюється ваше сприйняття себе та своєї ролі в сім'ї!*»

Блок 2, Заняття 2 «Емоції в сімейному спілкуванні»

Мета заняття 2: розвиток емоційної компетентності підлітків у контексті сімейних відносин та формування навичок емоційної саморегуляції.

Вступний: «*Сьогодні ми поговоримо про емоції, які виникають у спілкуванні з батьками, та навчимося краще розуміти і керувати ними*»

Вправа 1 «Вимірюємо емоційний клімат сім'ї»

Мета застосування: визначення емоційного клімату в сім'ї учасників.

Хід проведення: створюється зображення термометра. Учасникам пропонується позначити на ньому «температуру» емоційної атмосфери у їхній сім'ї на даний момент.

«*Уявіть, що цей термометр показує не звичайну температуру, а «температуру» почуттів у вашій сім'ї. Якщо у вас вдома тепла, дружня атмосфера – позначте ближче до верху термометра. Якщо часто бувають конфлікти або ви відчуваєте напругу – ближче до низу. Після того, як всі поставлять свої позначки, ми обговоримо, чому ви обрали саме таку «температуру» і що впливає на емоційний клімат у вашій родині*».

Вправа 2 «Сімейний герб»

Мета: інтеграція позитивних аспектів сімейних цінностей в процес розвитку само ставлення підлітків.

Хід проведення: Учасникам пропонується створити сімейний герб. На гербі вони мають відобразити сильні сторони своєї сім'ї, сімейні цінності та традиції, які вони цінують: «*Уявіть, що ваша сім'я – це маленьке королівство, а ви створюєте для нього герб. На цьому гербі ви можете зобразити все, що вважаєте важливим і цінним у вашій родині. Наприклад, якщо у вашій сім'ї цінується освіта, ви можете намалювати книгу. Якщо ви любите разом подорожувати, можна зобразити компас або валізу. Подумайте про ті речі, які роблять вашу сім'ю особливою*».

Після завершення кожен презентує свій герб групі, пояснюючи значення символів та як вони пов'язані з його само ставленням: «*Коли ви будете представляти свій герб, подумайте, як кожен символ відображає не тільки вашу сім'ю, але і вас особисто. Спробуйте пояснити, як кожен елемент герба пов'язаний з тим, як ви сприймаєте себе*»

Наприклад: «*На моєму гербі є зображення дерева. Це символізує міцність нашої родини та її коріння. Для мене особисто це означає, що я завжди маю підтримку і це додає мені впевненості в собі»*

Або: *«Я намалював сонце, бо в нашій сім'ї цінується оптимізм. Це навчило мене позитивно дивитися на життя і вірити в свої сили*»

Вправа 3 «Діалог з батьками»

Мета: розвиток навичок найбільш ефективної позитивної комунікації з батьками.

Хід проведення. Учасники об'єднуються в пари. Один грає роль підлітка, інший – батька/матері – їм пропонується розіграти діалог на тему, яка часто викликає непорозуміння, наприклад, вибір друзів, відношення до навчання, проведення дозвілля з друзями у такій формі, як зазвичай в їх сім'ї такі діалоги розгортаються. Особлива увага приділяється використанню «Я-повідомлень» та активного слухання. Психолог активно коментує кожний діалог, надаючи поради, як виправити гострі непорозуміння, які виявляються в процесі діалогу. Після цього пари міняються ролями та проводять діалог у тій формі, яка може бути найбільш адекватною з погляду впливу на їх само ставлення, виходячи з порад психолога на попередньому етапі. Після вправи проводиться обговорення: які стратегії комунікації виявилися найбільш ефективними і як вони можуть вплинути на самоставлення учасників.

Вправа 4 «Щоденник сімейних ситуацій»

Мета застосування: розвиток навичок усвідомлення та аналізу власних емоцій у контексті сімейних відносин.

Хід проведення: Учасникам пропонується ведення емоційного щоденника. Особлива увага приділяється відстеженню емоцій, пов'язаних із сімейними ситуаціями.

«*Цей додаток буде слугувати вам ніби ваш особистий детектив емоцій. Ви можете записувати, які емоції виникають у вас протягом дня, особливо в ситуаціях спілкування з батьками, що допоможе вам краще розуміти свої почуття і помічати, як різні ситуації впливають на ваш настрій. Наприклад, ви можете помітити, що після спільного сімейного обіду ви частіше відчуваєте радість та спокій, а після суперечок щодо домашніх обов'язків - роздратування. Така інформація допоможе вам краще розуміти себе та свої стосунки з батьками*»

Заняття 3, вправа 1 Бесіда «Емоції в сімейному спілкуванні»

Мета застосування: поглиблення розуміння ролі емоцій у сімейних відносинах.

Хід проведення бесіди. Розглядаються теми: види емоцій, їх функції в спілкуванні, особливості прояву емоцій у сімейному контексті, вплив емоційного клімату сім'ї на самоставлення підлітка: «*Ми часто думаємо, що емоції – це щось, що просто з нами трапляється. Але насправді вони виконують важливі функції. Наприклад, коли ми злимося, це може бути сигналом, що наші кордони порушені. Коли ми радіємо – це зміцнює наші стосунки з іншими. У сім'ї ми часто переживаємо найсильніші емоції. Давайте разом подумаємо, які емоції ви найчастіше відчуваєте вдома і що вони вам «говорять» про ваші стосунки з батьками. Давайте поговоримо про це разом. Ви дізнаєтеся багато нового*».

Психолог читає лекцію, в ході якої проводиться активне обговорення.

Вправа 2 «Емоційний словник сім'ї»

Мета: розширення словникового запасу для опису емоцій у сімейному контексті.

Хід проведення: Робота проводиться в групах. Група створює «хмару слів» з різними емоціями, які виникають у спілкуванні з батьками. Потім учасники груп у широкому форматі разом з психологом обговорюють ситуації, коли вони відчували ці емоції, та як це вплинуло на їх само ставлення: «*Часто нам важко точно описати, що ми відчуваємо, особливо в складних ситуаціях. Але чим краще ми розуміємо свої емоції, тим легше нам ними керувати. Давайте разом створимо словник емоцій, які виникають у спілкуванні з батьками. Після цього ми обговоримо, в яких ситуаціях ви відчуваєте ці емоції і як вони впливають на те, як ви себе сприймаєте*».

Вправа 3 «Мій власний термостат емоцій»

Мета застосування: освоєння технік самодопомоги у регуляції емоцій в сімейному спілкуванні.

Хід проведення: Учасникам демонструються та пропонуються до практичного освоєння різні техніки емоційної саморегуляції: глибоке дихання, візуалізація, техніка «стоп-кран». Особлива увага приділяється застосуванню цих технік у ситуаціях сімейної взаємодії: «*Уявіть, що ваші емоції – це температура в кімнаті, а ви – термостат, який може її регулювати. Іноді нам потрібно «охолодити» занадто сильні емоції, іноді «підігріти» їх, щоб краще зрозуміти себе. Зараз ми вивчимо кілька способів, як це робити. Наприклад, глибоке дихання допомагає заспокоїтися, коли ви відчуваєте злість або тривогу у розмові з батьками. А візуалізація приємного місця може допомогти відновити рівновагу після складної розмови*»

Вправа 4 «Емоційний ресурс сім'ї»

Мета застосування: визначення позитивних емоційних ресурсів в сімейних відносинах підлітків з батьками.

Хід проведення: учасники створюють індивідуальні «скарбнички позитивних емоцій» у сімейному контексті для спілкування в групі та обміну ідеями. На цій дошці вони розміщують спогади, фотографії, цитати, пов'язані з позитивними емоційними моментами в сім'ї кожного з учасників: «*Ця вправа допоможе вам зосередитися на позитивних моментах у ваших сімейних відносинах. Згадайте ситуації, коли ви відчували радість, гордість, вдячність у спілкуванні з батьками. Це можуть бути спільні свята, моменти підтримки, досягнення, які ви розділили з сім'єю. Створіть колаж цих спогадів. Ця «скарбничка» може стати для вас джерелом позитивних емоцій у складні моменти*».

«*Поділіться, якщо хочете своїм досвідом створення позитивних стосунків з батьками з іншими та зі мною!*».

Підбивання підсумків. Група учасників разом з психологом обговорює отримані знання та навички: «*Сьогодні ми багато говорили про емоції в сімейних відносинах. Ми дізналися, як краще розуміти свої почуття, як ними керувати і як використовувати їх для покращення стосунків з батьками. Застосовуйте техніки, які ми вивчили і мої поради – ви помітите, як змінюється ваше емоційне життя та стосунки в родині в кращий бік*».

Блок 3, Заняття 4 «Будуємо позитивне майбутнє разом»

Мета застосування: формування позитивного образу майбутнього у підлітків у контексті сімейних відносин та розвиток навичок спільного планування з батьками.

«*Вітаємо вас на завершальному тренінгу нашої програми. Сьогодні ми зосередимося на тому, як будувати своє майбутнє у гармонії з собою та своєю родиною*»

Вправа 1 «Міст у майбутнє»

Мета застосування: візуалізація зв'язку між теперішнім та майбутнім у контексті сімейних відносин.

Хід проведення. На дошці створюється зображення моста. Учасникам пропонується написати на одному кінці моста, де вони зараз у своїх стосунках з батьками, а на іншому – яким вони бачать ідеальне майбутнє цих стосунків: «*Уявіть, що цей міст з'єднує ваше теперішнє і майбутнє. На лівому березі напишіть, якими є ваші стосунки з батьками зараз. Це можуть бути окремі слова або короткі фрази. Наприклад, «часті непорозуміння» або «тепла підтримка». На правому березі опишіть, якими б ви хотіли бачити ці стосунки в майбутньому. Наприклад, «взаємна повага» або «відкрите спілкування». Цей міст символізує шлях, який ми будемо разом прокладати сьогодні*».

Вправа 2 ***Бесіда «Сімейні цінності та життєві цілі»***

Мета застосування: усвідомлення зв'язку між сімейними цінностями та особистими життєвими цілями.

Хід проведення. Розглядаються теми: поняття цінностей, формування життєвих цілей, вплив сімейних цінностей на особисті прагнення, баланс між сімейними очікуваннями та власними бажаннями: «*Кожна сім'я має свій набір цінностей – те, що вважається важливим і правильним. Це може бути освіта, кар'єра, сімейні традиції або щось інше – цінності часто впливають на те, які цілі ми ставимо перед собою. Наприклад, якщо у вашій родині цінується освіта, ви можете прагнути вступити до престижного університету. Але іноді наші особисті цілі можуть відрізнятися від того,*

чого очікують батьки. Сьогодні ми поговоримо про те, як знайти баланс між сімейними цінностями та власними прагненнями».

Вправа 3 «Дерево цінностей»

Мета застосування: визначення особистих та сімейних цінностей, їх взаємозв'язку.

Хід проведення. Учасники створюють ментальну карту у вигляді дерева. Корені дерева символізують сімейні цінності, стовбур – особисті цінності, а гілки – життєві цілі: «*Уявіть, що ви – дерево. Корені – це цінності, які ви отримали від своєї родини. Запишіть їх біля коренів. Стовбур – це ваші особисті цінності, те, що важливо саме для вас. А гілки – це ваші життєві цілі. Подумайте, як ваші особисті цілі пов'язані з сімейними цінностями. Можливо, деякі цілі виростають прямо з сімейних цінностей, а інші – більше пов'язані з вашими особистими прагненнями. Це нормально, якщо не всі ваші цілі безпосередньо пов'язані з сімейними цінностями*».

Вправа 4 «Лист вдячності»

Мета: розвиток здатності бачити позитивні аспекти у відносинах з батьками та самостійно за опанованими знаннями в процесі проведеної роботи шукати шляхи реалізації позитивного спрямування батьків на відношення до дітей.

Хід проведення. Учасникам пропонується написати лист вдячності своїм батькам. У листі вони мають висловити подяку за конкретні речі, які батьки зробили для них, і як це вплинуло на їхнє життя та самосприйняття. Після написання листів учасники за бажанням можуть поділитися своїми думками та почуттями з групою.

Заняття 5

Вправа 1 «Діалог про майбутнє»

Мета застосування: розвиток навичок обговорення життєвих планів з батьками.

Хід проведення: учасники об’єднуються в пари. Знову застосовується гра, коли один учасник грає роль підлітка, інший – батька/матері. Пропонується розіграти діалог про плани на майбутнє, використовуючи техніки активного слухання та «Я-повідомлень»: «*Уявіть, що ви розмовляєте з батьками про своє майбутнє. Це може бути розмова про професії, плани на навчання або щось інше, що важливо для вас. Той, хто грає роль підлітка, спробуйте чітко висловити свої бажання та плани. Використовуйте «Я-повідомлення», наприклад: «Я мрію стати дизайнером, тому що це дозволить мені...». Той, хто грає роль батьків, практикуйте активне слухання – перепитуйте, уточнюйте, показуйте, що ви чуєте і розумієте. Після діалогу ми обговоримо, що вдалося, а що було складно*».

Вправа 2 «Карта майбутнього»

Мета застосування: візуалізація життєвих цілей та шляхів їх досягнення.

Хід проведення. Учасники створюють індивідуальні «карти майбутнього» для формування ідеї у спільній та індивідуальній роботі. На карті вони позначають свої головні життєві цілі на найближчі 5 років та кроки для їх досягнення: «*Ця карта – ваш особистий план на майбутнє. Подумайте про свої головні цілі на найближчі 5 років. Це можуть бути цілі, пов’язані з навчанням, роботою, особистим розвитком, стосунками. Запишіть ці цілі на карті. Тепер для кожної цілі визначте конкретні кроки, які потрібно зробити для її досягнення. Наприклад, якщо ваша ціль - вступити до університету, кроками можуть бути: вибір предметів для ЗНО, підготовка до іспитів, вибір спеціальності. Не забудьте подумати, яка підтримка від батьків може вам знадобитися на цьому шляху*».

Вправа 3 «Лист у майбутнє»

Мета застосування: формулювання особистих цілей та побажань щодо сімейних відносин.

Хід проведення: учасники пишуть лист собі в майбутнє у будь-якому зручному форматі. У листі вони описують, якими вони бачать себе та свої стосунки з батьками через 5 років, які цілі вони досягли: «Уявіть, що ви можете надіслати повідомлення собі в майбутнє. Що б ви хотіли сказати собі через 5 років? Напишіть про те, яким ви бачите себе: чого ви досягли, як змінилися ваші стосунки з батьками, що нового з’явилося у вашому житті. Опишіть свої почуття, надії, можливо, дайте собі якусь пораду. Цей лист ви отримаєте через 5 років, і це буде чудова можливість побачити, як змінилося ваше життя».

Підбивання підсумків. Група обговорює отримані знання та навички. Учасники діляться своїми враженнями від усієї програми тренінгів та планами щодо застосування отриманих знань у житті.

ДОДАТОК Е

Приклад тренінгу для батьків «Підтримка позитивного самоставлення підлітка» (формат онлайн засобами платформи Zoom)

Тривалість занять: 4 години

Формат: онлайн (платформа Zoom)

Мета тренінгу: підвищити обізнаність батьків щодо важливості позитивного самоставлення у підлітків та надати практичні навички його підтримки в контексті дитячо-батьківських відносин.

Психолог вітає учасників та пояснює правила вправи: «*Зараз кожен з вас по черзі представиться та покаже на камеру предмет, який символізує ваші стосунки з дитиною-підлітком: фотографія, іграшка, книга або навіть щось абстрактне. Поясніть, чому ви обрали саме цей предмет*».

Психолог починає з себе, показуючи, наприклад, клубок ниток: «*Мене звати (ім'я). Я обрала цей клубок, бо відносини з підлітком часто нагадують мені заплутані нитки – іноді складно знайти кінець і розплутати, але якщо бути терплячим, можна створити щось прекрасне*».

Кожен учасник по черзі включає свою камеру, показує предмет і пояснює свій вибір. Психолог заохочує коментарі та питання від інших учасників після кожної презентації: «*Сьогодні ми будемо вчитися, як зробити ці стосунки більш гармонійними*».

Огляд програми та правила роботи онлайн

1. *Лекція «Самоставлення підлітка та роль батьків».* Психолог проводить презентацію, висвітлюючи наступні аспекти:

- Поняття самоставлення та його компоненти
- Особливості формування самоставлення у підлітковому віці
- Вплив батьківського виховання на самоставлення підлітка
- Типові помилки батьків, які негативно впливають на самоставлення підлітка
- Стратегії підтримки позитивного самоставлення

Після презентації психолог ініціює обговорення в чаті: «Які прояви самоставлення ви помічаєте у своєї дитини?» Учасники пишуть свої спостереження в чат. Психолог зачитує деякі відповіді вголос, коментує їх та заохочує дискусію.

2. Обмін досвідом щодо впливу батьківської поведінки на самоставлення підлітка. Психолог розділяє учасників на малі групи по 4-5 осіб у віртуальних кімнатах. Завдання для груп:

- Обговорити конкретні ситуації з власного досвіду, коли ваша поведінка як батьків вплинула на самоставлення підлітка (позитивно чи негативно).
- Визначити спільні патерни у цих ситуаціях.
- Підготувати короткий звіт для загальної групи.

Після роботи в малих групах всі повертаються в загальну кімнату. Представник від кожної групи ділиться результатами обговорення. Психолог узагальнює почуте, підкреслюючи ключові моменти впливу батьківської поведінки на самоставлення підлітків.

Вправа «Дзеркало емоцій»

Мета: розвиток емпатії та навичок розпізнавання емоцій підлітка.

Хід проведення. Психолог пояснює важливість розуміння емоцій підлітків: «*Часто підлітки не можуть або не хочуть прямо говорити про свої почуття. Наше завдання – навчитися розуміти їх емоції за невербальними проявами*».

Учасники об’єднуються в пари у breakout rooms. Інструкція для пар: Учасник А описує емоційну ситуацію з життя свого підлітка (наприклад, «Моя дочка повернулася зі школи, грюкнула дверима і закрилася в кімнаті»). Учасник Б має відобразити мімікою та жестами емоції підлітка в цій ситуації. Учасник А дає зворотний зв’язок, наскільки точно партнер відобразив емоції. Потім учасники міняються ролями.

Після роботи в парах всі повертаються в загальну кімнату для обговорення:

- Які емоції було найлегше/найскладніше розпізнати та відобразити?
- Які невербальні прояви емоцій ви помітили?
- Як ця вправа може допомогти у спілкуванні з вашим підлітком?

Вправа «Я-повідомлення для підлітка»

Мета: відпрацювання навичок конструктивного вираження почуттів.

Хід проведення. Робота в групах. Кожний учасник формулює «Я-повідомлення» для типової ситуації з їх підлітком. Інші учасники групи дають зворотний зв'язок, наскільки повідомлення було конструктивним та неагресивним. Обговорення у загальній групі окремих цікавих тенденцій, виокремлених учасниками кожної групи, обмін досвідом між учасниками з конструктивного обговорення з підлітками їх проблем та тенденцій ставлення до себе.

Психолог підкреслює: «*Використання Я-повідомлень допомагає висловити свої почуття без звинувачень, що сприяє відкритому діалогу та позитивному самоставленню підлітка*».

Рольова гра «Складна розмова з підлітком»

Мета: практика ефективної комунікації в конфліктних ситуаціях.

Хід проведення. Психолог ускладнює попереднє завдання та пропонує кілька типових конфліктних ситуацій з підлітками (наприклад, пізнє повернення додому, проблеми в школі, надмірне використання гаджетів).

Учасники об'єднуються в трійки. Ролі: Батько/мати; Підліток; Спостерігач.

Інструкція для учасників: «Батько/мати» має провести розмову з «підлітком», використовуючи вивчені техніки («Я-повідомлення», активне слухання, емпатія). «Підліток» типово для сім'ї учасника реагує відповідно до заданої ситуації. «Спостерігач» фіксує ефективні моменти комунікації та можливості для покращення.

Після програвання ситуації учасники обмінюються враженнями та зворотним зв'язком у своїй трійці. Психолог активно бере участь в грі та надає фахові поради щодо вирішення кожної ситуації у конструктивному руслі.

Вправа «Лист підтримки»

Мета: формулювання позитивних посилів для підлітка, розвиток навичок емоційної підтримки.

Хід проведення: психолог пояснює важливість вербалізації підтримки для підлітків: «*Підлітки часто сумніваються в собі, і наша підтримка може стати для них важливим ресурсом. Напишіть короткий лист підтримки своєму підлітку. Зосередьтеся на його сильних сторонах, досягненнях, якостях, які ви цінуєте. Уявіть, що ви даєте цей лист підлітку в момент, коли йому особливо потрібна підтримка*»

Обговорення в групі та фахові поради психолога:

- Які почуття виникали під час написання листа?
- Що було найскладнішим у цьому завданні?
- Як ви думаєте, як відреагував би ваш підліток на такий лист?

«*Навіть якщо ви не плануєте показувати лист, сам процес його написання допомагає вам краще усвідомити позитивні якості вашої дитини»*

Психолог надає доступ до спільної онлайн-дошки Miro: «*Створіть свій індивідуальний план дій на наступний місяць:*

- *2-3 конкретні цілі щодо покращення взаємодії з вашим підлітком*
- *Конкретні кроки для досягнення кожної цілі*
- *Потенційні перешкоди та способи їх подолання*
- *Ресурси, які вам потрібні для реалізації плану*»

Учасники працюють індивідуально над своїми планами (20-30 хвилин). Після завершення роботи учасники об’єднуються в пари для обміну планами та надання зворотного зв’язку одне одному. Психолог коментує та дає рекомендації щодо реалізації планів.

Фінальне коло: кожен учасник ділиться одним ключовим висновком з тренінгу та одним конкретним кроком, який він планує зробити для покращення стосунків з підлітком. Психолог дякує всім за участь, нагадує про важливість регулярної практики отриманих навичок та пропонує учасникам залишатися на зв’язку для подальшої підтримки.