

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ  
НЕПОВНИХ СІМЕЙ»

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма \_\_\_\_\_

Шифр КДРМ

номер залікової книжки

Виконав: студентка II курсу, групи ПП м-20-1 \_\_\_\_\_ Пилипчук Я.М.  
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_  
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор \_\_\_\_\_ Потапчук Є.М.  
Підпис Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Хмельницький, 2021

## АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості самоприйняття підлітків із неповних сімей»

Студент Пилипчук Яна Миколаївна

Керівник Руденок Алла Іванівна

Кваліфікаційна робота включає 77 сторінок, 3 таблиці, 4 рисунки, перелік джерел посилання із 67 найменувань, 2 додатки.

Ключові слова: самоприйняття, самовідношення, самооцінка, повна сім'я, неповна сім'я, підлітки.

Об'єкт дослідження – самоприйняття підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості самоприйняття підлітків в умовах неповної сім'ї.

За результатами дослідження з'ясовано особливості самоприйняття підлітків в умовах неповної сім'ї та повної сім'ї, запропонована програма покращення самоприйняття підлітків з елементами арт-терапії з метою підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття; зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності; підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

Одержані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів закладів шкільної та позашкільної освіти.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОПРИЙНЯТТЯ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ .....	
1.1 Аналіз поняття «самоприйняття» у наукових дослідженнях .....	
1.2 Особливості самоприйняття у підлітковому віці.....	
1.3 Проблема ставлення батьків до дитини у процесі формування її здатності до самоприйняття .....	
Висновки до розділу.....	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКІВ .....	
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження .....	
2.2 Результати емпіричного дослідження . .....	
2.3 Програма покращення самоприйняття підлітків.....	
Висновки до розділу.....	
ВИСНОВКИ.....	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	
ДОДАТКИ.....	
ДОДАТОК А ЗВЕДЕНА ТАБЛИЦЯ ДАНИХ.....	
ДОДАТОК Б МЕТОДИКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	

## ВСТУП

Проблема самоприйняття та її роль у структурі особистості нині є надзвичайно актуальною для психологічної науки.

У вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі самоприйняття сприймається як емоційний компонент самосвідомості, який, з одного боку, опирається на самопізнання, з другого - створює основні передумови на формування саморегуляції, самоактуалізації і саморозвитку.

Усі автори наголошують, що критичним у формуванні само прийняття виступає підлітковий вік. Це зумовлено неоднозначністю та суперечливістю розвитку дітей на даному віковому етапі. Особливості розвитку особистості в цей період багато чому визначають і наступний життєвий шлях. У цьому віці найчіткіше проявляються усі особливості психічної сфери дитини та виявляються результати батьківського виховання. Як вважають багато авторів, самоприйняття є провідним компонентом структури самосвідомості підлітка. Відомо, що як перший соціалізуючий інститут виступає сім'я, чий вплив на розвиток є найтривалішим і всеосяжним. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку нашого суспільства роль сім'ї, взаємовідносин дитини з батьками набуває ще більшого значення, ніж раніше. Це зумовлено тим, що в останні десятиліття відзначається значне зростання неповних сімей, що викликано низкою причин: розірванням шлюбів та вихованням дитини одним з батьків, позашлюбним народженням дітей, смертю одного з батьків тощо. Багато авторів (І. Борисова, В. Мухіна та ін) справедливо зауважують, що виховання в неповній сім'ї негативно впливає на розвиток та формування особистості підлітка. Разом з тим залишаються нез'ясованими психологічні механізми впливу умов неповної сім'ї на душевний світ дитини.

Одним із негативних наслідків проявів самоприйняття у підлітків в таких стосунках дітей та батьків є несформованість довіри до себе і до світу,

а це в свою чергу може скласти передумови виникнення різних форм агресивності і девіантної поведінки підлітка.

Не дивлячись на те, що вплив неповної сім'ї на розвиток дитини досліджується багатьма вченими, проте системні дослідження впливу на самоприйняття підлітків є ще маловивченим та неповними, а це посилює актуальність обраної теми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – самоприйняття підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості самоприйняття підлітків в умовах неповної сім'ї.

**Мета** – теоретично проаналізувати та експериментально дослідити психологічні особливості самоприйняття підлітків в умовах неповної сім'ї.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати поняття «самоприйняття» у психологічній літературі.
2. Охарактеризувати вплив сім'ї на формування самоприйняття підлітків.
3. Експериментально дослідити особливості самоприйняття підлітків у повних та неповних сім'ях.
4. Розробити програму покращення самоприйняття підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** особливості самоприйняття підлітків, які виховуються в неповних сім'ях будуть мати суттєві відмінності від підлітків, які виховуються в повних сім'ях.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження:** теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення даних теоретичних досліджень понять «самоприйняття», «самовідношення»; емпіричні: методика дослідження самовідношення (В. Столін, С. Пантелеєв), методика самоакцептації (А. Рое та М. Сігельмана), методика «Двадцять тверджень», або «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда, проективний тест «Малюнок людини» за редакцією К.Махвер, методика «Кінетичний

малюнок сім'ї»; методи математичної обробки даних: U критерій Манна-Уїтні.

**Практичне значення роботи** полягає в можливості застосування блоку діагностичних методик на виявлення особливостей самоствавлення у підлітків, використання програми покращення самоприйняття підлітків з елементами арт-терапії, мета якої: підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття; зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності; підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

**Експериментальна база дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось серед студентів у вищому професійному училище №4, м.Хмельницький.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась шляхом публікації статті на тему: **та тез**

**Структура роботи** містить вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання (67 найменувань) та додатків, **обсяг сторінок**

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОПРИЙНЯТТЯ У НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

### 1.1 Аналіз поняття «самоприйняття» у наукових дослідженнях

На сучасному етапі розвитку психологічної науки термін «самоприйняття» починає все частіше використовуватися в наукових дослідженнях. Термін «самоприйняття» має декілька синонімів: самоакцептація, прийняття себе, самоприйняття, самовідношення. Але місце цього феномену в системі категорій залишається нечітким. Самоприйняття важко відділити від таких явищ, як самоповага, самооцінка, позитивна Я-концентрація, самоутвердження тощо. При цьому самоприйняття розглядається в різних контекстах: як складова частина самовідношення, як один із компонентів психологічного благополуччя [50].

Самоприйняття по-різному трактується в науковій літературі, зокрема: оксфордський тлумачний словник подає «само прийняття» як прийняття себе, яке ґрунтується на відносно об'єктивній оцінці власних унікальних талантів, здібностей і загальних переваг, реалістичного визнання своїх обмежень і великого відчуття задоволення як цими талантами, так і їх межами [32].

В енциклопедії з психіатрії трактується поняття «самоприйняття» як таке, що базується на реальному і глибокому знанні, здатність індивіда приймати себе таким, яким він є в дійсності, зі всіма об'єктивно значимими перевагами і недоліками, без самозасудження або, навпаки, самообожнювання. Чимало психологів розглядають його як якість зрілої особистості [15].

Психолого-філологічний словник подає «самоприйняття» як задоволення своїми якостями з реалістичним визнанням своїх обмежень [38].

Поняття самоприйняття розглянуто у різних психологічних теоріях, зокрема, А. Бандури, А. Маслоу, З. Фрейда, К. Хорні, Е. Еріксона, а також у теоріях екзистенційної та гуманістичної психології.

У вітчизняній психології проблема самоприйняття зазвичай розглядається як одна із значущих компонентів самооцінки особистості та її структури. (Н. Радіна). Проте ілюзія прозорості проблеми самооцінки втрачається, щойно дослідник починає зіставляти погляди на сферу самооцінювання вітчизняних і зарубіжних психологів. Мова йде не просто про термінологічні трактування, а про принципові відмінності у змісті поняття. Спробуємо встановити термінологічну відповідність у галузі проблеми самооцінки та самоприйняття. Отже, у вітчизняній психології виділяють загальну (самооцінка особистості в цілому) та особистісну (особистістю оцінюються власні складові її характеристики) самооцінки. При цьому кожен вид має когнітивний та емоційний компоненти. Таким чином, поняття «загальна самооцінка» за змістом є аналогом поняття «Я-концепція» у зарубіжній психології, когнітивний компонент загальної самооцінки – «образом Я», «картиною Я», афективний компонент загальної самооцінки – самоприйняттям [12].

На думку більшості авторів, дієва природа самооцінки проявляється у єдності двох її компонентів – когнітивного та емоційного. М. Лісіна та інші дослідники відзначають, що існують важливі відмінності в генезі цих двох психічних утворень. Когнітивна частина образу (як і уявлення про свої можливості) виникає в основному в результаті досвіду індивідуальної діяльності дитини, афективна – завдяки досвіду спілкування та взаємодії, де відбувається асиміляція дитиною ставлення до неї оточуючих людей [1]. Особистісна самооцінка немає термінологічних аналогів у зарубіжній психології, оскільки включає когнітивні характеристики, не характерні для змісту західних підходів.

Однак чи існує реальна необхідність розмежовувати дані поняття, щоразу уточнюючи, вивчається когнітивний компонент (тобто образ Я) або

афективний (самоприйняття). Аналізуючи різний зміст даних понять, ми вважаємо, що така диференціація є значущою для дослідження. Це пов'язано, головним чином, із постановкою завдань емпіричного дослідження, вибором адекватного діагностичного інструментарію, аналізом та інтерпретацією результатів [8, 54].

Розглядаючи поняття самоприйняття у психоаналізі Зигмунда Фрейда, можна сказати, що воно тісно пов'язане з самосвідомістю особистості. Всю психіку Фрейд ділить на три системи, різні за їх функціонуванням: 1) Ід – несвідомі потреби біологічного чи афективного порядку; 2) Его – керується реальністю, регулює процес свідомої адаптації та організації особистого досвіду; 3) СуперЕго – своєрідна моральна цензура, змістом її є норми, заборони, вимоги суспільства, прийняті особистістю. Коли Его чи Ід прагнуть до висловлювань аморальних думок чи дій і зазнають загрози покарання із боку СуперЕго, з'являється емоційна відповідь. Це моральна тривога, за нею – соціальна тривога, далі виростають страх смерті та очікування відплати за гріхи [62, с. 86]. Таким чином, у цій теорії рівень самоприйняття особистості залежить від ступеня відповідності реального «Я» людини його «Я» ідеальному, сформованому суперего під впливом батьків і суспільства.

Погляди Карен Хорні, зводяться до того що, самосвідомість – умовне ілюзорне уявлення себе. Таке «ідеальне Я» дозволяє почуватися у псевдобезпеці. Таким чином, К. Хорні розглядає самосвідомість людини через взаємодію «реального Я» та «ідеального Я». У цьому ставленні до себе формується під впливом батьків, які визначають «знак» відносини [62, с. 174]. Отже, самоприйняття у цій теорії формується з урахуванням відносин з іншими людьми, насамперед, із батьками. Для адекватного самоприйняття необхідні любов і прийняття батьків, незважаючи на те, чи дитина відповідає очікуванням і бажанням батьків чи ні.

У необіхевіоризмі вивченням питань, близьких до поняття самоприйняття, займався А. Бандура. З соціально-когнітивної точки зору

люди схильні турбуватися і засуджувати себе, коли порушують свої внутрішні норми поведінки. Через війну людина переживає таку послідовність подій: провина – внутрішній дискомфорт – покарання – полегшення. Дії, що не відповідають внутрішнім нормам поведінки, викликають тривожність і самозасудження, яке не минає, доки не настане покарання. Реакція самопокарання, заснована на надмірно строгих нормах самооцінки, зберігається довго. Але самопокарання позбавляє внутрішнього дискомфорту, який переноситься важче, ніж саме покарання. Таким чином людина намагається впоратися з оточенням. Вона може принижувати себе і свої успіхи настільки, що стає апатичною [62, с. 266].

Таким чином, якщо в людини занадто високі вимоги до себе і між її Я-ідеальним і Я-реальним спостерігається значний розрив, вона не може прийняти себе і змушена постійно вдаватися до самопокарання, щоб зменшити внутрішній дискомфорт.

З поняттям самоприйняття також пов'язане поняття самоефективності – вміння людей усвідомлювати свої здібності та вибудовувати поведінку відповідно до специфічного завдання чи ситуації, тобто усвідомлена здатність впоратися зі специфічними ситуаціями. Самоефективність: - *впливає* на форми та вибудовування поведінки, мотивацію, емоції; - *визначає розширення* або обмеження вибору діяльності, зусилля, які доведеться докласти для подолання перешкод та фрустрацій, наполегливість, з якою вирішуватиметься якесь завдання.

На думку А. Бандури, люди, які усвідомлюють свою самоефективність, докладають більше зусиль для виконання складних справ, ніж люди, які мають серйозні сумніви у своїх можливостях. Висока самоефективність, пов'язана з очікуваннями успіху, веде до хорошого результату і, таким чином, сприяє самоповазі. *Низька* самоефективність, пов'язана з очікуванням провалу, веде до невдачі, знижує самоповагу [62].

Отже, самоефективність, з погляду А. Бандури, розвивається з урахуванням самоприйняття особистості. Людина приймає себе, адекватно і

позитивно оцінює себе, в результаті вона починає так само оцінювати свої здібності, вірити в свої сили. Це призводить до підвищення її самоефективності та успішності діяльності. Отже, самоприйняття позитивно впливає на успішність діяльності особистості.

Основне поняття, розроблене Е. Еріксоном – ідентичність. Воно означає твердо засвоєний і особистісно прийнятий образ себе. У ньому проявляється все багатство ставлення особистості до навколишнього світу. Ідентичність - це показник зрілої (дорослої) особистості. Витоки ідентичності: людина протягом життя переживає низку психосоціальних криз; існує вісім стадій розвитку ідентичності; на кожній стадії людина визначає вибір альтернативних йому рішень вікових і ситуативних завдань; характер вибору відбивається на наступного життя у сенсі її успішності і неуспішності [56]. Поняття ідентичності стає дуже близьким до поняття самоприйняття, тому що, згідно з визначенням Еріксона, ідентичність – це твердо засвоєний і особистісно прийнятий образ себе у всьому багатстві відносин особистості до навколишнього світу.

За Еріксона, самоприйняття може бути досягнуто особистістю в результаті благополучного розв'язання кризи ідентичності, коли людина вирішує всі завдання даного вікового періоду та успішно переходить на наступний віковий етап. Це призводить до посилення в нього почуття самоідентичності та усвідомлення цінності власної індивідуальності. Проблемі самоприйняття Еріх Фромм приділяє опосередковану увагу в своїх дослідженнях. Він припускав, що ставлення до себе відбивається на ставленні до інших [62]. Яскраво простежуються ідеї самоприйняття у його темах кохання. Він стверджував, що любов до себе і любов до інших йдуть пліч-о-пліч. Далі наголошував, що нелюбов до себе супроводжується суттєвою ворожістю до інших. На суттєву роль феноменів прийняття та самоприйняття у процесі позитивного розвитку людини вперше у гуманістичній психології вказали А. Маслоу та К. Роджерс.

Проблемі самоприйняття у гуманістичному підході найбільшу увагу приділяє Карл Роджерс. В теорія «Я-концепції», опираючись саме на мінливість та гнучкість «Я», він сформулював теорію, що люди не просто здатні до особистісного розвитку та зростання – така тенденція є для кожного природною. «Я» або «Я»-концепція – це розуміння людиною самого себе, засноване на життєвому досвіді минулого, подіях сьогодення та надіях на майбутнє.

Цілий ряд досліджень Роджерс присвятив вивченню взаємозв'язку між самоприйняттям та прийняттям інших. Теорія прийняття себе (самоприйняття) та прийняття інших. Чим більшою мірою людина приймає себе, тим вища ймовірність, що вона приймає інших – гіпотеза, висунута Роджерсом. Роджерс встановив такий зв'язок між самоприйняттям та прийняттям інших: клієнт, маючи негативну Я-концепцію, не здатний приймати себе; однак, починаючи більше приймати себе, він більшою мірою починає приймати та інших. Інакше кажучи, якщо самоприйняття має місце (тобто якщо невідповідність «Я»-Реального і «Я»-Ідеального мало), то з'являється почуття прийняття, поваги та цінності інших.

Одним із найважливіших понять у теорії конгруентності Роджерса, є зв'язок самоприйняття з конгруентністю. Роджерс не поділяє людей на пристосованих чи погано пристосованих, хворих та здорових, нормальних та ненормальних; натомість він пише про здатність людей сприймати свою реальну ситуацію. Він вводить термін конгруентність, що означає точну відповідність між досвідом, комунікацією та усвідомленням. Тобто можна сказати, що конгруентність розглядається ним як здатність адекватно сприймати та приймати власні комунікації, переживання та досвід.

Неконгруентність проявляється у розбіжностях між усвідомленням, досвідом та комунікацією. Наприклад, люди виявляють неконгруентність, коли вони виглядають сердитими (стискають кулаки, підвищують голос і починають лаятись), проте навіть під тиском наполягають на протилежному. Неконгруентність також проявляється у людей, які кажуть, що вони чудово

проводять час, а насправді нудьгують, відчувають самотність чи незручність. Неконгруентність – це нездатність точно сприймати реальність, нездатність чи небажання точно повідомляти свої почуття іншому чи те, й інше одночасно. Коли неконгруентність проявляється у розбіжності переживань та його усвідомлення, Роджерс називає це придушенням, чи запереченням. Людина просто не розуміє, що робить. Необхідно допомагати людям повніше усвідомлювати їхні вчинки, думки та стосунки.

Коли неконгруентність проявляється як розбіжність між усвідомленням і комунікацією, як наслідок людина не висловлює своїх справжніх почуттів чи переживань. Проте нестача соціальної конгруентності і видиме небажання спілкуватися насправді свідчать не про злий характер, а про знижений самоконтроль і сприйняття людиною самого себе. Через страхи люди втрачають здатність висловлювати свої справжні емоції. Трапляється і таке, що людина зазнає труднощів, намагаючись зрозуміти бажання інших, або не може висловити своє сприйняття так, щоб це було їй зрозуміло.

Роджерс підкреслює, що неконгруентність будь-якого роду обов'язково має вирішитися. Конфліктні почуття, ідеї чи інтереси ще є симптомами неконгруентності. Це нормальне та здорове явище. Неконгруентність виявляється у тому, що людина не усвідомлює ці конфлікти, не розуміє їх. Отже, виявляється неспроможна дозволити чи збалансувати їх. Нездатність визнати, усвідомити і прийняти, впоратися та допустити існування в собі конфліктних імпульсів, почуттів та думок говорить про неконгруентність. Якщо людина не приймає певні складові власної особистості, вона починає активно використовувати механізми заперечення та придушення. Не дозволяє йому повноцінно функціонувати, викликає проблеми як внутрішньоособистісного, а й міжособистісного характеру.

Таким чином, самоприйняття є необхідною умовою для конгруентності особистості, тому що для адекватного сприйняття особистістю самої себе та узгодження власних комунікацій, переживань і досвіду вона, перш за все,

повинна мати здатність усвідомлювати та приймати їх такими, які вони існують насправді.

Роджерс вивів чотири якості, які необхідні для успішного спілкування людей один з одним: конгруентність, самоприйняття, прийняття інших, емпатія. З першого – конгруентність – випливає друге – прийняття себе таким, яким ти є [62, с. 190]. Так Карл Роджерс детально вивчив проблему самоприйняття. Він виявив взаємозв'язок між самоприйняттям особистості та прийняттям інших, визначив роль самоприйняття для успішного спілкування.

Ще одним видатним представником гуманістичного спрямування в психології, який у своїх роботах торкався проблеми самоприйняття, був Абрахам Маслоу. Поняття прийняття Маслоу визначає так. «Прийняття: позитивна установка... відмовлятися від критики того, з чим ми стикаємося (його редагування, відбору, корекції, покращення, відкидання, оцінювання, прояви щодо нього скепсису та сумніви) [43, с. 236]. У теорії Маслоу розвинена здатність до самоприйняття є однією з обов'язкових характеристик здорової особистості [43].

А. Маслоу займався вивченням впливу прийняття особистістю деяких своїх внутрішніх властивостей на відносини з навколишнім світом. Він також розглядав біологічний аспект самоприйняття – «індивідуальна біологія людини», тобто бути собою, бути природним або спонтанним, бути автентичним, висловлюючи власну ідентичність – все це біологічні формулювання, оскільки вони мають на увазі прийняття власної конституційної, темпераментальної, анатомічної, неврологічної, гормональної та інстинктоїдномотиваційної природи.

Величезної уваги, на наш погляд, заслуговує те, що на підставі концепції А. Маслоу, згідно з якою психологічно здоровим і духовно повноцінним людям властива «потреба в самоактуалізації: прагнення втілити свої можливості, що виявляються в силі, творчості, добротності, проникливості», побудований тест «Самоактуалізаційний тест» (САТ) та розроблена шкала самоприйняття. Автори тесту, за великою кількістю

дослідників, вважають, що категорія самоактуалізації «багато в чому виступає операційним аналогом особистісної зрілості» [5, з. 91].

Таким чином, Маслоу самоприйняття особистості розглядав у різних аспектах і у зв'язку з безліччю різноманітних проблем, таких, як трансценденція, пікові переживання, психологічне здоров'я та ін., а також вказував на вплив окремих аспектів самоприйняття на функціонування особистості в цілому та взаємини її з навколишнім світом.

Ще одна сторона прийняття обумовлена вірою у можливість позитивної зміни себе та іншого. Позитивність і безумовність прийняття проявляються у підтримуючому, дбайливому відношенні. Важливо, що прагнення допомоги, підтримки і турботі властиво обом сторонам прийняття і яскравіше виявляється у відносинах з іншими.

Порівнюючи особливості проявів прийняття себе та прийняття іншого, більш суттєвими, на наш погляд, є безоцінне та безумовне надання права бути самим собою. Найбільш значущі галузі самоприйняття:

- самоприйняття батьків. Сприяє прийняттю ними своїх дітей;
- самоприйняття педагога. Вчитель, який володіє високим рівнем самоприйняття, характеризується розумінням ставленням до учнів. Вчитель з низьким самоприйняттям схильний до авторитарності, відсутності розуміння та прийняття учнів;
- самоприйняття фахівців (психолог, педагог-психолог, психотерапевт, соціальний педагог та інших).

Безумовне прийняття є найважливішою умовою, що сприяє розвитку особистості та гармонізації відносин із власним «Я». Можна вважати, що фіксована частина процесу починається з готовності спеціаліста (психолога та ін) приймати дитину, а у дитини – за згодою та/або готовності працювати, приймати допомогу. Згода на допомогу вказує на деяку довіру до фахівця (психолога та ін), тобто зменшення страху негативного впливу, і до певної міри прийняття себе дитиною.

Ймовірно, без мінімального ступеня прийняття себе неможливо подолати страх заперечення, неможливо проявляти довіру, неможливо бажання зміни. При безоцінному прийнятті дитини фахівець (психолог та ін.) прагне створити атмосферу безпеки, довіри, турботи та розуміння. Це сприяє виникненню у дитини переживання, що підтримує дозвіл бути самим собою, таким, яким він є в цю хвилину.

Очевидно, це і є переживання свободи, одного з її проявів: свободи від страху заперечення, свободи від негативних оцінок, свободи від нав'язаного почуття провини. Отож, можна сказати, що переживання дитиною безоцінного прийняття, свободи від негативних проявів сприяє розвитку та посилення її самоприйняття.

Приймаючи фахівця (психолога та інших.), тобто відкриваючи йому світ своїх переживань, обговорюючи свої проблеми, дитина підтверджує своє позитивне, довірливе та відкрите ставлення до дорослого, що сприяє поглибленню самоприйняття самого фахівця (психолога та інших. ). І далі все повторюється по кільцю, з ефектом, що посилюється, до конструктивного вирішення ситуації або до початку змін, нехай мінімальних, але надзвичайно сутєвих, у людині, яка потребує допомоги.

Описаний процес дозволяє побачити кільцевий механізм, що пов'язує прийняття та самоприйняття. Очевидно, завдяки цьому механізму посилюється та/або підтримується поле загального прийняття. Можна припустити, що наростання інтенсивності в полі прийняття відбувається до тих пір, поки не буде почуто, нехай іноді і дуже слабке, прояв внутрішньої духовної сутності, тобто внутрішнього «Я» [17].

Дуже близьким до проблеми самоприйняття в екзистенційній психології є одне із ключових понять цього напрямку – автентичність. Автентичність (від грец. *authentikys* – справжній) – «здатність людини у спілкуванні відмовитися від різних соціальних ролей, дозволяючи виявлятися справжнім, властивим лише даної особистості думкам, емоціям і поведінці» [56, з. 48].

Першою і основною умовою автентичності є усвідомлення, чи відкритість досвіду внутрішнього та зовнішнього, чи чутливість до самого себе, здатність слухати себе. Це не абстрактно-відірваний пошук чогось у собі на протигагу світу. Навпаки, людина слухає себе та переживає себе через світ. Кожна зовнішня подія викликає в неї деяку реакцію, яка не завжди є бажаною. Події, що відбуваються в житті людини, завжди відбуваються з нею, і тому неминуче значущі для неї; якщо нам здається, що в нашому житті не відбувається значних подій, справа не в житті, а в нашій здатності сприймати цю значущість, слухати голос свого живого внутрішнього «Я», а не зовнішнього, відчужено-мертвого свідомості. Першим кроком до автентичності є відкриття для себе та прийняття людиною власних почуттів, усвідомлення свого права відчувати, переживати, тобто бути. Чим ширший життєвий світ людини, чим багатшими смисли, які він здатний з нього вичерпувати, чим більше того, що йому небайдуже (і за що тим самим він відповідає), тим більш автентично його буття» [50, с. 43].

Першим кроком до автентичності було усвідомлення. На цьому етапі людина усвідомлює власні почуття як даність як щось об'єктивне. Але для того, щоб стати вільним по відношенню до цих почуттів і взяти на себе відповідальність за них, людині потрібен другий крок. Це здобуття довіри до самого себе, або внутрішньої згоди зі своїми почуттями. Людині необхідно повірити, що її внутрішнє джерело приносить їй істини, ніж зовнішні авторитети. Будь-які зовнішні авторитети є відчуженими, уявними, якщо довіра їм не підкріплена внутрішньою згодою. Наступний крок - набуття здатності до прийняття рішень. Коли щось для людини значуще, вона вирішує, як із цим вчинити. Але й на етапі рішення він безперервно співвідносить можливі варіанти дії зі своїм внутрішнім голосом: він усвідомлює, він сфокусований, утримується у фокусі себе. Інакше ухвалене рішення може виявитися невірним. Правильне рішення – це внутрішньо виправдане рішення. Довіра до себе лежить в основі вільного вибору. Однак парадоксальним чином воно обмежує свободу людини, тому що замість

безлічі шляхів він починає бачити той єдиний шлях, який по-справжньому є його власним. І людина постійно обирає, слідувати цьому шляху або відмовитися від нього.

Слідуючий крок до автентичності – «здатність здійснювати дію навіть у ситуації, коли його "внутрішня очевидність" перестає бути явленою людині. Це теж довіра самому собі, яка дозволяє діяти з власної волі, дотримуватися власного вибору, прислухаючись до сумнівів, але не дотримуючись їх раніше часу, сліпо. Людина не може постійно утримуватися у фокусі себе, але якщо він вірить у те, що обраний ним шлях є вірним, якщо він бере на себе відповідальність за цей шлях, у нього більше шансів знову опинитися у фокусі себе» [21, с. 194].

Таким чином, в екзистенційній психології автентичність - це найвищий ступінь самоприйняття, коли людина повністю приймає себе, довіряє собі і постійно прислухається саме до себе, до своїх істинних думок і почуттів, а не загальноприйнятих норм та авторитетів. При цьому вона є безперервним процесом. Це постійна чесність із самим собою та навколишнім світом, постійне здійснення свідомого вибору. Вона є запорукою здорового та повноцінного існування, функціонування та розвитку особистості.

Аналізуючи викладене вище, ми можемо виділити загальне та специфічне у теоретичних підходах до самоприйняття. Усі перелічені підходи мають багато спільного у розумінні проблеми самоприйняття. У теоріях З. Фрейда, К. Хорні, А. Бандури та К. Роджерса ступінь самоприйняття особистості залежить від співвідношення між її «Я»-Реальним та «Я»-Ідеальним, яке створюється суперого під впливом батьків. Чим більший розрив між ними, тим складніше особі приймати себе.

Подібними є уявлення про досягнення самоприйняття в екзистенціалізмі, его-психології Еріксона, гуманістичній психології Роджерса та концепції Орлова. У перерахованих підходах йдеться про необхідність відмовитися від прагнення відповідати очікуванням інших людей і прагнути бути самим собою, пізнати та прийняти свою справжню

сутність. Це досягається шляхом довіри до себе, відкритості переживань, здатності приймати ті прояви своєї особистості, які не відповідають ідеальному образу, а також розуміємо цінності власної неповторної індивідуальності.

Спільним у теоріях К. Роджерса та А. Орлова є те, що вони визнають зв'язок самоприйняття з конгруентністю, емпатією, і навіть прийняттям інших людей. У концепції А. Орлова йдеться також про взаємозв'язок між самоприйняттям та автентичністю.

І, нарешті, майже всі згадані автори сходяться на тому, що самоприйняття є необхідною умовою психічного здоров'я особистості, її повноцінного функціонування та розвитку. В екзистенційному та гуманістичному підході йдеться також про терапевтичні властивості самоприйняття, оскільки, приймаючи свої небажані риси, людина визнає їх наявність та відкривається для роботи та змін. А якщо ні, то він, вдаючись до механізмів заперечення і витіснення, поводить ся так, ніби ці риси відсутні, і, отже, ніяк не може на них вплинути.

На основі вивчення наявної літератури з проблеми самоприйняття особистості можна зробити такі висновки:

1) самоприйняття – це ядерна освіта структури особистості, що проявляється у позитивному емоційно-ціннісному відношенні до себе, адекватній самооцінці, саморозумінні, рефлексії свого внутрішнього світу та своїх вчинків, самоповазі та прийнятті інших людей, усвідомленні цінності себе, свого внутрішнього світу;

2) самоприйняття є складним багатогранним феноменом, досить докладно вивченим у гуманістичній та екзистенційній психології, зокрема, А. Маслоу, К. Роджерсом, А.Б. Орловим;

3) самоприйняття особистості формується у дитинстві під впливом батьків (З.Фрейд, К. Хорні, К. Роджерс);

4) ступінь самоприйняття особистості залежить від співвідношення між «Я»-Реальним та «Я»-Ідеальним, і чим більший розрив між ними, тим

складніше людині приймати себе (З. Фрейд, К. Хорні, А. Бандура, К. Роджерс);

5) поняття самоприйняття тісно пов'язане з такими поняттями, як ідентичність, автентичність, конгруентність та персоніфікація;

б) самоприйняття особистості досягається за допомогою відкритості переживань, розуміння цінності власної індивідуальності, а також відмови від прагнення відповідати очікуванням інших (В. Франкл, Дж. Бьюдженталь, К. Роджерс);

7) самоприйняття є необхідною умовою психологічного здоров'я особистості і невід'ємною якістю людини, що самоактуалізується (В. Франкл, Дж. Бьюдженталь, К. Роджерс, А. Маслоу).

Прийняття себе, вважають дослідники С. Братченко, М. Миронова означає визнання себе і безумовну любов до себе такого, яким я є, ставлення до себе як до особистості, гідної поваги, здатної до самостійного вибору, віра в себе та свої можливості, довіра до власної природи, організму [29].

Дослідник Д. Леонт'єв стверджує, що самоприйняття є частиною більш широкого поняття – самовідношення. Найбільш поверхневим проявом самовідношення виступає самооцінка – загальне прихильне або негативне відношення до себе. Однак просто одним знаком самовідношення не опишеш. По-перше, потрібно розрізняти самоповагу – відношення до себе як би зі сторони, що обумовлено якимись реальними перевагами або недоліками – і самоприйняття як безпосереднє емоційне відношення до себе, яке не залежить від того чи є в мене якісь риси, які пояснюють це відношення. Нерідко зустрічаються високе самоприйняття з низькою самоповагою або навпаки. По-друге, не менш важливими характеристиками самовідношення, ніж його оціночний знак, є величина його цілісності, інтегрованості, а також автономності, незалежності від зовнішніх оцінок [29].

## **1.2 Особливості самоприйняття у підлітковому віці**

Проблема самоприйняття та її роль у структурі особистості нині є надзвичайно актуальною для психологічної науки. Розробці цього питання присвятили свої дослідження В. Столін [6], В. Мухіна [3], І. Борисова [1] та багато інших. У вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі самоприйняття сприймається як емоційний компонент самосвідомості, який, з одного боку, спирається на самопізнання, з другого - створює основні передумови на формування саморегуляції, самоактуалізації і саморозвитка.

Усі автори наголошують, що критичним у формуванні самоприйняття виступає підлітковий вік. Це зумовлено неоднозначністю та суперечливістю розвитку дітей на даному віковому етапі. Особливості розвитку особистості цей період багато чому визначають і наступний життєвий шлях. У цьому віці найчіткіше проступають усі особливості психічної сфери дитини та виявляються результати батьківського виховання. Як вважають багато авторів, самовідносини є провідним компонентом структури самосвідомості підлітка. Це зумовлює розвиток у його свідомості абсолютно нових психологічних утворень - рефлексії він, інших, суспільство.

Конструкти, які стосуються людської самості, самосвідомості, є потенційно дуже важливими для теорії та практики психології. Оскільки морально - моральна поведінка та мотивація індивіда співвідносяться з його уявленнями про власні властивості та можливості, а особливості компонентів та процесів його «Я» впливають на реалізацію ним своїх головних функцій (організаційно – регулятивної та захисної), необхідних для забезпечення соціально – нормативної поведінки, а, крім того, особливості рефлексивного ставлення до власного «Я» впливають на ймовірність антинормативної поведінки, нами було здійснено таке дослідження, метою якого є виявлення особливостей самоприйняття та усвідомлення презентованого «Я – образу» у підлітків зі схильністю до девіантної поведінки. Ми висунули припущення, що схильні до відхилень у поведінці молоді люди мають або низьке самоприйняття, або повне відкидання свого «Я» (віддаленням власної «Я-концепції» від себе). Оскільки низьке самоприйняття чи повне неприйняття

супроводжують слабкої усвідомленості соціально презентованого аспекту «Я-образу», то виявляючи прийняття чи заперечення власних самопрезентацій, ми можемо говорити про рівень їх усвідомленості та самоприйняття у випробуваних загалом. Нами була сформульована наступна гіпотеза: у підлітків з прийняттям інверсного презентованого «Я» та повним неприйняттям презентованого «Я» схильність до девіантної поведінки вище, ніж у їхніх однолітків з високим і достатнім ступенем самоприйняття. Ми припускаємо, що низький рівень самоприйняття зрозумів віддалення піддослідним від себе презентованого «Я» (як випробуваний себе пред'являє іншим) з одночасним наближенням до себе інверсного презентованого «Я» (як випробуваний пред'являє, то, яким не повинен бути образ його «Я» у власних уявленнях і уявлення про нього у ймовірних інших). Повне відкидання презентованого «Я», відповідно, має на увазі одночасне віддалення від себе як презентованого «Я», так і «не-Я».

У своєму дослідженні ми спираємось на теоретичні розробки О. Леонтьєва, І. Кона, В. Століна, Д. Леонтьєва та ін. Врівноваження інтерсуб'єктивних та інтрасуб'єктивних чинників при концептуалізації феноменального «Я» є у визначенні, даному Н. Дворянчиковим, згідно з яким «Я-концепція» - це «динамічна пояснювальна категорія, яка опосередковує найважливіші внутрішньоособистісні процеси (включаючи процес переробки інформації, мотивацію та емоції) та більшість міжособистісних процесів (включаючи соціальну перцепцію, ситуації вибору партнера та стратегії взаємодії, а також реакцію) зворотного зв'язку» [4, с. 31]. Феноменальне «Я» може проводити ефективність функціонування активного (суб'єктного) «Я», тобто. полегшувати чи ускладнювати регуляторні процеси.

В. Столін виділяє два аспекти «Я-образу»: знання про себе і самовідношення, оскільки знання про себе є об'єктом емоцій та оцінок. Знання становлять змістовну частину «Я – образу», а самовідношення є структурно складною освітою, що складається з глобального самовідношення (почуття або проти себе) і більш специфічних рівнів. Самоприйняття можна

проінтерпретувати як конкретний рівень самовідносини, інакше - як рівень внутрішніх дій на адресу самого себе чи готовності до таких дій.

Н. Гульянова зазначає, що самоприйняття є базовим глобальним почуттям схильності, симпатії до себе, яке може зростати або знижуватися, і виділяє в структурі «Я-образу» соціально презентований аспект, який називає Я-іміджем, і який «не включає уявлень про розумові, фізичних або будь-яких інших якостях людини поза її міжособистісною взаємодією» [3, с. 69]. Вивчення Н. Гульянкової виявило пряму залежність між усвідомленістю соціально презентованого аспекту «Я-образу» та самоприйняттям індивіда.

Підліткова психологія характеризується амбівалентністю та суперечливістю. У цей період «Я-образ» оформляється все чіткіше, набуває певної стійкості, проте бурхливі психофізіологічні зміни, що відбуваються, активно модифікують як когнітивну, так і афективну складові конструкту «Я» молодшої людини. Як відомо, однією з характерних рис підлітництва є розширення сфери соціальної взаємодії та спектру реалізованих форм діяльностей. О.Леонтьєв зауважує, «що більше розширюються зв'язку суб'єкта зі світом, тим більше вони перехрещуються між собою» [7, с. 161], дії, що реалізують одну діяльність, одне відношення, об'єктивно виявляються реалізованими та якісь інші, разом з цим відбувається розширення мотиваційної сфери суб'єкта і виникає множинність смислів його «Я». Саме в підлітковому віці, як ніколи раніше суб'єкт стикається з постійною необхідністю здійснювати вибір на користь тієї чи іншої діяльності, зі втратою несуперечності власних особистісних властивостей, а самосвідомість наповнюється конфліктними значеннями все більшою і більшою мірою. Акцент, тим щонайменше, слід робити не тому, на користь чого підліток щоразу робить вибір, але в тому, у чому полягає сенс цього вибору йому. Таким чином, множинність форм діяльності підлітка призводить до множинності смислів його "Я", зіткнення видів діяльності виявляє конфліктний сенс цього "Я". Наростаюче протистояння внутрішніх перешкод стає основою саморефлексії, головною складовою особистісного

сенсу. Саме саморефлексія наповнює змістом, робить більш стійким та сформованим «Я – образ» підлітка. У тому випадку, коли внутрішні перешкоди «стають перешкодою на шляху до досягнення будь-яких важливих цілей (тобто протидіючим мотивом), то й себе сама людина може сприймати як перешкоду на шляху до самоствердження – у такому разі образ Я наповнюється негативним особистісним змістом. І, навпаки, коли внутрішні перепони сприяють досягненню цілей, Я набуває позитивного особистісного сенсу» [8, с. 236].

Такі особливості підліткового періоду, що супроводжуються відомим ступенем незрілості психіки в цілому та інтелектуальної сфери зокрема, як прагнення до протистояння, опору, до задіяння при цьому всього наявного вольового потенціалу, що може вилитися у впертість, заперечення та відсіч розумним доводам та заходам, протест, а також потяг до незвіданого, незвичайного, авантюрного та суб'єктивного почуття дорослості, можуть стимулювати навмисне або несвідоме подолання норм і правил з боку юного індивіда, недостатньо адекватне розуміння та оцінку їм характеру та значення того чи іншого підприємства.

Реакція емансипації, на яку притаманна опозиція, різка критика існуючих у суспільстві думок, традицій, як така може стати основою формування особливого світогляду, нетипових і поведінки.

Групування з однолітками - природний процес, що є основою будь-якого об'єднання підлітків. За ним стоять процеси створення міжособистісних та специфічних емоційних відносин, а також особливого інформаційного простору [6, с. 46-61]. Крім того, ця реакція, через яку проявляється власне девіантна поведінка, адже група, яка вчиняє протиправні діяння, підтримує свою цілісність завдяки запереченню кожним із членів угруповання особистої відповідальності за скоєне, поділюваним антисуспільним цінностям та груповому схваленню.

Слід зазначити, що підлітки, які мають яскраво виражена реакція групування з однолітками і переважають нестійкі риси характеру, перебувають у зоні ризику розвитку залежностей.

Р. Бернс вважає, що негативний «Я-образ» у молодих людей є причиною порушень у їх поведінці, особливий акцент вчений робить на дефекті афективного компонента «Я-образу» таких підлітків [1, с. 171]. Нестійкість конструкту «Я» разом із позбавленим стабільної підтримки позитивним емоційно – ціннісним ставленням себе призводить до глибокого стану емоційного дискомфорту, що у своє чергу і виявляється у девіаціях поведінки. Самовідношення такого підлітка будуватиметься на відчуттях знедоленості, відчуженості, власної непотрібності та малоцінності. У умовах відбувається редукція позитивних, насичених морально-моральним змістом соціальних зв'язків.

Девіантна поведінка підлітка, що має своїм джерелом особливості розвитку конструкту його «Я», в результаті дії соціальних механізмів закріплюється, що в свою чергу тягне за собою «переструктурування уявлення підлітка про себе відповідно до зовнішніх очікувань» [5, с. 33]. Приймаючи негативне ставлення себе як до асоціального елемента, підліток приймає у концепцію і відкидання цього оточенням, самоприйняття в такий спосіб знижується, як і усвідомлення чорт і поведінкових реакцій, отторгаемых суспільством, властивих його «Я». Загалом, у науковій літературі є дані про меншу усвідомленість та диференційованість уявлень про себе у підлітків з девіантною поведінкою в порівнянні з їх нормативними однолітками [9, с. 12].

Структура внутрішніх перешкод як смислових детермінантів самосвідомості у підлітків з девіантними формами поведінки значно відрізняється від такої у підлітків з нормативною поведінкою. Як пише Є.Г. Дозорцева, «встановлено, що смислове регулювання діяльності у делінквентних особистостей за різними параметрами (рівнем мотивації, рефлексії, тимчасовій перспективі та ін.) несприятливо відрізняється від

статистичної норми» [5, с. 68]. Девіантні і делінквентні підлітки, якщо їх «Я-образ» наповнюється негативним особистісним змістом, схильні сприймати самі себе як перешкоди на шляху до самоздійснення.

### **1.3 Проблема ставлення батьків до дитини у процесі формування її здатності до самоприйняття**

Останнім часом через несприятливий психологічний клімат в родині зростає кількість розлучень, зменшуються показники народжуваності, підвищується злочиність у сфері сімейнопобутових відносин, а також збільшується ризик схильності дітей до неврозів. Значну роль у формуванні особистості грає внутрісімейне життя, і це не лише взаємини дитини і батьків, а й самого подружжя. До напруження нервової діяльності дитини і невротичних станів призводять постійні сварки між батьками, брехня, конфлікти, бійки, деспотизм [9].

З психологічної точки зору питанням сімейного виховання присвячені роботи Т. Афанасьєвої, М. Буянова, П. Підкасистого, В.. Сисенко та ін. Проблеми материнства і батьківства відображені в працях В. Бойко, Б. Кочубей, Ф. Махова та ін. В роботах О. Богданової, М. Боцманової, І. Гребеннікової, Т. Драгунової, І.В. Дубровицького, Л. Коваленко, І. Кона, Т. Кулакової, І. Овчиннікової, А.Б. В. Яковлевої та ін. піднімалося питання взаємовідносин в сім'ї, проблеми поколінь, труднощі підліткового віку, а також підготовка підлітків до сімейного життя.

У багатьох сучасних дослідженнях з'ясовано види сімейних відносин, які по-різному впливають на розвиток особистості підлітка (В. Сатир, Ф. Райс, А. Співаковська, А. Личко, Є. Соколова, В. Столін та ін.). В працях В. Белової, С. Голоду, Т. Гущіної, А.. Демідової, Б. Кочубея, Л. Лисенко, Н. Соловійова, В. Титова значну увагу приділено неповній сім'ї.

У дитини з перших днів життя формується структура її особистості під впливом стосунків з матір'ю, батьком та іншими членами сім'ї, тобто вона

переймає норми їх поведінки, наслідує, і прагне бути схожою на матір і батька. Водночас батьки сприяють формуванню духовних цінностей та впливають на цілі і життєві установки всієї родини [11].

У визначенні терміна «сім'я» вже криються вказівки на можливі шляхи дослідження. А. Антонов зауважує, що сім'я заснована на єдиній загальносімейній діяльності та спільності людей, пов'язаних узами подружжя, і тим самим здійснює відтворення населення і наступність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей та підтримку існування членів сім'ї» [1]. У цьому визначенні робиться суворий акцент на соціальних функціях сім'ї. У ньому нічого не йдеться про сім'ю як особливу психологічну одиницю. Такий акцент надають представники підходу системної сімейної психотерапії. Так, А. Варга визначає, що сім'я це група людей, пов'язаних загальним місцем проживання, спільним господарством, а головне – взаємовідносинами» [2.с. 6]. Але навіть у цьому визначенні першорядна увага приділена господарській функції сім'ї. Відповідно, дотримуючись логіки стандартних визначень, ми мали б при побудові дослідження, присвяченого особливостям неповної сім'ї, насамперед наголошувати на проблемах соціалізації, господарських проблемах тощо. Структура сім'ї, в якій чоловік видобуває їжу, а жінка робить щоденну домашню роботу та піклується про дітей, зберігалася приблизно до початку ХХ ст., і саме для неї характерні наведені визначення. Насамперед сім'я існувала для реалізації господарських функцій.

У наш час сім'я багато в чому вже втрачає свою господарську та соціалізуючу складову. Сучасні міжнародні соціологічні дослідження зазначають, що сім'я як соціальний інститут припиняє своє існування. Число незареєстрованих шлюбів невпинно зростає. Також останніми роками зустрічаються нетрадиційні форми подружжя, як гомосексуальні шлюби чи свінгер відносини. Незважаючи на те, що наша країна знаходиться в руслі світових тенденцій (кількість розлучень і цивільних шлюбів вкрай висока), сім'я є значущою та стабільною цінністю для українців.

У дитини, у міру того, як вона починає усвідомлювати своє «Я», зростає потреба в любові або позитивному ставленні до неї. Тут важливо розглядати природну поведінку дитини, а не те, що вона фальшує, «вимагаючи визнання заслуг» [56, с. 225]. Подібні вимоги необхідні для відчуття власної цінності та завоювання кохання. Так дитина, не усвідомлюючи, що в її поведінці вже формуються брехня і фальш, користуватиметься цією формою поведінки. Це викликано тим, що вона потребує любові інших.

Таким чином, за Роджерсом, самоприйняття починає формуватися в людини з дитинства. Воно ґрунтується на безумовному коханні та безумовному прийнятті батьків. Але дуже небагато батьків здатні приймати своїх дітей безумовно, включаючи і ті риси, які їх не влаштовують у ній. Тоді у дитини з раннього дитинства формується переконання в тому, що її любитимуть і прийматимуть лише тоді, коли вона навчиться відповідати очікуванням інших. А для цього дитині необхідно постійно пригнічувати деякі свої прямі почуття, бажання, імпульси та думки. Результат цього – нездатність особистості до самоприйняття.

Згідно з теорією Роджерса дані показують, що самоприйняття та прийняття інших характеризують і відносини «батько – дитина». Інші теоретики також припускали: ставлення до себе відбивається у відношенні до іншим (Біллс, Куперсміт). Кореляції між двома значеннями материнського самоприйняття та величиною прийняття дитини показали, що кожен із трьох коефіцієнтів кореляції статистично значимий. Ці результати підтверджують гіпотезу Роджерса: матері, які приймають себе (тобто мають позитивну увагу до себе), з набагато більшою ймовірністю приймають своїх дітей такими, які вони є, ніж матері, які не приймають себе. Наявність кореляції між величинами материнського самоприйняття та прийняття дитини передбачає, що діапазон, у якому дитина розвиває позитивний образ «Я», залежить від того, якою мірою його батьки здатні прийняти себе. Так в теорії Роджерса

самоприйняття й прийняття інших характеризує відносини «батьки – дитина».

Висока ступінь конгруентності має на увазі, що комунікація (те, що людина повідомляє іншому), досвід (те, що відбувається) та усвідомлення (те, що людина помічає) більш менш адекватні один одному. Маючи високий рівень конгруентності, людина помічатиме це. Маленькі діти виявляють високий рівень конгруентності. Дорослим у повному вираженні почуттів перешкоджає емоційний досвід минулого, який вони відчувають при кожній новій зустрічі і не дозволяють собі ще раз припуститися помилки.

Як свідчить практика, кожен із батьків впливає на розвиток дитини. Більшість дослідників наголошують на вивченні взаємодії матері та дитини. У контексті досліджень неповних сімей інтерес представляє також вплив батька на розвиток дитини. Н. Харламенкова вказує на те, що «існуючі в суспільстві стереотипи щодо чоловіка-батька часом спотворюють та нівелюють його роль у вихованні дитини» [3]. Основний стереотип – батько є здобувачем, мати – вихователем дітей. Помилковість такої недооцінки виховної ролі батька у наш час очевидна.

У психоаналітичній традиції вказується на батька як вторинного об'єкта, що виникає у житті дитини відносно рано. Якщо в перші місяці життя дитина фактично перебуває в симбіотичних відносинах з матір'ю, пізніше виникає розрізнення матері і батька. Виникають потрібні відносини (тріангулювання). Відповідно як основна функція батька виділяється руйнування симбіотичного зв'язку з матір'ю і виділення додаткового об'єкта для каналізації агресії. Крім того, розрізнення дитиною матері та батька дає позитивний приклад стосунків без симбіозу. Більш сучасні дослідження показують, що батьківська роль не настільки однозначна і залежить від статі дитини. Н. Харламенкова у своєму дослідженні вивчає вплив батька на становлення гендерної ідентичності підлітків та виділяє статевоспецифічні особливості даного впливу [3]. На її думку, специфічний вплив батька на внутрішній світ підлітка є суттєвою детермінантою прийняття тієї чи іншої

гендерної ідентичності. Не оцінюючи хлопчиків як безумовно маскулінних чи фемінінних, батько формує у сина риси мужності. Батько створює ситуації, у яких успішність сина визначається його мужністю. Для дівчаток батько є провідником раніше недоступної інформації, «активно підтримує дочку у побудові нових відносин, насамперед із людьми іншої статі» [3].

Таким чином, можна дійти висновку про різноманітний вплив батька на становлення гендерної ідентичності підлітка. Для дівчаток батько є провідником раніше недоступної інформації, «активно підтримує дочку у побудові нових відносин, насамперед із людьми іншої статі» [3].

Найбільш суттєві сторони феномена прийняття можна позначити так:

- для виникнення атмосфери прийняття у спільному діалозі «дорослий-дитина» необхідний такий рівень самоприйняття дорослого, який забезпечує можливість позитивного переживання щодо себе та реалізацію установок, щодо іншої людини; - також необхідний, нехай мінімальний, рівень самоприйняття дитини, що виражається у згоді працювати, тобто у готовності отримання допомоги.

Звільнення дитини від негативних впливів, з одного боку, породжує в неї переживання волі, дозвіл бути самим собою (короткочасний) у момент спільної роботи. Це переживання визволення поглиблює самоприйняття дитини, яке у свою чергу переживається як почуття самоповаги, згоди з собою, можливість звернення до свого досвіду, поява чи посилення віри у свої сили та можливості, бажання чи спроба почути себе, тобто звернення до свого внутрішнього "Я". З іншого боку, поглиблення самоприйняття дитини дозволяє йому більш вільно співпрацювати з дорослим, погоджуватися з ним, чути його, його прагнення допомоги, вірити йому, відчувати загальне позитивне ставлення до себе, достатньо адекватно виявляти свої почуття. Все це у свою чергу посилює самоприйняття дорослого.

Дослідженням різних психологічних та соціальних особливостей неповної сім'ї присвячено численні роботи зарубіжних авторів. Загалом можна виділити два крайні методологічні підходи: гранично статистичний,

поширений переважно у США та деяких країнах Європи, і підхід, що заперечує роботу зі статистикою зовсім, що розвивається насамперед у роботах європейських психоаналітиків.

Цікаво відзначити, що незважаючи на абсолютно різні методологічні та дослідницькі передумови, різні автори приходять до дуже близьких висновків, серед яких ключовими є:

1. Вирішальне значення психологічних, а чи не формальних ознак психологічного та соціального благополуччя дітей у майбутньому. На цьому наголошують представники і статистичного, і психоаналітичного підходів.

2. Незначність відмінностей між дітьми з повних та неповних сімей. Мета-аналіз, проведений П. Амато [4], показав, що відмінності є, узагальнені графіки розподілів психологічних показників у дітей з повних і неповних сімей дещо зсунуті, але області, що не перетинаються, відносно малі.

3. Відповідь на запитання: у чому полягає довгостроковий вплив розлучення батьків на психологічний розвиток дітей? Прихильники як статистичного, так і ідеографічного підходів схильні вказувати на наявність більш низької самооцінки («біднішого уявлення про себе», в термінології Амато [4], та «проблеми з почуттям власної повноцінності» у термінах Г. Фігдора [5]); складнощі з побудовою власної сім'ї у майбутньому; можливо, неадекватні статевої ролі стереотипи.

Останнім часом розлучення стає все більш поширеним явищем та досить гостро стоїть питання про вплив розлучення на підлітків. На думку багатьох вчених (І. Гуртової, Л. Машкової, В. Сатир, К. Витакера та ін.), розлучення батьків є головним та проблематичним моментом в житті підлітка, який призводить до невпевненості та складних травмуючих переживань. Варто зауважити, що під неповною сім'єю, розуміють сім'ю, яка складається з одного батька з одним або кількома неповнолітніми дітьми. Виділяють такі різновиди неповних сімей:

- Розлучена сім'я; •

- Осиротіла сім'я ;

- Мати-одиначка з дитиною; •

- Батько-одиначка з дитиною [10].

Статистика свідчить, що діти, які пережили розлучення батьків або проживають у повторному шлюбі батьків, піддаються більшому ризику пережити психологічні проблеми, ніж діти з повних сімей. Для неповних сім'ях частіше, ніж для звичайних сімей, характерні авторитарні або занадто ліберальні відносини [14]. Характер розлучення батьків, як правило, по-різному впливає на підлітка. Досить гостро ними переживається ситуація, коли батьки втягують дитину в конфлікт, намагаючись змусити її прийняти чийось сторону [3].

Дослідники припускають, що «схильність до розлучень» передається від покоління до покоління, тобто люди, чий батьки розлучилися, розлучаються частіше тих, хто виріс в міцній сім'ї. Дане явище пояснюють, тим що розлучені батьки, вступаючи в шлюб, вже мають уявлення про можливість розлучення і знижене почуття відповідальності по відношенню до подружніх обов'язків [4].

Варто відзначити, що розлучення батьків змушує підлітка по-новому поглянути на себе і на своїх батьків. Його власне «Я» сильно страждає в такій ситуації - особливо, коли підліток починає звинувачувати себе за те, що трапилося в родині, або стикається з труднощами, пов'язаними з відношенням оточуючих до подібних ситуацій. Щоб відновити самоповагу, що постраждала в результаті розпаду сім'ї, а також справитися зі стресом, викликаним домашніми конфліктами, розлучених або батьків, що живуть порізно, такі діти частіше, ніж діти з міцних сімей, здійснюють вчинки, пов'язані з ризиком для їхнього здоров'я (куріння, вживання алкоголю і наркотиків і т.п.) [6].

Також не можна не помітити, що діти, які виховуються в неповних сім'ях, можуть мати інші труднощі, пов'язані з їх психологічним станом. Такі діти найчастіше відчують образу, розчарування, пригніченість від того, що один із батьків вирішив залишити сім'ю. Часто трапляється так, що діти

звинувачують себе в тому, що сім'я розпалася. Нерідко також трапляється так, що батько, який залишився на самоті виховувати дитину, відчуває провину за те, що сім'я розпалася. Такі батьки починають у всьому потурати дітям, але при цьому надто опікувати їх. Батько, прагнучи матеріально забезпечити дитину, перебирає надмірну навантаження, і навіть страждає сфера міжособистісних відносин між батьком і дитиною[29].

Однією з найсерйозніших труднощів неповних сімей є те, що утруднений процес статевої ролі ідентифікації дитини. Найчастіше батько, що залишився на самоті, є для дитини єдиною моделлю соціальних ролей. Для дитини це зразок і жіночої та чоловічої поведінки.

Е. Еріксон заявив, що існує залежність особливостей дитини від відносин дитини з батьками, і що в підлітковому періоді відбувається або успішна статево-рольова ідентифікація, або сплутаність ролей. У цьому віці перед підлітком постає завдання: осмислення його соціальних ролей[50].

К. Юнг стверджував, що у формуванні особистості дитини батьки та сім'я загалом відіграють вирішальну роль. На розвиток підлітка впливають особливості життя його батьків, методи сімейного виховання, різні проблеми сімейного життя[49].

Ф. Райс виділяв різні особливості у відносинах усередині сім'ї, які необхідні для нормального розвитку дітей підліткового віку у цих сім'ях [46].

По-перше, підліток потребує зацікавленого відношення батьків, їх підтримки та допомоги. Якщо батьки допомагають дитині, між ними встановлюються стосунки довіри, що позначається на формуванні позитивної самооцінки підлітка. Такі підлітки, зазвичай, успішні у навчанні, вони високо розвинені моральні якості. Якщо ж батьки надають підлітку мало підтримки, це призводить до зниження самооцінки, неуспіхів у навчанні та проблем у взаєминах з однолітками [42].

По-друге, необхідно, щоб батьки прислухалися до підлітка, намагалися ставитись до нього з розумінням. Відсутність розуміння з боку батьків, їх

небажання прийняти дитину призводять до того, що у дитини також розвивається байдуже ставлення до оточуючих [38].

По-третє, дуже впливає на підлітка те, чи є у його спілкуванні з батьками емоційна близькість, прихильність і любов. Якщо сім'ї відсутні такі прояви почуттів, підліток стає емоційно відстороненим, виявляє ворожість, намагається відсторонитися від них. Він стає людиною нездатною до прояву почуття любові та підтримки[38].

У концепціях Фрейда, Хорні та Роджерса йдеться про вирішальну роль ставлення батьків до дитини у процесі формування її здатності до самоприйняття. Це відбувається, по-перше, тому що саме батьки найбільшою мірою впливають на його суперого, а по-друге, тому що дитина постійно потребує любові, прийняття та схвалення з їхнього боку, тому готова практично на будь-які зміни у своїй поведінці, щоб досягти цього. А це призводить до того, що дитина намагається придушувати думки, почуття і бажання, що заважають досягненню цієї мети, в результаті чого вона перестає бути самою собою і постійно прагне відповідати очікуванням інших людей, спочатку батьків, а пізніше, з дорослішанням і розширенням соціальних зв'язків, значущих інших, із якими він входить у соціальні відносини.

У дітей з неповних сімей часто виникає безліч труднощів психологічного характеру. На думку І. Кона діти, які виростили без батька, мають знижений рівень домагань, у них вищий рівень тривожності, частіше зустрічаються невротичні симптоми, хлопчики з важкістю спілкуються з однолітками, гірше засвоюють істинно чоловічі ролі, але гіпертрофують деякі чоловічі риси: грубість, войовничість. Часто дитина починає бунтувати проти крайньої залежності від матері, або виростає пасивною, млявою, фізично слабкою [8].

Також обов'язковим є прояв до підлітка довірчого ставлення, схвалення його позитивних якостей та вчинків. Батьки повинні бачити в підлітку особистість досить дорослу, самотійну, здатну вирішувати проблеми та

виховувати в ньому ці якості. Але при цьому батькам варто виступати як людям дорослішим, проявляти ініціативу і в деяких ситуаціях керувати дитиною, не дозволяючи їй робити помилки. Це потрібно робити, виявляючи по відношенню до підлітка гнучкість, пристосовуючись до змін його особистості. Такий підхід допомагає формуванню позитивної самооцінки підлітка, всебічного розвитку його особистості [32].

Батьки є для дитини прикладом для наслідування, тому вони повинні дотримуватись тих правил, які вони використовують при вихованні дитини.

Усі перелічені умови дуже проблематичні у реалізації неповних сімей, батьки у яких часто просто здатні повною мірою їх реалізувати. Усе це знаходить свій відбиток у розвитку дитині загалом, і надає колосальне впливом геть його Я-концепцію.

Дуже часто батьки в неповних сім'ях роблять різні помилки у процесі виховання дитини [26, 29], такі, наприклад, як:

1. Сфера почуттів батьків дітей розширюється. Виявляється це в гіперопіці, домінації або, навпаки, потуранні дитині. Батько вимагає від дитини, щоб вона стала кимось більшою, ніж просто дитина, при цьому прагнучи віддати дитині все, що тільки можливо.

2. Вимога від підлітка прояви якостей, властивих дітям молодшого віку. При цьому батько намагається ігнорувати те, що дитина дорослішає, від неї чекають таких якостей, які були властиві їй раніше, наприклад, дитячу безпосередність, грайливість. До дитини знижуються вимоги батька, і це може призвести до того, що дитина буде інфантильною.

3. Невпевненість батька у процесі виховання. При цій помилці батьки виявляють низький рівень вимог до дитини, дитина займає в такій сім'ї чільну позицію. Такі підлітки відчувають перевагу над батьком, вони здійснюють маніпуляторські дії, ведуть батьків за собою.

4. Деякі батьки зазнають сильного страху втрати дитини. Звичайно, кожен батько відчуває переживання за життя та здоров'я дітей, але в даному випадку ці переживання набувають надто великої розвиненості. Через це такі

батьки або обмежують дитину в усьому, намагаючись уберегти її від можливої небезпеки, або намагаються у всьому потурати дитині, щоб не завдати їй ніякого дискомфорту.

5. У деяких батьків недостатньо розвинені батьківські почуття. Вони відкидають свою дитину, можуть виявляти жорстокість щодо неї.

6. Проеціювання на дитину якостей, які батько відкидає у собі. І тут батько, заперечуючи у собі прояв тих чи інших якостей, знаходить у дитині прояв цих якостей, і концентрується у цьому. Якщо такі якості притаманні дитині, батько відкидає дитину, намагається викоринити у ній ці якості.

7. Винесення розбіжностей подружжя на виховання дитини. Це проявляється, наприклад, у тому, що один з батьків застосовує один тип виховання, а другий з батьків застосовує тип виховання інший. У цьому стилі виховання вони майже завжди протилежні.

Е. Соколова і В. Столін вважали, що є різні типи неадекватного ставлення батька до дитини [38,40].

До таких типів відноситься, наприклад, коли мати ставиться до підлітка сина як до людини, яка повинна замінити чоловіка: вона вимагає від нього багато уваги, постійно вимагає, щоб син знаходився поруч, намагається дізнатися все про його особисте життя, обмежує його в контактах з однолітками. Якщо цей тип відносини розвинений над повну силу, мати просто вимагає від підлітка, що він прийняв роль «глави сім'ї», взяв він турботи про забезпечення сім'ї тощо.

Матері, схильні до гіперопіки, відчують непереборне бажання утримати дитину поруч із собою, зробити зв'язок між ними якомога міцнішим. Вона намагається у всьому контролювати підлітка, позбавляючи його самостійності, обмежуючи його дії, всі турботи та проблеми дитини вона намагається брати на себе.

Деякі батьки схильні до того, що контролювати дитину вони намагаються через позбавлення її кохання. Якщо дитина робить вчинок, несхвалений батьком, той карає дитину, демонструючи їй свою нелюбов,

кажучи, що така дитина нікому не потрібна. Іноді такі батьки просто перестають розмовляти з дитиною, навіть не намагаючись пояснити причину свого невдоволення. Це може спричинити агресивну поведінку дитини, вона може відчувати сильну агресію, намагаючись протидіяти придушенню своєї особистості.

Також деякі батьки схильні до того, що впливати на дитину та її вчинки вони намагаються, викликаючи у неї почуття провини. Якщо підліток робить вчинок, який не подобається такому батькові, якщо він порушує заборони, то батько починає називати його «зрадником», казати, що у нього «немає жодної подяки» та подібні фрази. Такий підхід до виховання призводить до того, що підліток постійно боїться зробити щось не так, виявитися в чомусь винним, і це перешкоджає розвитку його самостійності.

Безсумнівно, всі перелічені вище особливості та труднощі можуть бути притаманні і повним сім'ям, але сім'ї неповні, внаслідок відсутності одного з батьків та неможливості другого з батьків надати виховання та турботу про дитину повною мірою, схильні до цих особливостей частіше. Все це позначається на дітях, які виховуються в таких сім'ях, на їхньому особистісному розвитку в цілому, і, зокрема, на розвитку їхньої особистості.

### **Висновки до розділу**

Поняття самоприйняття як складний багатогранний феномен досить широко представлено в гуманістичній психології, зокрема у А. Маслоу, К. Роджерса. Самоприйняття особистості формується в дитинстві під впливом батьків (З. Фрейд, К. Хорні, К. Роджерс). На думку таких вчених як З. Фрейд, К. Хорні, А. Бандура, К. Роджерс ступінь самоприйняття особистості залежить від співвідношення між Я-реальним та Я-ідеальним, чим більшим є розрив між ними, тим складніше людині приймати себе. Згідно В. Франклу та К. Роджерсу, самоприйняття досягається за допомогою відкритості переживань, розуміння цінності власної індивідуальності, а

також відмови від прагнення відповідати очікуванням інших. Дослідники стверджують, що самоприйняття є необхідною умовою психологічного здоров'я особистості та невід'ємною якістю самоактуалізованої особистості.

Більшість дослідників сходиться на думці про те, що підлітковий період є сензитивним для становлення самосвідомості та формування самоприйняття. У момент проходження кризи підліткового віку самі підлітки є найбільш уразливі, їх самооцінка є ситуаційною та нестабільною, та залежить від безлічі факторів. До кінця підліткового періоду самоприйняття стає більш стабільним та стійким. На нашу думку, зусилля з психологічної підтримки підлітків у період становлення само відношення мають бути націлені на високі показники самоприйняття та самоцінності, середні показники самоповаги, середні показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Слід зауважити, що роль батьків дуже багатопланова і відображається на формуванні особистості дитини вже з раннього дитинства. Відсутність одного із батьків призводить до порушень психічного (розумового) розвитку дитини, зниження його соціальної активності, деформацій особистості і порушення процесу статевої ідентифікації, а також до різних відхилень у поведінці і стані психічного здоров'я. Все це здійснює надзвичайно серйозний вплив на подальше особисте і суспільне життя як хлопчика, так і дівчинки.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОПРИЙНЯТТЯ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження: дослідити особливості самоприйняття підлітків у повних та неповних сім'ях.

Завдання:

1. Підбір та проведення діагностичних методик, придатних для дослідження самоприйняття підлітків.
2. Проведення аналізу отриманих даних з метою виявлення відмінностей між самоприйняттям підлітків, які виховуються у повних та неповних сім'ях;
3. Зіставлення результатів дослідження самоприйняття у групі підлітків із повних сімей та у групі підлітків із неповних сімей.

У дослідженні брали участь учні вищого професійного училища №; м.Хмельницького.

Кількість учнів, які взяли участь у дослідженні: 40 осіб (з них 20 – які виховуються у повних сім'ях, та 20 – які виховуються у неповних сім'ях).

Наше дослідження проводилось упродовж квітня-вересня 2021 року.

Першим етапом дослідження було анкетування, в результаті якого досліджувані були поділені на дві групи: ті які виховуються у повних сім'ях та які виховуються у неповних сім'ях.

Наступний етап: проведення діагностичних методик, що використовуються в даній роботі.

У нашій роботі були використані такі діагностичні методики:

1. Методика дослідження самовідношення (В. Столін, С. Пантелєєв). Методика призначена для виявлення структури самовідношення особистості, і вираженості окремих компонентів само відношення. Самовідношення

розуміється в контексті уявлень особистості про суть «Я» як вираження сенсу «Я», як узагальнене почуття на адресу свого «Я». В основу розуміння самовідношення покладено концепцію самосвідомості В. Століна, який виділяв три виміри самовідношення: симпатію, повагу, близькість.

Методика допускає індивідуальне та групове застосування без обмеження часу. Опитувальник дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- 1) глобальне самовідношення;
- 2) самовідношення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоцікавістю та очікуванням ставлення до себе;
- 3) рівень конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я».

Опитувальник містить 57 питань-суджень, на які необхідно позитивно (так) або негативно (ні) відповісти.

Опитувальник включає такі шкали.

Шкала S – вимірює інтегральне відчуття «за» або «проти» власного «Я» випробовується.

Шкала I – самоповага.

Шкала II – аутосимпатія.

Шкала III – очікуване відношення до інших.

Шкала IV – самоінтерес.

Опитувальник містить також сім шкал, спрямованих на вимірювання вираженості установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» досліджуваного: самовпевненість; відношення інших; самоприйняття; самокерівництво, самопослідовність; самозвинувачення; самоінтерес; саморозуміння.

Методика самоакцептації (А. Рое та М. Сігельмана). Методику розроблено американськими дослідниками А. Рое та М. Сігельманом. За її допомогою можна визначити рівень задоволення собою на чотирьох рівнях: зовнішності, характеру, ставлення до виконаних справ та соціальної поведінки.

Опитувальник містить 32 пари тверджень. Кожна пара має два варіанти поведінки – А та В. Тому досліджуваному потрібно вибрати якийсь один варіант, у якому подано найхарактернішу для нього ситуацію чи поведінку [24].

Опитувальник включає такі шкали:

Шкала прийняття своєї зовнішності (З).

Шкала прийняття характеру (Х).

Шкала ставлення до виконаних справ (С).

Шкала соціальної поведінки (П).

Шкала загальної самооцінки (S) включає три рівні: низька самооцінка, середній рівень, висока самооцінка.

Методика «Двадцять тверджень», або «Хто я?» М. Куна і Т. Макпартленда, створена для вивчення установок індивіда на себе і широко використовується для виявлення змістовних характеристик ідентичності: перш за все когнітивних, а також ціннісно-мотиваційних, афективних, поведінкових. Методика М. Куна і Т. Макпартленда в літературі має кілька різних позначення: «тест установок особистості на себе» або «тест 20 висловлювань», «тест двадцяти тверджень на самоствавлення», опитувальник «Хто я ?» і т.д. Являє собою вільний самоопис з наступним контент-аналітичною обробкою, тобто відноситься до методів нестандартизованих самозвітів, що мають свої плюси (можливість аналізувати самоопис і самоствавлення, виражене мовою самого суб'єкта) і мінуси (трудність самоопису, неоднозначність інтерпретації).

Незважаючи на наявні недоліки і уявну простоту, тест двадцяти тверджень є одним з найпопулярніших і затребуваних методів дослідження різних аспектів і видів ідентичності. Так, за допомогою даної методики досліджуються статеві, гендерні, вікові, етнічні (національні), сімейні, професійні, особистісні та інші самоідентичності. Доступність процедури тесту робить можливим його застосування не тільки в дослідницьких, але в психотерапевтичних, корекційних цілях.

Проективний тест «Малюнок людини» за редакцією К.Маховер. Розроблений К.Маховер у 1946 р. на основі тесту Ф. Гудінафа. Є проективною рисунковою методикою, призначеною для діагностики особистості, в т.ч. у дитячому та підлітковому віці. Ф. Гудінаф розробила шкалу, за якою можна оцінити 51 елемент малюнка. Є норми для дітей віком від 3 до 13 років, які можна зіставити з розумовим віком. Надійність тесту, що неодноразово перевірялася різними методами, досить висока. Коефіцієнт ретестової надійності становить 0,68, а коефіцієнт надійності методом розщеплення – 0,89. Показники конструктивної валідності, незважаючи на варіабельність, перевищують 0,50. Г. Тест можна використовувати як і індивідуальному, і у груповому дослідженні. Поняття, що лежать в основі методики аналізу малюнків, виникли порівняно незалежно в ході вивчення тисяч малюнків у клінічному контексті, їх формулювання багато в чому визначається проективними методами аналізу особистості, що склалися, а також психоаналітичною теорією.

Хоча деякі припущення недостатньо підтверджені експериментально, їхня валідність доведена клінічно. Принципи інтерпретації базувалися переважно на вивченні клінічних типів, у якому особливу увагу приділялося графічним проявам клінічного акценту.

Методика «Кінетичний малюнок сім'ї». Ця методика дає інформацію про суб'єктивну сімейну ситуацію дитини. Він допомагає виявити взаємини у ній, які викликають тривогу в дитини, показує, як і приймає інших членів сім'ї та своє місце у тому числі. Історично використання методики «Малюнок сім'ї» пов'язане із загальним розвитком "проективної психології". Р. Бернс та С. Кауфман, що описали методику в 1972 році, однак, вказують, що сама рання згадка в літературі про застосування «Малюнок сім'ї» належить В. Хьюлсу ще з 1951 року. Були й інші роботи: одна з них – малюнок за завданням «Намалюй свою сім'ю» Вульфа. На малюнку аналізують:

а) послідовність малювання членів сім'ї, їхнє просторове розташування, пропускання малюнку членів сім'ї;

б) відмінності між графічними презентаціями у формах, пропорціях.

Для виявлення відмінностей у рівні самоприйняття підлітків, які виховуються у повних та неповних сім'ях ми використовували непараметричний статистичний критерій для двох незалежних вибірок – критерій Манна-Уїтні.

## **2.2 Результати емпіричного дослідження**

Вивчення самовідносини у підлітків їх неповних та повних сімей проводилося за допомогою методики дослідження самовідношення (В. Столін, С. Пантелєєв). Результати дослідження ставлення до себе підлітків представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні вираженості чинників, що характеризують самовідношення підлітків із повних та неповних сімей (у %)

№ п/п	Чинники самовідношення	Рівень вираженості					
		Низький		Середній		Високий	
		неповні	повні	неповні	повні	неповні	повні
1.	Відкритість	0	0	63	69	37	31
2.	Самовпевненість	6	3	60	45	34	52
3.	Самокерівництво	5	7	43	35	52	59
4.	Самовідношення	10	6	66	52	24	42
5.	Самоцінність	3	5	57	34	40	61
6.	Самоприйняття	5	2	56	55	39	43
7.	Самоприв'язаність	10	5	32	37	58	58
8.	Внутрішня конфліктність	8	10	40	72	52	18
9.	Самозвинувачення	10	23	50	72	40	5
10.	Самоповага	0	0	69	65	31	35
11.	Аутосимпатія	4	2	66	56	30	42
12.	Самоприниження	21	18	27	54	52	28

Як бачимо з даних таблиці 2.1 в усіх респондентів не виявлено низького рівня самоповаги. Середній рівень за шкалою «самоповага» показали 69% підлітків, які вирости у неповних сім'ях, і 65% – у повних. Це вказує на помірний ступінь самовпевненості, самокерівництва та очікування досить позитивного ставлення до себе з боку інших.

Високі значення по цьому фактору показали 31% респондентів з неповних сімей та 35% – з повних, що свідчить про самовпевненість та відчуття сили свого «Я».

Розподіл рівнів за фактором «аутосимпатії» має такий вигляд: низький рівень «аутосимпатії» мають 4 % підлітків з неповних сімей, і 2 % з повних сімей. Це вказує на незадоволеність собою, відчуття непривабливості власної особистості для оточуючих, на втрату інтересу до свого внутрішнього світу та неприйняття себе.

Середній рівень «аутосимпатії» притаманний 66 % підлітків з неповних сімей, тобто ці особи мають помірну міру самоприйняття і самоприв'язаності. Для підлітків із повних сімей цей показник становить 56%.

Високий рівень «аутосимпатії» мають лише 30% респондентів з неповних сімей та 42% – з повних, що показує згоду підлітка зі своїми внутрішніми спонуканнями симпатії до себе, прийняття себе таким, яким є, відчуття самоцінності особистості, дружнє ставлення до себе та очікування подібного відношення із боку інших людей.

Дані за чинником «самоприниження» розподілилися в такий спосіб: для 21 % підлітків із неповних сімей характерний низький рівень цього чинника, що свідчить про згоду із собою, відсутність внутрішньоособистісних конфліктів і тенденцій самообвинувачення. Таке ставлення характерне і для 18% підлітків із повних сімей.

Середній рівень за фактором «самоприниження» мають 27% підлітків із неповних сімей, і 54% – з повних, тобто помірний ступінь внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Половина підлітків з неповних сімей (52%) мають високий рівень «самоприниження», і лише 28% з повних сімей. Це свідчить, що у цих є тенденція до надмірного самокопання та рефлексії, яка протікає на загальному негативному емоційному фоні ставлення до себе. Цим підліткам характерне почуття конфліктності власного «Я», яке може супроводжуватися тривожно депресивними станами і низькою самооцінкою, всі свої недоліки та невдачі ставляться у провину собі, що супроводжується внутрішньою напруженістю та самозвинуваченням.

Застосування методики також дозволило виділити групи підлітків із неповних та повних сімей із позитивним та негативним самовідношенням. Так, у сім'ях із двома дорослими батьками, позитивний характер самовідносин мають 74% підлітків, тоді як у неповних сім'ях лише 23% задовільно ставляться до себе. Негативне ставлення, навпаки, вище у неповних сім'ях і становить 77%, тоді як у повних сім'ях воно трапляється

лише у 26% підлітків. Можна припустити, що, підліткам з неповних сімей переважно властиве негативне і конфліктне самовідношення, а це свідчить про брак симпатії до себе, незгоду зі своїми внутрішніми поривами. Цим підліткам більшою мірою властиве негативне емоційне ставлення до себе, конфліктність власного «Я», внутрішня напруженість та схильність до самозвинувачення. Підліткам із повних сімей, навпаки, характерне позитивне ставлення до себе, симпатія, прийняття себе такими, якими вони є.

Звертаючись до результатів методики самовідносини, застосувавши U-критерій Манна-Уїтні, ми отримали статистично значущі дані про існування відмінностей між самовідношенням підлітків із повних сімей та неповних сімей ( $p \leq 0,05$ ).

Отже, за результатами опитувальника самоствавлення було визначено, що для підлітків із неповних сімей характерний високий (60%) та середній (40%) рівень самовпевненості, що пояснюється потребою виживальності у складний час економічних та психофізичних зрушень. Для підлітків із повних сімей високий рівень самовпевненості – 40%, середній – 55%. Саморозуміння у підлітків із неповних сімей у більшості на низькому (50%) та середньому (35%) рівні, що не робить позитивного впливу на самоприйняття. У підлітків із повних сімей саморозуміння на високому (20%) та середньому (60%) рівні. Також у нашому дослідженні визначено рівень самозвинувачення, що негативно впливає на самоприйняття. Рівень самозвинувачення у підлітків із неповних сімей є середнім (75%) та високим (20%), а у підлітків із повних сімей високий (40%), середній (45%), низький (15%). Тривожність майже на однаковому рівні у підлітків з обох типів сімей, але переважають середній та високий над низьким рівнем самозвинувачення.

Результати дослідження самоприйняття за допомогою тесту самоакцептації було засвідчують, що у підлітків, які виховуються в неповних сім'ях рівень самоприйняття своєї зовнішності характерний для: 35% мають високий рівень, 43% середній і 17% низький рівень. Для підлітків із повних сімей рівень самоприйняття своєї зовнішності становить 17%

високий, 58% середній, 22% низький. Результати свідчать, що для вдвічі більше підлітків із неповних сімей характерний високий рівень самоприйняття власної зовнішності. Слід зауважити, що як в повних так і в неповних сім'ях переважають підлітки із середнім рівнем самоприйняття своєї зовнішності. Показник низького прийняття своєї зовнішності є невисоким.

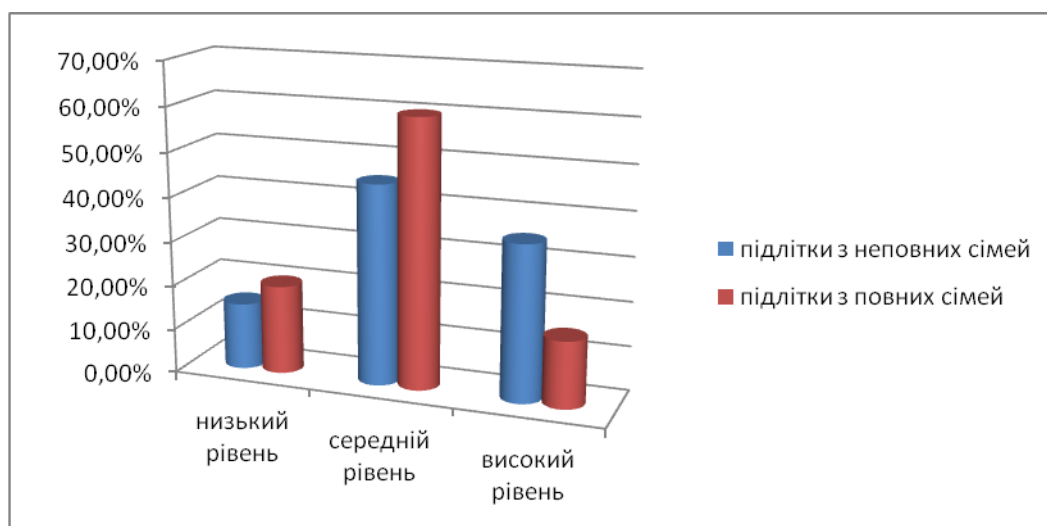


Рисунок 2.1 – Рівень самоприйняття зовнішності підлітками

Рівень самоприйняття характеру, тобто здатність керувати собою, своїми почуттями поведінкою, приймати себе таким, який ти є, незважаючи на недосконалість та недоліки, здатність змиритися зі своїми помилками у підлітків з неповних сімей у 18% – високий, 68% – середній, 6% – низький. У підлітків із повних сімей високий показник самоприйняття характеру у 20%, середній у 70%, низький у 10%. Такі результати констатують, що переважають підлітки з середнім рівнем самоприйняття свого характеру. Це явище однаково характерне як для підлітків із неповних сімей, так і для підлітків із повних сімей.

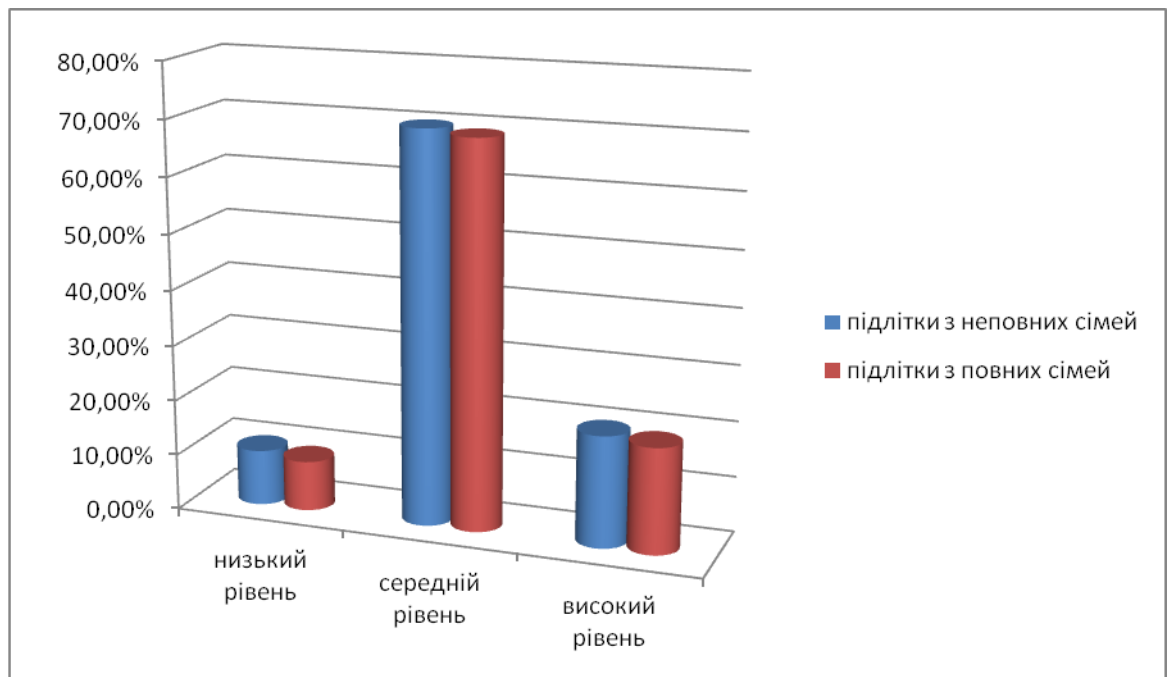


Рисунок 2.2 – Рівень самоприйняття характеру підлітками

За результатами шкали ставлення до виконання справ, тобто рівень задоволення своєю діяльністю, відповідальність, впевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ, прагнення досягати бажаного результату високий рівень у підлітків з неповних сімей спостерігається 5%, а в підлітків із повних сімей 15%. Це говорить про більшу впевненість у виконаній справі у підлітків із повних сімей. Середній рівень спостерігається у 70% підлітків із неповних сімей, і 60% підлітків із повних сімей. Низький рівень у 15% підлітків з неповних сімей і 25% – із повних сімей. Отриманий результат засвідчує, що переважають підлітки із середнім рівнем ставлення до справ. Можливо це пов'язано з тим, що діти знаходяться на важливому, критичному, перехідному етапі розвитку, який є суперечливим, нерівномірним і стрибкоподібним.

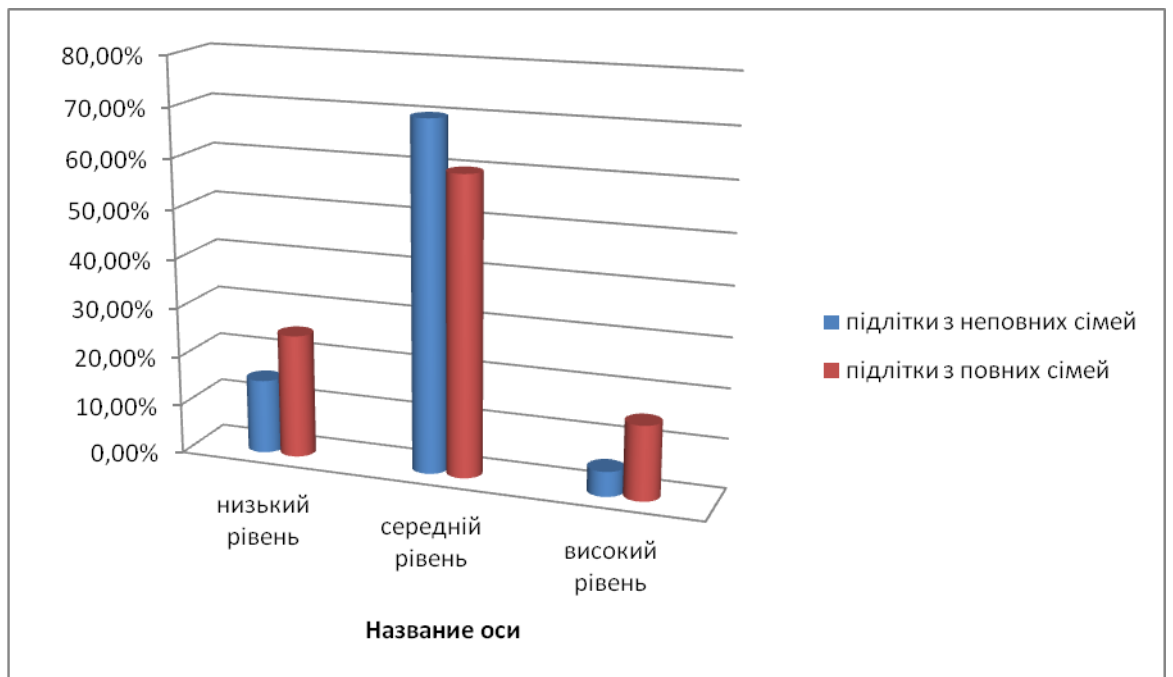


Рисунок 2.3 – Рівень ставлення підлітками до виконання справ

Шкала соціальної поведінки засвідчує, чи здатні підлітки критично оцінювати свою соціальну поведінку, чи прослідковується у них впевненість її правильності. Соціальна поведінка проявляється у позитивному ставленні до інших, відсутності егоїстичності, непоступливості, жорсткості у взаєминах із людьми. За цією шкалою у 10% підлітків із неповних сімей високий рівень прийняття соціальної поведінки, а в повних – 20%. Середній рівень самоакцептації соціальної поведінки у підлітків із неповних сімей 90%, а у підлітків з повних – 75%. Низький рівень прийняття соціальної поведінки спостерігається тільки в дітей із повних сімей – у 5%. Такі результати свідчать, що прийняття соціальної поведінки є майже на однаковому рівні як у неповних, так і в повних сім'ях.

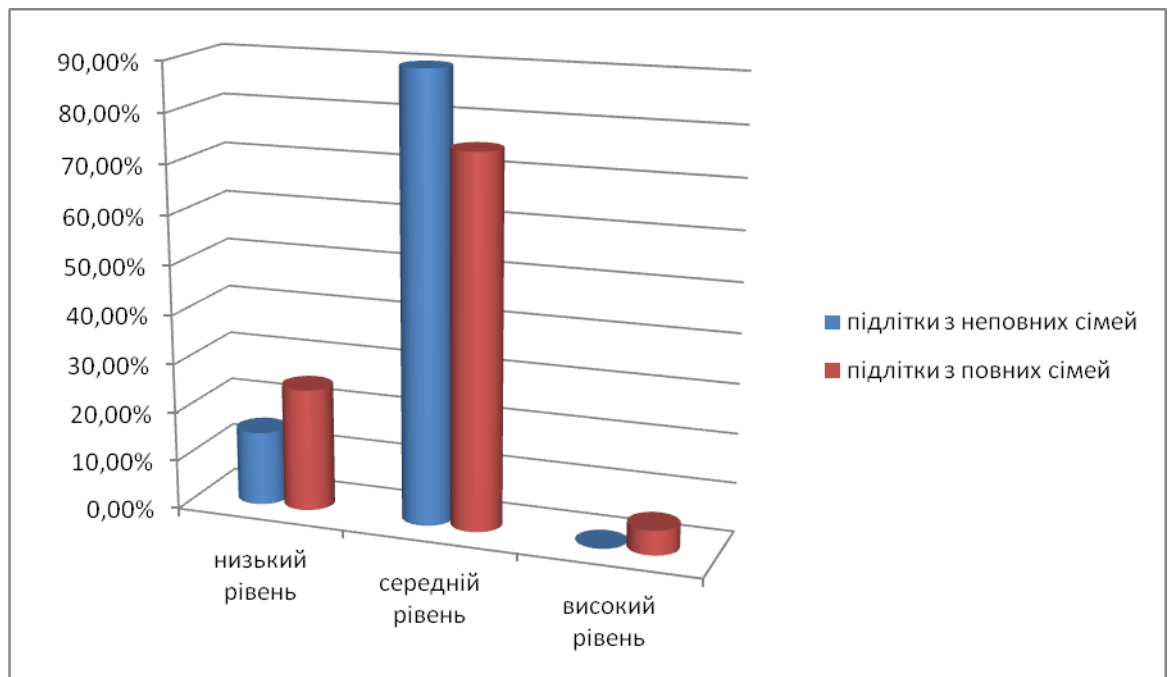


Рисунок 2.4 – Рівень соціальної поведінки підлітків

Отже, за результатами отриманих даних ми можемо стверджувати, що рівень загальної самоакцептації, тобто, самоакцептації як інтегральної позитивної установки на себе, здатність приймати себе, незважаючи на недосконалість та недоліки є високим у 55% досліджуваних підлітків. З них 30% підлітків з неповних сімей і 25% – із повних. Середній рівень самоакцептації також спостерігається у 45% підлітків: 25% з неповних сімей, 20% – із повних.

Для того, щоб дізнатися, які особливості самоприйняття характерні для підлітків із неповних родин, нами зроблено кореляційний аналіз між показниками загальної самоакцептації, шкалами прийняття своєї зовнішності, прийняття характеру, ставлення до виконаних справ, шкалою соціальної поведінки; між рівнем самооцінки, тривожністю та одинадцятьма показниками опитувальника самоставлення В. Століна.

Для вибірки 20 осіб кореляційний зв'язок буде існувати, якщо коефіцієнт значущості не менший від 0,433. Сильний кореляційний зв'язок буде між тими показниками, між якими коефіцієнт значущості 0,55 і вищий. Чим сильніший кореляційний зв'язок, тим вищим буде показник аж до 1. При показнику 0 кореляційного зв'язку не спостерігається, а при від'ємних

значеннях і аж до -1 кореляційний зв'язок буде прямо протилежним, тобто, кореляції між показниками не спостерігається.

Таблиця 2.2 – Результати кореляційного аналізу підлітків із неповних сімей

Показник-1	Показник- кореляційного зв'язку	Показник-2
Самооцінка	0,623	Самоакцептація
Прийняття зовнішності	0,740	Самоакцептація
Прийняття характеру	0,665	Самоакцептація
Соціальна поведінка	0,583	Самоакцептація
Інтегральне позитивне самоставлення	0,474	Самоакцептація
Повага до себе	0,495	Самоакцептація
Самоприйняття	0,452	Самоакцептація
Прийняття зовнішності	0,452	Самооцінка
Прийняття характеру	0,472	Самооцінка
Інтегральне позитивне самоставлення	0,596	Самооцінка
Повага до себе	0,465	Самооцінка
Аутосимпатія	0,487	Самооцінка
Ставлення інших	0,484	Самооцінка
Самовпевненість	0,543	Самооцінка
Самоприйняття	0,588	Самооцінка
Самоприйняття	0,638	Прийняття характеру
Прийняття характеру	0,453	Прийняття зовнішності
Повага до себе	0,561	Прийняття зовнішності
Аутосимпатія	0,699	Інтегральне позитивне самоставлення
Ставлення інших	0,736	Інтегральне позитивне самоставлення
Самовпевненість	0,749	Інтегральне позитивне самоставлення
Самоприйняття	0,506	Інтегральне позитивне самоставлення

Проективний тест «Малюнок людини» за редакцією К.Маховер використовувався як додатковий засіб діагностики самовідношення. Критерії, що відносяться до самовідношення: масштаб малюнка та його розташування на аркуші, наявність опори, ступінь опрацьованості та детальність малюнка, відсутність деяких частин тіла (наприклад, кистей рук чи ступнів) або стирання окремих фрагментів малюнка, зображення навмисне потворних персонажів, схематичність та формальність малюнка .

Наведемо аналіз результатів, отриманих за методикою «Малюнок людини». Значна частина малюнків підлітків відображає занижену самооцінку, наявну невпевненість, закритість, наявність внутрішніх конфліктів.

Опишемо найпоширеніші критерії самовідношення в малюнках.

Масштаб малюнка та його розташування на аркуші. 35% малюнків підлітків з неповних сімей та 36% малюнків підлітків з повних сімей мають невеликий розмір фігури людини, яка займає незначну частину аркуша. Багато з цих фігур зображено в нижній частині аркуша. Дані показники свідчать про занижену самооцінку, відчуття незахищеності, тривожності. Серед малюнків із великим розміром фігури, що займає весь аркуш, що зазвичай свідчить про завищену самооцінку, можна виділити деякі параметри, що свідчать про суперечливість самовідношення. Так, наприклад, фігура юнака, що займає більшу частину аркуша, виконана з промальовуванням потужного торса, м'язів грудей та рук, які мають свідчити про силу та впевненість автора. Однак, ця ж фігура має тонкі, схематично зображені ноги без ступнів, які явно не можуть витримати все тіло, що говорить про невпевненість, нестійкість, слабкість власного «я». Риси особи були стерті, що може свідчити про почуття незадоволеності та виражати внутрішній конфлікт. Наведений приклад ілюструє суперечливість само відношення підлітка, який вважає, що оточуючі сприймають його як значного і сильного, і відчуває незадоволення собою, що приховується, і переживає невпевненість.

Наявність опори, сильних ніг, що впевнено стоять. 35% малюнків підлітків з неповних сімей та 32% малюнків підлітків з повних сімей характеризуються відсутністю ступнів на ногах людини, найчастіше ноги ніби обриваються на місці щиколоток і не мають підстави, опори, ширяють у повітрі. Наведені показники можуть свідчити про відчуття невпевненості, слабкості, власної нікчемності.

Відсутність кистей рук, захищені руки, відсутні руки. 45% малюнків підлітків з неповних сімей та 38% малюнків підлітків з повних сімей демонструють відсутність кистей рук, або руки, захищені за спину, або зовсім не промальовані. Руки інтерпретуються, як символ спілкування та комунікації, взаємодії зі світом. Сховані руки можуть бути ознаками закритості, замкнутості, високої внутрішньої напруги. Кисті рук у функціональному відношенні пов'язані з психологічними сенсами «Я» та соціальною адаптацією, оскільки за допомогою кистей рук ми їмо, одягаємося, вітаємося та показуємо різні наші соціальні навички. За допомогою рук люди можуть дбати та руйнувати. Відсутність кистей рук може свідчити про недостатню соціальну адаптацію, відчуття власної безпорадності та непристосованості, невміння йти на контакт. Найчастіше відсутність кистей та захищені руки також супроводжувалися відсутністю стоп, тобто загальне відчуття невпевненості та хиткості власного становища посилюється недостатньою соціальною адаптацією. Цікаво, що в малюнках підлітків з неповних сімей такі ознаки зустрічаються частіше, ніж у підлітків з повних сімей, що підтверджується результатами попередніх методик, зокрема, ми можемо спостерігати у підлітків з неповних сімей занижену самовпевненість, відкритість та самокерівництво.

Особа у малюнку людини означає наше соціальне «Я», засіб спілкування та комунікації. У 44 % малюнків підлітків з неповних сімей відсутні промальовані риси обличчя. Такі зображення характерні для дітей, які зазнають складнощів у спілкуванні, боязких, уникають конфліктів у відносинах з оточуючими, які не бажають привертати до себе увагу через

страх бути відкинутими. Деякі підписи до малюнка доповнюють наші висновки: "це людина-невидимка, ніхто не бачить її обличчя", "він не хоче нікого бачити", "коли на неї дивляться, її обличчя зникає". Подальша робота у групі з даними піддослідними підтвердила наявність проблем у спілкуванні з однолітками.

Схематичність та формальність зображення людини присутня у 24% малюнків підлітків з неповних сімей та 16% малюнків підлітків з повних сімей. Це може свідчити про негативізм, небажання виконувати завдання. Цей висновок підтверджується коментарями респондентів.

Близько 17% всіх малюнків можна позначити як малюнки підлітків із нормальними показниками самовідношення. Вони характеризуються пропорційністю малюнку листу, чіткими лініями, наявністю опори, обличчя, рук, досить деталізовані.

Невеликий відсоток малюнків (6% та 8% підлітків з різних сімей) мають ознаки агресії, які виражаються у промальованих великих зубах у відкритому роті, піднятих догори руках, стиснутих кулаках, розчепірених пальцях. У 5% всіх малюнках присутні показники тривожності: слабка уривчаста лінії та сильна штрихування, розташована біля обличчя людини.

Зауважимо, що описані параметри негативного самовідношення зустрічаються навіть на малюнках дітей, які показали нормальні та високі бали за шкалами самовідношення за методикою С. Пантелєєва. Коментарі респондентів під час тестування також показали, що, незважаючи на середній рівень показників самовідношення, вони часто відчують знижену симпатію до себе, не вірять у власні сили і схильні думати, що оточуючим нема за що їх поважати. Дані тенденції простежуються й у виконаних малюнках людини, що може свідчити у тому, що тестування за методикою С. Пантелєєва мало певний вплив соціальної бажаності відповідей, а малюнки змогли показати приховані чинники самовідношення.

Аналіз особливостей сімейної ситуації, що вивчалася за допомогою методики «Кінетичний малюнок сім'ї», показав, що у підлітків із неповних

сімей тривожність зустрічається у 76% випадків. У повних сім'ях цей показник становить 29%. Конфліктність сімейної ситуації відзначається у 76% підлітків із неповних сімей, у повних же вона значно нижча (27%). Почуття неповноцінності сімейної ситуації переживають у 61% обстежених підлітків із неповних сімей та 37% – з повних. Ворожість у сімейній ситуації неповних сімей відзначають 46% випробуваних, повних – 28%. Сприятлива сімейна ситуація характерна лише 19% неповних сімей. У повних сім'ях цей показник становить 61%. Отже, можна дійти висновку у тому, що стосунки членів неповної сім'ї характеризуються певною конфліктністю, почуттям неповноцінності і тривожності.

Аналізуючи результати за методикою «Хто я?», слід зазначити, що підлітки з неповних сімей у більшості починають список з відповідей, які стосуються категорії об'єктивних: «я дівчина/хлопець», «я учень(ця) школи», «я дочка/син», так само, як і підлітки з повних сімей. Також багато респондентів включають до списку такі відповіді, як «впевнена, сильна, стійка». Водночас, декілька підлітків вказали, що вони «дивні», «не такі як інші», «нікому не потрібні». Незадоволеність своїм становищем, своїми зовнішніми даними, своїми здібностями висловили більше підлітків з неповних сімей, ніж підлітків з повних сімей. Отже, у цій групі підлітків з неповних сімей виявився вище рівень негативних відповідей, тобто чітко простежується ставлення до себе, як до когось незначимого і непотрібного.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що у більшості підлітків переважає середня вираженість всіх показників самоприйняття. Водночас це не свідчить про повне благополуччя, оскільки підлітки із середніми показниками можуть висловлюватися про наявність у них негативного самоприйняття. Їх малюнки також демонструють ознаки невпевненості у собі. Суперечливість самоприйняття також простежується при високій самоповазі та відчуття своєї значущості в очах оточення, підліток може відчувати нестачу власної симпатії до себе і мало цінувати свій внутрішній світ.

### **2.3 Програма покращення самоприйняття підлітків**

З метою покращення самоприйняття підлітків нами було розроблено програму покращення самоприйняття підлітків з елементами арт-терапії, мета якої:

1. Підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття;
2. Зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності;
3. Підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

Передбачається, що творчий процес, що використовується як форма активного самопізнання, впливатиме на когнітивний та емоційно-ціннісний рівні самовідносини. На відміну від традиційних тренінгів особистісного зростання, що включають різні психотехнічні прийоми і техніки, ми пропонуємо програму арт-терапії в якості основного інструментарію.

Головні напрямки програми:

1. Розширення знань та уявлень підлітків про себе.
2. Формування впевненості у собі, відчуття цінності, значимості та унікальності власної особистості, розвиток позитивного, цілісного образу “Я”, самоприйняття.
3. Формування прагнення до самопізнання та саморозвитку.

Програма розрахована на 14 занять тривалістю 4,5 академічні години з періодичністю один-два рази на тиждень на базі школи.

Склад групи передбачається гетерогенний і вік учасників 14-15 років. Для сучасного підлітка привабливість методу арт-терапії полягає в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування, а для підлітків, особливо тих, які мають труднощі у міжособистісних взаєминах, це важливо. Художні засоби арт-терапії здатні торкатися як усвідомлюваних, так і неусвідомлюваних компонентів

самоприйняття через символічне самовираження, не вимагаючи вербального «розшифрування», яке може бути утруднене через вікові особливості. Таким чином, досягається інтеграція свідомих та несвідомих процесів, що надає гармонізуючий вплив на спонукання, почуття та переживання людини.

Ефективна дія засобів арт-терапії на емоційний розвиток підлітка досягається за рахунок трьох основних факторів психотерапевтичного впливу: фактора художньої експресії; фактора психотерапевтичних відносин та фактора інтерпретації та вербального зворотного зв'язку.

Мета програми полягає у психологічній підтримці підлітків, спрямованій на розширення сфери «Я» і формування позитивного самоприйняття.

Завдання програми:

1. Створити атмосферу творчості, умов вільного та безпечного спілкування.
2. Допомогти підліткам отримати ширше уявлення себе як індивідуальності;
3. Підвищити самоприйняття підлітком особистості;
4. Зменшити внутрішню конфліктність та самозвинувачення.
5. Розвинути комунікативні навички.
6. Розвивати критичну самооцінку та позитивне ставлення до можливостей свого розвитку.
7. Підвищити прагнення саморозвитку і самопізнання.
8. Розвинути навички захисту свого «Я», самопідтримки та взаємопідтримки.

Завдання корекції фокусуються на: уявлення про себе (когнітивний аспект), самооцінка (оцінний аспект), ставлення себе (емоційний аспект).

Технологія корекції спрямовано на зміну самоприйняття. Однак оскільки ставлення до себе та прийняття себе формується з урахуванням поглядів на себе, пов'язаних зі своєю самооцінкою, і проявляється у

поведінці, то в сферу впливу залучаються всі компоненти сфери Я - «образ Я», самооцінка, самовідношення.

Методи роботи: ізотерапія; фототерапія; творче самовираження; психогімнастика; дискусії.

Засоби психокорекції: Основна частина: арт-терапевтичні прийоми та вправи, розминка та психогімнастичні прийоми та вправи.

Вимога до провідних групи:

1. Ведучий повинен мати відповідну підготовку з арт-терапії як додаткової освіти з урахуванням основного вищого психологічного, психіатричного, чи медичного.

2. Ведучий повинен розуміти специфіку застосування тих чи інших образотворчих засобів, матеріалів залежно від ситуації, проблеми учасника чи всієї групи. Будь-який образотворчий матеріал передбачає певний вибір способів дії з ним, стимулює творчість суб'єкта і певною мірою дозволяє керувати його активністю.

3. Ведучий повинен мати достатній рівень особистісного психологічного здоров'я, виявляти високий рівень самокерівництва, мати адекватну самооцінку, мати навички спілкування та вирішення проблем, таким чином, він повинен демонструвати дітям ті риси, які програма повинна в них розвинути. Ця умова дозволить дитині вирішити ті психологічні завдання, які перед нею ставляться під час роботи за програмою.

4. Ведучий повинен мати певні професійні навички, специфічні для ведення дитячих та підліткових груп:

- вміння увійти у світ підлітка не порушуючи меж особистості;
- вміння створити безпечне та підтримуюче середовище;
- вміння користуватися невербальним компонентом спілкування;
- пам'ятати та поважати себе у підлітковому віці;
- знати підліткові стилі та способи оволодіння матеріалом та мати великий набір різних активностей;
- вміти отримувати задоволення від роботи із підлітками.

Необхідні матеріали: образотворчі матеріали: олівці, фломастери, гуаш, акварель, воскова крейда, пастель, художнє вугілля, пензлі, палітра, баночки з водою, губка, папір різних форматів, кольорів та відтінків, різної щільності та текстури.

Правила поведінки у групі арт-терапії:

З метою створення атмосфери безпеки та свободи самовираження кожного учасника групи рекомендується чітко розмежовувати рекомендовані та неприпустимі дії під час занять. У роботі з підлітками особливо важливо, щоб правила були нав'язані провідним авторитарно, оскільки це викликатиме опір. Обговорення правил поведінки слід приділити час першої зустрічі. Бажано збудувати роботу таким чином, щоб діти самостійно виробили пропозиції щодо правил поведінки. Арт-терапевтичний процес запропонованої програми складається із 14 занять. На відміну від уроків малювання, арт-терапевтичне заняття надає учасникам велику міру свободи та самостійності у визначенні задуму, форми, використовуваних матеріалів образотворчої творчості, порядку виконання роботи. Кожен учасник має право вибирати міру своєї участі у груповому взаємодії. Умовно можна виділити у структурі кожного заняття дві основні частини. Одна з них служить для невербального творчого самовираження та візуальної комунікації. Основним засобом самовираження виступає образотворча діяльність та різноманітні механізми невербальної комунікації.

Друга частина – вербальна, більш структурована, апперцептивна. Використовується словесне обговорення, а також інтерпретація продуктів художньої діяльності та асоціацій, що виникли. Структура кожного заняття подана у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Структура заняття

Етап заняття	Завдання	Засоби
Привітання	Визначити початок заняття, створити особливу атмосферу, підкреслити безпеку	Певні ритуали
Розминка	Об'єднання, згуртування	Рухливі ігри з певними

	групи, розвиток міжособистісних зв'язків, включення до спільної діяльності	правилами (психогімнастичні та психотехнічні техніки «розігріву»)
Продовження таблиці 2.3		
Початок роботи	Налаштування на творчість: активізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів	Прості образотворчі прийоми, можливо, у поєднанні з рухом, музикою.
Робота по темі. Індивідуальна чи групова творча діяльність.	Дослідження власних почуттів, переживань через творчу діяльність	Різноманітні форми творчої діяльності (малювання, колажі, виготовлення масок, фотографування та інше)
Робота по темі. Етап вербалізації.	Формування позитивного досвіду самоповаги та самоприйняття, адекватного самосприйняття, отримання емоційної підтримки, зміцнення образу «Я».	Рефлексивний аналіз роботи, розповідь історій, обмін думками
Завершення заняття.	Можливість виплеснути напругу, що накопичилася, завершення роботи в позитивному емоційному стані	Групові рухливі чи релаксаційні ігри, колективна творча активність
Прощання	Позначити кінець заняття	Певні ритуали

Тематичний план занять:

1. Подання програми, знайомство. Поняття особистості, хто я, що є в мені. Вироблення правил роботи групи. Ціль: дослідження образу «Я» учасників. Основні вправи "Моє ім'я", "Мої символи".

2. Людина як істота соціальна. Ціль: формування навичок спілкування. Пошук спільного та різного в групі. Вивчення своїх кордонів. Основна вправа: груповий колаж та малювання по мокрому в групах.

3. Ставлення до себе, самооцінка, цінність моєї та твоєї особистості. Особисті якості, характер, особливості. Мета: формування навичок позитивного ставлення до себе та іншого, відчуття власної значущості. Основна вправа «Мій портрет у променях сонця».

4. Базові потреби особистості. Мета: Усвідомлення себе як цінної особистості, усвідомлення важливості турботи про себе і задоволення своїх потреб. Основна вправа: метафоричний портрет (зброя, коштовність, рослина, посуд).

5. Ідеальні уявлення про себе та реальність, самооцінка та рівень домагань. Мета: усвідомлення власних установок щодо своєї зовнішності, поведінки, характеру. Скорочення розриву між реальним та ідеальним. Основна вправа: колаж чи рисунок на тему «Я реальний. Я ідеальний».

6. Моя внутрішня дитина. Моє послання собі у дитинство. Мета: створити умови для емоційного прийняття себе, формування відчуття самоцінності та самоприйняття, аутосимпатії. Інструмент: фототерапія. Історії з дитинства про свої фото 4-5 років. Створення рамки для фото і лист.

7. Зовнішність, тіло та ставлення до свого вигляду. Образи, що диктуються ЗМІ та модою, та реальність. Мета: Усвідомлення власних установок та очікувань щодо тілесного вигляду, прийняття свого тіла. Групова робота: портрет ідеальної жінки, ідеального чоловіка у натуральну величину.

8. Почуття. Вираз почуттів, аналіз свого стану. Мета: навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, познайомитись із діапазоном своїх емоцій. Отримати прийняття всіх сторін своєї особи, навіть негативних. Вправа: неіснуюча тварина.

9. Відбите відношення, дзеркальне Я. Формування навичок емпатії, вміння приймати та надавати підтримку. Самооцінка та ставлення до іншого. Прийняття себе та іншого як особистості. Ціль: розширити уявлення про себе, підвищення своєї значущості в очах інших, отримання позитивної підтримки групи. Вправа "Мій портрет очима групи".

10. Поняття стресу, техніки самодопомоги. Мета: освоїти техніку регулювання свого емоційного стану, прийоми соціально прийнятних способів вираження напруги. Вправа "Зняття емоційного напруження через малювання".

11. Дві сторони моєї особистості – зовнішня та внутрішня. Розглядаємо та приймаємо свій прихований бік особистості. Мета: усвідомлення та прийняття своїх неприємних сторін, інтеграція сторін особистості. Кошти: виготовлення маски, психодрама (монолог від імені маски).

12. Гармонізація свого стану, цілісність та єдність внутрішнього світу. Ціль: гармонізація та інтеграція сторін своєї особистості, стабілізація емоційного стану, усвідомлення власних особистих ресурсів. Вправа «Мандала».

13. Зняття напруги та внутрішніх обмежень, психологічна самодопомога. Мета: оволодіння технікою стабілізації емоційного стану, зниження внутрішньої конфліктності. Усвідомлення можливості змін у собі, оволодіння навичкою задля досягнення короткострокових і довгострокових цілей. Вправа у техніці «Нейрографіка».

14. Заключне заняття. Підбиття підсумків, налаштування на подальшу самостійну роботу, емоційна підтримка групи. Вправа «Долодь підтримки».

Завершальне заняття програми необхідно зробити найбільш емоційно теплим, так щоб закріпити досягнутий успіх і забезпечити підтримку учасників вже після припинення занять. Бажано дати позитивний зворотний зв'язок кожному учаснику, відзначити успіхи групи загалом. Вітається обговорення у колі досягнутих результатів, вільні висловлювання учасників, рефлексія, які дозволять надати їм отриманий досвід.

Ми пропонуємо також використовувати вправу арт-терапії, названу нами «Долодь на згадку». Кожен учасник обводить свою долоню на аркуші паперу, розфарбовує на власний розсуд, вирізує з паперу. Потім усі учасники сідають у коло, розташовуючи на підлозі перед ними вирізані «долоні». Обговорюється стиль та особливості зображень, висловлюються припущення про те, кому належить та чи інша долоня. Коли автори відкрилися, відбувається другий етап: учасникам пропонується написати на звороті долоні побажання її господареві, яке давало б йому підтримку після завершення роботи групи.

## **Висновки до розділу**

Під час емпіричного дослідження підбрано ряд діагностичних методик, придатних для дослідження самоприйняття підлітків. Проведено емпірично дослідження та здійснено аналіз отриманих даних з метою виявлення відмінностей між самоприйняттям підлітків, які виховуються у повних та неповних сім'ях.

Отримані результати дослідження було порівняно між повними та неповними родинами. Для того, щоб дізнатися, які особливості самоприйняття характерні для підлітків із неповних родин, нами проведено кореляційний аналіз між показниками.

З метою покращення самоприйняття підлітків нами було розроблено програму покращення самоприйняття підлітків з елементами арт-терапії. Метою програми є підвищення рівня самовпевненості, самоцінності та самоприйняття; зниження рівня самозвинувачення та внутрішньої конфліктності; підвищення прагнення до самопізнання та розвитку.

