**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ**

* 1. **Психологічні особливості міжособистісних відносин підлітків з дорослими та їх вплив на самооцінку**
     1. **Особливості міжособистісних відносин підлітків з батьками. Вплив особливостей взаємовідносин з батьками на формування самооцінки підлітка**

Відомо, що взаємовідносини підлітків з батьками дуже часто бувають складними та насиченими проблемами. Завдяки появі у підлітка нових психологічних особливостей, часто відносини з дорослими супроводжуються конфліктами та негативними формами поведінки. В цьому віці підліток прагне до самостійності, але дорослі не розуміють внутрішній підлітковий світ. Підлітки прагнуть, щоб дорослі рахувалися з їхніми думками та бажаннями. Вони стають нетерплячими до нотацій та насмішок. Часто дорослі мають хибні уявлення про хвилювання, прагнення,ціннісні орієнтири та мотиви вчинків підлітка. Вони також недооцінюють велике значення спілкування з однолітками. Відомо, що чим більш дорослим є підліток, тим гірше його розуміють дорослі. Суб’єктивний світ підлітка стає незрозумілим для батьків.

Більшість батьків, нажаль, не бажають помічати зміни у внутрішньому світі підлітка. Ці зміни дуже швидко відбуваються, і дорослі здебільше не враховують інтенсивний процес дорослішання у взаємовідношеннях з підлітком. Вони звикли поводитися з дорослішим підлітком, зберігаючи «дитячі» форми контролю у спілкуванні. Тут ми маємо справи з гіперопікою та з імперативними наказами. Це звичайно, приводить до складнощів в взаємовідношеннях.

Виникає «психологічний бар’єр» між дорослим і підлітком. Взагалі він зумовлений нездатністю або небажанням дорослого вислухати і зрозуміти те, що відбувається в складному підлітковому світі, а також невмінням подивитися на проблему з іншого боку.

У підлітків відносини з дорослими складаються під впливом почуття дорослості, що виникає в цей час. Ця підліткова дорослість спочатку проявляється в негативному плані. В першу чергу, це вимога свободи від залежності і обмежень, що були притаманні положенню дитини. Звідси з’являється бурхлива «переоцінка цінностей» і, перш за все [перебудова](https://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0) відносин з батьками. Вони починають чинить опір вимогам, яким раніше вони корилися, та активно відстоюють свої права на самостійність, намагаються обмежити претензії дорослих до себе.

Розглядаючи особливості спілкування підлітків зі значними для них дорослими, вважається, що в підлітковому віці відбувається дистанціювання і відчуження підлітка від дорослих. З одного боку, у підлітка дуже сильно проявляється прагнення протиставити себе дорослому, виділити свою особливу позицію, відчувати повагу та ставлення дорослих як до незалежної особистості. Він протестує проти «дитячих» форм контролю, вимоги слухняності. Найважливішою потребою перехідного віку стає потреба у звільненні від контролю й опіки батьків, вчителів, старших взагалі, а також від установлених ними правил і порядків. Але треба зауважити, що ставлення підлітка до дорослого досить складне. Підліток наполягає на визнанні принципової рівності прав з дорослим, але й одночасно як і раніше потребує його підтримки, розуміння і допомоги. Особливо гостро це виявляється у старших підліткових класах, коли підлітки мають велику потребу у спілкуванні з дорослими «на рівних», рідко маючи можливість її задовольнити. Наслідком цього, як правило, стає протиставлення себе, свого «Я» дорослим, потреба в автономії.

Підліткам потрібно, щоб дорослі визнавали їх рівноправними партнерами у спілкуванні. Це часто породжує конфлікти. Винними у конфлікті зазвичай вважають підлітків. Але ситуація, коли дорослі посідають позицію обвинувача, а підлітки займають самообвинувачувальну позицію, не є конструктивною.

Ще існує один момент, на який потрібно звернути увагу. Коли підліток дорослішає, дорослі помічають у цьому процесі зазвичай лише негативні сторони і взагалі не помічають позитивного нового.

В цей період у підлітка розвивається імпатія, прагнення допомогти дорослим, підтримати, розділити їхню радість чи горе. Дорослі часто не здатні прийняти таке ставлення з боку підлітка. Це тому, що вони не відчувають в підлітку рівного їм.

Багато проблем у вихованні підлітка виникають від того, що дорослі намагаються тільки щось давати підлітку, але не вміють нічого взяти.

В цей час підліток дуже ранимий, тому для дорослого важливо зрозуміти, як налагоджувати і підтримувати контакт. Підлітку потрібно бути впевненим, що він може поділитися своїми хвилюваннями, розповісти при своє життя та бути почутим батьками. Але зазвичай підлітку важко самому почати таке близьке спілкування.

В цей період змінюється ставлення до батьків. Їх приклад вже не сприймається некритично. І в реальності батькам важко отримати прихильність своїх дітей. Тому що вони не розуміють, що відбувається з їхньою дитиною та не можуть задовольнити потребу у спілкуванні.

Існує декілька причин тому, що погляди підлітків та їх батьків мають розбіжності. Найважливіша з них - це різниця у досвіді дорослих і підлітків. Також послабленню батьківської влади сприяє відсутність чітких фаз переходу від залежності до незалежності.

Вплив стилів батьківського спілкування на формування самооцінки підлітка.

Відносини між підлітком та батьками зазвичай сильно залежить від стилю батьківського спілкування та виховання. Важливим є те, в якій сім'ї виховується підліток. В дитинстві батьки, родичі, традиції сім’ї сприймаються як незмінна сутність буття. Але з часом підліток пізнає інші сімейні відносини, що часто не схожі на родину батьків.

Різноманітність стилів, яке отримує підліток у щоденному спілкуванні з дорослими, навчає його стратегіям спілкування в реальноій взаємодії людей.

М. Кле представив сім видів батьківської влади у спілкуванні:

- автократичний (батьки постійно вказують дітям, що їм робити, а підліток не має права висловити власну позицію не може бути учасником рішень, які його стосуються),

- авторитарний (підліток може бути учасником в обговоренні проблем, але батьки залишають право останнього рішення за собою без урахування позиції підлітка),

- демократичний (дитина вільно висловлює свою думку щодо питань, які стосуються її самої, і навіть може приймати рішення, однак він повинен повідомити про це батьків, від яких залежить остаточне рішення),

- егалітарний (батьки і дитина мають майже рівні права у прийнятті рішень),

- дозволяючий (підліток займає більш активну і впливову позицію у формуванні та прийнятті рішень),

- попускний (підліток має вибір: інформувати чи ні батьків про свої рішення);

- ігноруючий (батьки не знають про рішення підлітка, який не вважає за необхідне інформувати їх).

При авторитарному стилі виховання батьки віддають перевагу контролю. Авторитарні батьки на перше місце ставлять потребу бути поруч, контролювати життя та приймати рішення за підлітка. Але такий сильний батьківський контроль робить неможливим розвиток самостійності підлітка. В нього виникають труднощі з наполегливістю, ініціативністю, відповідальністю та самоконтролем. Якщо людина може сама поставити собі мету і досягти її, тоді формується самоповага і впевненість у собі. І тоді при авторитарному стилі метою може бути невиконання вимог дорослих. Якщо пдліток досягає мети- виникає конфлікт з батьками, якщо ж ні – то у підлітка може розвинутися пасивність, безвідповідальність, почуття власної неспроможності. Ця невпевненість може проявлятися в тому, що підліток не вміє відстоювати свою думку. За проблемами авторитарного і автократичного стилю батьків обов'язково виникає наступна проблема – формування стилю спілкування підлітка за такими ж зразками з іншими людьми. У взаєминах поза сім'єю такі підлітки, позбавившись жорсткого контролю і небезпеки покарання, починають самі демонструють свою свободу, порушують норми моралі у громадських місцях. Підліток з авторитарної сім'ї зазвичай жорстко спілкується з однолітками, висловлює неповагу до дорослих.

Для того, щоб розвивати впевненість й самостійність у підлітка батькам потрібно обмежувати зону свого контролю та поступово передавати підліткам відповідальність з їхні вчинки. Якщо ж продовжувати впроваджувати авторитарний стиль, контролювати та забороняти самостійні вчинки, це призводить до образи, недовіри та спроби приховати підлітком своїх дій, до зниження авторитету серед друзів та до заниження самооцінки.

Інколи поведінка пдлітка носить характер безпомічності, сором'язливості (говорить тихим голосом, опускає очі) або, навпаки, виявляє зухвалість, виконуючи роль паяца. Підсилений контроль і оцінка приносять тільки негативні наслідки: підліток втрачає можливість бути вільним, не вміє користуватися свободою. У неконтрольованих ситуаціях у нього активізується прагнення до самостійності хоча морально-етичні зразки його самореалізації відсутні. В результаті підліток опиняється в ситуації конфлікту як з батьками, так і з іншими дорослими.

Особливістю демократичного стилю виховання є тверде, послідовне, але й гнучке виховання. Діти демократичних (авторитетних) батьків у підлітковому віці найбільш самостійні, впевнені у собі, їхня самооцінка вища, ніж у інших підлітків. Вони відчувають більшу прихильність батьків, вважають, що ті надають їм достатню свободу, отже, вони справедливі, а їхні принципи і уявлення – доцільні. Батьки завжди пояснюють мотиви своїх вимог та часто обговорюються з дитиною. Влада використовується лише за необхідністю. Авторитетні батьки цінують самостійність і дисциплінованість у поведінці підлітка, не обмежують його прав, але вимагають виконання обов'язків. Якщо забороняють щось, то пояснюють, чому вони так чинять. Уважність і зацікавленість батьків засвідчує постійне контролювання підлітка. Батьки встановлюють правила, але не вважають себе безгрішними; вони прислухаються до думки дитини, але не виходять лише з її бажання.

Демократичні методи виховання сприяють позитивному ототожненню підлітка зі своїми батьками, що ґрунтується на їхній любові й повазі до нього, а також виявленню ним самостійності. Цей стиль виховання найбільш розвиває в підлітку самостійність, активність, ініціативність і соціальну відповідальність.

В той же час підлітки, які стикаються з демократичним, егалітарним та дозволяючим типами взаємин з дорослими, здатні відповідати суспільним очікуванням у сфері спілкування і бувають достатньо прогнозованими. Вони рідко переживають почуття відторгнутості й покинутості Дані моделі гарантують поступовий розвиток емоційної й поведінкової самостійності й дозволяють підліткам оволодівати навичками прийняття рішень та взяття відповідальності за їх виконання на себе.

Моделі поведінки дорослих, що пов'язані з попускним та ігноруючим стилями, як правило, демонструють недостатність уваги, турботи і керівництва старших. Ці стилі виховання характеризуються наданням самостійності підлітку. Здавалося б,що це сприяє самовизначенню підлітка, але він не має чіткої системи орієнтирів(цілей, принципів) і його суб’єктивна картина світу тільки формується. Невизначеність суб’єктивних орієнтирів знижує самооцінку підлітка, породжує відчуття безпомічності та складнощі знаходження свого шляху. Підліток дуже часто почуває себе самостійним, або таким якого “ніхто не розуміє”, адже він може стати джерелом проблем і тривог всієї сім'ї. Недолік уваги, турботи і керівництва дорослих болісно сприймаються підлітком. А прагнення звільнити підлітка від труднощів і неприємних обов'язків спричиняє нездатність до об'єктивної рефлексії. Підліток, якому все дозволяють, рано чи пізно потрапляє в критичну ситуацію та починає жити своїм таємним життям. Надання підліткам надмірної свободи дуже шкідливе для ставлення особистості.

Отже, зазначені стилі спілкування і виховання, які використовуються дорослими, дають можливість уявити варіанти умов, що створюються для підлітків батьками.

Є важливим те, щоб і в підлітковому віці дитина відчувала любов і підтримку батьків. Якщо ж з боку батьків підліток бачить критику, відторгнення та зневаження, це обов’язково впливатиме на самооцінку особистості.

Підтримка родини, прийняття дитини ш її устремлінь впливають на рівень загальної самооцінки підлітка, а також сприяють формуванню позитивної емоційної цілісності. (7, 124).

Зазвичай родина відноситься до підлітка у відповідності зі сформованими сімейними традиціями.

Підлітки, що живуть в деградуючих сім'ях, де батьки б'ються, приймають алкоголь, наркотики, розпустні, зазвичай заражаються цими недугами ще в дитинстві. Для підлітка, що ще не скуштував забороненого зілля, мотиваційна готовність до вживання алкоголю або наркотиків також надзвичайно велика.

У неповній сім'ї підліток починає себе відчувати особливо некомфортно. Адже саме в цей період виникає гостре відчуття потреби у батькові чи матері, бо статева ідентифікація у підлітків здійснюється у співвідношенні себе з батьками обох статей.

Надмірна опіка і контроль, також нерідко приносять негативні наслідки: підліток виявляється позбавленим можливості бути самостійним, навчитися користуватися свободою. У цьому випадку у нього активізується прагнення до самостійності. Дорослі ж нерідко реагують на це посиленням контролю, ізоляцією своєї дитини від однолітків. У результаті цього протистояння підлітка і батьків лише зростає.

Надмірне заступництво, прагнення звільнити підлітка від труднощів і неприємних обов'язків призводять до дезорієнтації, нездатності до об'єктивної рефлексії. Дитина, яка звикла до загальної уваги, рано чи пізно потрапляє в кризову ситуацію. Неадекватно високий рівень домагань і бажань уваги не поєднуються з малим досвідом подолання складних ситуацій.

Три основних типів взаємин:

Результати сучасних досліджень показують, що існують три основних типи взаємин, які певним чином впливають на мотиви, форми і зміни у спілкуванні дорослих і підлітків. По-перше, це взаємини, які спираються на офіційно зафіксовані права і обов'язки дорослих і дітей (регламентоване спілкування). По-друге, взаємини, які будуються на потребі розуміти один одного, на прагненні до емоційного контакту і допомоги іншому (нерегламентоване або “довірливе” спілкування). По-третє, взаємини, які виникають при відсутності прихильності один до одного або байдужості (неорганізоване, випадкове спілкування).

Підлітки в більшості випадків прагнуть до довірливого, нерегламентованого типу взаємин з дорослими. Це створює сприятливі можливості для реалізації такої потреби спілкування, як вирішення характерної для цього періоду проблеми пізнання самого себе, своїх можливостей і свого місця у житті. Переважання в реальності регламентованого типу взаємні перешкоджає розвитку потреби у спілкуванні з дорослими, що спонукає підлітків до пошуку відповідей на виникаючі питання в колі однолітків. Останні, не володіючи достатнім соціальним досвідом та необхідними знаннями, дають суперечливу або неадекватну інформацію і на свій розсуд інтерпретують будь-які факти.

Особливо сприятливими бувають ситуації довірливого, нерегламентованого спілкування, коли дорослий виступає в якості друга. З ним легко проводити час, знаходити теми для розмов, а також займатися спільною діяльністю. Такий тип взаємин допомагає підлітку по-новому подивитися на світ дорослих і, завдяки йому набути само стверджувальних позицій для власного життя. В результаті цього створюються глибокі емоційні і духовні контакти з дорослими, які підтримують підлітка в складних чи критичних життєвих ситуаціях.

* + 1. **Особливості міжособистісних відносин підлітків з вчителями. Вплив особливостей взаємовідносин з вчителями на самооцінку підлітка**

Також однією з напружених сфер у підлітковому віці є стосунки з вчителями. Якщо порівнювати між собою сфери спілкування підлітків з батьками, з одного боку, і з учителями - з іншого, то при всій напруженості першого, все ж значно більш «запущений», малопродуктивний з точки зору особистісного розвитку виявляється другий.

Існує декілька іпостасей у свідомості підлітка, що відповідають функціям вчителя: 1) Влада, що може покарати чи заохотити («несправедливі оцінки та дії вчителя хворобливо переносяться підлітком»; 2) авторитетне джерело знань (вчителя, що прекрасно знають свій предмет, користуються повагою); 3) старший товариш і друг (підліток має бажання знайти друга в особі викладача).

Дослідження показали, що, по-перше, переживання, пов'язані у підлітків з їх спілкуванням з вчителями, займають одне з останніх місць (нагадаємо, що самі вчителі вельми неадекватно відводять цим переживанням підлітків перше по значущості місце), а по-друге, з вчителями у підлітків пов'язані негативні переживання. До того ж навчальна діяльність перестає бути провідною. Більш детальний аналіз свідчить про те, що характер спілкування з вчителями та суб'єктивного ставлення до нього змінюється протягом підліткового віку. Система взаємин підлітків з учителями ускладнюється порівняно з молодшими школярами; на зміну беззаперечній авторитетності педагогів приходить диференційоване ставлення до них - якщо молодші школярі автоматично виражали свою повагу до вчителя, то щодо підлітків авторитет йому необхідно завоювати.

Характер спілкування учня основної школи з учителями і суб'єктивне ставлення до них змінюється протягом підліткового віку. Якщо провідним мотивом спілкування молодших підлітків є прагнення отримати підтримку, схвалення вчителя за вчення, поведінку і шкільну працю, то в більш старшому віці підлітки очікують особистісного спілкування на рівних, визнання вчителем їх дорослішання. Попри зовнішню, демонстративну незначимість думки педагога для підлітка, останній надзвичайно чутливий до несправедливості та недовіри вчителя.

Вчителя, як правило, вважають, що підлітки задоволені спілкуванням з ними, так само як і їх особистісними якостями. Таким чином, з віком складається ситуація наростання у підлітків потреби в особистісному спілкуванні з педагогами і - неможливості її задоволення. Відповідно розширюється і зона конфліктів - зовнішніх і внутрішніх.

Існують наступі чинники диференційованого ставлення підлітків до вчителів: особистісне ставлення підлітка, що зумовлює критичне ставлення до дорослих; зростання кількості вчителів, яке викликає порівняння їх особистісних та професійних якостей; формування у підлітка образу ідеального вчителя через досвід взаємодії з різними педагогами.

Ставлення підлітків до навчального предмету переважно залежить від ставлення до вчителя. В зв'язку з розширенням досвіду та ускладненням розумової діяльності підлітка, він, сприймаючи інформацію піддає критичному аналізу інформацію, що йде від вчителя. Тому саме у взаєминах учнів основної школи з вчителями вперше фігурує конфлікт поколінь. Якої форми набуде конфлікт поколінь: конструктивної розвивальної дискусії чи антагоністичного конфліктного протистояння - першочергово залежить від позиції педагога.

Спілкування підлітка з вчителем може набувати відверто конфліктного характеру, що негативно впливатиме на загальну продуктивність їх взаємин. При цьому ініціатором конфлікту може стати кожен із суб'єктів взаємодії:



**Рис. 1.1. Типові причини конфліктів педагогів та підлітків**

Становлення самооцінки відбувається при навчанні. Навчальні успіхи є значним фактором у формуванні самооцінки підлітків. Якщо учні не допускають високих успіхів в своєму уявлені, вони зазвичай вчаться погано. Але у учнів з високою самооцінкою і з позитивним уявлення про здібності вчаться краще.

Відсутність впевненості у собі і своїх здібностях ведуть до апатії і песимізму. На уроці такі учні не очікують нічого гарного. Тому вчителю потрібно приділяти велику увагу формуванню позитивного уявлення підлітка про себе.

Роль вчителя у формуванні самооцінки полягає не тільки в оцінюванні навчальних успіхів підлітків. На перше місце ставляться індивідуальні людські якості вчителя – здатність до розуміння, чутливість. Підлітки бажають бачити у вчителі старшого друга. На другий план виходить професійна компетентність педагога, рівень знань і якість викладання. І тільки трете місце посідає вміння справедливо використовувати владую. Для підлітка важливою вимогою до вчителя є поважне ставлення до школяра. Отже, підлітки через особу вчителя вчаться поважати себе та інших, вирішувати конфлікти, бути справжні у взаєминах. В цьому віці підлітки дуже емоційно реагують на «несправедливість вчителів» (13, 20)

Оптимальним стилем взаємодії вчителя з підлітками є демократичний. Він поєднує в собі заохочення підлітків до самостійності, відповідальності та колегіальності і постійний, вимогливий контроль, справедливу оцінку результатів учіння школярів. Якщо педагоги помічають процеси дорослішання учнів основної школи, визнають їх, організовують навчальну та виховну діяльність так, щоб підлітки могли адекватно реалізувати себе як особистості, що формуються, то процес взаємодії між ними має продуктивний характер.

В деяких школах через зовнішність підлітків виникає дуже багато конфліктних ситуацій з учителями. У підлітків з'являється усвідомлене бажання подобатися протилежній статі, поводитися відповідно до власних вимог. Якщо вчитель робить зауваження підлітку з приводу його зовнішності в присутності дітей, то це призводить до конфліктної ситуації. Ще одна проблема у спілкуванні з дорослим - це змістовий бар'єр. Він характеризується тим, що дитина ніби не чує, що говорить їй дорослий. Втрачається виховне значення слова. Щоб запобігти утворенню змістового бар'єру не варто багаторазово повторювати одні й ті ж вимоги, на які підліток не реагує. Необхідно, щоб вимога відповідала внутрішній позиції учня. Підлітки виконують усі вимоги вчителя, які роблять їх у своїх очах більш самостійними.

Дорослі повинні перейти на новий стиль спілкування з підлітком, ставитись до нього як до дорослого, передати підлітку відповідальність за свої вчинки і надати свободу дій. Для цього важливо встановити дружні взаємини з підлітком, будувати спілкування на основі взаємної поваги.

Необхідною і обов'язковою умовою благополучних відносин підлітка і дорослого є створення спільності в їх житті, змістовних контактів, розширення сфери співробітництва, взаємодопомоги та довіри, найкраще з ініціативи дорослого.

Отже, можна визначити особливості взаємовідносин і спілкування підлітків з дорослими:

* стосунки підлітка з дорослими (батьками) є суперечливими. З одного боку, підліток прагне самостійності, а з іншого – відчуває страх і тривогу при необхідності долати проблеми, відчуває потребу в підтримці;
* у спілкуванні з дорослими підлітки прагнуть автономії та самостійності, вони обмежують права дорослих і розширюють свої (реакції емансипації, відмова від підвищеного нормативного контролю з боку дорослих);
* увійти у світ дорослих підліток намагається через наслідування їхніх зовнішніх форм поведінки;
* спостерігається намагання батьків регламентувати потреби підлітків економічними стимулами;
* підлітки висувають вчителям і батькам власні пропозиції розв’язання значної частини життєвих питань;
* важливе значення для підлітка має спільна діяльність із дорослими, організована на основі єдності інтересів, захоплень;
* основним змістом спілкування підлітків з дорослими стають питання соціальних проблем, взаємовідносин між людьми;
* моральні оцінки подій і вчинків оточуючих; проблеми вибору ціннісних орієнтацій і самоствердження себе як особистості;
* потреба підлітка в емпатії до дорослого визначає його прагнення розділити з ним радість і горе;
* підсилюється прагнення до нерегламентованого типу взаємовідносин із вчителем. Підліток очікує від педагога розуміння, схильний довіряти йому таємниці щодо свого внутрішнього життя, боляче сприймає байдужість та формальні стосунки.
  1. **.Особливості міжособистісних відносин підлітків з однолітками та з особами протилежної статі**

**1.2.1. Особливості взаємовідносин підлітків з однолітками**

Особливо інтенсивний розвиток спілкування дітей з однолітками отримує у підлітковому віці. Залучення підлітка в орбіту не дитячих інтересів спонукає його до ініціативної перебудові стосунки з оточуючими людьми. Він сам починає пред'являти підвищені вимоги до себе і до дорослих, чинить опір і протестує проти поводження з ним як з маленьким.

Потреба у спілкуванні – одна із загальних соціальних потреб. Вік від 11 до 15років небезпідставно називають критичним.

У цей час у формуванні особистості відбуваються істотні зміни, які призводять до зміни поведінки, колишніх інтересів, відносин. Ці зміни викликають у нього сильні емоції та хвилювання, які не може пояснити.

Роль міжособистісного спілкування з ровесниками та дорослими у формуванні особистості неоднакова. У спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі і мотиви поведінки, способи аналізу дійсності і способи дій, то спілкування з однолітками стає своєрідним випробуванням себе у сфері особистісної проблематики. У взаємовідношеннях з дорослими підліток завжди займає позицію молодшого, а тому не всі морально-етичні норми можуть бути засвоєні. І лише в стосунках з однолітками підліток є рівноправним. Він і організатор і виконавець, приятель і суперник, друг, що зберігає таємницю і довіряє свою.

Відносини з однолітками зазвичай будуються як рівнопартнерські та керуються нормами рівноправності. Оскільки спілкування з товаришами починає приносити підлітку більше користі у задоволенні його актуальних інтересів та потреб, він відходить від школи та від сім'ї, починає більше часу проводити з однолітками.

Спілкування з товаришами набуває для підлітка великої цінності, причому нерідко навчання відсувається на другий план. З одного боку, у підлітка яскраво проявляється потреба спілкування, спільної діяльності, колективного життя, дружби, з другого - бажання бути прийнятим товарищами. Він прагне заслужити повагу, авторитет і визнання однолітків. Для цього підліткові потрібно відповідати очікування ровесників, які не завжди бувають високоморальними. Тут починає віроблятися нова система критеріїв оцінювання поведінки ті особистості, має місце переоцінка цінностей., самосвідомість набуває нового рівня розвитку.

У змісті спілкування відбуваються зміни. Якщо молодшого підлітка цікавили питання вчення та поведінки, то старшого підлітка цікавлять питання особистісного спілкування, розвитку індивідуальності. Спілкування з друзями у цьому віці набуває великої цінності, а це нерідко відтісняє навчання і стосунки з рідними на другий план. Однією з головних причин зниження успішності є незадоволення підлітків своїми стосунками з однолітками, що часто не розумють ні дорослі, ні самі підлітки.

Потреба реалізувати себе у відносинах зі значимими для підлітка однокласниками і однолітками виникає оскільки вони стають своєрідним дзеркалом, яке відбиває подібність із нею і відмінності. Однолітки стають еталоном для наслідування, за ними підліток звіряє свої цінності, оскільки останні можуть бути такими, як і в інших хлопців. Потреба бути прийнятим середовищем значних людей, страх бути відкинутим є головними у спілкуванні підлітка. У зв'язку з цим відносини з вчителями, батьками та сама навчальна діяльність можуть бути відсунуті на задній план. Все те, що не подобається батькам у друзях, викликає бурхливий протест та обурення.

У підлітковому віці, як добре відомо, міжособистісні відносини з однолітками набувають абсолютно виняткову значимість. Підлітки відпрацьовують способи взаємовідносин, проходять особливу школу соціальних відносин.

У своєму середовищі, взаємодіючи один з одним, підлітки вчаться рефлексії на себе і на однолітка. Спілкування виявляється настільки привабливим, що діти забувають про уроки і домашні обов'язки. Зв'язки з батьками, такі емоційні в дитячі роки, стають не настільки безпосередніми. Підліток тепер менше залежить від батьків, ніж у дитинстві. Свої справи, плани, таємниці він довіряє вже не батькам, а знайденому другу . При цьому в категоричній формі відстоює право на дружбу зі своїм однолітком, не терпить ніяких обговорень і коментарів з приводу не тільки недоліків, але і його достоїнств. Обговорення його особистості в будь-якій формі, навіть у формі похвали, сприймається як замах на його право вибору, його свободу. У відносинах з однолітками підліток прагне реалізувати свою [особистість](https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C), визначити свої можливості у спілкуванні. Щоб здійснювати ці прагнення, йому потрібні особиста [свобода](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B4%D0%B0) і особиста відповідальність. І він відстоює цю особисту свободу як право на дорослість. При цьому по відношенню до батьків підліток, як правило, займає негативну позицію.

Успіхи в середовищі однолітків у підлітковому віці цінуються понад усе. У підліткових об'єднаннях залежно від рівня розвитку та виховання стихійно формуються свої кодекси честі. Звичайно, в цілому норми і правила запозичуються з відносин дорослих. Однак тут пильно контролюється те, як кожен відстоює свою честь, як здійснюються відносини з точки зору рівності і свободи кожного. Тут високо цінуються вірність, [чесність](https://ua-referat.com/%D0%A7%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) і караються зрада, порушення слова, егоїзм, жадібність і т.п.

Нормативність в підліткових групах формується стихійно, контроль за нею здійснюється в максималістських формах. Якщо підліток підвів, зрадив, кинув, він може бути побитий, йому можуть оголосити бойкот і залишити в самоті. Підлітки жорстко оцінюють однолітків, які в своєму розвитку ще не досягли рівня самоповаги, не мають власної думки, не вміють відстоювати свої інтереси. Перераховані отрочні орієнтації в спілкуванні, звичайно ж, в цілому збігаються з орієнтаціями дорослих. Однак [оцін](https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0)ювання вчинків однолітків йде більш максималистично і емоційно, ніж у дорослих.

При всій орієнтації на утвердження себе серед однолітків підлітки відрізняються крайнім конформізмом в підлітковій групі. Один залежить від усіх, прагне до однолітків і часом готовий виконати те, на що його підштовхує група. Група створює почуття «Ми», яке підтримує підлітка і зміцнює його внутрішні позиції. Дуже часто підлітки для посилення цього «Ми» вдаються до автономної груповий мови, до автономних невербальних знаків; в цьому віці підлітки, щоб підкреслити свою причетність одне до одного, починають носити одяг одного стилю та виду.

У [неформальних](https://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B5%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB) підліткових групах формується (або запозичується зі старших за віком угруповань) [сленг](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B3) (англ. slang) чи арго (фр. arg'o) - слова або вирази, що вживаються певними віковими групами, соціальними прошарками. [Сленг](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B3) надає ефект посилення почуття «Ми»..Підлітків мова може бути суцільно сленгова, але може [мати](https://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B8) і лише до 10 сленгових слів.

Головне, що ці слова є у групі, є її надбанням, вони переступають норми повсякденною етики, звільняють від нормативної пристойності і дають відчуття розкріпачення у діалозі. Підлітки користуються сленгом у класі, в спортивних групах, у дворах будинків, а також в дифузних неформальних об'єднаннях під сленговими назвами (панки, металісти, хіпі, фашисти, любери та ін.).

Діапазон підліткових орієнтації в спілкуванні великий і різноманітний. Сильний вплив має потреба у сверстникові, в почутті «Ми», [страх](https://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%85) перед можливою самотністю. Найважче в підлітковому віці - почуття самотності, непотрібності своїм одноліткам. Підліток починає комплексувати, переживає почуття розгубленості і тривоги. Зовсім інше, коли відносини з однолітками будуються благополучно: підліток задоволений цим і може відчувати себе щасливим.

У підлітковому віці дитина більше часу проводить з друзями, наслідує їх. Дружба ґрунтується на спільних інтересах. Вони слухають однакову музику, носять подібний одяг, однаково проводять час.

Оцінка друзями особистісних якостей, знань і здібностей підлітка грає велику роль. У друзів він знаходить співчуття, адекватне сприйняття своїх радощів і негараздів, якідорслі часто не вважають значущими.

Важливе значення у розвитку особистості підлітка має взаємини з товарищами і знаходження друга. [Друг](https://ua-referat.com/%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B3) у підлітковому віці набуває особливої цінності. До дружніх стосунків ставляться особливи вимоги. Це взаємна відвертість, розуміння, рівність, здатність співпереживання, вміння зберігати таємниці. Підлітки схільні встановлювати близькі відносини з різними однолітками – триває пошук друга. Спілкування по нормативам вікового статусу отроцтва поєднується тут з ніжною любов'ю і обожнюванням. Не тільки дівчатка-підлітки виражають свої почуття обіймами і прагненням торкатися один до одного, це стає властиво і хлопчикам-підліткам. Поряд з дружніми сутичками і боротьбою [хлопчики](https://ua-referat.com/%D0%A5%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%B8) так само, як і дівчатка, висловлюють свою приязнь один до одного через обійми і рукостискання. Всі - і хлопчики і дівчатка-підлітки - опромінюють свого друга сяйвом захоплених люблячих очей. Підліткова [дружба](https://ua-referat.com/%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0), розпочавшись в 11, 12, 13 років, поступово переходить у юнацьку, вже з іншими особливостями взаємної ідентифікації. Здебільшого [сліди](https://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B8) піднесених відносин та спільних прагнень до вдосконалення залишаються в душі дорослого на все життя.

**1.2.2. Особливості спілкування підлітків з особами протилежної статі**

Інтерес до іншої статі виявляється задовго до підліткового віку. Бажання подобатися, інтерес до своєї зовнішності, турбота про привабливість виникають у молодшому шкільному віці. Але там інтерес до протилежної статі носить дифузний характер - хлопчики смикають дівчат за коси, зачіпають їх. Це радше приємно, ніж прикро і боляче. Напускна байдужість, амбівалентність – початковий етап активного інтересу до іншої статі. Шестикласників зазвичай починають цікавити питання, хто комусь подобається і чому.

Через почуття дорослості, що виникає в підлітковому віці, підліок намагається опанувати новими «дорослими» видами взаємодій. Швидкий тілесний розвиток та ідентифікація підлітка з дорослими, безсумнівно сприяють цьому.

Відносини між хлопчиками і дівчатками починають змінюватися завдяки цим факторам: вони починають проявляти інтерес один до одного як до представника іншої статі. Для підлітка стає дуже важливим те, як ставляться до нього інші. З цим він насамперед пов'язує власну зовнішність. Чи відповідають зачіска, обличчя, фігура, манера тримати себе і інше статевої ідентифікації: «Я як чоловік», «Я як жінка». Дуже значимимою стає особиста привабливість. Тому дівчатка намагаються відповідати ідельному образу. В цьому віці наблюдаються диспропорції у розвитку між дівчинками і хлопцями. Це часто завдаває хвилювань.

Дуже часто дівчинки випереджають хлопців у фізичному плані. Вони можуть бути більшими і вищіми. Це може бути розцінено дівчиною як неповноцінність. У хлопчиків проблема може будти у зв’язку з низьким зростом. Особливо важко переживаються зріст, повнота, худорба та ін

У молодших підлітків інтерес до іншої статі проявлявся спочатку в неадекватних формах. Так хлопчики звертають на себе увагу шляхом «задирання» та приставання. В загалі дівчата серйозно не ображаються на хлопців, та у свою чергу демонструють, що ігнорують хлопчиків. З часом відносини починають ускладнюватися. Безпосередність у спілкуванні зникає. Частіше це виражається в демонстрації байдужісті до іншої статі, або в соромливості при спілкуванні. Але у той же час підлітки відчувають напругу від смутного почуття закоханості до представників іншої статі.

Зчасом інтерес до протилежної статі починає ще більш посилюватися, але зовні у взаєминах хлопчиків і дівчаток виникає велика ізольованість. Та в той же час зявляється інтерес до того, хто кому подобається. У дівчаток цей інтерес виникає раніше, ніж у хлопчиків. Дівчинка секретно повідомляє про власні симпатії єдиній подрузі чи групі ровесниць. Навіть коли виникають взаємні симпатії ми нечасто можемо спостерігати відкриті дружні відносини, бо для цього підліткам необхідно подолати власну скутість, а також бути готовими протистояти глузуванням і подразнюванням з сторони однолітків.

Пізніше у підлітковому віці хлопчики і дівчата починають спілкуватися більш відкрито: підлітки обох статей включаються у коло спілкування. Прихильність до однолітка протилежної статі може бути інтенсивною, як правило, їй надається дуже велике значення. Відсутність взаємності може стати причиною сильних негативних емоцій.

Інтерес юнака до однолітків протилежної статі веде до збільшення можливості виділяти і оцінювати переживання і вчинки іншого, до розвитку рефлексії та здатності до ідентифікації. Початковий інтерес до іншої людини, прагнення до розуміння однолітка дають початок розвитку сприйняття людей взагалі. Підвищується можливість оцінити самого себе завдяки поступовому збільшенню особистісних якостей і переживань, що підліток виділяє в інших. Безпосередньою причиною для оцінки своїх переживань може бути спілкування з привабливим для себе однолітком протилежної статі.

Романтичні відносини виникають при спільному проведенні часу, наприклад на прогулянках. Велике значення здобуває прагнення подобатися. Погляд також має особливу цінність. (Часто можно почути слова «Він на мене так дивився!»). Також дуже важливими стають взаємні погляди та посмішки. Це означає перевагу перед іншими. Вони тонко відчувають відбуваються з їх тілом і душею метаморфози. Одних це бентежить. Інші пишаються собою. Якщо немає відповідних поглядів, то підліток сильно страждає. У дівчат ці хвилювання проявляються у сльозах. Нерозділена симпатія стає джерелом сильних переживань. Якщо ж симпатія взаємна, стосунки стають ближчими.

Особливу цінність набуваює дотик. Руки стають проводниками внутрішньої напруженості, пов'язаної з фізичним і психічним набуттям тіла. Сильні емоції виникають після дотиків один до одної. Хлопчик із дівчинкою можуть ходити годинами, взявшись за руки. Ці дотики запам'ятовуються душею і тілом на все подальше життя. Тому дуже важливо одухотворювати відносини у підлітковому віцу, а не принижувати їх. Але треба також зауважити, що часто справа не обмежується тольки дотиками. Наступний емоційний крок – це перші поцілунки, яки інколи можуть закінчитися і більш рішучими діями та експериментальним сексом.

Виявляється, що тенденція сексуальної лібералізації призвела до сексуальної активності підлітків. Змінилися сексуальні настанови та види сексуальної поведінки. Дослідження американських психологів показали, що 83% хлопчиків та 54% дівчаток схвалюють дошлюбні сексуальні контакти, 56% хлопчиків та 44% дівчаток повідомили, що вже мали такий досвід.

Інколи підлітки не вирішуються виступити ініціаторами фізичних контактів. Соціально прийнятною формою таких контактів є танці, де запрошення партнера вимагає від підлітка певної впевненості у собі. Танці, з інших причин, у цьому конспекті стають особливо значущими.

Часто підлітки починають вести щоденники, писати вірші, бо прагнуть зберегти свої переживання лічно для себе. Романтика в відношеннях спонукає до мрій та фантазій, а це, в свою чергу,розвивають рефлексію та сміливість. Підліток навчається діяти у своїх фантазіях, але відпрацьовує свої дії і вчинки по-справжньому. Юнацька закоханість може, звичайно, виявитися істинною любов'ю. Але такі випадки рідкісні - вони не правило, а виключення. Багато підлітків не настільки відкрито й експресивно виражають свої почуття. Однак і вони мріють про когось прекрасного, а знайшовши в натовпі однолітків симпатію, відкрито не дивляться в очі, а лише таємно поглядають у моменти, коли, як їм здається, ніхто не спостерігає за ними. Іноді підліток більше любить свою мрію про іношого, ніж його самого. Перші почуття так сильно впливають на юну душу, що багато людей вже в зрілі роки згадують саме ці почуття і предмет серцевої схильності.

У цьому ранньому юнацькому віці поряд з дружбою у багатьох молодих людей виникає ще глибше почуття – кохання.

Виникнення почуття любові пов'язане з кількома обставинами. По-перше, це статеве дозрівання, яке завершується у ранній юності. По - друге, це бажання мати дуже близького друга, з яким можна було б говорити на найпотаємніші, хвилюючі теми. По-третє, це природна людська потреба у сильній емоційній персональній прихильності, якої особливо не вистачає тоді, коли людина починає відчувати самотність. Встановлено, що таке почуття у загостреній формі вперше з'являється саме у ранній юності. Дружба і любов у цьому віці найчастіше невіддільні, один від одного й існують у міжособистісних стосунках. Юнаки та дівчата самі активно шукають міжособистісного спілкування, інтимних контактів один з одним, вони вже не в змозі довгий час перебувати на самоті.

У цей час зазвичай змінюються відносини юнаків і дівчат із дорослими, вони стають більш рівними, менш конфліктними, ніж у підлітковому віці. У відповідь на вимоги дорослих щодо їх зовнішнього вигляду, роботи по дому, навчання в школі, закохані юнаки та дівчата нерідко демонструють значну поступливість. У ці роки більшість юнаків та дівчат переймаються свідомістю того, що дорослі бажають їм добра. Старшокласники починають із великою довірою, і відвертістю належить до них.

**1.3.Особливості поведінки підлітків з завищеною та заниженою самооцінкою**

**1.3.1. Особливості поведінки підлітків з завищеною самооцінкою**

Підлітки із завищеною самооцінкою оцінюють свої достоїнства гіпертрофовано. Вони часто ставлять перед собою більш високі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти. Такі підлітки мають високий рівень домагань, що не відповідає їх реальним можливостям. Здорові якості особистості, такі як гідність, гордість та самолюбство перероджуються в зарозумілість, марнославство, егоцентризм. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань складають причину надмірної самовпевненісті. Розвиток зайвої самовпевненості може виступати наслідком відповідного стилю виховання в сім`ї та школі. Незаслужені похвали і заохочення сприяють формуванню у підлітка свідомості винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, свою значущість, необ`єктивної оцінки результатів своєї діяльності. Самовпевнені підлітки не схильні до самоаналізу. Укупі з некритичностью мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю це веде до прийняття помилкових рішень і здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність і ефективність всієї життєдіяльності людини. Відсутність або недостатня потреба в самовдосконаленні ускладнює включення їх в процес самовиховання. Підлітки з завишеною самооцінкою визначаються беземоційностю та відсутністю емпатії, а також відсутністю сприйняття чужих думок. Часто їм притаманна надмірна зарозумілість, зверхність, грубощі, агресивність та жорстокість.

**1.3.2. Особливості поведінки підлітків з заниженою самооцінкою.**

Підлітки з заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. Підліток з заниженою самооцінкою характеризується надмірною невпевненістю в собі та власних силах. Невпевненість, часто об`єктивно необгрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як смиренність, сором’язливість, нерішучість, пасивність, «комплекс неповноцінності». Також підліток з заниженою самооцінкою часто залежить від оцінки оточуючих та надмірною потребою у підтримці. Ці підлітки підлаштовуються та легко піддаються впливу інших людей,а також часто «занурюються» у власні неприємності і невдачі,перебільшуючи їх роль у житті. Надмірна вимогливість та самокритичність до себе та оточуючих нерідко призводить до замкнутості, заздрості, підозрілості, мстивості і іноді до жорстокості. Низька самооцінка відбивається і в зовнішньому вигляді підлітка: голова втягнута в плечі, хода нерішуча, він похмурий, невсміхнений. Навколишні іноді приймають таку людину за сердитого, злого, неконтактного і наслідком цього стає ізоляція від людей, самотність.

Розвитку невпевненості в собі можуть сприяти і деякі суб`єктивні фактори: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту і т. д.

Наприклад, невпевненість виступає в якості однієї з характеристик тривожності. Подолання невпевненості через процес самовиховання утруднено через зневіру людини в свої можливості, перспективи і кінцевий результат.

Щоб правильно боротися з низькою самооцінкою у підлітка, необхідно знати причини, що спровокували її появу. Зазвичай оцінка особи підлітка знижується під впливом таких факторів:

* неправильне виховання, постійна критика із боку батьків;
* низький авторитет дитини серед друзів і однолітків;
* погана успішність у школі, негативне ставлення вчителів;
* особистісні особливості підлітка;
* зовнішній вигляд дитини, її фізіологічні фактори (зайва вага, носіння окулярів, неохайність).

Найбільш сприятлива адекватна самооцінка характеризується рівним визнанням підлітка як своїх достоїнств, так і недоліків. В основі оптимальної самооцінки, яка виражається через впевненість, лежать необхідний досвід і відповідні знання. Впевненість в собі дозволяє підлітку регулювати рівень домагань і правильно оцінювати власні можливості стосовно до різних життєвих ситуацій. Такі люди вміють прислухатися до внутрішнього голосу, аналізують власні помилки та невдачі, адекватно оцінюють власні можливості. Також вони не допускають щоб її ображали, ігнорували права, оскільки вони знають собі ціну. Впевнену людину відрізняють рішучість, твердість, уміння знаходити і приймати логічні рішення та послідовно їх реалізовувати.

Впевнений підліток критично відноситься до здійснених помилок, аналізуючи їх причини, з тим, щоб не повторити їх знову. Звідси висновок: треба прагнути розвивати у себе адекватну самооцінку на основі самопізнання.

Пізнавши і оцінивши себе, підліток може більш свідомо, а не стихійно управляти своєю поведінкою і займатися самовихованням.

**РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ОСОБЛИВОСТЕЙ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ САМОООЦІНКИ**

В цьому розділі розглядаються методики дослідження міжособистісних відношень підлітків, такі як діагностика межособистісних відносин Т. Лірі. та методика «Комунікативна дистанція» за А.Н. Андрєєвим, М.О. Мдвані та Ю.Я. Рижонкіна.

Також вивчаються методи діагностики самооцінки підлітків, такі як вивчення загальної самооцінки за Г.М. Казанцевой (опитувальник Г.М. Казанцевої), Методика Дембо-Рубинштейна (в модифікації Г.М. Прихожан), Методика незакінчених речень. Модифікація Д. Сакса для підлітків, Методика дослідження самооцінки вічності С. А. Будассі, Тест двадцяти тверджень на самоставлення (М.Кун, Т.Мак-Партланд)

**2.1. Методи дослідження особливостей міжособистісних відносин підлітків**

**2.1.1.Методика «Комунікативна дистанція» (А.Н. Андрєєв, М.О. Мдівані, Ю.Я. Рижонкіна).**

Структура спілкування може бути представлена трьома взаємозалежними сторонами: комунікативною, інтерактивною та перцептивною. Комунікативна сторона спілкування полягає в обміні інформацією між індивідами, що спілкуються.

Існуючі погляду на комунікацію, як на обмін інформацією, мають на увазі, що прийом та передача інформації - єдиний, нерозривний процес, що є одиницею комунікативного акта. На наш погляд, для оцінки якісної сторони спілкування необхідне розчленування єдиного комунікативного акту на процеси – прийому та передачі інформації, що дозволить з'ясувати внесок у спілкування кожного з партнерів.

Незважаючи на велику кількість методів дослідження взаємовідносин, відчувається нестача у засобах вивчення процесів прийому та передачі інформації під час спілкування. Нашим завданням було знайти та апробувати такий метод аналізу неформальних комунікацій, який дозволяв би з'ясувати, хто з учасників спілкування грає роль комунікатора та реципієнта.

В цій методиці випробуваному пропонувалося оцінити:

батьків;

вчителів;

однокласників;

друзів поза школою,

як партнерів зі спілкування за допомогою «техніки прямого шкалювання». Як тестовий матеріал використовувалися дві точки, розташовані на відстані 100 мм одна від одної, відстань не повідомлялося і не було попередньо проградуйовано. Випробуваний мав оцінити інтенсивність спілкування, проводячи лінію потрібної йому довжини від однієї точки до іншої. Такий прийом дає можливість піддослідному встановити «комунікативну дистанцію» між собою та партнерами, не перекодуючи свого ставлення до цифр та балів.

Для вирішення завдання розчленування комунікативного акту на процеси прийому та передачі інформації випробуваному пропонувалося дати дві незалежні графічні відповіді для кожного партнера зі спілкування (батьків, вчителів, однокласників, друзів поза школою), у першому випадку оцінюючи комунікацію з погляду комунікатора, у другому – реципієнта .

Хід дослідження.

1. У житті вам постійно доводиться спілкуватися, обмінюючись інформацією. При цьому кожен із вас відчуває потребу як висловитися самому, так і вислухати іншого. Ці потреби виражені неоднаково навіть стосовно однієї й тієї ж людини (чи групі людей), тим паче до різних людей.

Перед вами дві точки. Уявіть собі, що в лівій точці ви самі, а в правій - ваші батьки, вчителі, однокласники, друзі поза школою. Відстань між точками символізує вихідну дистанцію між вами. У вас виникло бажання висловитись, висловити свою думку, свою точку зору, надати інформаційний вплив на партнера (-ів). Наскільки ви хотіли б «підійти», «наблизитись» для цього до нього (до них)? Виразіть своє бажання відрізком певної довжини, провівши лінію від себе до нього. Для цього поставте олівець (ручку) в ліву точку і зі зручною для вас швидкістю проведіть відрізок прямої лінії у бік точки із зазначенням партнера (батькам, вчителям, однокласникам, друзям поза школою), вважаючи, що чим довша лінія, тим більше ви зацікавлені в передачі йому інформації.

2. Перед вами ті самі дві точки. Уявіть собі, що ви хотіли б вислухати думку, думку, цікаву для вас інформацію від батьків, вчителів, однокласників, друзів поза школою. Наскільки ви хотіли б «підпустити», «наблизити» його до себе? Виразіть своє бажання як відрізка певної довжини, провівши лінію від нього себе. Для цього поставте олівець (ручку) у праву точку із зазначенням партнера (-ів) і, не поспішаючи, проведіть пряму лінію у бік точки «я», вважаючи, що чим довша лінія, тим більше ви зацікавлені в отриманні інформації.

**2.1.2. Діагностика межособистісних відносин Т. Лірі**

Ця діагностика досліджує уявлення особистості про себе, використовуться для вивчення взаємовідносин в малих групах, а також виявлення переважаючого типу відносин до людей в самооцінці та взаїмооцінці.

У процесі діагностики виявляється домінуючий тип ставлення індивіда до оточуючих. Тут іде мова про ключеві фактори, які визначають міжособистісні стосунки: домінування – підкорення; дружелюбність – агресивність.

Саме ці фактори визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

В залежності від відповідних показників виділяються типи ставлення до оточуючих. Робляться висновки про вираженості типу, про ступінь адаптованості поведінки – ступеню відповідності (невідповідності) між цілями і результатами, що досягаються в процесі діяльності.

Дуже велика неадоаптивність поведінки може свідчити про невротичні відхілення, дисгармонію у сфері прийняття рішень або бути результатом будь-яких екстремальних ситуацій. Методика може бути використована як для самооцінки, так і для оцінки поведінки людей. В останньому випадку випробуваний відповідає на питання як би замість іншої людини, ґрунтуючись на своєму уявленні про нього. Підсумовуючи результати такого тестування різних членів групи можна скласти узагальнений портрет будь-якого її члена і робити висновки про ставлення до нього інших членів групи.

Для схематичного представлення основних соціальних орієнтацій індивіда методика діагностики міжособистісних відносин Лірі включає в себе умовну схему: коло, розділене на 8 секторів — октантів. У колі виділяються дві осі (відповідні описаним вище факторів міжособистісних відносин): «домінування – підпорядкування» і «дружелюбність – ворожість». При цьому Лірі припускав, що взаємозв’язок цих змінних тим сильніше, чим ближче розташовані результати респондента відносно центру кола. Сума балів по кожній з орієнтацій, що визначає методика діагностики міжособистісних відносин Лірі, переводиться в індекс відповідно домінуючою осі. Відстань, що отримується між показниками і центром окружності, визначає адаптованість міжособистісної поведінки.

Якісну характеристику виділених секторів (октантів), які визначає методика міжособистісних відносин Т. Лірі, можна представити наступним чином:

I. Гарний керівник, наставник і порадник.

II. Впевнений тип, незалежний і змагається.

III. Щирий, безпосередній, наполегливий у своїх досягненнях.

IV. Скептичний, нонконформистский, реалістичний у своїх судженнях.

V. Скромний і сором’язливий, охоче виконує чужі обов’язки.

VI. Що бідує в допомозі й довірі з боку оточуючих.

VII. Доброзичливий, прагне до співпраці.

VIII. Співчуваюча і здатний допомагати іншим.

## Процедура проведення і обробка результатів

Методика Лірі включає в себе 128 оціночних суджень, в кожному з 8 типів відносин яких утворюються 16 пунктів. Дані пункти розташовані в порядку висхідній інтенсивності. При цьому методика побудована таким чином, що характеристики, спрямовані на виявлення певного типу відносин, розташовані особливим чином: не підряд, а групами, по чотири судження в кожної, повторюючись через рівну кількість суджень.

Методика Лірі, що спрямована на міжособистісні стосунки,може супроводжуватися двома видами інструкцій. У першому з них респондентам пропонується уважно прочитати і оцінити судження, що характеризують психологічні особливості людини і взаємини з оточуючими людьми. Якщо, на думку респондента, судження відповідає його уявленню про себе, то необхідно зазначити його знаком «+», якщо не відповідає – знаком «-».

У другому варіанті інструкції методика Лірі передбачає оцінку не тільки реального «Я», але й ідеального. Приклад: «Оцінивши своє реальне «Я», прочитайте, будь ласка, всі судження ще раз про ті з них, які відповідають вашому уявленню про те, яким би ви хотіли бачити себе в ідеалі». В такому випадку згодом можна визначити рівень розбіжності між реальними та ідеальними уявленнями індивіда про собі. Оцінка відносин інших також може бути відображена в інструкції, яку пропонує методика Лірі. Приклад: «Як і в першому випадку, оцініть, будь ласка, особистість вашого колеги (начальника, чоловіка, дитини тощо)». Відповідним чином можна діагностувати систему бачення одного індивіда іншим.

Обробка методики Лірі включає в себе кілька етапів. Спочатку підраховується кількість балів по кожному з виділених 8 типів міжособистісних відносин (авторитарний, еґоїстичному, агресивного, підозрілою, подчиняемому, залежному, доброзичливому, альтруїстичного).

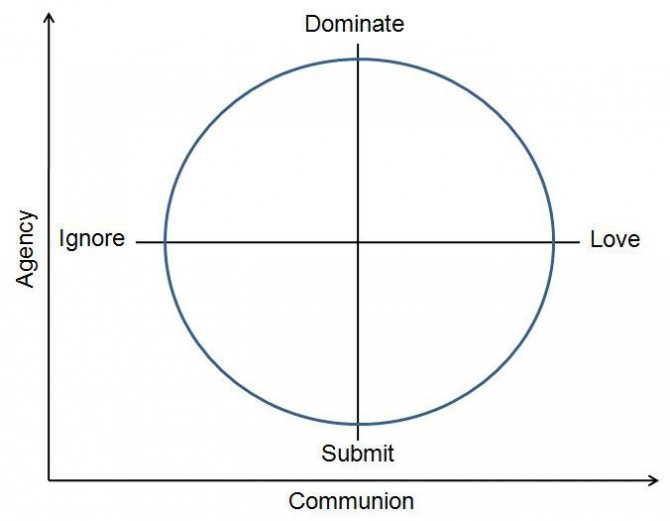
Наступним етапом є визначення ступеня вираженості типу. Максимальна оцінка рівня по кожному типу, яку передбачає методика Лірі на міжособистісні стосунки, може становити 16 балів, які, в свою чергу, поділяються на 4 ступені вираженості відносини:

* від 0 до 4 балів: низька ступінь вираженості (адаптивна поведінка);
* від 5 до 8 балів-помірна ступінь вираженості (також адаптивна поведінка);
* від 9 до 12 балів: високий ступінь вираженості (екстремальна поведінка);
* від 13 до 16 балів: екстремальна ступінь вираженості (екстремальне до патології поведінка).

Третій етап обробки, який передбачає методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, являє собою визначення показників за двома основними векторами: домінування – дружелюбність. Розрахунки проводяться з допомогою наступних формул:

Домінування = (I – V) + 0,7 х (VIII + II – IV – VI).

Дружелюбність = (VII – III) +0,7 х (VIII – II – IV + VI).



Методика може бути представлена респонденту або списком (за алфавітом або у випадковому порядку), або на окремих картках. Йому пропонується вказати ті твердження, які відповідають його уявленню про себе, відносяться до іншої людини або його ідеалу.

В результаті робиться підрахунок балів по кожній октанті з допомогою спеціального «ключа» до опитувальника. Отримані бали переносяться на дискограмму, при цьому відстань від центру круга відповідає числу балів по даній октанті (від 0 до 16). Кінці векторів з’єднуються й утворюють особистісний профіль.



Типи відношення до оточуючих:

I. Авторитарний

13-16 — диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її.

9-12 — домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги.

0-8 — упевнена в собі людина, але не обов’язково лідер, завзятий і наполегливий.

II. Егоїстичний

13-16 — прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбну. Труднощі перекладає на оточуючих, але сам відноситься до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий.

0-12 — егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний

13-16 — жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної поведінки.

9-12 — вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий.

0-8 — впертий, завзятий, наполегливий і енергійний.

IV. Підозрілий

13-16 — відчужений по відношенню до ворожого і злісному світу, підозрілий, образливий, схильний до сумніву в усьому, злопам’ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоидний тип характеру).

9-12 — критичний, відчуває труднощі у интерперсональних контактах з-за підозрілості і боязні поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований в людях, потайний, свій негативізм проявляє у вербальній агресії.

0-8 — критичний по відношенню до всіх соціальних явищ і оточуючим людям.

V. Підпорядкований

13-16 — покірний, схильний до самознищенню, слабовільний, схильний поступатися всім і в усьому, завжди ставить себе на останнє місце і засуджує себе, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в кому-небудь більш сильному.

9-12 — сором’язливий, лагідний, легко ніяковіє, схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

0-8 — скромний, боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має власної думки, слухняно і чесно виконує свої обов’язки.

VI. Залежний

13-16 — різко невпевнений у собі, має нав’язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежний від інших, від чужої думки.

9-12 — слухняний, боязливий, безпорадний, не вміє проявити опір, щиро вважає, що інші завжди праві.

0-8 — конформний, м’який, очікує допомоги і порад, довірливий, схильний до захоплення оточуючими, ввічливий.

VII. Доброзичливий

9-12 — доброзичливий і люб’язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, «бути хорошим» для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей мікрогрупи, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (истероидний тип характеру).

0-8 — схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам «хорошого тону» у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах.

VIII. Альтруїстичний

9-16 — гиперответственний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомогти і співчувати всім, нав’язливий у своїй допомозі і занадто активний по відношенню до оточуючих, неадекватно приймає на себе відповідальність за інших (може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу).

0-8 — відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м’який, добрий, емоційне ставлення до людей проявляє у співчутті, симпатії, турботі, ніжності, вміє підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і чуйний.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

Поставте знак «+»проти тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе(якщо немає повної впевненості, знак «+» не ставте).

|  |  |
| --- | --- |
| I | 1. Інші думають про нього прихильно |
| 2. Справляє враження на оточуючих |
| 3. Уміє розпоряджатися, наказувати |
| 4. Уміє наполягти на своєму |
| II | 5. Володіє почуттям власної гідності |
| 6. Незалежний |
| 7. Здатний сам подбати про себе |
| 8. Може проявити байдужість |
| III | 9. Здатний бути суворим |
| 10. Строгий, але справедливий |
| 11. Може бути щирим |
| 12. Критичний до інших |
| IV | 13. Любить поплакатися |
| 14. Часто сумний |
| 15. Здатний проявити недовіру |
| 16. Часто розчаровується |
| V | 17. Здатний бути критичним до себе |
| 18. Здатний визнати свою неправоту |
| 19. Охоче підкоряється |
| 20. Поступливий |
| VI | 21. Благородний |
| 22. Захоплюється і схильний до наслідування |
| 23. Поважний |
| 24. Шукає схвалення |
| VII | 25. Здатний до співпраці |
| 26. Прагне ужитися з іншими |
| 27. Приязний, доброзичливий |
| 28. Уважний і ласкавий |
| VIII | 29. Делікатний |
| 30. Схвалює |
| 31. Чуйний до закликів про допомогу |
| 32. Безкорисливий |
| I | 33. Здатний викликати захоплення |
| 34. Користується повагою у інших |
| 35. Володіє талантом керівника |
| 36. Любить відповідальність |
| II | 37. Впевнений в собі |
| 38. Самовпевнений і напористий |
| 39. Діловитість і практичний |
| 40. Любить змагатися |
| III | 41. Строгий і крутий, де треба |
| 42. Невблаганний, але неупереджений |
| 43. Дратівливий |
| 44. Відкритий і прямолінійний |
| IV | 45. Не терпить, щоб їм командували |
| 46. Скептичний |
| 47. На нього важко справити враження |
| 48. Образливий, делікатне |
| V | 49. Легко бентежиться |
| 50. Невпевнений у собі |
| 51. Поступливий |
| 52. Скромний |
| VI | 53. Часто вдається до допомоги інших |
| 54. Дуже шанує авторитети |
| 55. Охоче приймає поради |
| 56. Довірливий і прагне радувати інших |
| VII | 57. Завжди люб’язний в обходженні |
| 58. Дорожить думкою оточуючих |
| 59. Товариський і уживчивий |
| 60. Добросердечний |
| VIII | 61. Добрий, вселяє впевненість |
| 62. Ніжний і м’якосердий |
| 63. Любить піклуватися про інших |
| 64. Безкорисливий і щедрий |
| I | 65. Любить давати поради |
| 66. Справляє враження значущості |
| 67. Начальственно-наказовий |
| 68. Владний |
| II | 69. Хвалькуватий |
| 70. Гордовитий і самовдоволений |
| 71. Думає тільки про себе |
| 72. Хитрий і розважливий |
| III | 73. Нетерпимий до помилок інших |
| 74. Своекористен |
| 75. Відвертий |
| 76. Часто недружній |
| IV | 77. Озлоблений |
| 78. Скаржник |
| 79. Ревнивий |
| 80. Довго пам’ятає образи |
| V | 81. Схильний до самобичування |
| 82. Сором’язливий |
| 83. Безініціативний |
| 84. Лагідний |
| VI | 85. Заздрісний, несамостійний |
| 86. Любить підкорятися |
| 87. Надає іншим приймати рішення |
| 88. Легко потрапляє в халепу |
| VII | 89. Легко потрапляє під вплив друзів |
| 90. Готовий будь довіриться |
| 91. Схильний призначати до всіх без розбору |
| 92. Всім симпатизує |
| VIII | 93. Прощає всі |
| 94. Переповнений надмірним співчуттям |
| 95. Великодушний і терпимий |
| 96. Прагне протегувати |
| I | 97. Прагне до успіху |
| 98. Чекає захоплення від кожного |
| 99. Розпоряджається іншими |
| 100. Деспотичний |
| II | 101. Сноб (судить про людей за рангом і достатку, а не за особистими якостями) |
| 102. Марнославний |
| 103. Егоїстичний |
| 104. Холодний, черствий |
| III | 105. Уїдливий, глузливий |
| 106. Злобний, жорстокий |
| 107. Часто гнівливий |
| 108. Байдужий |
| IV | 109. Злопам’ятний |
| 110. Пройнятий духом протиріччя |
| 111. Впертий |
| 112. Недовірливий, підозрілий |
| V | 113. Боязкий |
| 114. Сором’язливий |
| 115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися |
| 116. М’якотілий |
| VI | 117. Майже ніколи нікому не заперечує |
| 118. Ненав’язливий |
| 119. Любить, щоб його опікали |
| 120. Надмірно довірливий |
| VII | 121. Прагне здобути прихильність кожного |
| 122. З усіма погоджується |
| 123. Завжди доброзичливий |
| 124. Усіх любить |
| VIII | 125. Дуже поблажливий до оточуючих |
| 126. Намагається утішити кожного |
| 127. Піклується про інших на шкоду собі |
| 128. Псує людей надмірною добротою |

В якості завершального етапу методика Лірі націлена на якісний аналіз, здійснюваний за рахунок порівняння дискограмм, побудованих на основі отриманих даних по кожній людині, один з одним. Також можлива побудова середнього профілю міжособистісних відносин в тій чи іншій групі. Оптимальним є використання опитувальника в системі загальноосвітніх навчальних закладів. Крім того, показовим може виявитися лонгітюдне дослідження (наприклад, в рамках того чи іншого класу), можливість якого також надає методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.

**2.2. Методи дослідження самооцінки підлітків**

**2.2.1. Методика вивчення загальної самооцінки**

Методика вивчення загальної самооцінки, що була запропонована Г.М. Казанцевою, спрямована на визначення рівня самооцінки особитості. Тому вона є ефективною для виявлення підлітків з високою, середньою та низькою самооцінкою. Ця методика має вигляд традиційного опитувальника. Самооцінка та ставлення до себе людини тісно зв’язані з рінем мотивації, домагань та емоційними особливостями людини. Від самооцінки залежать інтерпретація набутого досвіду та особливості міжособистісної взаємодії.

Для того, щоб провести цю методику учням пропонуються деякі положення. Їм треба записати їх номер та напроти кожного поставити один із трьох варіантів відповіді: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), вибрати ту відповідь, яка у більшому ступені відповідає їх власній поведінці у подібній ситуації. Відповідати треба швидко, не замислюючись [19]. (Додаток 1)

Підраховують кількість відповідей "так" під непарними номерами, потім - кількість відповідей "так" під парними номерами. Від першого результату віднімають другий. Кінцевий результат може бути в інтервалі від -10 до +10.

Результ від -10 до - свідчить про низьку самооцінку. При низькій самооцінці у підлітка існує комплекс неповноцінності. Дитина невпевнена в собі, пасивна та несмілива. Такі підлітки дуже вимогливі до себе та інших. Вони часто нудні, у себе та інших бачать тільки недоліки, бувають конфліктні через нетерплячість до оточуючих людей.

Результат від -3 до +3 – свідчить про середню самооцінку.

Результат від +4 до +10 – свідчить про високу самооцінку. При високій самооцінці у підлітка виникає хибна уява про себе, він ідеалізовує свою особистість. Зазвичай підліток переоцінює свої можливості, ігнорує невдачі. Він орієнтовний на успіх, реальність часто сприймає емоційно, невдачу розцінює як результат чиїхось помилок чи несприятливих обставин. Справедливу критику сприймає як причепливість. Такий підліток зазвичай конфліктний, в конфлікті робить ставку на перемогу.

## Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) (підлітковий вік)

1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Значну частину часу я перебуваю в пригніченому стані.
3. Більшість учнів радяться (рахуються) зі мною.
4. Мені не вистачає впевненості в собі.
5. Я приблизно такий же здібний і винахідливий, як більшість лю­дей навколо мене (учнів класу).
6. Інколи я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то переживаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що усі навколо мене дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, яких мені не здолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Люди навколо мене набагато привабливіші, ніж я сам.
17. Я вважаю, що я постійно кому-небудь потрібний.
18. Мені здається, що я вчуся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

**2.2.2 Методика Дембо-Рубінштейн (у модифікації Г.М. Прихожан)**

Методика визначення рівня самооцінки за Дембо-Рубінштейн у модифікації А.М. Прихожан.

Методика, що описана нижче являє собою варіант відомої методики Дембо-Рубінштейн, що відрізняється від загально прийнятих, перш за все, введенням додаткового параметру - рівня домагань. А.М.Прихожан в своїй модифікації методу пропонує наступні шкали: здоров`я, розум/ нахили, характер, авторитет у однолітків,вміння багато робити своїми руками/ вмілі руки, зовнішність, впевненість у собі. Введено також ряд додаткових параметрів для обробітки результатів. Відмічається,що розрізнень між учнями різних паралелей, а також між дівчатами та хлопцями у цій методиці не знайдено.

Ця методика основана на безпосередньому оцінюванні (шкалуванні) учнями ряду особистісних якостей, таких як здоров'я, якості, характер і т.д. Досліджуваному видається бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної лінії - 100 мм, з позначенням верхньої, нижньої точок, та середини шкали. При цьому верхня та нижня точка позначаються помітними рисками, а середина - ледь помітною крапкою. Шкала - це те, що пізніше Дж. Келлі назвав «індивідуальним конструктором», або «особистісним конструктором». Кожна людина має масу таких конструкторів, так чи інакше пов'язаних між собою. С.Я. Рубінштейн пропонує чотири обов'язкові шкали: «здоров`я», «розум», «характер», та «щастя». Судячи з цього, вони відображають чотири основні сегменти людської реальності («Я-концепції», самооцінки), які є у кожної людини .

Підліткам пропонується сім шкал: здоров'я, розум чи здібності, характер, авторитет у однолітків, вміння багато чого робити своїми руками чи вмілі руки, зовнішність, впевненість у собі.

На кожній лінії рискою (-) учні позначають, як вони оцінюють себе по кожній із семи шкал, як розвинена в них ця якість на даний момент. Після цього хрестиком (х) треба помітити, при якому рівні розвитку цих якостей, сторін вони були б задоволені собою, або б почували гордість за себе .

Час, відведений на заповнення шкали разом з [читанням](http://ua-referat.com/%D0%A7%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) інструкції, 10-12 хв.

Обробка першої методики проводиться по шести шкалам (перша, тренувальна - «здоров`я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Як вже було зазначено раніше, довжина кожної шкали 100 мм, у відповідності до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику ( наприклад, 54 мм = 54 бали).

За кожною із шести шкал визначаються:

* рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
* рівень самооцінки – від «о» до знаку «-»;
* значення розбіжності між рівнем домагань і [самооцінкою](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0) - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, [він](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%BD) виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, [характеризує](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником [особистісного](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» [самооцінка](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0)) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися [два абсолютно](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%B2%D0%B0_%D0%B0%D0%B1%D1%81%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%82%D1%83) різних [психологічних](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

*Таблиця 2.1*

**Кількісна характеристика рівня домагань та самооцінки підлітків**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр | Низький | середній | високий | завищений |
| Рівень самооцінки | < 45 балів | 45-59 балів | 60-74 балів | 75-100 балів |
| Рівень домагань | < 60 балів | 60-74 балів | 75-89 балів | 90-100 балів |

## Додаткові прийоми до методики Дембо-Рубінштейн

До додаткового прийому належить аналіз поведінки під час тестування.

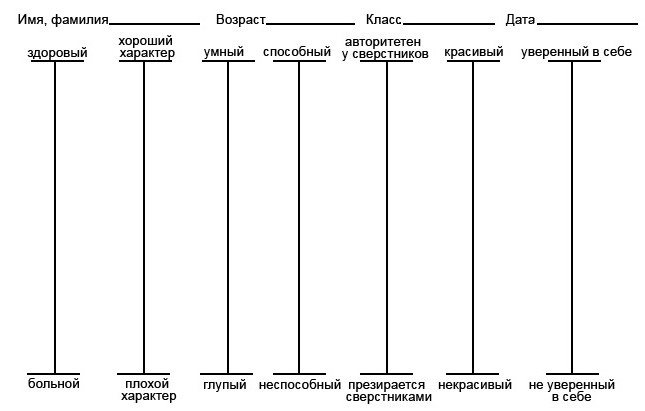
**Ознаки нестійкої самооцінки:**

* безліч закреслень (зміна поставленої риси на нижчу і навпаки);
* надто повільне виконання завдання.

**Ознаки, що вказують на підвищену думку про себе:**

* бажання привернути увагу оточуючих під час виконання завдання;
* надто швидке його виконання (людина боїться замислитися і по-справжньому оцінити свій рівень, визнати неспроможність у будь-яких сферах).

**Ще один додатковий спосіб** – індивідуальна розмова після закінчення тестування. Людину просять пояснити, яких людей вважає щасливими, назвати причини власних невдач. Так само обговорюються всі інші шкали.



* + 1. **Методика незакінчених речень. Модифікація Д. Сакса для підлітків** (Концепт. Науково-методичной електроний журнал . Вивчення самооцінки старших підлітків)

В цій модифікації за основу береться стимульний матеріал Сакса. Кількість незакінчених речень зменшується до 40, убираються деякі установки, їх залишається 10. При роботі з підлітками використовується інструкція: Прочитай уважно і допиши те, что перше приходить у голову. Підліток самостійно заповнює бланк. Може проводитися групове тестування.

В цій модифікації відповідям бали присуджуються наступним чином:

2 бала – серйозні розлади. Потрібна допомога спеціаліста для робот над цім емоціональним конфліктом в цій сфері.

1 бал – невеликі розлади. Існує емоціональний конфлікт, але пропаде без допомоги;

0 балів-немає розладів в цій сфері;

Х- невідомо, недостатньо даних.

Ключ до оцінки результатів

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Установки | Номера речень |
| І | Відношення до матері | 10, 20, 30, 40 |
| ІІ | Відношення до батька | 1, 11, 21, 31 |
| ІІІ | Відношення до членів родини | 8,18, 28, 38 |
| ІV | Відношення до друзів | 7, 17, 27, 37 |
| V | Відношення до начальства у школі | 5, 15, 25, 35 |
| VI | Відношення до однокласників | 9, 19, 29, 39 |
| VII | Страхи | 6, 16, 26, 36 |
| VIII | Відношення до власних потреб | 2, 12, 22, 32 |
| IX | Відношення до майбутнього | 4, 14, 24, 34 |
| X | Цілі | 3, 13, 23, 33 |

Приклади тверджень

1. Я вважаю, що мій батько рідко…
2. Коли обставини проти мене,
3. Я завжди хотів…
4. Майбутне здеється мені…
5. Мій вчитель –
6. Знаю, що це безглуздо, але я боюсь…
7. Вважаю, що справжній друг…
8. Порівнюючи з більшістю інших моя сім’я …
9. У школі я більш за все знаходжу спільну мову з…
10. Моя мама і я…
11. Якщо б мій батько захотів, він би…
12. Вважаю, що я достатньо здібний, щоб
13. Я міг би бути дуже щасливим, як що б …
14. Надіюсь на…
15. У школі мої вчителя …
16. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюсь…
17. Не люблю людей, які …
18. Моя родина відноситься до мене як до…
19. Люди, з якими я вчусь…
20. Моя мати –
21. Я хотів би, щоб мій батько…
22. Моя найбільша слабкість у тому, що…
23. Моїм скритим бажанням в житті є …
24. Прийде той день, коли я…
25. Коли до мене наближається мій вчитель...
26. Хотілось би мені перестати боятися
27. Більш всього люблю тих людей, що…
28. Більшість знайомих мені сімей…
29. Люблю вчитися з людьми, які…
30. Вважаю, що більшість матерів…
31. Вважаю, що мій батько…
32. Коли мені починає не щастити, я…
33. Більш за все я хотів би у житті ….
34. Коли я стан більш дорослим…
35. Люди, превосхідність яких я визнаю…
36. Мої страхи змушують мене….
37. Коли мене немає, мої друзі…
38. Коли я був маленьким, моя сім’я …
39. Мої однокласники за звичай
40. Я люблю свою маму, але…

Оцінка результатів

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Установки | Оцінки | Інтерпретація |
| I | Відношення до матері |  |  |
| II | Відношення до батька |  |  |
| III | Відношення до членів родини |  |  |
| IV | Відношення до друзів |  |  |
| V | Відношення до начальства у школі |  |  |
| VI | Відношення до однокласників |  |  |
| VII | Страхи |  |  |
| VIII | Відношення до власних потреб |  |  |
| IX | Відношення до майбутнього |  |  |
| X | Цілі |  |  |

Важливо звернути увагу, на зауваження А.П. Пахомова. При конструюванні незакінченої частини речення необхідно звернути особливу увагу на помилку в виді «великого числа варіацій відповідей».

# 2.2. 4. Методика дослідження самооцінки лічності С.А. Будассі

Методика С.А. Будассі дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки особистості, тобто її вимір. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування.

Інструкція.Вам пропонується список з 48 слів, що позначають свойства особистості, з яких Вам необхідно вибрати 20, що найбільшою мірою характеризують еталонну особистість (назвемо її "моя ідеал») в Вашій уяві. Природньо, що в цьому ряду можуть знайти місце і негативні якості.

**текст методики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Акуратність | 17. Легковір`я | 33. Педантичність |
| 2. Безпечність | 18. Повільність | 34. Привітність |
| 3. Вдумливість | 19. Мрійливість | 35. Розбещеність |
| 4. Сприйнятливість | 20. Помисливість | 36. Розсудливість |
| 5. Запальність | 21. Мстивість | 37. Самокритичність |
| 6. Гордість | 22. Надійність | 38. Стриманість |
| 7. Грубість | 23. Наполегливість | 39. Справедливість |
| 8. Гуманність | 24. Ніжність | 40. Співчуття |
| 9. Доброта | 25. Нерішучість | 41. Сором`язливість |
| 10. Життєрадісність | 26. Нестриманість | 42. Практичність |
| 11. Дбайливість | 27. Чарівність | 43. Працьовитість |
| 12. Заздрісність | 28. Вразливість | 44. Боягузтво |
| 13.Застенчівость | 29. Обережність | 45. Переконання |
| 14. Злопам`ятність | 30. Чуйність | 46. Захопленість |
| 15. Щирість | 31. Підозрілість | 47. Черствість |
| 16. Примхливість | 32. Принциповість | 48. Егоїзм |

З двадцяти відібраних властивостей особистості Вам необхідно побудувати еталонний ряд d1 в протоколі дослідження, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, з Вашої точки зору, позитивні властивості особистості, а останніми - найменш бажані, негативні (20-й ранг - найбільш приваблива якість, 19-й - менше і т. д. аж до 1 рангу). Слідкуйте, щоб жодна оцінка-ранг не повторювалася двічі.

**протокол дослідження**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| номер рангу еталона d1 | властивості особистості | номер рангу суб`єкта d2 | різниця рангів D | квадрат різниці рангів d2 |
|  |  |  |  |  |

З відібраних Вами раніше властивостей особистості побудуйте суб`єктивний ряд d2, в якому розташуйте дані властивості у напрямку зниження їх вираженості у Вас особисто (20-й ранг - якість, властиве Вам найбільше, 19-й - якість, характерне для Вас дещо менше, ніж перше, і т. д.). Результат занесіть в протокол дослідження.

**Обробка результатів**

Мета обробки результатів - визначення зв`язку між ранговими оцінками якостей особистості, що входять в уявлення «Я ідеальне» і «Я реальне». Міра зв`язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції. Щоб вирахувати коефіцієнт, необхідно спочатку знайти різницю рангів d1 - d2 по кожній якості і занести отриманий результат в колонку d в протокол дослідження. Потім кожне отримане значення різниці рангів d звести в квадрат (d1 - d2)2 і записати результат в колонці d2. Підрахуйте загальну суму квадратів різниці рангів d2 і внесіть її в формулу

r = l - 0,00075 x d2,

де r - коефіцієнт кореляції (показник рівня самооцінки особистості).

**інтерпретація результатів**

Коефіцієнт рангової кореляції r може перебувати в інтервалі від -1 до + 1. Якщо отриманий коефіцієнт становить не менше -0,37 і не більше +0,37 (при рівні достовірності рівному 0,05), то це вказує на слабку незначний зв`язок ( або її відсутність) між уявленнями людини про якості свого ідеалу і про реальних якостях. Такий показник може бути обумовлений і недотриманням випробуваним інструкції, але якщо вона виконувалася, то низькі показники означають нечітке і недиференційоване уявлення людиною про свого ідеального Я і Я реальному. Значення коефіцієнта кореляції від +0,38 до +1 - свідчення наявності значної позитивної зв`язку між Я ідеальним і Я реальним. Це можна трактувати як прояв адекватної самооцінки або, при г від +0,39 до +0,89, як тенденція до завищення. Значення ж від +0,9 до +1 часто виражають неадекватно завищений самооцінювання. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від -0,38 до -1 свідчить про наявність значної негативного зв`язку між Я ідеальним і Я реальним (відображає невідповідність або розбіжність уявлень людини про те, яким він хоче бути, і тим, який він в реальності). Ця невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1, тим більше ступінь невідповідності.

У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення людини про самого себе, як правило, здаються йому переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об`єктивному знанні або на суб`єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує самому собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: 1) шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об`єктивними результатами своєї діяльності і 2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно-задані стандарти, самооцінка завжди носить суб`єктивний характер-при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об`єктивних підставах цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних, або бажаних, уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного відношення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (з тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов`язана з негативним ставленням до себе, неприйняттям себе, відчуттям власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів реального Я і Я ідеального. Тому той, хто досягає в реальності характеристик, відповідних ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно» рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, його самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов`язані з рівнем домагань, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе і інших людей.

**Звіт за результатами дослідження особливостей самооцінки**

Проінтерпретуйте індивідуальні результати дослідження особливостей самооцінки, використовуючи для цього таблицю.

**Індивідуальні результати дослідження особливостей самооцінки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| рівні вираженості показників самооцінки | | прояви самооцінки | | |
| в повсякденній поведінці | в спілкуванні в студентській групі (трудовому колективі) | в навчальній (професійної) діяльності |
| Від 4 - 1,0 до + 0,85 | самооцінка висока неадекватна |  |  |  |
| Від + 0,84 до + 0,53 | самооцінка висока адекватна |  |  |  |
| Від + 0,52 до -0,1 | самооцінка середня адекватна |  |  |  |
| Від -0,09 до -0,32 | самооцінка низька адекватна |  |  |  |
| Від -0,33 до -1,0 | самооцінка низька неадекватна |  |  |  |

# 2.2.5. Тест двадцяти стверджень на самоставлення (М.Кун, Т.Мак-Партланд) (Молодший шкільний, підлітковий та юнацький вік)

Мета цьогодослідження полягає в вивченні самоставлення та самосприйняття особистості.

Досліджуваного просять протягом 12 хвилин дати 20 різних відповідей на питання, звернене до самого себе: «Хто я такий?». Відповіді фіксуються на бланку для відповідей, на якому зазначено саме питання та 20 пунктів для запису відповідей досліджуваного.

**Інструкція:** «Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.»

Цей особистісний опитувальник є варіантом не стандартизованого самозвіту з наступним контент-аналізом, близький до проективних методів дослідження особистості. Теоретичною основою створення тесту є розроблене М. Куном розуміння особистості, операційну сутність якої можна визначити через відповіді на запитання «Хто я такий?", звернені до самого себе (або звернене до людини запитання іншої особи «Хто Ви такий?')

Результати дослідження за цією методики піддаються ***якісному аналізу*** (на індивідуальному рівні) та визначенню ***частотних характеристик*** (при груповому досліджені).

Отриманий список перш за все розглядається з точки зору 2 категорій суджень:

* **«приєднувальні»**, в яких досліджуваний відносить себе до якоїсь групи (зазвичай знаходяться на початку списку): «учень», «людина», «юнак» тощо;
* **«диференціюючі»** - вказуються специфічні ознаки, що відрізняють досліджуваного від інших: «надто товстий», «невдаха», «модний» тощо.

Окрім цього, відповіді поділяються ***за рядом категорій***:

* соціальні групи (і відповідні ролі)(стать, вік, національність, релігія, професія);
* ідеологічні погляди (філософські, релігійні, політичні та моральні висловлювання);
* інтереси та захоплення;
* прагнення і цілі;
* самооцінка.

Найчастіше зустрічаються такі категорії (за результатами зарубіжних досліджень): професійна ідентичність, сімейна роль та статус, релігійна ідентичність, стать та вік.

Особливу увагу варто звертати на відповіді, які передають свідому ідентифікацію людини з певними категоріями ролей, тобто з тими, які вона не просто повинна, але і прагне виконувати.

У відповідях досить часто простежуються соціологічні закономірності:

* вік частіше згадують молоді та літні люди;
* жінки частіше згадують свій сімейний статус;
* чоловіки - статеву приналежність тощо.

У той же час психологічні закономірності, які лежать в основі відповідей, недостатньо ясні. Вважається, що ***порядок називання*** категорій ***відповідає вираженості та значимості*** відповідних ознак, тобто структурі самоідентитчностей, але ця теза не є доведеною. Цілком можливим є вплив стереотипів заповнення офіційних анкет або дія захисних стратегій, при яких найбільш значиме відсувається на потім.

Діагностичне використання тесту потребує виявлення соціокультурних норм специфічних для певного віку та статі. Вже доведено, що відповіді дітей відрізняються від відповідей дорослих: діти частіше, ніж дорослі, визначають себе через ситуативні та окремі прояви. У етнічно однорідному суспільстві відповіді, що стосуються раси та національності будуть зустрічатися рідше, ніж у етнічно різнорідному.

Слід також розрізняти відповіді, які стосуються ***самоідентичності у рамках індивідного рівня самосвідомості*** (тобто відображають приналежність до таких груп, до яких неможливо не належати, живучи у суспільстві – статеву, вікову, національну, сімейну) та відповіді, які стосуються ***особистісної самоідентичності*** (приналежність досліджуваного до груп людей, членство у яких є або результатом власного вибору самовизначення, або результатом специфічної самооцінки – «мислитель», «захисник», «невдаха», «фантазер» тощо).

Невирішення вказаних теоретичних та методичних питань ускладнює використання даного тесту. Без знання соціокультурних та статево-вікових норм інформативними виявляються лише крайні, найбільш нетипові відповіді як, наприклад, вказування лише своїх недоліків або лише своїх індивідних ідентичностей.

Оцінюючи стандартизовані самозвіти із застосуванням контент-аналізу в цілому, треба відзначити, що основна їх перевага, порівняно зі стандартизованими самозвітами полягає в потенційному багатстві відтінків самоопису і в можливості аналізувати самоставлення, виражене мовою самого суб'єкта, а не нав'язаною йому мовою дослідження. Це, проте, є і одним з обмежень цього методу - суб'єкт з низькими лінгвістичними здібностями і навичками самоопису опиняється в гіршому положенні, порівняно з людиною, яка володіє багатою лексикою і навичками самоопису для передачі своїх переживань. Ці відмінності можуть затушовувати відмінності в самоставленні і «Я-концепції» в цілому. З другого боку, всякий контент-аналіз обмежує можливість обліку індивідуальної своєрідності досліджуваного шляхом накладення готової системи категорій, тим самим наближаючи результати, одержані цим методом, до тих, які отримують за допомогою стандартизованих самозвітів. На нестандартизовані самозвіти також впливає стратегія самопрезентацїї, яка повинна враховуватися при інтерпретації результатів.

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН ТА КОРЕКЦІЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ**

Беручи до уваги та усвідомлюючи складність для підлітка розуміти свої особливості, що впливають на самооцінку, та недостатність знань для більш ефективного спілкування та розвитку міжособистісних відносин, на основі проаналізованих теоретичних положень, ми розробили програму соціально-психологічного тренінгу, що спрямована на оптимізацію міжособистісних відносин та корекції самооцінки підлітків. Ця програма складається з 8 занять, тривалістю 1,5 – 2 години кожне. Рекомендована кількість занять на тиждень 2-3. Розроблена нами програма загалом розрахована на 12-16 годин. Орієнтовна кількість учасників тренінгу – до 12 осіб. У програмі проводиться робота з підлітками, у яких після попереднього діагностування виявлена занижена самооцінка та складність в становленні міжособістісних відносин.

*Мета* психологокорекційної програми – сприяти оптимізації міжособистісних відносин підлітків та корекції самооцінки в осіб підлітковому віці, розвитку впевненості у собі та соціальної сміливості .

*Завдання* програми:

1) сприяти формуванню мотивації особистісного розвитку;

2) сприяти формуванню здатності до розрізнення адекватної і неадекватної самооцінки;

3) сприяти розвитку упевненості у собі, соціальної сміливості та ініціативи у соціальних контактах;

4) сприяти корекції самооцінки в осіб юнацького віку, гармонізації образу-Я в учасників;

5) сприяти формуванню конструктивних моделей поведінки у суперечливих ситуаціях.

Заняття включають інформаційну, аналітичну та тренінгові частини, ігри та вправи, спрямовані на самопізнання, саморозкриття, само презентацію.

Тренінгова частина програми надає можливість застосування отриманих знань на практиці – проживання у формі гри-завдання, моделювання життєвих ситуацій для формування стійких навичок ефективної поведінки.

Прогнозований результат нашої програми: підвищення рівня знань щодо психології самооцінки особистості; корекція неадекватної самооцінки, розвиток упевненості у собі, соціальної сміливості та ініціативи у соціальних контактах, засвоєння конструктивних моделей поведінки у складних ситуаціях повсякденного спілкування.

**Заняття 1**

**Вправа 1. Вправа на знайомство «Самопрезентація»**

*Мета***:** Вправа вчить подоланню сором’язливості та розширенню навиків самопрезентації.

*Хід вправи:* Учасники сідають у коло. Підліткам пропонується по черзі (по колу) повідомляти іншим членам групи таку інформацію: ім’я (важливо запам’ятати як саме підліток себе назвав ); основне захоплення; дві найкращі риси свого характеру; цікавий епізод або пам’ятна подія зі свого життя.

Ведучий та інші члени групи можуть ставити учаснику, який представляється, додаткові запитання. Ставлячи запитання, ведучий демонструє учасникові зацікавленість в отриманні інформації, а також допомагає йому більш повно відкритися.

**Вправа 2. «Подарунок»**

*Мета*: Підвищення самооцінки учасників, стимулювання їх роботи над собою. Покарщує настрій учасників і атмосферу в групі.

*Хід вправи:* Сядемо в коло. Нехай кожен з вас по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок треба зробити (вручити) мовчки (невербально), але так, щоб ваш сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися зрозуміти, що йому дарують. Поки все не отримають подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки.

Коли все отримають подарунки (коло замкнеться), тренер звертається до того учаснику групи, який отримав подарунок останнім, і питає його про те, який подарунок він отримав. Після того як той відповість, тренер звертається до учасника, який вручав подарунок, і питає про те, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, потрібно з’ясувати, з чим конкретно пов’язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна запитати про це у групи.

*Обговоренні вправи*: Під час обговорення вправи учасники можуть формулювати умови, які полегшують розуміння в процесі спілкування. Найчастіше до цих умов відносять виділення істотного, однозначно розуміється ознаки «подарунка», використання адекватних засобів невербального зображення істотної ознаки, концентрацію уваги на партнері.

**Вправа 3. «Парне малювання»**

*Мета*: розвиток саморегуляції, вміння працювати в парах, розвиток конструктивної взаємодії.

Матеріали: олівці, краски, бумага.

*Хід вправи:* діти об’єднуються в пари, дається один аркуш А 4 і завдання намалювати єдину композицію. Ведучий каже: «Зараз ми будемо малювати в парах. Двоє малюють на одному аркуші якусь композицію чи образ. Але є одна умова, вам не можна заздалегідь домовлятися про те, що це буде за малюнок. Починаємо за сигналом».

Обговорення вправи: Чи легко Вам було малювати в парах? Які були труднощі? Що завадило Вам намалювати малюнок?

**Закінчення «Зворотній звязок»**

Кожен підліток розповідає про свої враження, почуття та що корисного він виніс.

**Заняття 2**

**Вправа1. «Привітання»**

*Мета*: вітання один одного і заряд позитивними емоціями.

*Хід вправи:* Розділіться на три групи: європейці, японці, африканці. Привітайте один одного: європейці тиснуть руку, японці кланяються, африканці труться ногами.

**Вправа 2. «Поговоримо з великими»**

*Мета*: Розвиток вмінь висловлювати власну думку чітко та зрозуміло. Аналізуючи висловлювання, учасники можуть дійти усвідомлення величезних можливостей, які вони мають, щоб направити свої думки у необхідне саморозвитку русло.

*Хід вправи*: Підліткам пропонується висловити свою думку щодо афоризмів. Чи згодні ви з ними? Чи актуальні вони сьогодні?

\* Хто сам вважає себе нещасним, той стає нещасним. Сенека.

\*Кожна людина коштує рівно стільки, скільки вона сама себе оцінює. Ф. Рабле

**Вправа 3. «Самооцінка»**

*Мета*: Підвищення самооцінки учасників, стимулювання їх роботи над собою.

*Хід вправи:* Усі учні по можливості сідають у коло. Після невеликої паузи кожен підліток повинен розповісти про свої сильні сторони — про те, що він любить, що цінує і приймає в собі, про те, що дає йому почуття впевненості. Важливо, щоб при цьому учні не применшували своїх достоїнств, не іронізували над собою, щоб говорили прямо, без натяків. Ця вправа спрямована на розвиток уміння мислити про себе позитивно, тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки.

Рекомендації. Ведучий і всі члени групи повинні стежити за цим і припиняти кожну спробу самокритики.

**Вправа 4. «Маяк»**

*Мета*: виразити свої почуття засобами арт-терапії, відчути надію на майбутне, впевненість у своїх силах.

*Хід вправи:* Закрий очі та подумай про те, що абсолютно всі коли-небудь відчували себе втраченими та ізольованими, це нормально.

Потім уяви: ти пливеш в човні в ясний день, але з плином дня, погода стала гірше. Небо потемніло, море чорне і неспокійне. Холодно, і в човен ллється вода. Ти заблукала і не знаєш, як знайти дорогу.

Але далеко ти бачиш маяк, що вказує шлях в безпечне місце. Спрямуй до цього маяка.

Тепер візьми папір і олівці. Намалюй і розфарбуй маяк в якості орієнтира. Можеш змалювати себе недалеко від маяка, або додати надихаючі слова, які являють собою джерела керівництва у твоєму житті.

**Закінчення «Зворотній звязок»**

Кожен підліток розповідає про свої враження, почуття та що корисного він виніс.

**Заняття 3**

**Вправа 1.«Автопортрет»**

*Мета***:** розвиток навичок самопрезентаціі, вміння акцентувати увагу на свої сильні риси.

*Хід вправи***:** Учасники сідають у коло. Кожному школяру необхідно описати себе усно від імені третьої особи. Наприклад: Ніна — невисока дівчина 14 років. У неї темне волосся, зелені очі. Вона носить окуляри. Після короткого опису зовнішності необхідно перейти до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть ставити запитання, спрямовані на уточнення деталей, але також запитуючи про третю особу.

Рекомендації. Ведучому необхідно керувати процедурою самоопису й постановки запитань. Питання мають бути по суті, відбивати зацікавленість у людині й орієнтовані на отримання додаткової інформації.

**Вправа 2 «Без оцінок»**

*Мета*: Вправа тренує вміння спілкуватися безоціночно, виробляє більш позитивне ставлення до людей.

*Хід вправи:* Група ділиться на пари. Партнерам треба по черзі розповісти один одному про спільних знайомих, уникаючи оцінок. Висловлювання повинні бути в описовому стилі.

Кожен партнер працює 4 хвилини. Під час його промови другий партнер відстежує наявність оцінок, маркує (дає сигнал), якщо вони є.

*Обговорення вправи:* Які були труднощі? Що допомагало уникати оціночних висловлювань? Які нові якості в собі відкрили?

**Вправа 3. Притча про майстра**

*Мета***:** створення доброзичливої атмосфери між підлітками, розуміння важливості обєднання для досягнення спільної цілі.

*Хід вправи:* Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксафон, труба, сопілка та контрабас. І виникла між ними суперечка: хто найкраще грає.

Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І що більше кожен старвся, то нерозумілішоюі потворнішою ставала мелодія.

Ось з’явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія- це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого і ви побачите, що вийде».

Людина знову змахнула рукою,і спочатку несміливо, а потім все краще зазвучала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабасу. Інструменти грали і з замилуванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів в єдине целе. Як важливо, що оркестром хтось дерегував! Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об’єднані однєю метою і спрямовані єдиною волею в єдиному пориві…

Обговорення притчі.

**Вправа 3. «Довіра»**

*Мета***:** Тренувати вміння довіряти іншим та впевненість, що можливо покластися один на одного.

*Хід вправи:* Група ділиться на пари. Один становить до іншого спиною. Після слів ведучого «Іноді трапляються життєві ситуації, коли потрібно довіритися іншій людині. Сьогодні ми будемо вчитися довіряти один одному. Довіртеся другу та падайте в його руки, не вагаючись, що він вас утримає».

*Обговорення вправи:* Чи важко було довіритися і впасти?

**Закінчення «Зворотній звязок»**

Кожен підліток розповідає про свої враження, почуття та що корисного він виніс.

**Заняття 4**

**Вправа «Мій настрій»**

*Мета*: оцінка емоційного стану.

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

**Вправа1. « Поговоримо з великими»**

Висловіть свою думку щодо афоризмів. Чи згодні ви з ними? Чи актуальні вони сьогодні?

«Не треба цінувати себе вище своїх здібностей і не треба принижувати себе» (І. Гете).

«Якщо хтось похвалить тебе, перевір сам, чи це вірно» (Катон Старший).

**Вправа 2. «Все одно ти молодець»**

*Мета*: підняти самооцінку підлітка, зняти психоемоційне напруження.

*Хід вправи:* Ведучий пропонує учасникам об’єднатисяу групи по двоє. Один учасник говорить про свій недолік, а інший відповідає : «Ну і що, все одно ти молодець, тому що…»

**Вправа 3. «Я в променях сонця»**

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

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

**Закінчення**

*Мета*: оцінка емоційного стан після заняття.

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

**Заняття 5**

**Вправа 1 «Імена-якості»**

*Мета*: Створення доброзичливої атмосфери, робота по усвідомлення себе як особистості.

*Хід вправи*: Кожен придумує якусь якість особистості, рису характеру і т.д., що починається на ту ж букву, що і ім’я (наприклад, Лариса – любов, Сергій -скромность), яке він міг би привнести в цю групу сьогодні. Підходить для початку 3-4 заняття, коли учасники вже відчувають себе досить безпечно.

**Вправа 2 «Мистецтво компліменту»**

*Мета*: підвищення самооцінки учасників групи.

*Хід вправи:* комплімент – люб'язне зауваження на чиюсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти, зважаючи на зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітний погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так: — Я раніше не знав, що ви... — Чи знаєш ти, що... — У тебе... — Я чув... — Видно, що ти... — Ти завжди... — Я любуюся тобою щоразу, коли ти... — Де тільки ти навчився... — Із задоволенням повчилася б у тебе... — Я б хотів так, як ти..

*Обговорення*: Кому було важко сказати товарищу комплімент? Чи важко було отримувати компліменти?

**Вправа 3 «Грамота»**

*Мета*: підвищити самооцінку підлітка.

*Хід вправи:* Ведучий роздає кожному учаснику аркуш паперу А4 і пропонує написати похвальну грамоту собі, вказати, за що він її отримує. Кожен учасник зачитує свої напрацюваня.

*Обговорення*: Чи важко було писати грамоту собі? Якщо так, то чому?

**Закінчення «Зворотній звязок»**

Кожен підліток розповідає про свої враження, почуття та що корисного він виніс.

**Заняття 6**

**Вправа «Мій настрій»**

*Мета*: оцінка емоційного стану.

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

**Вправа 1. “Позитивні думки”**

*Мета*: розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості.

*Хід вправи:* Учасникам по колу пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те…». Не слід дивуватися, якщо деяким підліткам буде важко говорити про себе позитивно. Необхідно створити атмосферу, що допомагає, стимулює підлітків до такої розмови. Ця вправа спрямована на підтримку в учнях наступних проявів: позитивних думок про себе; симпатии к себе; можливості відноситься до себе з гумором; виразу гордості собою як людиною; описи з більшою точністю власних переваг та недоліків.

Після того, як кожен учасник виступить, проводиться групова дискусія. Питання для дискусії можуть бути такими:

\* Чи важливо знати, що ти можеш добре робити, а чого не можеш?

\* Де безпечно говорити про такі речі?

\* Чи потрібно процвітати у всьому?

\* Якими способами інші можуть спонукати тебе до сприятливого самосприйняття? Яким чином ти можеш зробити це сам?

\* Чи є різниця між підкресленням своїх переваг і хвастощом? У чому вона полягає?

**Вправа 2 «Репетиція»**

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

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

**Вправа 3 «Мої слабкі-сильні сторони»**

*Мета*: думати про себе в термінах позитивних якостей

*Хід вправи:* Підліткам пропонується скласти список своїх слабких сторін. «Напиши їх у стовпчик на лівій половині аркуша паперу. На правій половині напиши ті позитивні якості, які можна протиставити твоїм слабкостям, наприклад: у мене повільна реакція, але висока працездатність. Розверни і обоснуй контраргументи, знайди їм відповідні приклади. Почни думати про себе в термінах правої колонки, а не лівою.»

Наступним етапом даної вправи буде трансформація ваших мінусів в плюси. Для цього потрібно подумати про те, які переваги може вам принести той чи інший недолік. Наприклад, нездатність довести розпочату справу до кінця може свідчити про те, що ви є легко захоплюється натурою. Спробуйте зрозуміти, що недоліки - це всього лише необроблені гідності. Також будь-які недоліки є своєрідними сходинками для зростання, спонукальними причинами. Витратьте деякий кількість часу на опрацювання кожного мінуса з переліку, і ви зрозумієте, що все не так вже й погано, як здається на перший погляд. Для закріплення результату, слід регулярно перечитувати результати вправи.

**Закінчення и«Мій настрій»**

*Мета*: оцінка емоційного стану після заняття.

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

**Заняття 7**

**Вправа 1. «Поговоримо з великими»**

*Мета*: Розвиток вмінь висловлювати власну думку чітко та зрозуміло. Аналізуючи висловлювання, учасники можуть дійти усвідомлення величезних можливостей, які вони мають, щоб направити свої думки у необхідне саморозвитку русло.

*Хід вправи*: Підліткам пропонується висловити свою думку щодо афоризмів. Чи згодні ви з ними? Чи актуальні вони сьогодні?

\* Ніколи не помиляється той, хто нічого не робить. Не бійтеся помилятися, бійтеся повторювати помилки (Т. Рузвельт).

\* І після поганого врожаю треба сіяти (Сенека).

**Вправа 2. «Маски, які ми носимо»**

*Мета*: допомогти підліткам почати усвідомлювати свої дійсні почуття при взаємодії з оточуючими, мати безпечний простір, щоб почати входити в контакт зі своїми почуттями. Розуміти, чому вони вдягають «маски» при спілкуванні. Ця вправа сприяє самоприйняттю в цілому і може збільшити готовність підлітка «доторкнутись» до негативних емоцій і показати ці емоції, які можуть бути досить «незручним». Вона може допомогти визначити відмінності між тим, як підліок спілкується з оточуючими і тим, що він насправді відчуває. Ця вправа стимулює до обговорення психологічних меж.

*Матеріали*: Є безліч способів, які допоможуть підліткам зробити маски. Простий спосіб полягає у використанні звичайного паперу і маркерів або кольорових олівців. Ви також можете допомогти зробити маску з пап’є маше, або купити готову маску і дати прикрасити її.

*Хід вправи:* Розкажіть підліткам про природу «масок». Нехай вони визначаться, які з «масок» вони носять і чому. (Люди часто використовують маски при взаємодії з іншими особами. Часто вони це роблять для того, щоб пройти через стресові ситуації. Ми можемо надягати маски для того, щоб не показувати їм свій внутрійшній світ. Є тисячі масок, які ми носимо, іноді ми їх змінюємо протягом одного дня.)

Намалюйте овальну форму на аркуші паперу (на весь аркуш). Приклейте або намалюйте очі, ніс і рот на папері, всередині овалу. Напишіть слово “зовнішня” в нижній частині аркушу, щоб ідентифікувати, що цей малюнок буде означати маску, яку підліток показує іншим.

Попросіть підлітків малювати те, що приходить на думку, коли вони показують іншим цю “маску”.

Після того як підлітки закінчуть малювати “зовнішню” маску, візьміть другий аркуш паперу і намалюйте чи приклейте овал, очі, ніс і рот таким же чином, як ви намалювали для першої маски. У нижній частині аркушу напишіть “внутрішня”, щоб визначити, що цей малюнок буде, тим що насправді відбувається всередині людини, як вона себе відчуває. Попросіть підлітків прикрасити, як вони хочуть.

Коли підлітки зроблять обидва малюнки, попросіть розповісти про малюнки. Обговоріть, що вони бачать в них. Якщо ви хочете щось відмітити безпосередньо на малюнку, запитайте дозволу. Краще робити це олівцем. Можна вирізати дірочки для очей, рота і приміряти маску на собі.

Рекомендований список запитань:

1) Розкажіть про створені малюнки. Як все пройшло?

2) Чим малюнки відрізняються? Що в них спільного?

3) Що означають для вас вибрані кольори?

4) Що ви побачили про себе в процесі створення масок?

**Закінчення «Зворотній звязок»**

Кожен підліток розповідає про свої враження, почуття та що корисного він виніс.

**Заняття 8. Заключне заняття.**

**Вправа 1. «Слухаємо себе»**

*Мета*: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

*Хід вправи*: Учасникам тркнінгу пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій.

**Вправа 2. Обговорення тренінгу, які нові знання та навички отримали підлітки.**

* + - Що було складним?
    - Кого тобі вдалося краще дізнатися за цей час?
    - Що важливого ти дізнався про себе?
    - Чи вніс ти якісь серйозні зміни у своє життя за цей час?
    - Виділи три важливі рішення, зроблені тобою.

**Вправа 3. «Поради підліткам»**

*Мета*: надати рекомендації підліткам для работи з самооцінкою

*Хід вправи*: Роздати кожному учаснику поради, обсудити їх.

1. Спробуй назвати п'ять своїх найсильніших і найбільш слабких сторін. Подумай над тим, як твої сильні сторони допомагають тобі в житті, а слабкі заважають. Вчися спиратися на свої сильні сторони і рідше проявляти слабкі.
2. Постарайся не згадувати і не копатися в своїх минулих невдачах і розчаруваннях. Згадуй частіше свої удачі, думай над тим, як ти зміг (змогла) їх досягти.
3. Не дозволяй собі зайво віддаватися почуттям провини і сорому. Це не допоможе тобі добитися успіху.
4. Шукай причини своїх невдач у своїй невпевненості, а не в недоліках особистості.
5. Ніколи не говори про себе погано. Особливо уникай приписувати собі негативні риси, такі як дурість, нездатність до чого-небудь, невезучесть, непоправність.
6. Якщо тебе критикують за погано виконану справу, намагайся скористатися цією критикою для свого блага, вчитися на помилках, але не дозволяй іншим людям критикувати себе як особистість.
7. Чи не мирися з людьми, обставинами і видами діяльності, які змушують тебе відчувати свою неповноцінність. Якщо тобі вдається діяти так, як вимагає ситуація, краще не займайся цією справою і не спілкуйся з такими людьми.
8. Намагайся братися тільки за ті справи, які тобі по плечу. Поступово їх можна ускладнювати, але не берись за те, в чому ти не впевнений.
9. Пам'ятай, що критика часто буває необ'єктивною. Перестань гостро і болісно реагувати на всі критичні зауваження на свою адресу, просто приймай до відома думки людей які критикують тебе.
10. Не порівнюй себе з «ідеалом». Ідеалами захоплюються, але не варто перетворювати їх на мірило успіху.
11. Не бійся спробувати що-небудь зі страху зазнати невдачі. Тільки діючи, ти зможеш дізнатися свої реальні можливості.
12. Будь завжди самим собою. Прагнучи бути, як усі, ти ховаєш свою індивідуальність, яка заслуговує такої ж пошани, як і будь-яка інша.

**ВИСНОВКИ**

1. Підлітковий вік – один із найважливіших етапів у житті людини. В цей критичний період відбувається становлення особистості, формується ставлення до себе і до світу, основні життєві принципи і стереотипи, перетворюється діяльність та система стосунків. Виникає прагнення зрозуміти себе, свої можливості. З цим може бути пов’язана нестійкість самооцінки. Самооцінка не тільки відображає ставлення до своєї особистості, але й обумовлює ставлення до інших людей та дійсності. Те, який характер самооцінки має підліток, визначає формування якостей його особистості.

2. У підлітковому віці формується система цінностей та взаємин, які згодом стають основою особистісного розвитку. Цей перехід від дитинства до дорослості є одним з найскладніших періодів життя людини. Поява відчуття дорослості призводить до зміни спілкування як з оточуючими. Період становлення є складним та іноді болісним для підлітка. Він характеризується труднощами не тільки у сприйнятті своєї особистості, а й у зміні міжособистісних відносин.

Особливості міжособистісних відносин безпосередньо впливають на самооцінку підлітків. Адже саме в цей період у підлітка інтенсивно формується самооцінка, розвивається самосвідомість та збільшується потреба у самопізнанні. Свої актуальні інтереси і потреби підлітки можуть задовільнити повною мірою тільки у спілкуванні з однолітками, в процесі міжособистісних відносин з ними. У відносинах з дорослими підлітки прагнуть до самоствердження шляхом поваги до власної особистості, розуміння і рівноправних стосунків.

Самоставлення та самоповага сприяють збереженню внутрішньої стабільності особистості підлітка, її саморегуляції та самореалізації. Занижена самоповага може привести до розвитку почуття неповноцінності та заниженої самооцінки. При цьому коли дитина має високий рівень самоповаги і позитивне ставлення до себе, вона вірить у свої сили.

Середовище, в якому розвивається підліток, впливає на його самооцінку, а самооцінка відіграє найважливішу роль у ставленні його особистості.

3. Для оцінки якісної сторони спілкування та для вивчення взаємовідносин підлітків, а також з метою виявлення переважаючого типу ставлення у самооцінці та взаємооцінці, було розглянуто методики дослідження міжособистісних відносин підлітків (методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі та методика «Комунікативна дистанція»), методи діагностики самооцінки підлітків (вивчення загальної самооцінки за Г.М. Казанцевою, методика Дембо-Рубінштейн (у модифікації Г.М. Прихожан), методика незакінчених речень у модифікація Д. Сакса для підлітків, методика дослідження самооцінки С. Будассі, тест двадцяти тверджень на самоставлення (М. Кун, Т. Мак-Партланд). Кожна методика індивідуальна і доповнює інші. Тому було отримано об’єктивний результат, що дозволив зробити обгрунтовані висновки і на цій основі підібрати ефективні методи для корекції міжособистісних відносин і самооцінки підлітків.

4. В роботі булипоглиблені наукові знання про особливості міжособистісних взаємовідносин у підлітковому віці; визначені психологічні особливості самооцінки підлітків; проведений аналіз методик для діагностики особливостей міжособистісних відносин підлітків та особливостей їх самооцінки; розроблена психокорекційна програма щодо оптимізації міжособистісних відносин та ефективної корекції самооцінки підлітків. Розроблена психокорекційна програма надає можливість ефективно корегувати самооцінку підлітків та сприяти доброзичливим і дружнім міжособистісним відносинам у підлітковому віці.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г. С. Некоторые особенности педагогического общения с подростками // Вопросы психологии. 1984. № 4. С. 96–99.

2. Абрамова Г.С. Практическая психология – М.: Академия, 1997. – 327 с.

3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2001. 288 с.

4. Андреева Г. М., Яноушек Я. и др. Общение и оптимизация совместной деятельности. М.: Изд/во МГУ, 1998. 301 с.

5. Андриенко Е.В. Межличностные отношения // Андриенко Е.В. Социальная психология – М., 2002. – С. 160-179.

6. Аргентова Т. Е. Стиль общения как фактор эффективности совместной деятельности // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 6. С. 130–133.

7. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений/ Э.Берн – М.: Прамеб, 1992.- 384 с.

8. Бернс Р. Что такое Я-концепция / Р. Бернс // Психология самосознания: Хрест. / Ред. Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2003. – С. 333-393.

9. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры / В.Ю. Большаков. – СПб. : Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.

10. Боришевський М.Й. Взаємини в учнівському колективі і формування особистості. /Боришевський М.Й. –К.: «Знання», 1974. – 47с.

11. Бороздина Л. В. Что такое самооценка? / Л. В. Бороздина // Психологический журнал, 1992. – Т. 13. – № 4. – С. 99-101.

12. Бранден Н. Мощь самооценки / Н. Бранден. – Киев, 2005. – 396 с.

13. БердяевН.А. Парадокс лжи / Н.А. Бердяев // Человек. – 1999. – № – С. 102– 108.

14. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. М.: Просвещение, 1982. - 257 с.

15. Будасси С. А. Способ исследования количественных характеристик личности в группе [Электронный ресурс] // Вопросы психологии. 2007 г., № 4. URL : http://www. voppsy. ru/J87\_93. htm

16. Будассі С.А. Захисні механізми особистості./ Будассі С.А. – М., 1998. - 136 с.

17. Васильєва, А. (2022). Особливості міжособистісних відносин підлітків з однолітками як умова їх особистісного розвитку. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 8, 192–198.

<https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7238>

18. Вікова психологія / За ред. Г.С.Костюка. – К., 1976. – 272 с.

19. Волостюк Т.П. Феномен лжи в социальном взаимодействии / Т.П. Волостюк // Научный вестник МГТУ ГА. – 2009. – № 142. – С.173–175.

20. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб/ І.М. Галян - К.: Академвидів, 2009. – 464 с.

21. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман. – М.: Канон-Пресс, 2000. – 368 с.

22. Гришин В.В. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. – М., 1990. – 241 с.

23. Давыдов В. В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования / В. В. Давыдов // Вопросы психологии, 1991, № 6. – С. 5-14.

24. Джонсон Д. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування – К. Академія, 2003. – 288 с.

25. Дубровский Д.И. Обман: философско-психологический анализ / Д.И. Дубровский. – М.: Канон-плюс, 2010. – 336 с.

26. Евтихов О. В**.** Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 256 с.

27. Жмайло І. Взаємини підлітків. Психологічні особливості // Психологія. .шкільний світ.- 2002. - №9. – С. 18-20.

28. Заброцький М.М. Основи вікової психології / М. М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна Книга – БОГДАН, 2009. – 112 с.

29. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – Минск, 1993. – 100 с.

30. Зимбардо Ф. Социальное влияние / Ф. Зимбардо, М. Ляйппе – СПб., 2001 – 448 с.

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

32. Казачкова, В.Г. Метод незаконченных предложений при изучении отношений личности / В.Г. Казачкова // Вопросы псиъхологии. – 1989.- №4. – С. 154-157

33. Кон И.С. Дружба / И.С. Кон. – [4-е изд., доп.]. – СПб.: Питер, 2005. – 330 с.

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

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

36. Крысько В. Г. Общая психология в схемах и комментариях к ним. М.: Флинта, 1998. 357 с.

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

38. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 368 с.

39. Липкина А. И. Педагогическая оценка и ее влияние на формирование личности неуспевающего школьника / А. И. Липкина // Психологические проблемы неуспеваемости школьников. – М., 1971. – С. 96-129.

40. Махова Т. В. Особенности процессов рефлексии в подростковом возрасте // Вестник Московского ун-та.— Сер. 14. Психология. 2000. № 2. С. 79–84.

41. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учеб. [для студ. ВУЗов] / В.С. Мухина. – [4-е изд., стереотип]. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.

42. Мясищев В. Н. Психология отношений. Избранные психологические труды. М.: Знание, 1995.— 420 с.

43. Менчинская Н. А. Обучение и умственное развитие / Н. А. Менчинская // Обучение и развитие. – М.: Просвещение, 1996. – 351 с. 37

44. Нуманов У. Становление устойчивых характеристик самооценки в младшем школьном возрасте / У. Нуманов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 1986. – 27 с.

45. Павелкін Р.В. Цигипало О.П. «Вікова та педагогічна психологія» - К.: Академвидав, 2008. – 287 с.

46. Пахомов А.П. Методика «незаконченные предложения» Сакса-Леви как учебное пособие/ А.П. Пахомов// Экспериментальная психология. – 2012. – Т.5 - №4. – С. 99-116

47. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2005. – 672 с.

48. Райз Ф. Психология подросткового и юношеского возраста /Ф.Райз . – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

49. Реан А.А. Практическая психодіагностика – СПб.: Университет, 2001.-224 с.

50. Ремшмидт X. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности // Х. Ремшмидт. М., Мир, 1994. – 324 с.

51. Роджерс К.Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини. - М.:Вид «Прогрес», 1994. – 54 с.

52. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

53. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2006. – 256 с.

54. Серкова А. М. Психолого-педагогическая коррекция самооценки старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № S1. – С. 131–135. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75027.htm>.

55. Скребець В.О.Основи психодіагностики: навч. посібник. - К.: Слово, 2003. – 192 с.

* 1. Собчик Л. Н. Методи психологічної діагностики. Вип. 3. Діагностика міжособистісних відносин. Модифікований варіант інтерперсональною діагностики Т. Лірі. Метод. керівництво. М, 1990.

57. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М., 1983. – 288 с.

58. Тернопільська В.Ш. Психологія для старшокласників (від самопізнання до соціальної відповідальності): Навч. посіб.-М-во освіти і науки України; за ред.. М.В. Леківського-К.: Центр научної літератури, 2004. – 272 с.

59. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості і малих груп. - 490 с., 2002.

60. Фурман А. – Психологічна діагностика як теорія і практика, наука і мистецтво// Психолог. -2006.- 4.-С. 4-10.

61. Уолтерс С.Б. Правда про ложь / С.Б. Уолтерс; [пер. с англ. Т. Новиковой]. – М.: Эксмо, 2010. – 272 с.

62. Феннел М. Як підвищити самооцінку / М. Феннел. – М.: АСТ, 2005.–. С.144.

63. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 267 с.

64. Фрейджер Р. Уильям Джеймс и психология сознания / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 128 с.

65. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с

66. Шалашенко. Г. Самооцінка // Філософський енциклопедичний словник Шинкарук В. І. (гол. редкол.) та ін. — Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. — С. 563. — 742 с.

67. Юсупов И.М. Психология взаимопонимания-Казань, 1991.- 197 с.

68. Самооценка подростков (електроний ресурс) //http:// www.psyhologiaonline.com/psyhologija\_likbez/samoocenka\_podrosrka

69. Как повысить самооценку (електроний ресурс) http://constructorus.ru/samorazvitie/kak-povysit-samoocenku.html

**Додаток 1**

## Опитувальник загальної самооцінки підлітка (Г.М. Казанцева) (підлітковий вік)

* 1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
  2. Значну частину часу я перебуваю в пригніченому стані.

1. Більшість учнів радяться (рахуються) зі мною.
2. Мені не вистачає впевненості в собі.
3. Я приблизно такий же здібний і винахідливий, як більшість лю­дей навколо мене (учнів класу).
4. Інколи я почуваю себе нікому не потрібним.
5. Я все роблю добре (будь-яку справу).
6. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
7. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
8. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
9. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то пере­живаю це як власну поразку.
10. Мені здається, що усі навколо мене дивляться на мене з осудом.
11. Мене мало турбують можливі невдачі.
12. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, яких мені не здолати.
13. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
14. Люди навколо мене набагато привабливіші, ніж я сам.
15. Я вважаю, що я постійно кому-небудь потрібний.
16. Мені здається, що я вчуся набагато гірше, ніж інші.
17. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
18. У житті я завжди чогось боюся.

**Додаток 2**

**ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА**

**Поставте знак «+»проти тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе(якщо немає повної впевненості, знак «+» не ставте).**

|  |  |
| --- | --- |
| I | 1. Інші думають про нього прихильно |
| 2. Справляє враження на оточуючих |
| 3. Уміє розпоряджатися, наказувати |
| 4. Уміє наполягти на своєму |
| II | 5. Володіє почуттям власної гідності |
| 6. Незалежний |
| 7. Здатний сам подбати про себе |
| 8. Може проявити байдужість |
| III | 9. Здатний бути суворим |
| 10. Строгий, але справедливий |
| 11. Може бути щирим |
| 12. Критичний до інших |
| IV | 13. Любить поплакатися |
| 14. Часто сумний |
| 15. Здатний проявити недовіру |
| 16. Часто розчаровується |
| V | 17. Здатний бути критичним до себе |
| 18. Здатний визнати свою неправоту |
| 19. Охоче підкоряється |
| 20. Поступливий |
| VI | 21. Благородний |
| 22. Захоплюється і схильний до наслідування |
| 23. Поважний |
| 24. Шукає схвалення |
| VII | 25. Здатний до співпраці |
| 26. Прагне ужитися з іншими |
| 27. Приязний, доброзичливий |
| 28. Уважний і ласкавий |
| VIII | 29. Делікатний |
| 30. Схвалює |
| 31. Чуйний до закликів про допомогу |
| 32. Безкорисливий |
| I | 33. Здатний викликати захоплення |
| 34. Користується повагою у інших |
| 35. Володіє талантом керівника |
| 36. Любить відповідальність |
| II | 37. Впевнений в собі |
| 38. Самовпевнений і напористий |
| 39. Діловитість і практичний |
| 40. Любить змагатися |
| III | 41. Строгий і крутий, де треба |
| 42. Невблаганний, але неупереджений |
| 43. Дратівливий |
| 44. Відкритий і прямолінійний |
| IV | 45. Не терпить, щоб їм командували |
| 46. Скептичний |
| 47. На нього важко справити враження |
| 48. Образливий, делікатне |
| V | 49. Легко бентежиться |
| 50. Невпевнений у собі |
| 51. Поступливий |
| 52. Скромний |
| VI | 53. Часто вдається до допомоги інших |
| 54. Дуже шанує авторитети |
| 55. Охоче приймає поради |
| 56. Довірливий і прагне радувати інших |
| VII | 57. Завжди люб’язний в обходженні |
| 58. Дорожить думкою оточуючих |
| 59. Товариський і уживчивий |
| 60. Добросердечний |
| VIII | 61. Добрий, вселяє впевненість |
| 62. Ніжний і м’якосердий |
| 63. Любить піклуватися про інших |
| 64. Безкорисливий і щедрий |
| I | 65. Любить давати поради |
| 66. Справляє враження значущості |
| 67. Начальственно-наказовий |
| 68. Владний |
| II | 69. Хвалькуватий |
| 70. Гордовитий і самовдоволений |
| 71. Думає тільки про себе |
| 72. Хитрий і розважливий |
| III | 73. Нетерпимий до помилок інших |
| 74. Своекористен |
| 75. Відвертий |
| 76. Часто недружній |
| IV | 77. Озлоблений |
| 78. Скаржник |
| 79. Ревнивий |
| 80. Довго пам’ятає образи |
| V | 81. Схильний до самобичування |
| 82. Сором’язливий |
| 83. Безініціативний |
| 84. Лагідний |
| VI | 85. Заздрісний, несамостійний |
| 86. Любить підкорятися |
| 87. Надає іншим приймати рішення |
| 88. Легко потрапляє в халепу |
| VII | 89. Легко потрапляє під вплив друзів |
| 90. Готовий будь довіриться |
| 91. Схильний призначати до всіх без розбору |
| 92. Всім симпатизує |
| VIII | 93. Прощає всі |
| 94. Переповнений надмірним співчуттям |
| 95. Великодушний і терпимий |
| 96. Прагне протегувати |
| I | 97. Прагне до успіху |
| 98. Чекає захоплення від кожного |
| 99. Розпоряджається іншими |
| 100. Деспотичний |
| II | 101. Сноб (судить про людей за рангом і достатку, а не за особистими якостями) |
| 102. Марнославний |
| 103. Егоїстичний |
| 104. Холодний, черствий |
| III | 105. Уїдливий, глузливий |
| 106. Злобний, жорстокий |
| 107. Часто гнівливий |
| 108. Байдужий |
| IV | 109. Злопам’ятний |
| 110. Пройнятий духом протиріччя |
| 111. Впертий |
| 112. Недовірливий, підозрілий |
| V | 113. Боязкий |
| 114. Сором’язливий |
| 115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися |
| 116. М’якотілий |
| VI | 117. Майже ніколи нікому не заперечує |
| 118. Ненав’язливий |
| 119. Любить, щоб його опікали |
| 120. Надмірно довірливий |
| VII | 121. Прагне здобути прихильність кожного |
| 122. З усіма погоджується |
| 123. Завжди доброзичливий |
| 124. Усіх любить |
| VIII | 125. Дуже поблажливий до оточуючих |
| 126. Намагається утішити кожного |
| 127. Піклується про інших на шкоду собі |
| 128. Псує людей надмірною добротою |

**Додаток 3**

# Тест двадцяти стверджень на самоставлення (М. Кун, Т. Мак-Партланд)

**Інструкція:** «Дайте, будь ласка, 20 різних відповідей на питання до самого себе «Хто я такий?» та запишіть їх на бланку. Відповіді слід давати у тому порядку, у якому вони спонтанно виникають. Не думайте про послідовність, граматику та логіку.»

Бланк відповідей:

«Хто я такий?»

**Додаток 4**

**Тест Наскільки ти в собі впевнений**

Не секрет, що людям твого віку часто не вистачає впевненості в собі. А деякі підлітки, навпаки, надто самовпевнені. Тобі цікаво, як поводишся саме ти? Тоді відповідай на питання наступного тесту. Якщо ти згоден (згодна) з твердженням, відповідай «так». Якщо не згоден (не згодна), відповідай «ні».

1. Я люблю проводити час в компанії друзів.  
2. Я люблю бувати в гостях у своїх численних родичів.  
3. У дитячому садку я ніколи не плакав (а) і не просив (а) маму скоріше забрати мене.  
4. Я вмію плавати.  
5. Іноді мені хочеться побути на самоті.  
6. Я захоплююся пірсингом.  
7. Я рано і самостійно навчився (навчилася) кататися на велосипеді.  
8. Мені подобається спортивний одяг.  
9. Я мрію стрибнути з парашутом.  
10. Я з задоволенням беру участь у всіляких сценках і спектаклях.

11. Мої батьки дуже мене люблять.

12. Мені подобається ходити в школу.  
13. Мені часто роблять на уроках зауваження.  
14. Я рідко дивлюся в дзеркало.  
15. Я іноді дзвонив(а) додому моєму класному керівнику.  
16. Я не боюся уколів.  
17. Виходячи до дошки, я радію, що на мене нарешті то звернули увагу.  
18. Я люблю дивитися фільми жахів перед сном.  
19. На дискотеці я не соромлюся запросити на танець того, хто мені дійсно сподобався.  
20. Я - класний(а)!

А тепер підрахуй число своїх односкладових відповідей. Яких вийшло більше - «Так» або «Ні»? Якщо кількість негативних відповідей «переважує», то ти, по всій видимості, не належиш до тих, хто досить в собі впевнений.

Зроби ось що: прочитай ще раз висловлювання, з якими ти не погодився (не погодилась). Подумай, чому ти це зробив (а). Це допоможе тобі не тільки з'ясувати причину своєї боязкості, а й підкаже, який варіант поведінки властивий впевненим у собі людям.

Якщо число позитивних і негативних відповідей не відрізняється, це означає, що, дивлячись в дзеркало, ти бачиш людину, у якого з самооцінкою і впевненістю в собі все в порядку. Іноді ти - справжній (справжня) шибайголова. А трапляється, що тобі досить важко подолати свої боязкість і боязкість. Не переживай, поступово ти навчишся це робити й  будеш згадувати свій теперішній вік з посмішкою.

Якщо число позитивних відповідей перевищує число негативних на 2-4, значить, тебе можна назвати впевненим в собі людиною. При цьому ти не безрозсудний і не переживаєш, якщо в центрі уваги опиняєшся не ти, а інша людина. Швидше за все ти не відчуваєш ніяких труднощів, пов'язаних з надлишком боязкості. Не виключено, що - це гідність твого виховання, а саме - щеплених тобі старшими ввічливості та відкритості.

Переважна кількість твоїх відповідей «Так»? Твоя впевненість межує з самовпевненістю і навіть зарозумілістю. Звичайно, здорово, що ти не відчуваєш ніяких перешкод в спілкуванні з оточуючими й в поведінці. Однак слід звернути увагу і на те, наскільки ти при цьому тактовний і ввічливий. Така обачність допоможе тобі уникнути можливих неприємностей. Адже тобі не хочеться, щоб тебе називали задавакою?