**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ  ПРОБЛЕМИ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА**

 **1.1. Аналіз літератури за проблемою дослідження самооцінки підлітка у вітчизняній та зарубіжній психології**

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Самооцінка – суб’єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах [12].

Самооцінка пов’язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, cтвердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних. Під впливом оцінки навколишніх в особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Самооцінку розглядають як усвідомлене ставлення особистості до своїх дій, рухів, вчинків, оточуючого, самого себе; вона ґрунтується на зіставленні як процесу виконання, так і результатів своєї діяльності з поставленими вимогами, зразком. Учена вважає, що оцінка як компонент самосвідомості, повинна передувати самоконтролю. Спочатку дитину потрібно навчити адекватно оцінювати свою особистість і свої дії, вчинки, слова, результати діяльності відповідно до поставлених перед нею вимог, а вже потім здійснювати акт контролю, що започатковується і затверджується самооцінкою. Самооцінка є і мотивом самоконтролю і його кінцевим результатом [36].

Самооцінка включає вміння приймати вимоги і планувати майбутню діяльність самою особистістю, ставити перед собою посильні завдання, співвідносить їх з вимогами суспільства та людей, зіставляти свою діяльність з прийнятими програмами дій і на цій основі висловлювати своє ставлення до особистості (чи окремих її проявів). Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб’єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

У феноменологічній теорії К. Роджерса центральне місце займає поняття "Я-концепція", під якою розуміється організований, послідовний концептуальний гештальт, складений зі сприймань властивостей "Я", сприймань взаємовідносин "Я" з іншими людьми і з різними аспектами життя, а також цінностей, пов'язаних із цими сприйняттями. Особливу увагу К. Роджерс приділяє тому, як оцінка індивіда іншими людьми впливає на розвиток позитивної або негативної Я-концепції. В якості умов, важливих для розвитку Я-концепції, виділяються потреба в позитивній увазі, умови цінності і безумовне прийняття. Потреба в позитивній увазі полягає в необхідності бути любимим і прийнятим іншими. Якщо діти, відчуваючи потребу в любові й схваленні, діють проти власних інтересів, це може привести їх до уявлення про себе, як про створених для того, щоб задовольняти інших людей [29].

Якщо молодшому віці самооцінка відрізняється нестійкістю, то в підлітків вона має сталий характер. Поведінка і діяльність підлітка багато в чому визначається особливостями самооцінки. Так, при завищеній самооцінці в нього частини виникають конфлікти з оточуючими. Самооцінка впливає на самовиховання підлітка. Оцінюючи свої особливості, він може намічати програму самовиховання. Підліткові дуже важливо мати власну оцінку, власну думку.

Самооцінка за теорією Дж. Міда. Він вважав, що індивід пізнає себе з точок зору інших членів певної соціальної групи, які він засвоює в рамках суспільної діяльності. Оцінка себе в певній ролі залежить від того, наскільки індивід відповідає тим очікуванням, які пред'являють до нього інші. У концепції Дж. Міда "Я" виступає як похідне від групового "Ми". Причому зміст "Я" і самооцінки зумовлені вже не думками інших людей, а реальними взаємовідносинами з ними, спільною діяльністю. Занадто висока або занадто низька самооцінки порушують процес саморегуляції, спотворюють самоконтроль. Особливо помітно це виявляється в спілкуванні, де особи з завищеною і заниженою самооцінкою стають джерелом конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і звертання до них, занадто різкі і необґрунтовані висловлювання на їх адресу, нетерпимість до чужої думки, прояви зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю суджень [31].

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не вибачають жодного свого промаху чи помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих спонукань, усе-таки стає причиною конфліктів у силу того, що небагато хто може терпіти систематичне “пиляння”. Коли в тобі бачать лише погане і постійно вказують на це, то виникає ворожість до джерела таких оцінок, думок і дій.

А. Адлер вважав все, що роблять люди, має на меті подолання почуття своєї неповноцінності. У дитинстві всі відчувають себе неповноцінними, що є наслідком невеликих фізичних розмірів і обмежених сил, і це спонукає якимсь чином компенсуватися. Комплекс поведінкової активності, спрямованої на подолання неповноцінності, А. Адлер називає стилем життя. Стиль життя міцно закріплюється у віці чотирьох-п'яти років і згодом не піддається тотальній корекції, людина тільки вдосконалює й розвиває основну структуру, закладену в ранньому дитинстві [30].

Самооцінка у підлітків формується під впливом багатьох чинників. Спочатку підліток оцінює себе з іншими однолітками, посилюється схильність до самоспостереженню. Прагнення порівнювати себе з іншими може призвести до зниження почуття значимості і самооцінки. Підліток дедалі більше орієнтується на однолітків, а не на вчителя.

Вчені розглядають самооцінку як єдність раціонального й емоційного компонентів. У раціональному компоненті відбиваються знання особистістю відповідних її особливостей, а в емоційному - ставлення до них. Кожен з компонентів самооцінки має свою лінію розвитку. Раціональний компонент самооцінки у своєму розвитку йде від пізнання зовнішнього світу, інших людей, їх взаємовідносин і власних відносин з іншими. Накопичення знань про себе здійснюється за тими ж законами, за якими пізнається і навколишній світ. На початкових етапах розвитку знань про себе усвідомлюється лише зовнішній, видимий бік власних дій і вчинків. Пізніше здійснюється перехід на вищий рівень самопізнання, коли стає можливим усвідомлення глибинних механізмів діяльності й поведінки. Пізнаючи особливості інших людей, свої зовнішні вияви в діяльності й поведінці, ставлення до себе інших, людина починає співвідносити ці окремі аспекти пізнання і, внаслідок порівняльно-оцінної роботи, складає оцінку самої себе загалом.

Вітчизняні психологи вважають, що самооцінка, формується внаслідок діяльності, і крізь усвідомлення результатів своєї діяльності людина дійшов усвідомлення себе, немов суб'єкта цієї бурхливої діяльності, для оцінювання своїх і якостей. До того ж, головну роль формуванні особистості грає соціальне середовище, витрати родинного й шкільного виховання, колектив [25].

 Виявлено, що сформована самооцінка є результатом постійного зіставлення те, що особистість спостерігає у собі, про те, що бачить у інших людей. Людина, вже знаючи щось себе, приглядається до іншій людині, порівнює себе з нею, передбачає, що той не байдужий для її особистісними характеристиками і вчинкам, і всі входить у самооцінку особи і визначає її психологічне самопочуття. Самооцінка особистості пов'язана з однією з центральних потреб людини – потреби у самоствердження, утвердити себе як члена суспільства [10].

У. Джеймс виділив дві форми самооцінки: самовдоволення і невдоволеність собою. Самооцінка особистості – досить стала характеристика людини, що формується в дитинстві і залишається на певному рівні (завищена, нормальна, занижена) протягом всього життя. Але в ній є і динамічна частина, яка змінюється в процесі діяльності людини. Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб’єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. Але самооцінка може бути неадекватною – надмірно завищеною або занадто заниженою. На основі неадекватно завищеної самооцінки у людини виникає неправильне уявлення про себе, ідеалізований образ власної особистості і можливостей, своєї цінності для навколишніх, для загальної справи. В таких випадках людина ігнорує невдачі заради збереження звичної високої оцінки самого себе, своїх вчинків і справ. Самооцінка може бути і заниженою, тобто нижче реальних можливостей особистості. Зазвичай це призводить до невпевненості в собі, боязкості і відсутності дерзань, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою мети, яку важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, занадто критичні до себе. Низька самооцінка може призвести до виникнення комплексу меншовартості [27].

Самооцінка пов'язана з соціальним статусом підлітка групи. Дуже важливо, щоб самооцінка підлітка знайшла опору в соціумі, бо інакше це може призвести до асоціальної поведінки й негативних наслідків.

Самооцінка  - це продукт відображення інформації суб'єктом про себе у співвідношенні з певними цінностями та еталонами, що існує в єдності усвідомлюваного і неусвідомлюваного, афективного та когнітивного, загального і приватного, реального і демонструють компонентів. Особливо рівень домагань і самооцінка грають важливу роль у формуванні підлітка як особистість і пов'язані з формуванням взаємовідносин з іншими людьми. Самооцінка залежить від багатьох факторів. Це і рівень розвитку домагань, і середній рівень оцінок у колективі. Джерелами самооцінки можуть бути близькі друзі, товариші по навчальній групі, порівняння себе з іншими малознайомими або [незнайомими](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BC%D0%BA%D0%B0) людьми, реальні можливості особистості, реакція авторитетних старших [33].

**1.2. Психологічна характеристика осіб підліткового віку**

Підлітковий вік – найбільш вразлива і суперечлива пора в житті кожного з нас. Перші пошуки сенсу життя і власної індивідуальності, перші спроби знайти себе і утвердитися в суспільстві дорослих - все це відбувається в період, коли дитинство вже майже закінчилося, а доросле життя ще не почалося. І саме цей момент є чи не найважливішим на шляху розвитку особистості.

Підлітковим віком психологи називають період з 10-11 до 18 років, коли прискорений фізичний розвиток дитини випереджає психологічний і соціальний. Починається період статевого дозрівання, збільшується збудливість центральної нервової системи. Ось чому підлітки стають більш дратівливими, образливими, нестриманими. Підліткам властиве критичне мислення: на будь-яке питання вони вимагають однозначної відповіді і оцінки (істина чи брехня, так чи ні). Ця особливість підліткової свідомості називається максималізмом і дуже критично сприймається дорослими [14].

Після відносно спокійного молодшого шкільного віку підлітковий здається бурхливим і складним. Розвиток на цьому етапі йде швидкими темпами, особливо багато змін спостерігається в плані формування особистості. Головна особливість підлітка – особистісна нестабільність. Протилежні риси, прагнення, тенденції співіснують і борються одне з одним й тим визначають суперечливість характеру і поведінки дитини, яка дорослішає.

 У підлітків гостро виражена потреба в близьких відносинах і визнання оточуючими. Друзі для них найчастіше стають важливішими і ріднішими за членів сім´ї. Саме в цей період між юнаками та дівчатами спалахують іскри першої романтичної закоханості, що набувають іноді характеру особистої драми. У підлітковому періоді людина починає вчитися любити і будувати близькі стосунки, а думку оточуючих про неї набуває колосального значення [11].

Підлітковий вік завжди рахувався критичним. В цьому віці відбуваються як фізіологічні, так і психологічні зміни. У підлітків відбуваються глибокі психологічні зміни особистості, не пов’язані прямо з дозріванням ендокринної системи. До таких змін можна віднести вироблення нового самопізнання з підвищеним відчуттям власної гідності, особистих можливостей та здібностей. На протязі підліткового періоду ламаються і перебудовуються попередні відношення дитини до навколишнього середовища і себе, з яких підліток розпочинає самостійне життя.

Завдяки бурхливому росту і перебудові організму в підлітковому віці різко зростає інтерес до своєї зовнішності. Формується новий образ фізичного “Я”. Із-за його гіпертрофованої значущості дитиною гостро переживаються всі вади власної зовнішності, як існують насправді або лише уявляються. На образ фізичного “Я” і самосвідомості в цілому впливає темп статевого дозрівання: акселерація створює більш сприятливі можливості особистісного розвитку [8].

Підлітковий вік є періодом посиленого формування моральних почуттів. Завдяки їм, засвоєні підлітками норми поведінки стають ефективним керівництвом до дії. Проте в поведінці підлітків не завжди поєднуються слова, почуття і справи. Деякі підлітки не усвідомлюють зв'язку між відомими їм загальними нормами і власною поведінкою в тій чи іншій конкретній ситуації [29].

Знаючи ці норми, деякі підлітки часом залишаються байдужими до порушень дисципліни, грубощів своїх ровесників, до горя, переживань інших, самі виявляють злість, агресивність. Моральні якості підлітка тісно пов'язані з його вольовими якостями. У цей період зникає характерна для молодших школярів навіюваність, зміцнюється сила волі підлітка. Суперечливість внутрішньої позиції підлітка полягає в тому, що, з одного боку, він прагне до самостійності, протестує проти опіки, контролю. З іншого — відчуває тривогу і побоювання, що не справиться з новим завданням. Він чекає від дорослого допомоги і підтримки, але не хоче відкрито визнати це. Цю складність і суперечливість внутрішньої позиції підлітка дорослий повинен зрозуміти і прийняти. І на основі цього розуміння будувати свої відносини з ним.

М. Й. Боришевський, С. М. Хорунжий, досліджуючи розвиток моральних переконань в підлітковому віці, зазначають, що процес формування моральних знань проходить ряд етапів: від елементарних даних про моральні поняття — до повного оволодівання поняттями і вмінням використовувати одержані знання в житті. Засвоєння моральних знань тісно пов'язано з індивідуально-психологічними особливостями учнів, і це визначає наявність значних розходжень в рівнях засвоєння моральних знань в учнів одної вікової групи [6].

Моральні знання підлітків характеризуються змінами кількісними і якісними. Перехід від оперування ознаками понять до оперування поняттями, значне збільшення кількості понять в активному словнику підлітків, вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки в явищах моралі закономірно готують якісно новий етап розвитку моральної свідомості ˗ оволодівання мораллю як основою взаємин між людьми. В цілому з віком підвищується рівень усвідомленості моральних знань, при цьому відмічається невідповідність між знанням моральних норм і їх прийняттям як особистісно значимих вимог до своєї поведінки.

У підлітковому віці діти не лише бурхливо захоплюються різноманітними справами, але й також емоційно спілкуються з однолітками. Провідною діяльністю в цей період стає інтимно-особистісне спілкування. В цей період дітей так тягне одне до одного. Їх спілкування настільки інтенсивне, що кажуть про типово підліткову "реакцію угрупування". Для підлітка важливо мати референтну групу, цінності якої він приймає, на чиї норми оцінки і поведінки він орієнтується [4].

Позначений бурхливим ростом і розвитком організму. Нові переживання підлітка пов'язані зі статевим дозріванням, хоча воно не є визначальним. Сприймання перебуває у стадії становлення, тому якість його різна. Поліпшується продуктивність пам'яті. Для підлітка характерна розпорошеність інтересів. Значну роль у його житті відіграє спілкування, посилюється прагнення дружити. Підлітковий період потребує певної диференціації в організації життя хлопців і дівчат. Наприкінці цього періоду перед учнями реально постає завдання вибору професії.

Почуття дорослості стає центральним новоутворенням підліткового віку, а наприкінці періоду, приблизно в 15 років, дитина робить ще один крок в своєму особистісному розвиткові. Після пошуків себе, особистісної нестабільності у неї формується “Я-концепція” – система внутрішніх погоджених уявлень про себе, образів “Я”. Формування цього новоутворення відбувається поступово. Приблизно в 11-12 років виникає інтерес до свого внутрішнього світу, а потім відбувається поступове ускладнення й заглиблення самопізнання. Підліток відкриває для себе свій внутрішній світ. Образи “Я”, які створює у своїй свідомості підліток, різноманітні – вони відображають усе багатство його життя. Фізичне “Я”, тобто уявлення про власну зовнішню привабливість, уявлення про свій розум, свої здібності в різних галузях, уявлення про силу свого характеру, товариськість, доброту та інші якості, поєднуючись створюють великий пласт “Я-концепції”, так зване “реальне Я”. Пізнання себе, своїх різних якостей призводить до формування когнітивного (пізнавального) компоненту “Я-концепції”. З ним пов’язані ще два – оціночний та поведінковий. Для дитини важливо не лише знати якою вона є насправді, але й те, наскільки значущі її індивідуальні особливості для інших [10].

В підлітковому віці триває процес становлення і розвитку самосвідомості дитини. На відміну від попередніх вікових етапів цей процес, так само як і наслідування, змінює свою орієнтацію і стає спрямованим на усвідомлення людиною своїх особистісних особливостей. Удосконалення самосвідомості в підлітковому віці характеризується особливою увагою до власних вад. Бажаний образ "Я" у підлітків зазвичай складається з переваг інших людей, які цінуються ними.

В підлітковому віці з’являються нові мотиви навчання, пов’язані з розширенням знань, з формуванням необхідних умінь та навичок, які дозволяють займатися цікавою роботою, самостійною творчою працею. Саме в цей період з’являється потреба в активному, самостійному, творчому пізнанні. В підлітковому віці продовжує розвиватися теоретичне рефлексивне мислення. Набуті у молодшому шкільному віці операції стають формально-логічними операціями: розвиваються такі операції як класифікація, абстрагування, узагальнення тощо. Підлітки вже можуть мислити логічно, займатися теоретичним міркуванням та самоаналізом. Вони відносно вільно розмірковують на моральні, політичні та інші теми, які практично не доступні інтелекту молодшого школяра. Діти засвоюють багато наукових понять, навчаються користуватися ними в процесі розв’язання різних задач. Становлення основ світогляду, яке починається в цей період, тісно пов’язане з інтелектуальним розвитком. Мислення підлітка характеризується прагненням до широких узагальнень. Вони можуть формулювати гіпотези, припущення, досліджувати і порівнювати між собою різні альтернативи при розв’язані одних й тих самих задач [3].

Ще одна значуща сфера стосунків підлітків – взаємини з дорослими, передусім з батьками. Вплив батьків вже обмежений, але його значення важко переоцінити: ціннісні орієнтації, розуміння соціальних проблем, моральні оцінки подій залежать в першу чергу від позиції батьків. В той же час для підлітків характерне прагнення до емансипації від близьких дорослих [9].

Дітей даного віку відрізняє підвищена пізнавальна та творча активність, вони завжди прагнуть дізнатись чого-небудь нового, чому-небудь навчитись, причому роблять все по-справжньому, професійно, як дорослі. Це стимулює підлітка до виходу за межі звичайної шкільної навчальної програми в розвитку своїх знань, умінь та навичок. Потреба у всьому, що для цього необхідно, підліток задовольняє самостійно шляхом самоосвіти й самообслуговування, досить часто за допомогою своїх друзів, які захоплюються тією ж справою. В підлітковому віці триває процес становлення і розвитку самосвідомості дитини. Удосконалення самосвідомості в підлітковому віці характеризується особливою увагою до власних вад.

**1.3. Самооцінка підлітка як умова його особистісного розвитку**

**Самооцінка**˗ оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. За відповідністю реаліям самооцінка може бути адекватною і неадекватною. Неадекватна самооцінка, у свою чергу, поділяється на завищену і занижену. Дуже завищена, як і дуже занижена, самооцінка здатна спричинити внутрішні конфлікти особистості. Завищена самооцінка часто викликає протидію оточуючих, що породжує озлобленість, підозрілість, агресію і призводить до розриву міжособистісних стосунків. Дуже низька самооцінка зумовлює розвиток комплексу неповноцінності, стійкої невпевненості в собі, тривожності, безініціативності.

Самооцінка виконує регулятивну і захисну функції, впливає на поведінку, діяльність і розвиток особистості, її стосунки з іншими людьми. Самооцінка пов’язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, cтвердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних [15].

Підлітковий вік – це період становлення самооцінки. Зрозуміло, вона починає формуватися в ранньому дитинстві, але саме в підлітковому віці дитина починає повною мірою усвідомлювати себе частиною соціуму. В ідеалі самооцінка підлітка проходить через кілька стадій, від повного невідання по відношенню до себе і своїх здібностей і до формування адекватної самооцінки – об’єктивного ставлення до своїх якостей, здібностей і можливостей [23].

Виділяють такі стадії розвитку самооцінки підлітка: стадія 10 - 11 років (підлітки підкреслюють свої недоліки, вони глибоко переживають невміння оцінити себе, переважає критичне ставлення до себе); стадія 12 - 13 років (актуалізується потреба в самоповазі, загальному позитивному ставленні до себе як до особистості); стадія 14 - 15 років (виникає „оперативна самооцінка", яка визначає ставлення підлітка до себе в теперішній час, підліток зіставляє свої властивості з нормами).

Фаза індивідуалізації в підлітковому віці характеризується уточненням і розвитком знань про самого себе – активним формуванням образу "Я". Провідним центральним психічним новотвором підлітка стає почуття дорослості й самосвідомість, потреба усвідомити себе як особистість. У підлітка виникає інтерес до свого внутрішнього життя, якостям власної особистості, потреба в самооцінці, зіставленні себе з іншими людьми. Потреба самосвідомості виникає із практичної діяльності, визначається зростаючими вимогами дорослих колективів й потребою оцінити свої можливості, для того щоб знайти своє місце в колективі [18].

У підлітковому віці самооцінка дітей стосується переважно основних моральних якостей: доброти, честі, справедливості тощо. Учні середніх класів не досить самокритичні, хоч часто вони визнають у собі багато негативних якостей, усвідомлюють потребу позбутися їх, прагнуть до самовиховання. їх самооцінка є нестійкою та не завжди адекватною. Судження молодших підлітків про себе виражаються також в оцінці їхніх взаємин з іншими людьми. Ці оцінки стосуються уміння дружити, чуйності до людей, своєї поведінки серед інших, поваги до себе, сприймання себе однокласниками, що свідчить про досить високий рівень самосвідомості, збагачення досвіду соціальної поведінки.

Самооцінка старших підлітків є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Кількість якостей, які вони усвідомлюють, приблизно удвічі більша, ніж у молодшій підлітковій групі. Старші підлітки оцінюють не тільки окремі риси характеру, а й свою особистість загалом. Вони виявляють певну соціальну зрілість, усвідомлюють себе готовими до життя особистостями. Це виражається в самооцінці якостей, що характеризують їх як діяльних суб'єктів (рішучість, витримка, сміливість, почуття власної гідності, вміння обстоювати свої інтереси). У процесі самооцінювання підліток виявляє свої можливості для прийняття важливого для нього рішення, бере на себе певні обов'язки. Саме самооцінка є передумовою його свободи вибору [32].

Далеко не рідкісною є неадекватна самооцінка підлітків, яка проявляється в переоцінці або недооцінці своїх можливостей, що шкодить розвитку відповідальності та інших важливих якостей. Наприклад, завищена самооцінка блокує почуття невдоволеності собою, провини за негідний вчинок, докори сумління за безвідповідальну поведінку. Несамокритичість заважає замислитись над своїми вчинками, самостійно пред'явити собі вимоги і виконати їх. Свідченням заниженої самооцінки є незадоволення собою, нездатність поставити перед собою більш високі вимоги, оскільки бракує впевненості у своїх можливостях. Це гальмує розвиток відповідальності, бо такі діти не виявляють активності, ухиляються від виконання завдань, обов'язків, доручень.

З дорослішанням самооцінка підлітків стає диференційованішою, вона стосується не поведінки загалом, а поведінки в окремих соціальних ситуаціях, окремих вчинків. Це сприяє становленню її об'єктивності. Саме в цей період міра об'єктивності самооцінки зумовлює концентрацію зусиль на формуванні моральних якостей, визначає напрям розвитку особистості [19].

Суттєво впливають на поведінку підлітка виконання обов'язків і доручень, очікуване ним ставлення до себе. Ґрунтуючись на самооцінці, очікування опосередковуються емоційно-оцінним ставленням до групових норм, вимог і цінностей. Підліток відчуває підвищену потребу у схваленні і визнанні друзями. Тому він активно шукає таке оточення, в якому відчуває позитивне ставлення до себе, своїх учинків, має змогу переконатися, що він доросла, самостійна людина.

Проблеми з самооцінкою у підлітка можуть виникнути тому, що він постійно порівнює себе з іншими людьми. Батьки повинні пояснити йому, що всі люди різні: хтось успішніший в одному, хтось в іншому. Те, що він відрізняється від когось, не означає, що він гірше. Він просто інший. При цьому свої слова важливо підкріплювати діями: ніколи не порівнюйте дитини з його друзями або просто однолітками, особливо якщо це порівняння не на його користь. Підлітки дуже чутливі до критики, вони болісно сприймають зауваження на свою адресу, тому висловлювати критику в адресу підлітка потрібно дуже м’яко, бажано – поєднуючи її з похвалою, щоб «підсолодити пігулку» [4].

В підлітковому віці самооцінка піднімається на якісно новий щабель, збагачується новим змістом, набуває нових функції. Найважливіше: саме в цьому віці дитина починає усвідомлювати себе як особистість, що володіє певними психічними якостями, включеними в певну систему соціальних відносин. Знання підлітка про себе набувають узагальнений характер. Пізнаючи себе в постійному порівнянні з іншими людьми, він починає активно виділяти і засвоювати норми та еталони взаємин, в сферу усвідомлюваного включаються всі види його діяльності і взаємин з оточуючими [47].

Дорослий вкрай необхідний підлітку. Сім'я, стосунки її членів один до одного створюють ту атмосферу, яка в найважливішою мірою визначає характер відносин підлітка з дорослими, його довіру до них. Якщо в сім'ї переважають відносини взаємної поваги і довіри, батьки мають можливість більш прямо впливати і на відносини підлітка з однолітками. Знаючи коло спілкування своєї дитини, розуміючи його, батьки зможуть направляти ці відносини. Важливо навчити його розбиратися в людях, в мотивах їх дій, бачити причини і наслідки своїх власних вчинків, навчити оцінювати свої вчинки як би з боку, ставши на точку зору іншої людини.

Батькам необхідно пам'ятати, що друзі підлітка – це не тільки однолітки, а й дорослі. У відносинах з дорослими він засвоює зразки "дорослого поведінки", осягає внутрішній світ дорослої людини. Той шлях, яким піде формування особистості підлітка, тільки на перший погляд може здатися обумовленим випадковими обставинами. Біля витоків цієї "випадковості" завжди стоїть дорослий, відносини з ним [45].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Сімейне насильство – це ситуації, що постійно повторюються, коли один з членів сім'ї контролює або намагається повністю підпорядкувати іншого. Інтерес до проблем cоціалізації підлітка під впливом різних соціальних інститутів постійний і стійкий у вітчизняній філософії, соціології, психології, педагогіці.

Самооцінка особистості – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, оцінки своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини. Дж. Мід вважав, що індивід пізнає себе з точок зору інших членів певної соціальної групи, які він засвоює в рамках суспільної діяльності. Самооцінку трактують як усвідомлене ставлення особистості до своїх дій, рухів, вчинків, оточуючого, самого себе.

Підлітковий вік – це період становлення самооцінки. У підлітковому віці самооцінка дітей стосується переважно основних моральних якостей: доброти, честі, справедливості. Учні середніх класів не досить самокритичні, хоч часто вони визнають у собі багато негативних якостей, прагнуть до самовиховання, їх самооцінка є нестійкою та не завжди адекватною. Самооцінка старших підлітків є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Старші підлітки оцінюють не тільки окремі риси характеру, а й свою особистість загалом.

З дорослішанням самооцінка підлітків стає диференційованішою, вона стосується не поведінки загалом, а поведінки в окремих соціальних ситуаціях, окремих вчинків. Суттєво впливають на поведінку підлітка виконання обов'язків і доручень, очікуване ним ставлення до себе.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ**

**ВПЛИВУ НАСИЛЬСТВА У РОДИНІ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКА**

 **2.1. Дослідження особливостей розвитку підлітка під впливом пережитого насильства з боку батьків**

Для дослідження особливостей розвитку підлітка під впливом пережитого насильства з боку батьків можна використати анкетування, для виявлення у підлітка пережитого насильства у сім’ї а також такі методики як: опитувальник агресивності Л. Г. Почебут, методику на вивчення самооцінки М. С. Головей, Л. К. Рибалко, шкалу депресії Бека, опитувальник для самооцінки терпеливості а також тест на оцінку стресостійкості.

Анкетування – проведення опитування у письмовій формі за допомогою заздалегідь підготовлених бланків. Анкета включає 10 питань (відкриті і закриті). Відкриті – це коли випробуваному дається можливість відповісти на поставлене запитання в розгорнутому плані, висловити свою думку. Закриті питання – містять набір можливих відповідей. Після інтерпретації анкети, можна зробити висновок, чи переживала дитина вплив сімейного насильства.

Опитувальник агресивності Л. Г. Почебут, призначення тесту: діагностика агресивної поведінки. Шкали: вербальна агресія, фізична агресія, предметна агресія, емоційна агресія, самоагресії. Передбачуваний опитувальник виявляє звичайний стиль поведінки в стресових ситуаціях та особливості пристосування в соціальному середовищі. Де випробуваному необхідно однозначно («так» або «ні») оцінити 40 наведених тверджень. Обробка та інтерпретація результатів тесту: агресивна поведінка за формою прояву поділяється на 5 шкал. Вербальна агресія (ВА) – людина вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини, використовує словесні образи. Фізична агресія (ФА) – людина виражає свою агресію по відношенню до іншої людини із застосуванням фізичної сили. Предметна агресія (ПА) – людина зриває свою агресію на оточуючих його предметах. Емоційна агресія (ЕА) – у людини виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, неприязню чи недоброзичливістю по відношенню до нього. Самоагресії (СА) – людина не перебуває в мирі і злагоді з собою, і в нього відсутні або ослаблені механізми психологічного захисту; він виявляється беззахисним в агресивному середовищі. Ключ для обробки теста: ВА – номери тверджень: «так» (1, 2, 9, 10, 25, 26, 33), «ні» (17); ФА: «так» (3, 4, 11,1 8, 19, 28, 34), «ні» (27); ПА: «так» (5, 12, 13, 21, 29, 35, 36), «ні» (20); ЕА: «так» (6, 14, 15, 22, 30, 37, 38), «ні» (23); СА: «так» (7, 8, 16, 24, 32, 39, 40), «ні» (31). Математична обробка. Спочатку підсумовуються бали по кожній з п'яти шкал. Якщо сума балів вище 5, це означає високий ступінь агресивності і низький ступінь адаптивності за шкалою. Сума балів від 3 до 4 відповідає середнього ступеня агресії та адаптованості. Сума балів від 0 до 2 означає низький ступінь агресивності і високий ступінь адаптованості за даним типом поведінки. Потім підсумовуються бали за всіма шкалами. Якщо сума перевищує 25 балів (високий ступінь агресивності людини, його низькі адаптаційні можливості). Сума балів від 11 до 24 відповідає середньому рівню агресивності та адаптованості. Сума балів від 0 до 10 означає низький ступінь агресивності і високий ступінь адаптованого поведінки (бланк методики наведено у Додатку Б).

Методика на вивчення самооцінки М. С. Головей, Л. К. Рибалко – призначена для виявлення самооцінки у підлітка. Тест-опитувальник включає 32 судження. За ним можливі п'ять варіантів відповідей, кожен з яких кодується балами за наступною схемою: дуже часто – 4 бали; часто – 3 бали; іноді – 2 бали; рідко – 1 бал; ніколи – 0 балів. Тест використовується як індивідуально, так і в групі. Обробка та інтерпретація результатів – підрахувати загальну кількість балів за всіма суджень: 0-25 балів – високий рівень самооцінки; 26-45 балів – середній рівень самооцінки; 46-128 балів – низький рівень самооцінки. При високому рівні самооцінки людина виявляється не обтяженим «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. При середньому він рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і час від часу намагається підстроїшся під думки інших. При низькому рівні самооцінки людина болісно переносить критику на свою адресу, намагається завжди рахуватися з думками інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності.

Шкала депресії Бека – призначена для виявлення рівня депресії в респондентів. Опитувальник складається з 21 груп тверджень, де потрібно обрати твердження (0, 1, 2 або 3), яке найкращим чином відображає самопочуття протягом останніх тижнів, включаючи сьогоднішній день оцінка результатів: 0-9 – відсутність депресивних симптомів; 10-15 – легка депресія (субдепресія); 16-19 – помірна депресія; 20-29 – виражена депресія (середньої тяжкості); 30-63 – важка депресія. Пункти 1-13 – когнітивно-афективна Субшкала (CA). Пункти 14-21 – Субшкала соматичних проявів депресії (SP).

Опитувальник для самооцінки терпеливості. Методика розроблена і описана Є. П. Ільїним і призначена для самодіагностики терпеливості. Опитувальник складається з 18 суджень, де випробуваному потрібно поставити «+» якщо він згоден з судженням і знак «-» якщо не згоден. Обробка та інтерпретація результатів. За всі відповіді «Так» ( знак «+») за позиціями: 4 , 5 , 8 , 10 , 11 12, 13 , 16 , 17 і всі відповіді « Ні» ( знак «-») за позиціями: 1 , 2 , 3 , 6 , 7 , 9 , 14 , 15 , 18 нараховується по одному балу. Потім підраховується загальна сума ( всі відповіді разом ) в балах: 6 балів включно - Ваша терплячість низька. Ви нетерпляча людина, для Вас чекати – значить мучитися. Однак, пам'ятайте про що говорить народна мудрість « Терпіння і труд – все перетруть»; 7-11 балів – то Ваша терплячість середня. Ви легко адаптуєте до справ і спілкування, проте не забувайте , що розпочату справу завжди треба доводити до кінця; 12 балів і більше – то Ваша терплячість висока. Ви терпляча людина, однак, не варто даремно витрачати свою енергію.

Тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим - психологом Медичного центру Університету Бостона. В цьому тесті необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для випробуваного. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до випробуваного взагалі не відноситься. Тест складається з 20 тверджень, на які пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок: майже завжди – 1; часто – 2; іноді – 3; майже ніколи – 4; ніколи – 5. Потім потрібно скласти результати відповідей і з отриманого числа відняти 20 очок. Якщо набрано менше 10 очок , то можна говорити про те, що у випадку якщо випробуваний відповідав щиро і чесно, у нього прекрасна стійкість до стресових ситуацій і впливу стресу на організм, можно ні про що не турбуватися. Якщо підсумкове число перевищило 30 очок, стресові ситуації мають неабиякий вплив на життя випробуваного, і він їм не дуже сильно чине опір. Якщо було набрано більше 50 очок, випробуваному слід серйозно задуматися про його життя – чи не час його змінити. Випробуваний дуже уразливий до стресу.

**2.2. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Для дослідження було сформовано вибірку респондентів, яка складалась з 30 осіб підліткового віку (12-16 років); середній вік досліджуваних – 14 років. Результати дослідження опрацьовано із застосуванням психологічного та статистичного аналізу результатів.

Першим етапом констатувально експерименту було проведення анкети на виявлення пережитого насильства в сім’ї підлітка (див. табл. 2.1, рис. 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати дослідження пережитого підлітком насильства в сім’ї**

|  |  |
| --- | --- |
| № респондента | Результат |
| 1 | Переживав насильство |
| 2 | Переживав насильство |
| 3 | Не переживав насильство |
| 4 | Не переживав насильство |
| 5 | Переживав насильство |
| 6 | Не переживав насильство |
| 7 | Не переживав насильство |
| 8 | Переживав насильство |
| 9 | Не переживав насильство |
| 10 | Не переживав насильство |
| 11 | Переживав насильство |
| 12 | Не переживав насильство |
| 13 | Переживав насильство |
| 14 | Не переживав насильство |
| 15 | Переживав насильство |
| 16 | Не переживав насильство |
| 17 | Не переживав насильство |
| 18 | Переживав насильство |
| 19 | Переживав насильство |
| 20 | Не переживав насильство |
| 21 | Не переживав насильство |
| 22 | Не переживав насильство |
| 23 | Переживав насильство |
| 24 | Не переживав насильство |
| 25 | Переживав насильство |
| 26 | Не переживав насильство |
| 27 | Переживав насильство |
| 28 | Не переживав насильство |
| 29 | Не переживав насильство |
| 30 | Переживав насильство |



**Рис. 2.1. Сегментограма розподілу респондентів на виявлення пережитого насильства в сім’ї**

Текст: після проведення анкети, випробувані отримали такі результати: 43%, тобто 13 підлітків переживали насильство з боку своїх батьків, а 57%, тобто 17 осіб насильства не переживали, що становить більшість. Також було виявлено таку закономірність, що насильству підвергались дівчата, що може пояснюватися тим, що саме дівчата (жінки) більш вразливі та чутливі, тому саме вони і могли стати об’єктом насильства в сім’ї.

Другим етапом дослідження було проведення методики на виявлення агресивності Л. Г. Почебут (див. табл. 2.2, рис.2.2).

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за рівнем агресивності**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № респондента | Сума балів за методикою | Результат |
| 1 | 14 | середній рівень агресивності  |
| 2 | 8 | низький рівень агресивності  |
| 3 | 21 | середній рівень агресивності  |
| 4 | 5 | низький рівень агресивності |
| 5 | 13 | середній рівень агресивності |
| 6 | 20 | середній рівень агресивності  |
| 7 | 18 | середній рівень агресивності |
| 8 | 4 | середній рівень агресивності |
| 9 | 7 | низький рівень агресивності  |
| 10 | 3 | середній рівень агресивності |
| 11 | 10 | низький рівень агресивності  |
| 12 | 4 | середній рівень агресивності |
| 13 | 9 | низький рівень агресивності  |
| 14 | 15 | середній рівень агресивності  |
| 15 | 8 | низький рівень агресивності  |
| 16 | 11 | середній рівень агресивності |
| 17 | 24 | середній рівень агресивності |
| 18 | 9 | низький рівень агресивності |
| 19 | 22 | середній рівень агресивності |
| 20 | 2 | низький рівень агресивності |
| 21 | 4 | низький рівень агресивності |
| 22 | 21 | середній рівень агресивності |
| 23 | 5 | низький рівень агресивності |
| 23 | 13 | середній рівень агресивності |
| 25 | 19 | середній рівень агресивності |
| 26 | 2 | низький рівень агресивності |
| 27 | 13 | середній рівень агресивності |
| 28 | 15 | середній рівень агресивності |
| 29 | 9 | низький рівень агресивності |
| 30 | 12 | середній рівень агресивності |



**Рис. 2.2. Сегментограма розподілу респондентів за рівнем агресивності**

Текст: після проведення методики, випробувані отримали такі результати: низький рівень агресивності, було виявлено у 40% тобто у 12 респондентів; середній рівень агресивності було виявлено у 60% респондентів, тобто це становить 18 випробуваних.

Третім етапом дослідження було проведення методики на вивчення самооцінки М. С. Головей, Л. К. Рибалко (див. табл. 2.3, рис. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за рівнем самооцінки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № респондента | Сума балів за методикою | Результат |
| 1 | 35 | середній рівень самооцінки |
| 2 | 29 | середній рівень самооцінки |
| 3 | 36 | середній рівень самооцінки |
| 4 | 21 | високий рівень самооцінки |
| 5 | 59 | низький рівень самооцінки |
| 6 | 25 | високий рівень самооцінки |
| 7 | 42 | середній рівень самооцінки |
| 8 | 41 | середній рівень самооцінки |
| 9 | 24 | високий рівень самооцінки |
| 10 | 39 | середній рівень самооцінки |
| 11 | 31 | середній рівень самооцінки |
| 12 | 41 | середній рівень самооцінки |
| 13 | 37 | середній рівень самооцінки |
| 14 | 97 | низький рівень самооцінки |
| 15 | 30 | середній рівень самооцінки |
| 16 | 53 | низький рівень самооцінки |
| 17 | 32 | середній рівень самооцінки |
| 18 | 120 | низький рівень самооцінки |
| 19 | 28 | середній рівень самооцінки |
| 20 | 94 | низький рівень самооцінки |
| 21 | 34 | середній рівень самооцінки |
| 22 | 86 | низький рівень самооцінки |
| 23 | 65 | низький рівень самооцінки |
| 24 | 40 | середній рівень самооцінки |
| 25 | 92 | низький рівень самооцінки |
| 26 | 42 | середній рівень самооцінки |
| 27 | 101 | низький рівень самооцінки |
| 28 | 113 | низький рівень самооцінки |
| 29 | 37 | середній рівень самооцінки |
| 30 | 124 | низький рівень самооцінки |



**Рис. 2.3. Сегментограма розподілу респондентів**

**за рівнем самооцінки**

Текст: після проведення методики, випробувані отримали такі результати: у 39%, тобто у 11 респондентів було виявлено низький рівень самооцінки, тобто такі люди болісно переносять критику на свою адресу; у 10%, тобто у 3 випробуваних було виявлено високий рівень самооцінки, що є свідченням того, що такі люди правильно реагують на зауваження інших і рідко сумніваються у своїх діях; у 51%, тобто у 16 респондентів було виявлено середній рівень самооцінки, що може свідчити про те, що люди, котрі належать до даного рівня час від часу намагаються підстроїтися під думки інших.

Четвертим етапом дослідження було проведення методики шкали депресії Бека (див. табл. 2.4, рис. 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження за рівнем депресії**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № респондента | Сума балів за методикою | Результат |
| 1 | 5 | Відсутність депресії |
| 2 | 12 | Легка депресія |
| 3 | 0 | Відсутність депресії |
| 4 | 7 | Відсутність депресії |
| 5 | 11 | Легка депресія |
| 6 | 13 | Легка депресія |
| 7 | 3 | Відсутність депресії |
| 8 | 15 | Легка депресія |
| 9 | 1 | Важка депресія |
| 10 | 10 | Легка депресія |
| 11 | 4 | Відсутність депресії |
| 12 | 1 | Відсутність депресії |
| 13 | 6 | Відсутність депресії |
| 14 | 21 | Виражена депресія |
| 15 | 9 | Відсутність депресії |
| 16 | 46 | Відсутність депресії |
| 17 | 15 | Легка депресія |
| 18 | 24 | Виражена депресія |
| 19 | 14 | Легка депресія |
| 20 | 11 | Легка депресія |
| 21 | 29 | Виражена депресія |
| 22 | 12 | Легка депресія |
| 23 | 0 | Відсутність депресії |
| 24 | 25 | Виражена депресія |
| 25 | 2 | Важка депресія |
| 26 | 21 | Виражена депресія |
| 27 | 8 | Відсутність депресії |
| 28 | 23 | Виражена депресія |
| 29 | 5 | Відсутність депресії |
| 30 | 2 | Відсутність депресії |



**Рис. 2.4. Сегментограма розподілу респондентів**

**за рівнем депресії**

Текст: після проведення методики, можна сказати, що відсутність депресії було виявлено у 33%, а саме у 13 випробуваних; легка депресія спостерігається у 37%, тобто у 9 респондентів; виражена депресія була виявлена у 20%, тобто у 6 підлітків; важка депресія спостерігається у 10%, тобто у 2 осіб.

П’ятим етапом дослідження було проведення опитувальника для виявлення самооцінки терпеливості Є. П. Ільїна (див. табл. 2.5, рис. 2.5).

Таблиця 2.5

**Результати дослідження за рівнем терпеливості**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № респондента | Сума балів за методикою | Результат |
| 1 | 3 | Низький рівень терпеливості |
| 2 | 10 | Середній рівень терпеливості |
| 3 | 9 | Середній рівень терпеливості |
| 4 | 14 | Високий рівень терпеливості |
| 5 | 6 | Низький рівень терпеливості |
| 6 | 7 | Середній рівень терпеливості |
| 7 | 14 | Високий рівень терпеливості |
| 8 | 8 | Середній рівень терпеливості |
| 9 | 9 | Високий рівень терпеливості |
| 10 | 12 | Високий рівень терпеливості |
| 11 | 15 | Високий рівень терпеливості |
| 12 | 3 | Низький рівень терпеливості |
| 13 | 10 | Середній рівень терпеливості |
| 14 | 12 | Високий рівень терпеливості |
| 15 | 12 | Високий рівень терпеливості |
| 16 | 2 | Низький рівень терпеливості |
| 17 | 8 | Середній рівень терпеливості |
| 18 | 11 | Середній рівень терпеливості |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | 6 | Низький рівень терпеливості |
| 20 | 9 | Середній рівень терпеливості |
| 21 | 12 | Високий рівень терпеливості |
| 22 | 2 | Низький рівень терпеливості |
| 23 | 5 | Низький рівень терпеливості |
| 24 | 7 | Середній рівень терпеливості |
| 25 | 10 | Середній рівень терпеливості |
| 26 | 14 | Високий рівень терпеливості |
| 27 | 1 | Низький рівень терпеливості |
| 28 | 12 | Високий рівень терпеливості |
| 29 | 5 | Низький рівень терпеливості |
| 30 | 6 | Низький рівень терпеливості |



**Рис. 2.5. Сегментограма розподілу респондентів**

**за рівнем терпеливості**

Текст: після проведення методики, було виявлено, що низький рівень терпеливості спостерігається у 33%, тобто у 10 підлітків; середній рівень терпеливості було виявлено у 33%, а саме у 10 осіб; високий рівень терпеливості виявлено також у 33%, тобто це також становить 10 респондентів.

Шостим етапом дослідження було проведення методики на оцінку стресостійкості (див. табл. 2.6, рис. 2.6).

Таблиця 2.6

**Результати дослідження за рівнем стресостійкості**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № респондента | Сума балів за методикою | Результат |
| 1 | 34 | Середній рівень стресостійкості |
| 2 | 7 | Високий рівень стресостійкості |
| 3 | 52 | Низький рівень стресостійкості |
| 4 | 62 | Низький рівень стресостійкості |
| 5 | 37 | Середній рівень стресостійкості |
| 6 | 4 | Високий рівень стресостійкості |
| 7 | 60 | Низький рівень стресостійкості |
| 8 | 32 | Середній рівень стресостійкості |
| 9 | 41 | Середній рівень стресостійкості |
| 10 | 58 | Низький рівень стресостійкості |
| 11 | 39 | Середній рівень стресостійкості |
| 12 | 30 | Середній рівень стресостійкості |
| 13 | 56 | Низький рівень стресостійкості |
| 14 | 6 | Високий рівень стресостійкості |
| 15 | 35 | Середній рівень стресостійкості |
| 16 | 52 | Низький рівень стресостійкості |
| 17 | 57 | Низький рівень стресостійкості |
| 18 | 42 | Середній рівень стресостійкості |
| 19 | 31 | Середній рівень стресостійкості |
| 20 | 50 | Низький рівень стресостійкості |
| 21 | 62 | Низький рівень стресостійкості |
| 22 | 48 | Високий рівень стресостійкості |
| 23 | 39 | Середній рівень стресостійкості |
| 24 | 50 | Низький рівень стресостійкості |
| 25 | 41 | Середній рівень стресостійкості |
| 26 | 37 | Середній рівень стресостійкості |
| 27 | 51 | Низький рівень стресостійкості |
| 28 | 34 | Середній рівень стресостійкості |
| 29 | 53 | Низький рівень стресостійкості |
| 30 | 52 | Низький рівень стресостійкості |



**Рис. 2.6. Сегментограма розподілу респондентів**

**за рівнем стресостійкості**

Текст: після проведення методики, було виявлено, що у 47%, тобто у 13 респондентів спостерігається низький рівень стресостійкості; середній рівень стресостійкості було виявлено у 43%, тобто у 13 випробуваних; високий рівень стресостійкості виявлено у 10%, а саме у 4 підлітків.

Таким чином, за результатами констатувального експерименту, можна зробити висновок, що за анкетою, факт пережитого насильства в сім’ї було виявлено з 30 респондентів у 13 випробуваних (43%), з них 10 дівчаток і три хлопчика, це можно пояснити тим, що дівчата більш слабіші і вразливіші, тому, мабуть, це могло би послужити приводом для того, що батько чи мати застосовували насилля проти своєї дитини. За методикою на рівень агресивності було виявлено те, що низький рівень агресивності, було виявлено у 12% респондентів; середній рівень агресивності, було виявлено у 18% респондентів. За методикою на рівень самооцінки, у 39%, тобто у 11 респондентів було виявлено низький рівень самооцінки, тобто це говорить про те, що такі люди болісно переносять критику на свою адресу, намагаються завжди рахуватися з думками інших і часто страждають від «комплексу неповноцінності»; у 10%, тобто у 13 випробуваних було виявлено високий рівень самооцінки, що є свідченням того, що такі люди правильно реагують на зауваження інших і рідко сумніваються у своїх діях; у 51%, тобто у 16 респондентів було виявлено середній рівень самооцінки, що може свідчити про те, що люди, котрі належать до даного рівня рідко страждають від «комплексу неповноцінності» і час від часу намагаються підстроїтися під думки інших.

За методикою «Шкала депресії А. Бека» було виявлено, що у 33%, тобто у 13 осіб депресія відсутня; у 37%, а саме у 9 випробуваних виявлено легку депресію; виражена депресія була виявлена у 20%, тобто у 6 підлітків; важка депресія спостерігається у 10%, тобто у 2 осіб. Провівши опитувальник на виявлення самооцінки терпеливості Є. П. Ільїна було виявлено, що низький рівень терпеливості спостерігається у 33%, тобто у 10 підлітків, що може свідчити про те, що респондент нетерпляча людина, для нього чекати – значить мучитися; середній рівень терпеливості було виявлено у 33%, а саме у 10 осіб, тобто випробуваний легко адаптується до справ і спілкування, проте не потрібно забувати, що розпочату справу завжди треба доводити до кінця; високий рівень терпеливості виявлено також у 33%, тобто це також становить 10 респондентів – такі люди терплячі, однак, не варто даремно витрачати свою енергію. За методикою на оцінку стресостійкості було виявлено, що у 47%, тобто у 13 респондентів спостерігається низький рівень стресостійкості; середній рівень стресостійкості було виявлено у 43%, тобто у 13 випробуваних; високий рівень стресостійкості виявлено у 10%, а саме у 4 підлітків.

Загалом, було виявлено таку особливість, що діти, котрі пережили насильство за методикою на самооцінку у них було виявлено низький та середній рівень самооцінки, вони були більш скуті, мало спілкувалися з іншими підлітками, не проявляли активність та ініціативу. А ось за методикою на агресивність, підлітки котрі переживали сімейне насильство, були не агресивні, що також може бути свідченням того, що вони звикли бути відторгнуті та покарані, саме тому агресію, можливо, вони бояться проявляти, щоб не спричинити обурення в першу чергу батьків. Помічено було також, що діти, котрі пережили сімейне насильство були в легкій депресії, але в той же час деякі з них були терпеливі, деякі не дуже. А ось за рівнем стресостійкості підлітки відрізнилися, на жаль, низьким та середнім рівнем, що може бути свідченням того, що такі діти досить уразливі до стресу в наслідок постійного насильства з боку батьків. Але, також потрібно враховувати і те, що, можливо, деякі випробувані намагалися щось приховати, виставити себе в кращому світлі, не виносити проблеми з родини, а можливо, вони просто соромилися чесно відповідати на запитання методик, що могло дати неправдиві результати.

**2.3. Практичні рекомендації щодо гармонізації стосунків «батьки-підлітки» як основи гармонійного розвитку дитини**

Першим університетом життя для дитини є сім'я, в якій народилася дитина. Основне батьківське завдання – виростити зрілу та відповідальну людину. Але які б якості батьки не намагалися розвивали в дитині, головне - будувати виховання на любові. Одне з головних правил сімейного виховання - батьки творять дітей, а діти батьків. Впливаючи на дітей, батьки теж змінюються. Щодня перед батьками виникають також педагогічні задачі, які передбачають не тільки аналіз умов та причин виховного явища, а й обґрунтування свого рішення, самостійної відповіді на певні запитання. Вирішування педагогічних задач, як правило, спонукає батьків до підвищення рівня педагогічних знань, до творчого застосування класичного або іншого кращого досвіду, творчого користування методами сімейного впливу.

**Важливим для побудови стосунків є вміння щиро похвалити, бачити те добре, що роблять батьки (діти), а передусім – навчитися любити. Нам часто бракує уваги один до одного – діти не знають, чим живуть батьки, а ті не знаходять часу поцікавитися життям молодої особи, яка від них насправді так потребує уваги. Із такого незнання і відчувається тягар відносин, розвиваються конфлікти. Тому потрібно пам’ятати, що ми є взаємовідповідальними.**

**Можна запропонувати декілька вправ та рекомендації** щодо гармонізації стосунків «батьки - підлітки» як основи гармонійного розвитку дитини:

1. Вправа «Продовж речення». Мета: акцентувати позитивні якості учасників групи. Батькам пропонується продовжити речення: «Понад усе я ціную в дитині…». Діти продовжують речення: «Я поважаю батьків за те, що…».

2. Методика «Екзамен». Мета: вербалізація почуттів, згуртування групи. Учасникам роздаються аркуші паперу, на яких діти і батьки (розташовані окремо) одночасно відповідають на запитання: улюблений колір (дитини); улюблене свято; улюблена їжа; улюблений шкільний предмет; як звуть кращого друга (подругу)?; улюблена пісня. Після виконання завдання, відповіді звіряються. Обговорюються почуття: – чи легко було виконувати завдання? - що нового дізналися про дитину? – що здивувало?

 3. Гра «Впізнай свою дитину». Мета: емоційне зближення батьків і дітей. Учасники формують дві групи «батьків» та «дітей». По черзі одному з батьків, зав’язують очі і пропонують за допомогою тактильних відчуттів знайти свою дитину. Потім учасники міняються місцями і діти починають відшукувати своїх батьків. По закінченню вправи проводиться обговорення: за якими ознаками орієнтувалися під час впізнавання своїх дітей (батьків)? чи співпадали тактильні відчуття?

4. Вправа «Малюємо разом». Мета: розвиток емпатії, взаємодії, сенситивних здібностей. Учасникам пропонується в парах (батьки і дитина) намалювати спільний малюнок, використовуючи один олівець. Під час роботи не можна домовлятися і взагалі розмовляти. Після закінчення завдання проводиться обговорення: Хто перший починав малювати? Чи важко було зрозуміти партнера? Які почуття виникали під час малювання?

5. Гра «Море хвилюється…». Мета: підняти емоційний настрій групи. Учасникам пропонується уявити, що всі вони – море. Всі повинні слухати завдання і виконувати його: Море хвилюється – раз, море хвилюється – два, море хвилюється - три, на місці фігура суму – замри! (також можна пропонувати наступні фігури – смілива, красива, ледача, весела).

6. Вправа «Пантоміма». Мета: навчання невербальним способам спілкування. Учасників поділяють на 4 групи, кожна група отримує в конвертах завдання зобразити якійсь предмет, потім по черзі презентують завдання – інші відгадують. (літак, телефон, квітка, дзеркало). Обговорюються почуття.

7. Релаксаційна вправа «Водоспад». Мета: зняття психоемоційної напруги. Сідайте зручно, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих і видих… Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це незвичайний водоспад. Замість води в ньому падає до низу м’яке біле світло. Тепер уявіть собі, що ви стоїте під цим водоспадом і відчуйте, як це ласкаве біле світло повільно ллється по вашій голові… Ви відчуваєте, як розслаблюється лоб, потім рот, розслаблюються м’язи шиї. Біле світло тече по ваших плечах, спині і допомагає їм стати м’якими і розслабленими. Біле світло тече по вашому тулубу…, по руках по долонях ви відчуваєте себе дуже розслаблено і приємно. Світло тече по ногах і спускається до ступенів. Ви відчуваєте як вони стають м’якими і розслабленими. Цей чарівний водоспад з білого світла ніжно торкається всього вашого тіла, ви відчуваєте себе цілком спокійно і безтурботно, і з кожним новим вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтеся і наповнюєтеся новими свіжими силами. Постійте біля водоспаду стільки, скільки хочеться і потім повільно відкрийте очі.

8. Вправа «Квітка – семиквітка». Мета: розвиток комунікативних здібностей, вміння вербально виражати свої почуття, гармонізація відношень. Учасникам роздаються квітки, вони загадують сім бажань та записують їх на пелюстках. Три бажання – дитина для батьків, три бажання – батьки для дитини і одне бажання спільне. Обговорення: Які бажання було найпростіше загадати? Що було проблематично? Які почуття виникали?

9. Вправа «Родючий сад». Мета: рефлексія заняття. Учасникам роздаються вирізані з картону яблука, дітям – зелені, батькам – червоні, пропонується написати на них відповіді на запитання: Що ви думаєте про заняття? Що для вас було важливим? Що вам сподобалось? Що було несподіваним? Чому ви навчилися? Потім учасники обговорюють свої відповіді, почуття і вивішують яблучка на плакат, на якому намальована яблуня.

 Також, хотілось би запропонувати деякі поради як для дітей так і для батьків, котрі, можливо, допоможуть в скрутну хвилину кожному з них:

 Поради для дітей: 1. Довіряйте своїм батькам – вони самі близькі вам люди, вони можуть вам допомогти, дати добру пораду. 2. Розповідайте їм про свої проблеми, невдачі. 3. Ділитися своїми радощами. 4. Піклуйтеся про батьків: в них багато труднощів. 5. Намагайтеся їм допомагати, розуміти їх. 6. Не засмучуйте не ображайте їх даремно. 7. Знайомте батьків зі своїми друзями, розказуйте про них. 8. Запитуйте у батьків про їх дитинство.

 Поради для батьків словами дітей: 1. Слухай мене, щоб я вмів слухати. 2. Поважай мене, щоб я поважав інших. 3. Вір мені, щоб я повірив. 4. Не принижуй мене, щоб я не принижував. 5. Розмовляй зі мною, щоб я вмів спілкуватися. 6. Вибачай мені, щоб я вмів вибачити інших. 7. Допомагай мені, щоб я став помічником. 8. Не насміхайся з мене. 9. Не ігноруй мене. 10. Почуй мене, щоб я це відчув. 11. Люби мене, щоб я вмів любити.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Для дослідження особливостей розвитку підлітка під впливом пережитого насильства в сім’ї, використано анкетування – проведення опитування у письмовій формі та виявлено факт пережитого насильства з 30 респондентів у 13 випробуваних (43%), з них 10 дівчаток і три хлопчика. Було запропоновано такі методики як: опитувальник агресивності Л. Г. Почебут – діагностика агресивної поведінки. Виявлено: низький рівень агресивності у 12% респондентів; середній рівень агресивності, у 18%. Методика на вивчення самооцінки у підлітка М. С. Головей, Л. К. Рибалко було виявлено: у 39% (11 респондентів) низький рівень самооцінки; у 10%, (13 випробуваних) високий рівень; у 51% середній (16 респондентів) рівень.

Методика шкала депресії Бека – призначена для виявлення рівня депресії в респондентів, виявлено, що у 33%, тобто у 13 осіб депресія відсутня; у 37%, а саме у 9 випробуваних виявлено легку депресію; виражена депресія була виявлена у 20%, тобто у 6 підлітків; важка депресія спостерігається у 10%, тобто у 2 осіб. Опитувальник на виявлення самооцінки терпеливості Є. П. Ільїна було виявлено, що низький рівень терпеливості спостерігається у 33%, тобто у 10 підлітків; середній рівень терпеливості було виявлено у 33%, а саме у 10 осіб; високий рівень терпеливості виявлено також у 33%, тобто це також становить 10 респондентів. За методикою на оцінку стресостійкості було виявлено, що у 47%, тобто у 13 респондентів спостерігається низький рівень стресостійкості; середній рівень стресостійкості було виявлено у 43%, тобто у 13 випробуваних; високий рівень стресостійкості виявлено у 10%, а саме у 4 підлітків.

Запропоновано практичні рекомендації щодо гармонізації стосунків «батьки-підлітки» як основи гармонійного розвитку дитини. Для цього, були запропоновані такі вправи, як: «продовж речення», гра «Впізнай свою дитину», вправа «Малюємо разом», релаксаційна вправа «Водоспад» та інші.