

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

Анастасії ГОРБІЛЬ-КОШОВОЇ

2 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент:

кандидат психологічних наук

Ольга ЗАВЕРУХА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 05 » грудня 2022 р., протокол № 7

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор



Зоряна КОВАЛЬЧУК

Львів

2022

АНОТАЦІЯ

ГОРБІЛЬ-КОШОВА Анастасія Русланівна. Соціально-психологічні чинники формування саморегуляції підлітків

Магістерська робота викладена на 54 сторінках, містить 3 розділи, 6 рисунків, 15 таблиць, 40 джерел, 4 додатки.

У першому розділі розглядається підліток як особистість, його особливості емоційного розвитку та соціалізація у суспільстві.

У другому розділі поняття саморегуляції та її механізми. Підходи до вивчення саморегуляції. Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків.

У третьому розділі Експериментально-психологічне дослідження соціально-психологічних чинників на саморегуляцію підлітків. Статистичний аналіз отриманих даних.

Метою магістерської роботи – дослідити, як певні соціально-психологічні чинники впливають на розвиток саморегуляції підлітка і чи є між ними зв'язок.

Об'єктом є загальний рівень саморегуляції, агресивність у відносинах, рівень суб'єктивного контролю та способи реагування на конфліктні ситуації як соціально-психологічні чинники розвитку саморегуляції підлітка.

Предметом є дослідження особливостей впливу соціально-психологічних чинників на розвиток саморегуляції підлітка.

Ключові слова: саморегуляція, підлітки, соціально-психологічні чинники, особистість

Рецензент: кандидат психологічних наук Ольга ЗАВЕРУХА

ANNOTATION

GORBIL-KOSHOVA Anastasia Ruslanivna. Socio-psychological factors of formation of self-regulation of teenagers

The master's thesis is laid out on 54 pages, contains 3 chapters, 6 figures, 15 tables, 40 sources, 4 appendices.

The first chapter examines the teenager as a person, his features of emotional development and socialization in society.

In the second chapter, the concept of self-regulation and its mechanisms. Approaches to the study of self-regulation. Socio-psychological features of adolescent self-regulation.

In the third chapter, an experimental-psychological study of social-psychological factors on the self-regulation of adolescents. Statistical analysis of the obtained data.

The purpose of the master's thesis is to investigate how certain social and psychological factors affect the development of self-regulation of a teenager and whether there is a connection between them.

The object is the general level of self-regulation, aggressiveness in relationships, the level of subjective control and ways of responding to conflict situations as socio-psychological factors in the development of adolescent self-regulation.

The subject is a study of the peculiarities of the influence of social and psychological factors on the development of self-regulation of a teenager.

Key words: self-regulation, teenagers, socio-psychological factors, personality

Reviewer: candidate of psychological sciences Olha ZAVERUHA

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПІДЛІТОК ЯК ОСОБИСТІТЬ, ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ У СУСПІЛЬСТВІ.	8
1.1 Поняття підліток та його особистість.	8
1.2 Особливості емоційного розвитку підлітка	10
1.3 Соціалізація підлітка у суспільстві.	13
Висновок до 1 розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЇЇ МЕХАНІЗМИ. ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ.	24
2.1 Саморегуляція та зміст основних механізмів саморегуляції.....	24
2.2 Основні підходи до вивчення саморегуляції.....	29
2.3 Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків.	31
Висновок до 2 розділу.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПІДЛІТКІВ.	36
3.1 Характеристика досліджуваної групи та аналіз методик дослідження	36
3.2 Статистичний аналіз даних	37
Висновок до розділу 3	48
ВИСНОВОК	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження: Підлітковий вік – це коли починаєш дивитись на свою сім'ю, друзів, близьких та на весь оточуючий світ зовсім іншими очима. В цей час нервова система переживає колосальні зміни, коли один неправильний крок і підліток через секунду наповнений злістю, яку ви ніколи не бачили в ньому. Або ж навпаки спостерігається настільки сентиментальна поведінка ніби здається, що його підмінили. В цей період підліткові потрібно навчитися регулювати і контролювати свої процеси збудження і гальмування. Тому нам важливо з'ясувати які соціально-психологічні чинники впливають і мають зв'язок із саморегулюванням підлітків.

Також одним із аспектів нашої кваліфікаційної роботи є те, що кожне наступне покоління буде виховуватись на зовсім інших засадах і це важливо розуміти. Адже розвиток саморегуляції також залежить не тільки від самого підлітка, а й від того, як з цим допоможуть в першу чергу батьки.

Потім це має закріплюватись у школі при спілкуванні зі вчителями, однолітками та друзями. Далі це університет, робота і у власній сім'ї.

Але ще є одна особливість, яка надає роботі найвищий ступінь актуальності – війна в Україні. Тому що в даний період їхнього життя, неможливо описати розвиток саморегуляції підлітка, посилаючись тільки на минулі праці дослідників та вчених, наприклад: Заброцького М.М., Кириченко Т.В., Трофименко Н.Є. тощо. Так як вони в більшості описують даний віковий період і розвиток саморегуляції в мирний час. Хоча тема нашої кваліфікаційної роботи базується на загальних засадах, факт війни відкидати категорично неможна. Нажаль вона торкнулась як дорослих так і підлітків, в яких цей вік мав би асоціюватись з зовсім іншими подіями. Тому нашу роботу можна вважати актуальною й у період війни.

Метою магістерської роботи – дослідити, як певні соціально-психологічні

чинники впливають на розвиток саморегуляції підлітка і чи є між ними зв'язок.

Об'єктом є саморегуляція підлітків.

Предметом є визначення соціально психологічних чинників саморегуляції підлітка.

Завдання магістерської роботи:

1. Теоретично розглянути поняття підлітка як особистість, його особливості емоційного розвитку та соціалізації у суспільстві.
2. Вивчити поняття саморегуляції та її механізмів, та розібрати соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків.
3. Визначити чи існує зв'язок між вибраними соціально-психологічними чинниками та саморегуляцією підлітка, та чи впливають вони на її розвиток.

Теоретико-методологічна база дослідження: огляд психологічної літератури, аналіз використаних методик, метод поперечного зрізу, метод спостереження, об'єктивізм, використання кількісного і якісного методу обробки даних.

Методи дослідження: аналіз, формалізація, індукція, синтез, методики К. Томаса «Дослідження особливостей реагування в конфліктній ситуації», методики «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Морасанова, опитувальник ворожості Басса-Даркі (Цукерман) та тест-опитувач суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера.

Вибірка: учні 14-15 років, у кількості 58 осіб, з них 32 дівчини та 26 хлопців.

База дослідження: Меденицька СЗШ 1-3ст.

Гіпотеза дослідження: всі обрані соціально-психологічні чинники впливають і мають тісний зв'язок з саморегуляцією підлітків.

Теоретична значимість полягає у розширенні та поглибленні феномену знань про підлітковий вік та саморегуляцію підлітків, виокремленні механізмів саморегуляції, розкритті сутності соціально-психологічних чинників впливу на

формування саморегуляції у підлітковому віці.

Практична значимість полягає у використанні даних дослідження в подальшому вивченні окремих факторів, які впливають на розвиток саморегулювання підлітків, а також при вивченні навчальних дисциплін «Вікова психологія», «Психологія особистості», «Загальна психологія».

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, з трьох розділів, з загальних висновків, списку літератури та додатків. Обсяг – 50с.

РОЗДІЛ 1. ПІДЛІТОК ЯК ОСОБИСТІСТЬ, ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЯ У СУСПІЛЬСТВІ.

1.1 Поняття підліток та його особистість.

Підлітковий вік – це перший перехідний період від дитинства до дорослого життя. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційних сферах особистості підлітка (сильний нерівномірний розвиток та фізичне зростання, індивідуальні новоутворення та ін.) призводять до нових рівнів його самосвідомості, потреби у самоствердженні. Рівність, довіра у спілкуванні з дорослими та однолітками. Інтенсивний статевий розвиток призводить до виникнення сексуальних бажань та пов'язаних ними переживань та інтересів. Все це є підставою для віднесення підлітків до особливих соціально-психологічних та демографічних груп з характерними орієнтирами цінностями, нормами та моделями поведінки, що формують ту чи іншу субкультуру.

Підлітковий вік охоплює період з 11-12 до 14-15 років що відповідає 5-9 класам у сучасній школі. У цей період в особистості дитини відбуваються складні та суперечливі зміни, на підставі чого її ще називають важкою критичною та перехідною. Така оцінка обумовлена рядом якісних змін, часто пов'язані з корінним зломом колишніх позицій, особливостей діяльності, інтересів, взаємин дитини. Вони виникають у відносно короткі терміни, найчастіше несподівані і надають процесу розвитку стрибкоподібного появу у підлітків суб'єктивних труднощів. Його виховання ускладнюється ще й тим, що підліток не схильний до впливу дорослих по відношенню до молодших школярів і виявляє непослух, опір і протест у різних формах. Упертість, грубість, негативізм, замкнутість.

Підлітковий вік також називають перехідним періодом, тому що це період переходу від дитинства до юності та від незрілості до зрілості. Ця характеристика проявляється у фізичному, розумовому та особистісному розвитку підлітків чи то біологічний чи соціальний. Проблема біологічних факторів пов'язана з тим що в

цьому віці в організмі дитини відбуваються докорінні зміни та розгортається процес статевого дозрівання. Яке характеризується зміною скелетом та вдосконалюється м'язова система. Однак нерівномірний розвиток серця та судин, а також підвищена діяльність залоз внутрішньої секреції нерідко викликають тимчасові порушення кровообігу, підвищення артеріального тиску, посилення серцевої діяльності підвищену збудливість у дітей, напругу, швидку стомлюваність, запаморочення та підвищену частоту серцебиття. Нервова система підлітків не готова протистояти сильним і тривалим подразникам і часто уражається у стані загальмованості чи сильного збудження.

У спробах пояснити значні анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка сформувалися різні теорії щодо біологічної обумовленості його особливостей. Американський психолог Генвілл Стенлі Холл, автор першого фундаментального дослідження підліткового віку, осмислив багатий та різноманітний матеріал спостережень та запропонував теорію узагальнення. Люди схематично відтворюють людську історію, проявляючи себе як постійна зміна генетичної форми повторюваної, генетично запрограмованої поведінки, емоційної та соціальних інстинктів. Особливості віку Холл пов'язував із бурхливим перехідним періодом. Вчені пояснили психологічні особливості підлітків фактами статевого дозрівання. Вважається, що статеве дозрівання є домінуючою стадією розвитку у цьому віці, а кризи неминучі та біогенетично детерміновані [4].

Відповідно до психоаналітичної теорії З.Фрейда, неминучість внутрішніх та зовнішніх конфліктів у підлітковому віці є нормою, а випадки безконфліктного розвитку – різні варіанти патологічного розвитку у 20-ті та 30-ті роки ХХ століття, що деякі риси особистості підлітка залежать від його соціального середовища. З цією метою було дослідження життєвих та психічних особливостей підлітків в умовах первісної цивілізації на острові Самоа, підтвердивши, що розвиток людини залежить від природи та культури

конкретних соціально-історичних умов. Результати цього дослідження описані у роботі американського етнографа Маргарет Мід. Оскільки самоанський підлітковий розвиток не має ознак кризи, це переконливо доводить необґрунтованість твердження про біологічне походження підліткової кризи. Це стосується не дозрівання організму, а особливостям соціалізації[18].

Американський психолог Рут Бенедикт на основі етнографічних досліджень прийшла до висновку, що перехід від дитинства до дорослого життя відрізняється від суспільства до суспільства і не може вважатись природньо зумовленим. Вона показала, що певні соціальні ситуації життя дитини визначають тривалість підліткового віку, наявність чи відсутність криз, конфліктів, труднощів, особливості переходу від дитини до дорослого.

Тому, зважаючи на різні теорії, можна стверджувати, що особливості симптоматики та перебігу підліткового віку залежить від конкретних соціальних обставин життя та розвитку підлітка, від його соціального стану у дорослому світі. Вирішальну роль його духовного розвитку належить передусім системі соціальних відносин. Біологічні чинники опосередковано впливають на підлітків через їхні соціальні відносини з довкіллям та емоційну сферу життя[7].

1.2 Особливості емоційного розвитку підлітка

Психологічним поглядам на становлення особистості підлітків присвячено багато робіт. Остаточо формується інтелектуальний апарат, відбувається осмислене конструювання власного світогляду, системи цінностей та Я-концепції. Образ Я стає нестабільний, не такий позитивний як в молодшому віці, найбільші зміни припадають на 12-13 років.

Розпочинається інтеграція та осмислення всієї інформації, що стосується свого «Я». За концепцією Е.Еріксона підліток вирішує базові завдання, які полягають у розвитку почуття рольової ідентичності, яка включає в себе не лише систему актуальних ідентифікацій, а й накопичений на попередніх етапах становлення

досвід, відбудеться синтез і це стає базою для подальшого розвитку, становлення особистості дорослої людини. Значних змін зазнає також емоційна сфера[13].

Визначено, що з віком діти починають краще ідентифікувати та розуміти емоції, в підлітків кордони «емоційних» понять стають більш чіткими. Маленькі діти застосовують єдиний термін для позначення широкого кола емоційних явищ, ніж старші діти. У підлітків зафіксоване значне розширення словника емоцій з мірою дорослішання та збільшення параметрів, за якими розпізнають емоції. Дослідження показують, що переживання з приводу різних життєвих подій у підлітків значно інтенсивніші ніж в дітей та дорослих – це відноситься як до позитивних так і негативних емоцій.

Стани глибокого відчаю або нестриманої радості швидко змінюють один одного, переважають протягом одного дня. Підлітки почуваються щасливішими в шість разів частіше за батьків, а дуже нещасними втричі частіше. За словами підлітків вони частіше за дорослих почуваються незграбними, хвилюються, нудьгують та переживають апатію.

Сплеск в емоційному житті підлітків пов'язують з балансом двох основних видів нервових процесів – **збудження та гальмування**. Якщо зрівнювати з віком 7-11 років і дорослістю, то загальне збудження наростає, а всі види гальмування слабшають. Через це одні й ті самі життєві події викликають у підлітків більш яскравий емоційний відгук, а заспокоїтися набагато складніше.

Почуття та емоції підлітків більшою мірою відносяться до їх внутрішнього життя. Зовні це вираження менше, ніж у дітей. Навіть в щирих бесідах з людьми яким вони довіряють вони часто говорять не про всі свої хвилювання. Також одна з важливих особливостей їхньої емоційної сфери – це співіснування емоцій протилежної спрямованості. До прикладу вони можуть щиро любити та ненавидіти одночасно[43].

Емоції поділяють зазвичай на позитивні та негативні. Користь цих емоцій полягає в допомозі людині регулювати свою поведінку та наповнюють існування

особистісним змістом. Але коли емоції стають занадто інтенсивними та неадекватними вони перетворюються з корисних у шкідливі. Також не варто забувати, що поряд з позитивними та негативними емоціями існує ще стан «емоційного нуля» іншими словами – нудьга. Небезпечне воно тим, що у позитивну сторону у підлітків воно змінюється з зусиллям, а до негативу – дуже легко. Якщо не зуміти швидко знайти підлітку захоплюючу справу, то нудьга зміниться на роздратування, злість чи тугу. Якщо підліток в такому стані відправляється «шукати пригоди» - це нічим добрим зазвичай не закінчується. Саме під впливом нудьги відбувається найбільше безглузвих та агресивних дій. Також підлітки які схильні до деліквентної поведінки яскраво відрізняються від своїх однолітків тим, що особливо часто та інтенсивно переживають нудьгу. Присутня різниця між емоційним розвитком хлопців підлітків та дівчат. Дівчата вважаються більш емоційними, вони інтенсивніше переживають з різних причин та більше люблять розмовляти про свої почуття. Але пов'язано це більше з тим, що у сучасному суспільстві емоційність та прояв почуттів дівчат більше вітається.

Однак є різниця в емоційних реакціях на складні ситуації. У дівчат частіше відбуваються зміни в емоційній сфері в сторону зміни настрою та появи сліз. Хлопці швидше реагують зміною поведінки – можуть спалахнути та нагрубити. Найчастіше вони уникають прояву як таких емоцій, але поводять себе більш шумно, багато дій супроводжуються непотрібними рухами. Подібні реакції як спроба перекладу відповідальності за невдачі з себе на навколишні обставини або для скидання внутрішньої напруги – криками та непотрібними рухами[25]. У хлопчиків у віці 11-13 років припадає пік емоційної нестійкості, а у дівчат – 13-15, це свідчить про те, що 13 років – вік піку емоційної нестійкості як у дівчат так і хлопців. В цьому віці найбільше проявляються складнощі в взаємодії між підлітками та дорослими. Відзначають, що саме в цьому віці відбувається сплеск зловтіхи підлітків у вигляді насміхання з неприємностей інших людей та

ейджизму до літніх людей. Підлітки схильні зациклюватись на своїх емоціях, як позитивних так і негативних. Результат – найчастіше у дівчат відбуваються «купання» у своїх переживаннях. Та без ентузіазму реагують на спроби оточення їм допомогти та відволікти.

До найбільш значимих для цього віку проблемних областей переживань входять відносини з батьками та однолітками. В меншій мірі занепокоєння викликають школа та дозвілля. Також поступаються за значущістю переживання пов'язані з власною персоною та протилежною статтю. На першому місці джерелом переживань у підлітків є сфера майбутнього. Чи вдасться втілити свої плани та мрії, та що очікує їх далі, як складеться життя. Більше цих переживань відзначають у підлітків більш інтелектуально розвинених та з вищим рівнем тривожності.

Також не потрібно забувати, що деякі особливості надмірно емоційних реакцій підлітка пов'язані і з гормональними та фізіологічними процесами. Незважаючи на посилення емоцій та почуттів у підлітковому віці – розвиваються здібності до їхньої саморегуляції. Підліток схильний до інтенсивних та різноманітних емоцій намагається пробувати їх гальмувати за допомогою вольових зусиль[1].

1.3 Соціалізація підлітка у суспільстві.

Школа залишається основним соціальним середовищем для дітей, незалежно від того, перебувають вони у підлітковому віці чи початковій школі. Зовнішні умови розвитку тісно пов'язані із внутрішніми умовами. Виходячи з вищого рівня психічного та особистісного розвитку ніж у молодших школярів, відбувається докорінні зміни у змісті та співвідношенні основних мотиваційних тенденцій особистості підлітка. Це виявляється у бажанні знайти місце у групі однолітків, піти зі школи та брати участь у дорослому житті та діяльності. Особливості соціального контексту розвитку підлітка полягають у включенні

його до нових систем відносин, спілкування з дорослими та однолітками, у придбанні нових соціальних функцій. У школах це в основному проявляється у необхідності встановлення взаємовідносин не з одним, а з багатьма вчителями з предметного навчання, враховуючи особисті якості кожного вчителя та часто суперечливі вимоги. Усе це призводить до нового відношення учнів до вчителів, звільняючи відмінність від прямого впливу дорослих і роблячи їх самостійними.

Найважливіші зміни соціального контексту у розвитку підлітка залежить насамперед від його стосунків із сім'єю та батьками. Якщо ці відносини враховують його потреби та можливості, та будуються на взаємній повазі та довірі, підлітки легко долають труднощі у навчанні та спілкуванні, активно набувають соціального досвіду, оселитися у соціальних елементах таких як: шкільні класи, групи однолітків тощо. Найважливішим чинником розвитку підлітка є його власна соціальна діяльність, спрямована на засвоєння значущих йому моделей поведінки й цінностей, і побудова взаємовідносин з дорослими та однолітками. Підлітки беруть участь у різному роду суспільно корисній діяльності, що розширює їхнє коло спілкування, можливості засвоєння соціальних цінностей та сприяє формуванню особистісних моральних якостей. Основними видами діяльності підлітків є міжособистісне спілкування з дорослими та однолітками, суспільно-корисна праця та навчання і в цілому позитивно позначаються на психічному та особистісному розвитку[7].

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується у спілкуванні з дорослими та у спілкуванні з однолітками, та ролі їх у формуванні характеру не однакові. Спілкування з однолітками – це свого роду самоперевірка , особливо в особистісній сфері , якщо навчитись аналізувати дійсність та вміти діяти . У спілкуванні з дорослими підлітки завжди перебувають у молодших позиціях, певною мірою покірні й не можуть засвоїти та перевірити всі морально-етичні норми. І лише стосовно своїх супутників він рівноправний, граючи роль

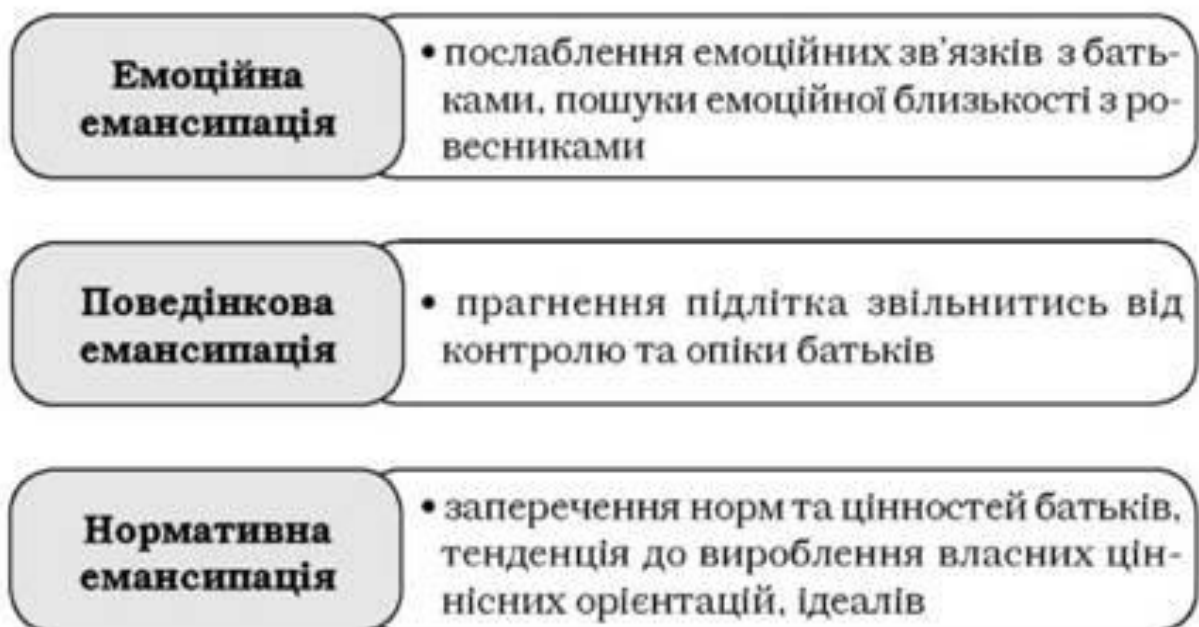
організатора та виконавця, друга і суперника, друга який зберігає чиясь таємницю і довіряє її іншим.

Спілкування підлітка з дорослими

Підлітки намагаються поводитись як дорослі і добре виглядати щоб мати свої права та можливості. Тому його розвиток супроводжується певною врівноваженістю дорослого життя. Це може виявитись в наслідуванні людини трохи старше або однолітку який у чомусь розуміється . Однак вплив однолітків не може применшити значення безпосереднього контакту з дорослими, спільних дій із дорослими. Саме у спільній діяльності дорослі мають реальну можливість впливти на формування та зростання особистості підлітка. Тому для нього дуже важливо зайняти правильну позицію щодо дітей. Для підлітків характерна зміна ставлення до дорослих. Від починає більш критично оцінювати їхні слова та вчинки, починає аналізувати їхню поведінку, відносини, соціальний статус.

Підліток прагне повної емансипації, яка поділяється на:

Рис. В Поділ емансипації



Також відчуває одночасно тривогу та страх перед необхідністю подолання проблем, бажає допомоги та підтримки дорослих, але не завжди відверто в цьому зізнається [17].

Значні фізичні зміни, що реєструють у собі підлітки, зростання тіла, запускають формування основного особистого утворення цього віку – відчуття дорослості. Яке в свою чергу виражається у його суб'єктивних установах та сприйнятті себе як дорослого. Це не є обов'язково усвідомлене відчуття. Через свою закономірність дане утворення виникає у підлітків навіть при протилежних умовах виховання. Відчуття дорослості проявляється у різних формах та не однаково яскраво.

На Рис.А можна побачити, які саме форми почуття дорослості формуються в підлітка.

Рис. А **Форми вияву почуття дорослості в підлітків**

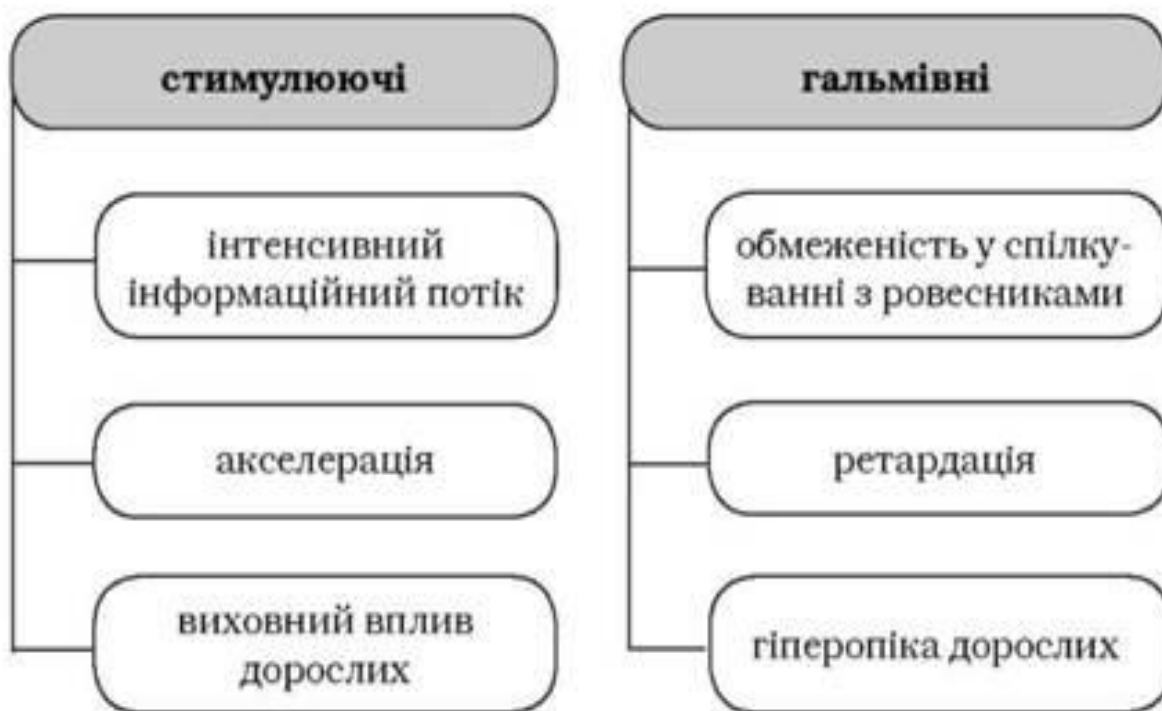


1. Діяльнісна – проявляється як фактор участі підлітка у справах дорослих (спільна праця, тощо)
2. Світоглядна – у присутності своєї точки зору та вмінні її відстояти.

3. Інтелектуальна – рівень обізнаності та ерудиція.
4. Статева – зацікавленість у протилежній статі, захоплення хлопцем чи дівчиною, прагнення налагодити стосунки.
5. Наслідково-поведінкова – наслідування та копіювання зовнішніх манер та звичок дорослих.

Змішаний характер цих факторів приводить до того, що одночасно у підлітка можуть проявлятися декілька форм одночасно. При цьому відчуття дорослості формується в залежності від дії зовнішніх факторів, які можна класифікувати так:

Рис. Г Зовнішні фактори почуття дорослості в підлітків

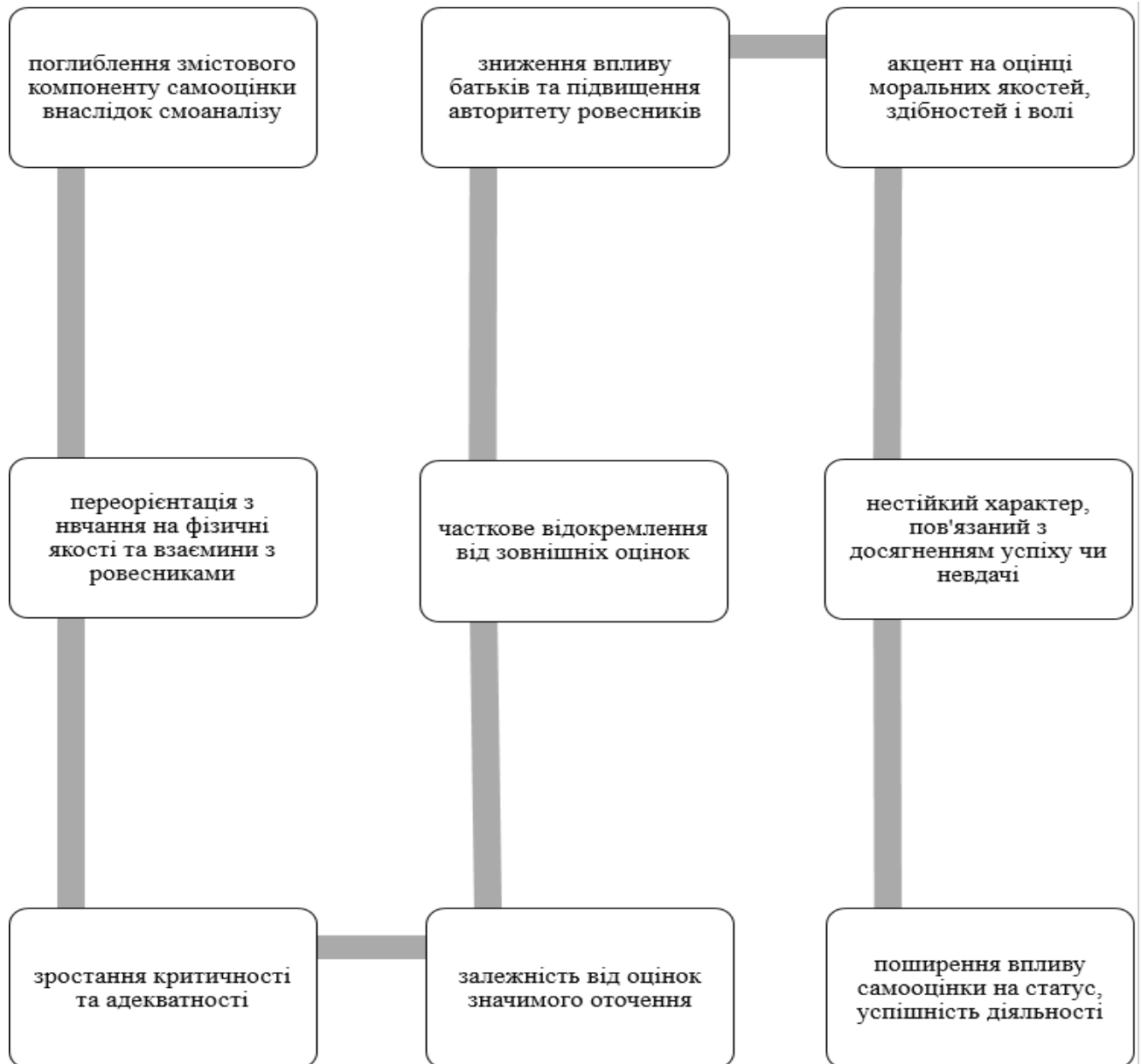


Також в цей період у зв'язку із сильним прагненням до самопізнання, спробою розібратися в собі, підлітки стають чутливими до чужої думки, по відношенню до себе, починають гостро сприймати критику та бурхливо реагувати на неї. Ці прояви поведінки підлітка виявляють його вразливість та нестійкість самооцінки. Критичність та обґрунтованість самооцінки підлітків


підвищуються в результаті рефлексії, але спостерігається завищений рівень домагань.

В підлітковому віці самооцінка виступає регулятором поведінки та діяльності, активує самопізнання, самовиховання та має певні особливості:

Рис. Б Особливості самооцінки в підлітковому віці




Український педагог Василь Сухомлинський (1918-1970) в авторстві кого 48 монографічних праць, 600 статей та близько 1500 оповідань та казок для дітей вдало зобразив головну суперечність стосунків із дорослими через монологи підлітків.



«Не опікуй мене, не ходіть за мною, не зважуйте кожен мій крок, не повивайте мене пеленами нагляду і недовіри, не нагадуйте й словом про мою колиску.

Я самостійна людина. Я не хочу щоб мене вели за руку. Переді мною висока гора, це мета мого життя. Я бачу її і думаю про неї, хочу досягти її, але зійти на цю вершину хочу самостійно. Я вже піднімаюсь, роблю перші кроки, і чим вище ступає моя нога, тим ширший горизонт відкривається мені, тим більше я бачу людей, тим більше пізнаю їх, тим більше людей бачать мене. Від величі до безмежності того, що мені відкривається, робиться страшно. Мені необхідна підтримка старшого друга. Я досягну своєї вершини, якщо буду спиратись на плече сильного і мудрого друга. Та мені соромно і боязко сказати про це. Я хочу. Щоб всі вважали на я самостійно, своїми силами доберусь до вершини.»



Дорослий має бути другом підлітка, але особливою людиною, другом друга, наставником друга. Його робота-допомогти дітям пізнати себе, оцінити свої здатності та можливості, знайти своє місце у світі дорослих. Підлітки дуже довіряють дорослим коли вони відчують прихильність, а їх байдужість є болючою для них. Відсутність взаємної довіри як ображає так і серйозно шкодить моральному і духовному розвитку. Наявність дорослих друзів- найважливіша умова розвитку, гармонійного формування особистості.

Спільна діяльність з дорослими, організована на основі єдності інтересів та захоплень, є дуже важливою для підлітків. Зміст такого співробітництва може бути різним. Підлітки можуть допомагати батькам вдома і навіть давати поради з деяких питань. Дорослі мають прислухатись до його думки. Старійшина може залучити його до справ якими він зайнятий. Така спільна діяльність створює спільність переживань, почуттів, настроїв та намірів, полегшує контакт із підлітками та призводить до емоційного та духовної близькості. У ній дитина пізнає складний внутрішній світ дорослих, глибину думок та почуттів, навчається дбайливому ставленню до людей[19].

У підлітковому віці діти намагаються зрозуміти, що означає бути дорослим і проводять паралелі між поведінкою дорослих та своєю власною. Підлітки усвідомлюють свої прорахунки а помилки та нетерпимі до спроб їх принизити. Але якщо дорослі визнають свої помилки, діти їх щиро вибачать. У багатьох випадках об'єктом критики є вчитель. Батьки не повинні заохочувати упереджене ставлення до вчителів. Доцільніше замислитись над його вчинками і спонукати його до високих моральних висновків, що відповідають ситуації. Пов'язані з появою у підлітків нових психологічних характеристик відносини з дорослими можуть супроводжуватись конфліктами, негативними формами поведінки, особливо проявами грубості та впертості. Зазвичай це пов'язане із прагненням до незалежності, яке дорослі не приймають чи не підтримують. Підлітки хочуть, щоб їхні думки, бажання та настрої враховувалися. Не терпить

недовіри, байдужості, глузувань і зауважень, особливо у присутності друзів. Однак серед підлітків неминуче зустрічаються негативні форми поведінки та конфліктності. Компетентні та досвідчені батьки та педагоги знають, що легше передбачати та запобігти конфлікту, ніж долати його наслідки, та відповідним чином будувати свою взаємодію з підлітками. Як правило з турботою і розумінням ставлення до внутрішнього світу дитини, її переживань, захоплень, труднощів, особистих проблем, поважають високий рівень вимог та його індивідуальність. Це робить дорослих важливими та потрібними для підлітків. І це важливий і необхідний засіб стати другом, з яким він може поділитись своїми страхами та сумнівами та шукати підтримки, а відповіді на свої запитання можуть прийти лише через взаємну відкритість та довіру, розуміння та співчуття. Доросла людина, яка за будь-яких обставин готова бути з підлітком, приймати її такою, якою вона є, вчасно приходити їй на допомогу, гармонійно розвивати її особистість, виховувати її моральні якості, аналізувати поведінку та стосунки тих з ким вона критична до себе і своїй поведінці, а в процесі пристосування підлітка до нової соціальної ролі може бути критичний у своїй самосвідомості та пізнанні світу.

Спілкування підлітка з ровесниками.

Для підлітків характерно передусім підвищене прагнення спілкування з однокласниками і однолітками трохи старше їх самих. Прагне завоювати повагу та визнання однолітків, мати серед них авторитет. І тому йому доводиться виправдовувати очікування товаришів, що завжди дуже морально. У товаристві однолітків починають розвиватись нові системи стандартів оцінки поведінки та особистості людини, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові морально-етичні вимоги. В результаті його самосвідомість набуває нового рівня розвитку. Аналізуючи поведінку та особисті якості своїх друзів, підлітки виробляють необхідну систему як для своїх друзів, а й собі. У своїх однолітках він цінує принциповість, чесність, громадську службу, доброту, силу, іноді

мужність. Важливими є і якості безпосередньо пов'язані з його взаємодією з однолітками. У підлітковому віці діти більше часу проводять з однолітками та наслідують. Підліткова дружба заснована на спільних інтересах та перевагах.. Вони проводять однакову кількість часу, читають одні й ті самі книги, слухають ту саму музику, одягаються та поводяться однаково. Підлітки вважають своїх друзів найрозумнішими, кумедними та кращими і наслідують їх, створюють себе та розвивають у собі необхідні якості. Підліткам важливо щоб однолітки оцінювали їх особисті якості, знання та вміння, здібності та можливості . У друзях він знаходить співчуття, адекватне визнання своїх радощів та бід [22].

Групі одновікових підлітків характеризуються мінливістю, мінливістю відносин та інтересів. Зміна авторитету посилення та ослаблення впливу однолітків усередині групи свідчать про постійний самоаналіз та переосмислення пережитого.

Тому спілкування у підлітковому віці є найважливішою діяльністю, без якої неможливий нормальний розвиток. Тільки у спілкуванні з дорослими та однолітками підлітки можуть подивитись на себе з боку та побачити власні здібності. Порівняти, спробувати різні соціальні ролі, прийти у форму та покращити себе.

Висновок до 1 розділу

Зважаючи на різні теорії, можна стверджувати, що особливості симптоматики та перебігу підліткового віку залежить від конкретних соціальних обставин життя та розвитку підлітка, від його соціального стану у дорослому світі. Вирішальну роль його духовного розвитку належить передусім системі соціальних відносин. Біологічні чинники опосередковано впливають на підлітків через їхні соціальні відносини з довкіллям та емоційну сферу життя.

Також не потрібно забувати, що деякі особливості надмірно емоційних реакцій підлітка пов'язані і з гормональними та фізіологічними процесами.

Незважаючи на посилення емоцій та почуттів у підлітковому віці – розвиваються здібності до їхньої саморегуляції. Підліток схильний до інтенсивних та різноманітних емоцій намагається пробувати їх гальмувати за допомогою вольових зусиль.

Важливими є і якості безпосередньо пов'язані з його взаємодією з однолітками. У підлітковому віці діти більше часу проводять з однолітками та наслідують. Підліткова дружба заснована на спільних інтересах та перевагах. Вони проводять однакову кількість часу, читають одні й ті самі книги, слухають ту саму музику, одягаються та поведуться однаково. Підлітки вважають своїх друзів найрозумнішими, кумедними та кращими і наслідують їх, створюють себе та розвивають у собі необхідні якості. Підліткам важливо щоб однолітки оцінювали їх особисті якості, знання та вміння, здібності та можливості. У друзях він знаходить співчуття, адекватне визнання своїх радощів та бід.

В цей період час у зв'язку із сильним прагненням до самопізнання, спробою розібратися в собі, підлітки стають чутливими до чужої думки, по відношенню до себе, починають гостро сприймати критику та бурхливо реагувати на неї. Ці прояви поведінки підлітка виявляють його вразливість та нестійкість самооцінки. Критичність та обґрунтованість самооцінки підлітків підвищуються в результаті рефлексії, але спостерігається завищений рівень домагань.

У групі ж одновікових підлітків характеризуються мінливістю, мінливістю відносин та інтересів. Зміна авторитету посилення та ослаблення впливу однолітків усередині групи свідчать про постійний самоаналіз та переосмислення пережитого.

Не потрібно забувати також і про спілкування у підлітковому віці, тому що воно є найважливішою діяльністю, без якої неможливий нормальний розвиток. Тільки у спілкуванні з дорослими та однолітками підлітки можуть

подивитись на себе з боку та побачити власні здібності. Порівняти, спробувати різні соціальні ролі, прийти у форму та покращити себе.

РОЗДІЛ 2. ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЇЇ МЕХАНІЗМИ. ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1 Саморегуляція та зміст основних механізмів саморегуляції

Психічна саморегуляція відіграє велику роль у підвищенні життєвої активності.

Свідомий та підсвідомий рівень саморегуляції властиві кожній людині. Для успішної саморегуляції той та інший рівень повинні мати спільну мету. Воля-спільна ланка між свідомим та підсвідомим. Це контроль психіки, свого тіла, функції власних органів та дій. Встановлено, що можна саморегулювати психічний тонус людини, змінюючи загальну поведінку організму, емоційні або соматичні (фізичні реакції). Ці відповіді, у свою чергу, впливають на мозок через зворотні нейронні зв'язки, тим самим змінюючи інтенсивність його.

Теорія саморегуляції психічного тонусу, була висунута американським психофізіологом Г. Фріменом. Згідно з цією теорією аномальна психічна активність через надлишок нейронної енергії викликає її вивільнення через вербальні чи моторні реакції або фізіологічні функції внутрішніх органів людини. Натомість відсутність розумової активності супроводжується мозковими механізмами, які викликають локальне чи системне напруження скелетних м'язів[33].

Досліджуючи складний характер відповідних реакцій організму на різні впливи, А.А Краукліс встановив, що будь-яка відповідна реакція містить як первинні, так і вторинні пристосувальні ефекти. Первинні ефекти являють собою прямі відповіді, тобто реакцію організму на певний вплив, тоді як вторинні

ефекти викликають неспецифічні реакції, які включають зміни загального спостережуваного рівня організму і є первинним механізмом, що забезпечують умовно рефлекторну саморегуляцію рівня загальної активності. Експерименти показали, що спостереження головного мозку на високому рівні можуть забезпечити більш повний аналіз та синтез інформації, краще використання накопиченого досвіду і, отже, більш точні відповідні відповіді. У цих умовах поточна діяльність організму не тільки найбільш повно відповідає поточній ситуації, але й її можливим змінам у найближчому майбутньому

Отже, якщо людина при зустрічі з труднощами здатна мобілізувати свою силу волі і успішно їх долати то доцільно говорити про високий ступінь саморегуляції її вищої нервової діяльності і навпаки. Тому завдання саморегуляції полягає в тому, щоб забезпечити адекватність і економність поведінкових реакцій, тобто високу пристосувальну ефективність загальної психічної діяльності. Знання змісту і механізму розумового методу підвищує його ефективність, оскільки в цьому випадку проявляється потужна стимулююча дія свідомості.

Також розрізняють кілька рівнів психічної саморегуляції:

1. Саморегуляція рівня психічної активності індивіда через потік інформації та енергії (реактивна відповідь у вигляді посилення руху та психічної активності), катарсис (очищення, емоційна та енергетична відповідь на інформацію), зміна припливу нервових імпульсів (саморегуляція м'язового й психічного тону), ритуальна дія (зовнішні умови для зміни психічної активності), спосіб впливу на психіку через її відповідне налаштування.

2. Саморегуляція на емоційно-вольовому рівні охоплює орієнтацію особистості на підвищення стресостійкості, зняття емоційного напруження і психофізичного стомлення, вироблення позитивних установок і підвищення ефективності пізнавальної діяльності через тренування уваги, пам'яті, мобілізацію сил організму для виживання в екстремальних умовах

3. Саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості - сили мотивації, усвідомленості, значеннєвої насиченості, інтегрованості мотиваційних тенденцій.

4. Самокорекція в плані самоорганізації, самоствердження, самоактуалізації, самовдосконалення. Діалог із собою може відбуватися у формі самосповіді, самопереконання, самонаказу, самопідкріплення[34].

Саморегуляція може бути свідомим, добровільним процесом що ґрунтується на засвоєні спеціальних способів мобілізації внутрішніх резервів , здійснюваними на несвідомому рівні механізмами, що підтримують внутрішній гомеостаз і адаптивну поведінку (наприклад, ситуація небезпеки викликає стан напруги, тривоги, стресу, готовності діяти).

Основою психічної саморегуляції є систематичне тренування психосоматичних реакцій і центральних нервових процесів, що дає змогу сформувати найважливіший комплекс специфічних навичок щодо довільної зміни поточного психофізіологічного та психічного стану. Спільними та обов'язковими методами психічної саморегуляції є: стан м'язової релаксації, контроль ритму дихання, активізації позитивних ідей та конкретних образів, розвиток концентрації та децентрації уваги, як активація регулювальних та програмних сил мислення та усного мовлення[38].

Це особлива форма діяльності , зовнішньою формою якої є поведінка людини. Одній і тій смій діяльності можуть відповідати різні форми та способи поведінки, а одна й та ж модель розглядається як прояв діяльності з різним змістом. Людська поведінка має вродженні природні передумови , але ґрунтується на соціальній зумовленості, опосередкованій діяльністю символічних і семантичних систем , таких як мова. Зазначимо, що основні види людської активності, діяльність і поведінка, є однаково спеціалізованими та опосередкованими зовнішніми або внутрішніми засобами. Термін «поведінка» є більш узагальненим, оскільки охоплює всі форми реакції та адаптації до умов

життя, зокрема несвідомі та фізіологічні і передбачає певну усвідомленість та цілепокладання діяльності.

Найважливішою особливістю діяльності як форми дії є потенційна відповідність між її метою та результатом. Дія, з іншого боку, має протилежну характеристику. Вона може виникнути в останньому процесі та пов'язана з появою так званих «побічних продуктів» які не плануються, а виникають спонтанно. Що стосується саморегуляції то цілі прийняті людиною, не визначають однозначно умов, необхідні для побудови програми виконання дій, а це означає, що різні люди отримують різні результати різними способами, навіть у схожих ситуаційних моделях. Так О.К Осницький зазначає, що ефективна саморегуляція можлива за високого рівня розвитку самопізнання людини, що пов'язана із розвиненою інтроспекцією і здатністю планувати будь-яку діяльність.

Саморегуляція поведінки виступає як інтегративна характеристика особистості. У дослідженні поведінкової саморегуляції виокремлення психологічних механізмів дає змогу розглянути людей, які активно змінюють власну поведінку, ставлення до себе та навколишнього середовища[21].

Саморегуляцію поведінки можна описати як єдність цілеспрямованої поведінки та формування структури особистості, що виявляється в добровільному ухваленні рішень, виборі, оцінці засобів реалізації планів, самоаналізі поведінки, визначенні своєї позиції щодо подій і ситуацій та своїх особистісних цінностей по відношенню до себе тощо. Внутрішня сутність саморегуляції поведінки - це низка психологічних механізмів. Останній визначається як динамічний аспект взаємодії особистості і є структурним компонентом саморегуляції поведінки людини. Вона спрямовує рух психічної активності людини, щоб регулювати результати її взаємодії зі світом і з самою собою.

Механізми саморегуляції здійснюються індивідуально, що залежить від особливостей нейронної активності, якостей людини та її звичок в організації

поведінки. Таким чином, чим вищий показник регуляторного досвіду зовнішньої діяльності тим вища ефективність саморегуляції поведінки.

Психологічний механізм саморегуляції може виконувати свою первісну функцію тільки в тому разі, якщо особистість усвідомлює себе носієм і суб'єктом певного утворення. Природа психологічного механізму саморегуляції та його роль у формуванні та розвитку особистості підлітка розглядається в тісному зв'язку з аналізом компонентів мотивації: орієнтирів, провідних потреб і мотивів, що в сукупності до різноманітних явищ соціального життя, до інших людей, до себе та до індивідуальних установок характеризують суб'єктивно важливу систему. Як прояв внутрішньої активності, саморегуляція виникає в людини насамперед в поведінці та діях які тісно пов'язані з актуальними потребами.

Саморегуляція поведінки особистості в підлітковому віці є засобом задоволення бажання домогтися успіху, бути визнаним значущим іншими, утвердити своє Я і визначити своє місце серед інших. Слід також зазначити, що волеволі якості відіграють важливу роль у розвитку саморегуляції поведінки в підлітків. Воля в системі саморегуляції поведінки виступає як ключовий елемент усіх механізмів саморегуляції поведінки в підлітковому віці, опосередковуючи свідомість і забезпечуючи ухвалення рішень та їх реалізацію. Зрештою недостатньо усвідомити й обрати мету, необхідно її здійснити. А це вимагає певної внутрішньої активності спрямованої на досягнення обраної мети[23]. Саморегуляцію в підлітковому віці можна описати як цілісний розвиток особистості, що об'єднує психологічні механізми поведінки, що виявляються у здатності визначити ціннісні орієнтації, компетентності, здатності досягти цілей, порівняних із внутрішнім потенціалом, потенціалі самоконтролю, прагнення до успіху, просоціальному самоствердженні та прагненні до схвалення.

Найважливішими механізмами процесу саморегуляції в цьому віці є рівень бажань, ціннісна орієнтація, локус контролю, прагнення схвалення, прагнення успіху та самоствердження. Кожен психологічний механізм має свій

автономний рівень розвитку і водночас це особистісне утворення виступає як регулятор поведінки у підлітків тільки у своїй цілісності.

Мотивація в саморегульованих системах поведінки є видовим поняттям. Вона являє собою сукупність психологічних механізмів і особливостей, що забезпечують виникнення мотивів, важливих цілей і усвідомлених установок, які орієнтують поведінку на задоволення нагальних потреб. Основою саморегуляції поведінки особистості є факультативна форма мотивації, що допомагає перетворити безпосередні спонукання на добровільні дії та вчинки.

Отже психологічна саморегуляція – це функціональна особливість особистості, процес взаємозв'язку та координації її станів і завдань. Ми визначаємо саморегуляцію поведінки особистості і підлітковому віці як психологічне утворення, що являє собою об'єднання об'єктивної поведінки, що виявляється у вольовому ухваленні рішень, самоаналізі поведінки, визначенні позиції особистості щодо подій і ситуацій, визначенні цінностей особистості щодо себе. Психологічний механізм саморегуляції поведінки у підлітковому віці є структурним утворенням самопізнання і передумовою для його ефективного розвитку. Специфіка психологічного механізму саморегуляції поведінки особистості, що розвивається, полягає в тому, що він спрямовує рух психічної активності індивіда на регулювання наслідків його взаємодії зі світом і самим собою[19].

2.2 Основні підходи до вивчення саморегуляції.

Поняття «саморегуляція» набуло особливого розвитку у межах диференціальної психофізіології. Диференціальна психофізіологія займається передусім формальними і динамічними особливостями поведінки людини, зокрема інтелектуальної поведінки. Загальним завданням диференціальної психології є виявлення індивідуальних відмінностей у саморегуляції. Під саморегуляцією та активністю розуміються найбільш загальні та відносно

самостійні фактори, здатні редукувати формальні та динамічні особливості поведінки людини. Під інтелектуальною саморегуляцією розуміється здатність індивіда створювати програми діяльності і основі цього управляти своєю поведінкою і станом.

Суб'єктивне існування людини складно та багатогранно забезпечується всією системою людської психіки та реалізується багато в чому . Однією з найпоширеніших і суттєвих проявів суб'єктивності людини його спонтанна свідома діяльність, що забезпечує досягнення цілей , прийнятих людиною. Усвідомлюючи це, він реалізує справжні стосунки з реальністю. У змістовному аналізі тематичних властивостей людини, особливо в контексті тієї чи іншої проблеми , діяльності, соціальної поведінки , спілкування, саморозвитку , тобто мають для нього особливе значення і для яких людина є її ініціатором , творцем як об'єкт тієї чи іншої усвідомленої цілеспрямованої діяльності[13].

Ось чому в контексті суб'єктивного розвитку та загальних аспектів людського буття одне центральне та фундаментальне місце займає закономірність свідомої регуляції спонтанної та навмисної діяльності людини , яку займають проблеми.

Стосовно до людини, носій вищої форми психіки , який приймає цілі своєї дії та реалізує їх будь якими доступними та прийнятними засобами, часто вирішує для себе : Я можу це зробити . Це усвідомлена саморегуляція.

Свідома саморегуляція – це організована система внутрішньої психічної діяльності людини, як ініціює, будує, підтримує, та управляє різними видами та формами довільної діяльності та безпосередньо здійснює досягнення прийнятих ним цілей, які розуміються як процес.

Місце та роль психічної саморегуляції у житті людини дуже очевидні. Це цілеспрямована, спонтанна діяльність , що реалізує все різноманіття дієвих відносин із реальним світом речей , людей, умов навколишнього середовища , соціальних явищ ,тощо, які є первинними модусами суб'єктивного існування

людини. Успіх, надійність, продуктивність та кінцевий результат діяльності залежить від досконалості процесу саморегуляції. При цьому всі індивідуальні особливості поведінки та діяльності визначаються функціональною сформованістю, динамічними і змістовними особливостями тих ауторегуляторних процесів, які здійснює суб'єкт діяльності[6].

Саморегуляція цілеспрямованої діяльності служить найбільш загальної та суттєвої функцією цілісного розуму людини у процесі саморегуляції, а єдність розуму – функцією всього багатства, його окремих рівнів та аспектів. Умовно виділяють функції, процеси, здібності, тощо.

Тому проблема психічної саморегуляції є однією найбільш глобальних та фундаментальних проблем психології взагалі. Її дослідження багато в чому сприяють розумінню та виробленню змістовних закономірностей побудови людини та реалізації спонтанної діяльності для визначення умов духовного успіху, відкриваючи деякі можливості для конкретних, нетрадиційних пояснень. Для розуміння явищ дитячого розвитку, загальних рівнів розвитку людини, що становить інтерес для індивідуальних та типових особливостей діяльності та поведінки, для широкого вирішення найрізноманітніших практичних завдань, для продуктивної участі[6].

2.3 Соціально-психологічні особливості саморегуляції підлітків.

Справедливо вважається, що підлітковий вік – найскладніший період життя людини. Часто підлітки пробують себе в різних сферах та не можуть звершити розпочаті справи, реагують на звичні ситуації більш бурхливо та взагалі мають проблеми із саморегуляцією.

Саморегуляція як наукова проблема вирізняється багатомірністю, складністю та неоднозначністю. Тому що саморегуляція є провідним та важливим психічним процесом, особливо у підлітків.

Входження індивіда в суспільство на будь-якому віковому етапі вимагає засвоєння норм соціуму, цінностей, досвіду необхідних для успішної життєдіяльності. Тому у період дорослішання складною виявляється саморегуляція дій підлітка. Тому що вони відзначаються нескординованими формами поведінки неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивною поведінкою, що визначається необхідністю вивчення явища саморегуляції в підлітковому віці. Потрібно зауважити що в даний період можна спостерігати становлення естетичних смаків, моральних переконань та ціннісних орієнтацій на основі чого починають регулювати свою поведінку[5].

Вченими різних напрямків психологічних наук постійно досліджуються та актуалізується проблема психологічних чинників саморегуляції поведінки людини. Такі зарубіжні вчені як Д.Аткінсон, Д.Роттер, Х.Хекхаузен, Г.Шерінгтон обрали предметом дослідження мотиваційні установки: прагнення до успіху, локусконтроль, когнітивний дисонанс та життєві цілі.

Щодо вивчення саморегуляції підлітків можна виділити ряд робіт українських вчених сьогодення.(Д.М. Чижми, Т.В. Кириченко, В.І. Ілійчук). Саморегуляція є функціональною характеристикою особистості, процесом взаємного зв'язку та взаємного узгодження різних завдань зі станом суб'єкта. Прийнятим є визначення саморегуляції як система психологічного впливу на себе з метою свідомого управління своїми психічними станами у відповідності до доцільності та вимогам ситуації. На неусвідомленому рівні саморегуляція може здійснюватися за допомогою внутрішнього гомеостазу і пристосувальної поведінки, наприклад: ситуація небезпеки викликає стан напруги, стресу тривоги, готовності до дії та бути свідомим.

Соціально-психологічні фактори, що формують саморегуляцію, закріплюються в психологічній організації як функціональний спосіб її перетворення, з якого виникають різноманітні психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень індивідуальної системи закономірності

зміни її функції. Для пояснення поведінкової регуляції вводяться поняття: рівень домагань, життєві цілі, ідеали, Я-образ рівні домагань, самооцінка[40].

Цікавою є точка зору дослідника Т.В. Чиліченко. Вона перелічує наступні механізми процесу саморегуляції в підлітковому віці: рівень домагань, ціннісні орієнтації, точки контролю, мотивація схвалення, потреба в успіху. При цьому автор стверджує, що всі виділені механізми постійно взаємодіють.

Психологічний механізм саморегуляції поведінки особистості підлітка – це структурне утворення самосвідомості, яке інтегрує в собі здатність судження, ціннісну орієнтацію, здатність досягати мети відповідно до внутрішнього потенціалу можливість самоконтролю, прагнення до успіху.

На основі аналізу психосоціальних факторів поведінкової саморегуляції підлітків можна побудувати структурно-функціональну модель взаємозв'язку цих факторів. Вважається, що цінності є найважливішими регуляторами. Відповідно цінності є основою, на якій починають формуватися ідеали, цілі та суспільні очікування.

Наступний важливий елемент – самооцінка, яка дуже пов'язана з образом «Я». Самооцінка формується під впливом соціальних очікувань. Показує вплив ставлення оточуючих до конкретної людини. Якщо визнати певну поведінку підлітка, то його самооцінка підніметься, а якщо навпаки, то його самооцінка знизиться. Рівень домагань також впливає на рівень самооцінки. Самооцінка підвищується, коли підліток вимогливий до себе і виконує поставлені перед ним завдання. Те саме можна сказати про невиконані задачі, які можуть дуже сильно підірвати самооцінку підлітка[2].

Рівень домагань, у свою чергу, безпосередньо впливає на цілі, які ставить перед собою підліток виходячи з вимог, які до нього пред'являються. Відповідне коригування рівня домагань впливає як на самооцінку, так і на потребу успіху. **Найкращий серед однолітків** – саме таку ціль підліток може ставити перед собою в першу чергу. Ця потреба впливає на самооцінку та взаємодію з образом

«Я». У свою чергу, соціальні очікування підлітка від однолітків, батьків, вчителів чи інших значущих фігур коректують його потребу в успіху.

Завдяки регулятивному процесу людина здатна усвідомлювати собі цілі, виробляти концепцію їх досягнення, розвивати власні психологічні особливості. Розглядаючи внутрішню групову взаємодію підлітків і прояви в них саморегуляції, можна виявити закони і механізми поведінки, властиві конкретним індивідам в реальних соціальних групах. Підліток перебуває в конкретному моменті, і на його поведінку і здійснення саморегуляції впливають конкретні фактори. Так, наприклад, коли підліток перебуває на уроці, відбувається його саморегуляція, нам здається, що в силу соціальних очікувань вчителів, якщо підліток відпочиває серед однолітків, його поведінка в першу чергу відповідатиме його соціальному очікуванню шкільної групи, їхнім цінностям, цілям та ідеалам.

В залежності від самоідентифікації Я-образу на відповідність педагогічним та груповим соціальним очікуванням буде балансувати його самооцінка і корегуватись власна поведінка відповідно до самооцінки. Також зазнаватимуть змін цінності, ідеали та власні цілі. Тому саморегуляція стає специфічною формою взаємодії людини та навколишнього світу, проявляючись у самодетермінації, контролі власної поведінки, становленні вольових якостей, свідомій постановці завдань, виробленню стилю взаємодії та інше. Отже процес саморегуляції відображається як замкнута, цілісна інформаційно відкрита система яка зазнає зовнішнього та внутрішнього впливу. Вважається, що завдяки запропонованій моделі функціональної структури психічної саморегуляції батьки і педагоги можуть здійснювати найоптимальнішу та найефективнішу побудову процесу юнацької саморегуляції та використовувати різні її форми. Саморегуляція поведінки розглядається як єдність соціальних і психологічних (вольових, рефлексивних і мотиваційних) проявів індивідуальної свідомості та самосвідомості. Через низку настанов поведінки та дій встановлюється, що люди

здійснюються свою поведінку та обирають відповідні морально збалансовані засоби для її здійснення в навколишньому світі[24].

Висновок до 2 розділу

Психічна саморегуляція відіграє велику роль у підвищенні життєвої активності.

Свідомий та підсвідомий рівень рівні саморегуляції властиві кожній людині. Для успішної саморегуляції той та інший рівень повинні мати спільну мету. Воля-спільна ланка між свідомим та підсвідомим. Це контроль психіки, свого тіла, функції власних органів та дій. Встановлено, що можна саморегулювати психічний тонус людини, змінюючи загальну поведінку організму, емоційні або соматичні (фізичні реакції). Ці відповіді, у свою чергу, впливають на мозок через зворотні нейронні зв'язки, тим самим змінюючи інтенсивність його.

Розрізняють кілька рівнів психічної саморегуляції:

1. Саморегуляція рівня психічної активності індивіда через потік інформації та енергії (реактивна відповідь у вигляді посилення руху та психічної активності), катарсис (очищення, емоційна та енергетична відповідь на інформацію), зміна припливу нервових імпульсів (саморегуляція м'язового й психічного тонусу), ритуальна дія (зовнішні умови для зміни психічної активності), спосіб впливу на психіку через її відповідне налаштування.

2. Саморегуляція на емоційно-вольовому рівні охоплює орієнтацію особистості на підвищення стресостійкості, зняття емоційного напруження і психофізичного стомлення, вироблення позитивних установок і підвищення ефективності пізнавальної діяльності через тренування уваги, пам'яті, мобілізацію сил організму для виживання в екстремальних умовах

3. Саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості - сили мотивації, усвідомленості, значеннєвої насиченості, інтегрованості мотиваційних тенденцій.

4. Самокорекція в плані самоорганізації, самоствердження, самоактуалізації, самовдосконалення. Діалог із собою може відбуватися у формі самосповіді, самопереконання, самонаказу, самопідкріплення.

Справедливо вважати, що підлітковий вік – найскладніший період життя людини. Часто підлітки пробують себе в різних сферах та не можуть звершити розпочаті справи, реагують на звичні ситуації більш бурхливо та взагалі мають проблеми із саморегуляцією.

Входження індивіда в суспільство на будь-якому віковому етапі вимагає засвоєння норм соціуму, цінностей, досвіду необхідних для успішної життєдіяльності. Тому у період дорослішання складною виявляється саморегуляція дій підлітка. Тому що вони відзначаються нескоординованими формами поведінки неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивною поведінкою, що визначається необхідністю вивчення явища саморегуляції в підлітковому віці. Потрібно зауважити що в даний період можна спостерігати становлення естетичних смаків, моральних переконань та ціннісних орієнтацій на основі чого починають регулювати свою поведінку.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПІДЛІТКІВ

3.1 Характеристика досліджуваної групи та аналіз методик дослідження

Для дослідження соціально-психологічних чинників саморегуляції були задіяні підлітки віком від 14 до 15 років та кількістю 58 осіб.

В ході дослідження були задіяні такі методики:

Методика на визначення стилю саморегуляції поведінки В.І. Моросанова, опитувальник агресії Баса-Даркі, опитувальник способів реагування на

конфліктні ситуації К. Томаса та методика на визначення рівня суб'єктивного контролю.

З методики на визначення стилю саморегуляції поведінки Морасанова був взятий показник «Загальний рівень саморегуляції», з опитувальника агресії Баса-Даркі був сформований такий показник як «Середній рівень агресивності», з опитувальника способів реагування на конфліктні ситуації Томаса Кілмана були взяті такі показники «Компромiс» та «Пристаосування», з методики на визначення рівня суб'єктивного контролю були взяті показники «екстернальність-інтернальність», «сімейні відносини» та «особисті відносини».

3.2 Статистичний аналіз даних

Результати дослідження подані нижче у таблицях та на рисунках.

Таблиця 1

Досліджувані

		Частота	Процент
Валідні	Хлопець	26	44,8
	Дівчина	32	55,2
	Всього	58	

Таблиця 2

Загальний рівень саморегуляції хлопців

		Частота	Процент
Валідні	Низький	5	8,6
	Середній	17	29,3
	Високий	4	6,9
	Всього	26	44,8

На даній таблиці можна побачити, що у 5 осіб виявлено «Низький» загальний рівень саморегуляції; у 17 осіб виявлено «Середній» рівень; у 4 осіб виявлено «Високий» загальний рівень саморегуляції.

Таблиця 3

Загальний рівень саморегуляції дівчат

		Частота	Процент
Валідні	Середній	19	32,8
	Високий	13	22,4
	Всього	32	55,2

На таблиці можна побачити, що «Низький» загальний рівень саморегуляції в даних осіб відсутній; у 19 осіб виявлено «Середній» рівень саморегуляції; у 13 осіб виявлено «Високий» загальний рівень саморегуляції.

Таблиця 4

Середнє значення рівня агресивності хлопців

		Частота	Процент
Валідні	Низький	1	1,7
	Середній	17	29,3
	Високий	8	13,8
	Всього	26	44,8

Результати даної таблиці показують, що «Низький» рівень агресивності виявили у 1 особи; у 17 осіб виявили «Середній» рівень агресивності; «Високий» рівень агресивності було виявлено у 8 осіб

Таблиця 5

Середнє значення рівня агресивності дівчат

		Частота	Процент
Валідні	Середній	17	29,3
	Високий	15	25,9
	Всього	32	55,2

За даними таблиці у 17 осіб було виявлено «Середній» рівень агресивності; у 15 осіб було виявлено «Високий рівень агресивності».

Таблиця 6

Рівень інтернальності хлопців

		Частота	Процент
Валідні	Менш виражена	1	1,7
	Середньо виражена	23	39,7
	Більш виражена	2	3,4
	Всього	26	44,8

В ході дослідження було виявлено, що всі хлопці схильні до інтернального типу локусу контролю. За даними таблиці у 1 особи менш виражений інтернальний тип локусу контролю; у 23 осіб середньо виражений локус контроль; у 2 осіб виявлено більш виражений інтернальний тип локусу контролю.

Таблиця 7

Рівень інтернальності дівчат

		Частота	Процент
Валідні	Менш виражена	3	5,2
	Середньо виражена	28	48,3
	Більш виражена	1	1,7
	Всього	32	55,2

В ході дослідження було виявлено, що всі дівчата схильні до інтернального типу локусу контролю. За даними таблиці у 3 осіб менш виражений інтернальний локус контролю; у 28 осіб середньо виражений інтернальний тип; у 1 особи більш виражений інтернальний тип локусу контролю.

Таблиця 8

Показник сімейних відносин у хлопців

		Частота	Процент
Валідні	Важко визначитись	3	5,2
	Менш виражений	8	13,8
	Середньо виражений	14	24,1
	Більш виражений	1	1,7
	Всього	26	44,8

За даними таблиці у 3 осіб важко визначитись в яку сторону зміщується показник локусу контролю в сімейних відносинах чи екстернальний тип, чи інтернальний

тип. У 8 осіб менш виражений інтернальний показник локусу контролю в сімейних відносинах; у 14 осіб середньо виражений інтернальний локус контроль у сімейних відносинах; у 1 особи більш виражений інтернальний локус контролю в сімейних відносинах.

Таблиця 9

Показник сімейних відносин у дівчат

		Частота	Процент
Валідні	Важко визначитись	4	6,9
	Менш виражений	12	20,7
	Середньо виражений	15	25,9
	Більш виражений	1	1,7
	Всього	32	55,2

За даними таблиці у 4 осіб важко визначитись в яку сторону зміщується показник локусу контролю в сімейних відносинах чи екстернальний тип, чи інтернальний тип. У 12 осіб менш виражений інтернальний показник локусу контролю в сімейних відносинах; у 15 осіб середньо виражений інтернальний локус контроль у сімейних відносинах; у 1 особи більш виражений інтернальний локус контролю в сімейних відносинах.

Таблиця 10

Показник особистих відносин у хлопців

		Частота	Процент
Валідні	Важко визначитись	2	3,4
	Менш виражений	6	10,3
	Середньо виражений	18	31
	Більш виражений	0	0
	Всього	26	44,8

За даними таблиці у 2 осіб важко визначитись в яку сторону зміщується показник локусу контролю в особистих відносинах – чи екстернальний тип, чи інтернальний тип. У 6 осіб менш виражений інтернальний показник локусу контролю в сімейних відносинах; у 18 осіб середньо виражений інтернальний локус контроль у особистих відносинах; у жодної особи не виявлено більш вираженого інтернального локусу контролю в особистих відносинах.

Таблиця 11

Показник особистих відносин у дівчат

		Частота	Процент
Валідні	Важко визначитись	6	10,3
	Менш виражений	10	17,2
	Середньо виражений	15	25,9
	Більш виражений	1	1,7
	Всього	32	55,2

За даними таблиці у 6 осіб важко визначитись в яку сторону зміщується показник локусу контролю в особистих відносинах чи екстернальний тип, чи інтернальний тип. У 10 осіб менш виражений інтернальний показник локусу контролю в особистих відносинах; у 15 осіб середньо виражений інтернальний локус контроль у особистих відносинах; у 1 особи більш виражений інтернальний локус контроль у особистих відносинах.

Таблиця 12

Показник способу реагування на конфліктні ситуації «Компромiс» хлопців

		Частота	Процент
Валідні	Слабо виражений	5	8,6
	Оптимально	21	36,2
	Всього	26	44,8

Як показує таблиця, після проведення дослідження на визначення показника способу реагування на конфліктні ситуації «Компромiс», у 5 осіб даний тип реагування слабо виражений; у 21 особи тип реагування «Компромiс» знаходиться на оптимальному рівні.

Таблиця 13

Показник способу реагування на конфліктні ситуації «Компромiс» дівчат

		Частота	Процент
Валідні	Слабо виражений	11	19,0
	Оптимально	11	19,0
	Яскраво виражений	10	17,2
	Всього	32	55,2

Як показує таблиця, після проведення дослідження на визначення показника способу реагування на конфліктні ситуації «Компромiс», у 11 осіб даний тип реагування слабо виражений; у 11 осіб тип реагування «Компромiс» знаходиться на оптимальному рівні; яскраво виражений даний тип реагування у 10 осіб.

Таблиця 14

**Показник способу реагування на конфліктні ситуації «Пристосування»
хлопців**

		Частота	Процент
Валідні	Слабо виражений	1	1,7
	Оптимально	25	43,1
	Всього	26	44,8

Як показує таблиця, після проведення дослідження на визначення показника способу реагування на конфліктні ситуації «Пристосування», у 51 особи даний тип реагування слабо виражений; у 25 осіб тип реагування «Компроміс» знаходиться на оптимальному рівні.

Таблиця 15

**Показник способу реагування на конфліктні ситуації «Пристосування»
дівчат**

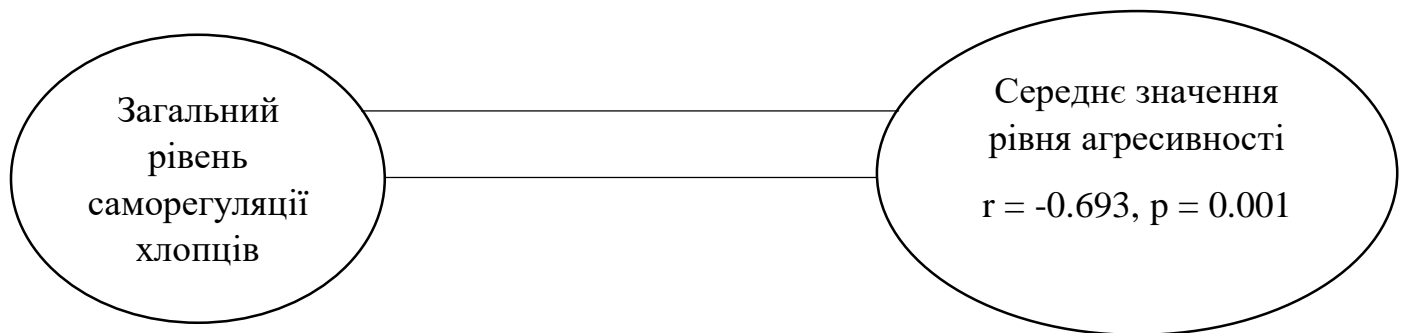
		Частота	Процент
Валідні	Слабо виражений	14	24,1
	Оптимально	14	24,1
	Яскраво виражений	4	6,9
	Всього	32	55,2

Як показує таблиця, після проведення дослідження на визначення показника способу реагування на конфліктні ситуації «Пристосування», у 14 осіб даний тип

реагування слабо виражений; у 14 осіб тип реагування «Компроміс» знаходиться на оптимальному рівні; яскраво виражений даний тип реагування у 4 осіб.

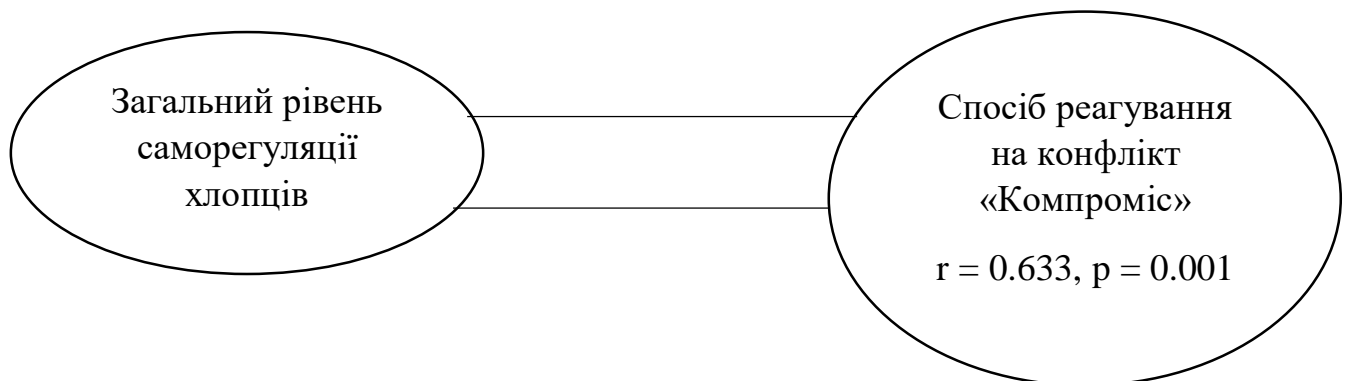
На основі даних отриманих з дослідження були виявлені наступні зв'язки:

Рис.1 Залежність між рівнем саморегуляції та рівнем агресивності у хлопців



Виявлено обернено пропорційну залежність між загальним рівнем саморегуляції та середнім значенням рівня агресивності ($r = -0.693, p = 0.001$). Це свідчить про те, що чим вищий показник саморегуляції у хлопців, тим нижчий рівень агресивності.

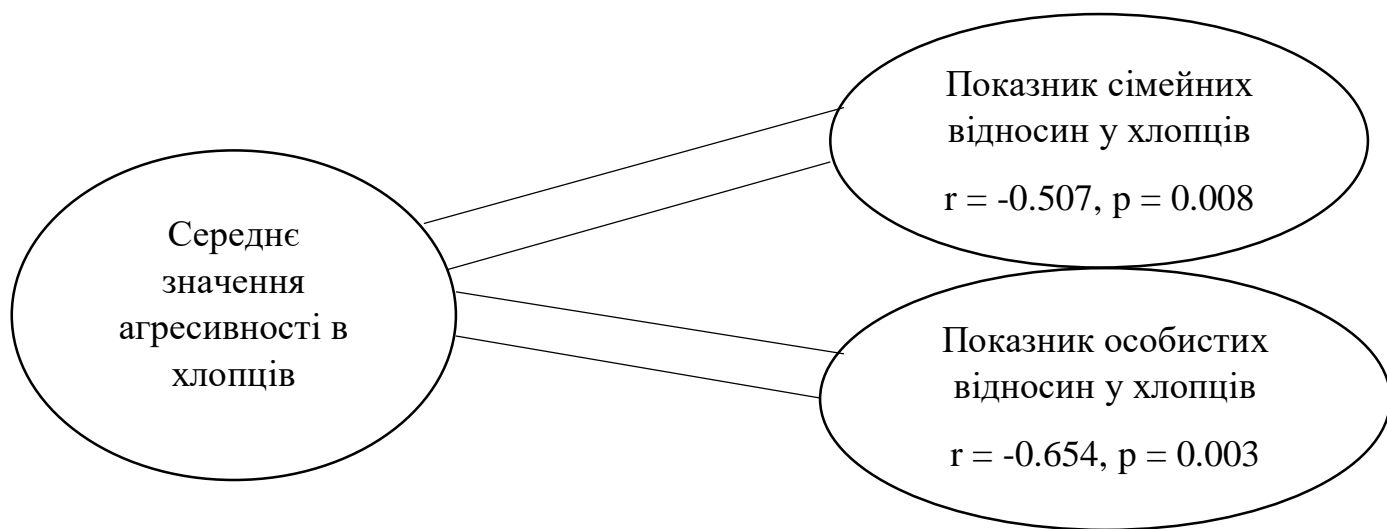
Рис.2 Залежність між рівнем саморегуляції та способом реагування на конфлікт «Компроміс»



Виявлено прямо пропорційну залежність між загальним рівнем саморегуляції та способом реагування на конфлікт «Компроміс» ($r = 0.633, p = 0.001$). Це свідчить

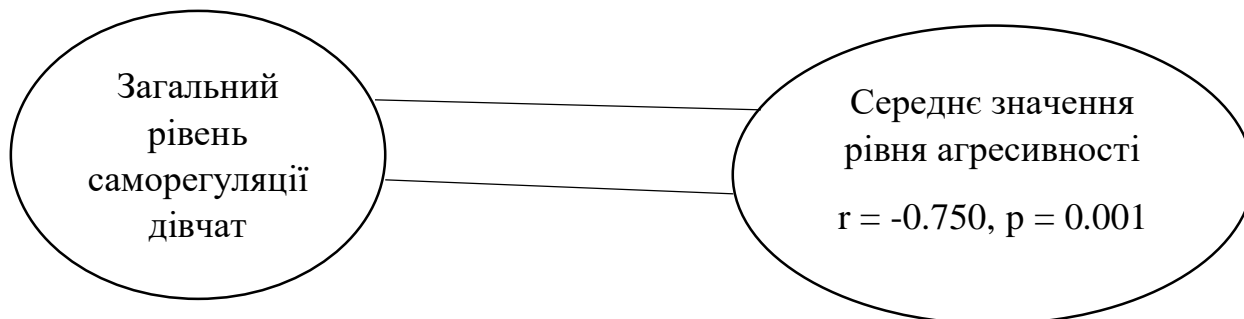
про те, що чим вищий показник рівня саморегуляції хлопців, тим частіше і швидше вони здатні піти на компроміс.

Рис. 3 Взаємозв'язок між рівнем агресивності та сімейними й особистими відносинами



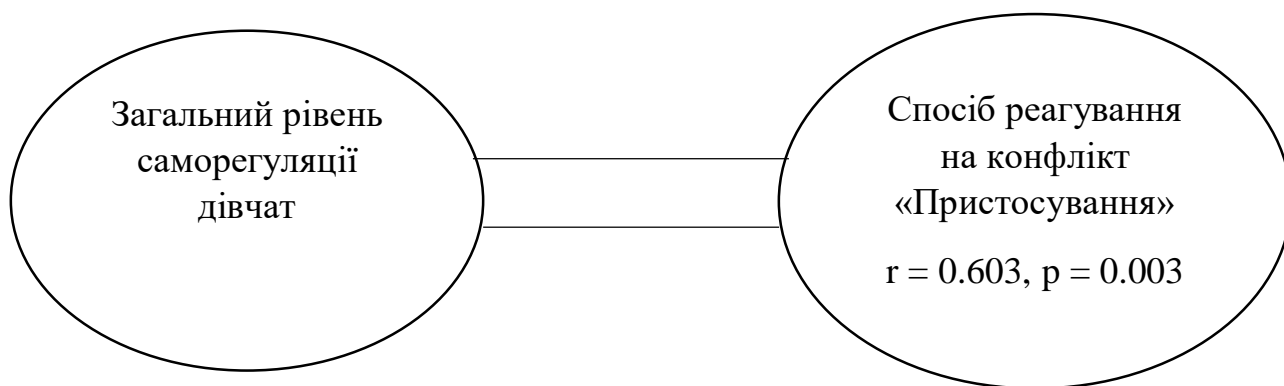
Виявлено обернено пропорційну залежність між показником середнього значення агресивності з показником сімейних відносин ($r = -0.507$, $p = 0.008$) та показником особистих відносин ($r = -0.654$, $p = 0.003$). Це говорить нам про те, що чим вищий рівень агресивності, тим нижчі показники як у сімейних відносинах так і у особистих відносинах.

Рис. 4 Залежність між рівнем саморегуляції та рівнем агресивності у дівчат



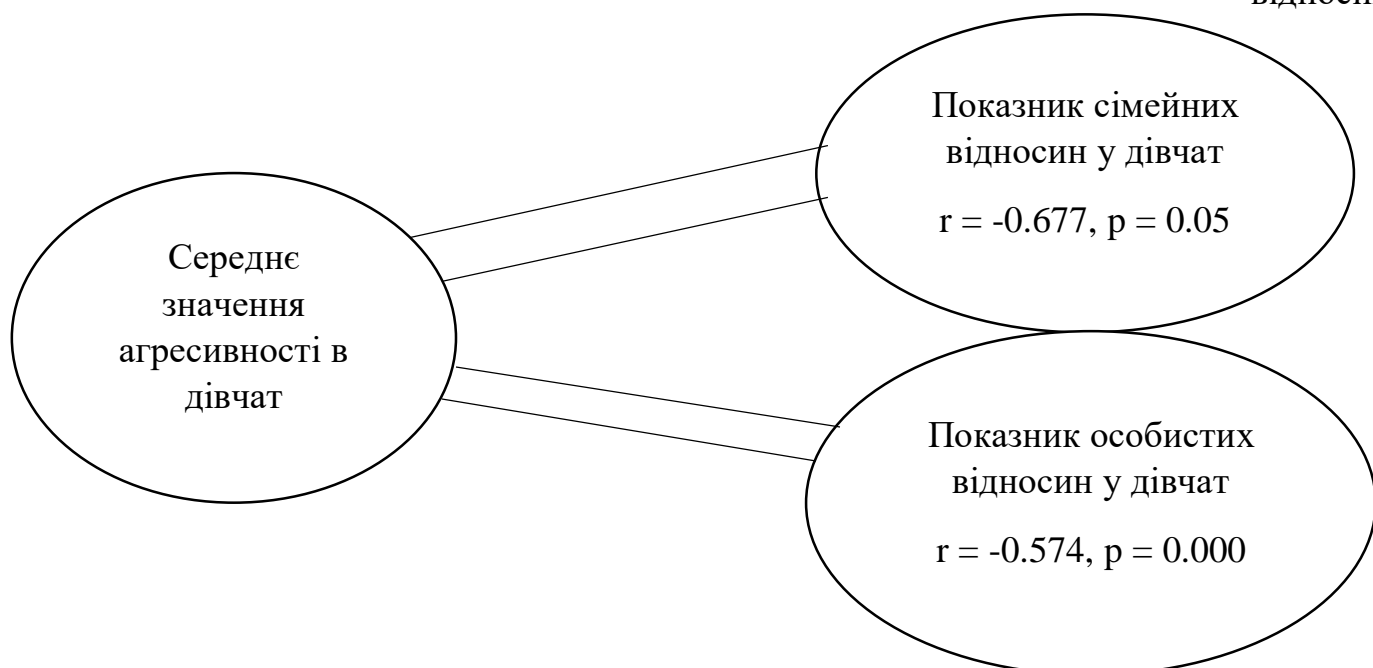
Виявлено обернено пропорційну залежність між загальним рівнем саморегуляції дівчат та рівнем агресивності ($r = -0.750$, $p = 0.001$). Чим вищий рівень саморегуляції, тим нижчий рівень агресії.

Рис. 5 Взаємозв'язок між саморегуляцією та реагування на конфлікт «Пристосування»



Виявлено прямо пропорційну залежність між рівнем саморегуляції дівчат та між способом реагування на конфлікт «Пристосування» ($r = 0.603$, $p = 0.003$). Чим вищий рівень саморегулювання, тим краще дівчата пристосовуються до нових обставин.

Рис. 6 Залежність між рівнем агресивності у дівчат з сімейними та особистими відносинами.



Виявлено обернено пропорційну залежність між показником середнього значення агресивності з показником сімейних відносин ($r = -0.677$, $p = 0.05$) та показником особистих відносин ($r = -0.574$, $p = 0.000$). Це говорить нам про те, що чим вищий рівень агресивності, тим нижчі показники у сімейних відносинах, а і особливо у особистих відносинах.

Висновок до розділу 3

Особливо цікавими вийшли результати нашого дослідження. Адже гіпотеза, підтвердилась частково, але дійсно не всі обрані нами соціально-психологічні чинники впливають і мають тісний зв'язок з саморегуляцією підлітків. Один з прикладів це показник загального рівня саморегуляції та показник «компромісу» у дівчат. За нашими припущеннями ці два показники повинні були б мати якусь залежність між собою, але її не було. Також те саме можна сказати і про показник «пристосованості» та загальним рівень саморегуляції у хлопців, де також не було виявлено жодної залежності. Щодо інших показників, то гіпотезу можна вважати частково підтвердженою. Це добре видно на **Рис. 3** ($r = -0.507$, $p = 0.008$; $r = -0.654$, $p = 0.003$ – сім'я і особисті стосунки відповідно) та **Рис. 6** ($r = -0.677$, $p = 0.05$; $r = -0.574$, $p = 0.000$) - на даних рисунках чітко видно, що такий психологічний чинник у дівчат і хлопців як агресія - негативно впливає на саморегуляцію, відповідно і на самоконтроль, у стосунках як із сім'єю, так і у особистому просторі – це друзі, близькі тощо.

Також якщо ми розглянемо **Рис.2** та **Рис.5**, то можна побачити одну єдину розбіжність між хлопцями і дівчатами. А саме те, що у хлопців здатність йти на компроміс підвищує загальний рівень саморегуляції. Що дає можливість формувати нові відносини на рівних умовах і не втратити старі відносини.

А от у дівчат краще виходить з пристосуванням. Відповідно їм легше знайти баланс у різних взаємовідносинах. І дає можливість знайти правильний підхід як до себе, так і до інших.

ВИСНОВОК

Зважаючи на різні теорії, можна стверджувати, що особливості симптоматики та перебігу підліткового віку залежить від конкретних соціальних обставин життя та розвитку підлітка, від його соціального стану у дорослому світі. Вирішальну роль його духовного розвитку належить передусім системі соціальних відносин. Біологічні чинники опосередковано впливають на підлітків через їхні соціальні відносини з довкіллям та емоційну сферу життя.

Не потрібно забувати також і про спілкування у підлітковому віці, тому що воно є найважливішою діяльністю, без якої неможливий нормальний розвиток. Тільки у спілкуванні з дорослими та однолітками підлітки можуть подивитись на себе з боку та побачити власні здібності. Порівняти, спробувати різні соціальні ролі, прийти у форму та покращити себе.

Психічна саморегуляція відіграє велику роль у підвищенні життєвої активності. Особливо це помітно, коли підлітки намагаються поводитись як дорослі і добре виглядати щоб мати свої права та можливості. Тому його розвиток супроводжується певною врегулюваністю дорослого життя. Це може виявитись в наслідуванні людини трохи старше або однолітку який у чомусь розуміється. Однак вплив однолітків не може применшити значення безпосереднього контакту з дорослими, спільних дій із дорослими. Саме у спільній діяльності дорослі мають реальну можливість впливати на формування та зростання особистості підлітка та його саморегуляції. Тому для нього дуже важливо зайняти правильну позицію щодо дітей. Для підлітків характерна зміна ставлення до дорослих. Від починає більш критично оцінювати їхні слова та вчинки, починає аналізувати їхню поведінку, відносини, соціальний статус.

Свідомий та підсвідомий рівень рівні саморегуляції властиві кожній людині. Для успішної саморегуляції той та інший рівень повинні мати спільну мету. Воля-спільна ланка між свідомим та підсвідомим. Це контроль психіки, свого тіла, функції власних органів та дій. Встановлено, що можна

саморегулювати психічний тонус людини, змінюючи загальну поведінку організму, емоційні або соматичні (фізичні реакції). Ці відповіді, у свою чергу, впливають на мозок через зворотні нейронні зв'язки, тим самим змінюючи інтенсивність його.

Розрізняють кілька рівнів психічної саморегуляції:

1. Саморегуляція рівня психічної активності індивіда через потік інформації та енергії (реактивна відповідь у вигляді посилення руху та психічної активності), катарсис (очищення, емоційна та енергетична відповідь на інформацію), зміна припливу нервових імпульсів (саморегуляція м'язового й психічного тону), ритуальна дія (зовнішні умови для зміни психічної активності), спосіб впливу на психіку через її відповідне налаштування.

2. Саморегуляція на емоційно-вольовому рівні охоплює орієнтацію особистості на підвищення стресостійкості, зняття емоційного напруження і психофізичного стомлення, вироблення позитивних установок і підвищення ефективності пізнавальної діяльності через тренування уваги, пам'яті, мобілізацію сил організму для виживання в екстремальних умовах

3. Саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості - сили мотивації, усвідомленості, значенневої насиченості, інтегрованості мотиваційних тенденцій.

4. Самокорекція в плані самоорганізації, самоствердження, самоактуалізації, самовдосконалення. Діалог із собою може відбуватися у формі самосповіді, самопереконавання, самонаказу, самопідкріплення.

Особливо цікавими вийшли результати нашого дослідження. Адже гіпотеза, підтвердилась частково, але дійсно не всі обрані нами соціально-психологічні чинники впливають і мають тісний зв'язок з саморегуляцією підлітків. Один з прикладів це показник загального рівня саморегуляції та показник «компромісу» у дівчат. За нашими припущеннями ці два показники повинні були б мати якусь залежність між собою, але її не було. Також те саме

можна сказати і про показник «пристосованості» та загальним рівень саморегуляції у хлопців, де також не було виявлено жодної залежності. Щодо інших показників, то гіпотезу можна вважати частково підтвердженою. Такий психологічний чинник у дівчат і хлопців як агресія - негативно впливає на саморегуляцію, відповідно і на самоконтроль, у стосунках як із сім'єю, так і у особистому просторі – це друзі, близькі тощо.

Можна побачити одну єдину розбіжність між хлопцями і дівчатами. А саме те, що у хлопців здатність йти на компроміс підвищує загальний рівень саморегуляції. Що дає можливість формувати нові відносини на рівних умовах і не втратити старі відносини.

А ось у дівчат краще виходить з пристосуванням. Відповідно їм легше знайти баланс у різних взаємовідносинах. І дає можливість знайти правильний підхід як до себе, так і до інших.

Також після аналізу отриманих нами результатів дослідження, можна простежити одну особливість, яка нас здивувала – це сімейні та особисті стосунки підлітків. Майже всі науковці, які займалися підлітковим віком, стверджували, що дані стосунки в цей віковий період один з найскладніших. Але по результатам ми бачимо протилежне.

Треба врахувати повномасштабну війну в Україні, яка дуже сильно вплинула не тільки на дорослих, а на підлітків. На тих в кого даний вік і так є важким як для саморегуляції, так і в розумінні «а що ж далі?».

На нашу думку дане дослідження буде ще актуальним пару років після закінчення бойових дій в Україні. Але потрібно розуміти, що досліджувані діти живуть на території, де не велися активні бойові дії, вони не були під окупацією або в полоні.

Через що, всі дані наведені в дослідженні не можна вважати на 100% дійсними, тому для точніших результатів рекомендовано повторити проходження методик і опитувальників через деякий час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с.
2. Бех В. П. Ноосоціогенез, самоорганізація і саморегуляція соціальних систем / В. П. Бех // Наукові школи Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова / укл. : Г. І. Волинка, О. С. Падалка, Л. Л. Макаренко ; за заг. ред. В. П. Андрущенка. 2-е вид., допов. і перероб. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009.
3. Боришевський М. Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершин духовності. Київ : Академ-видав, 2010. 158 с.3.
4. Боришевський М.Й. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. посібник / М.Й. Боришевський, І.М. Галян. Дрогобич: Відродження, 2001. 74 с.
5. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2003
6. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001.
7. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності // Збірник наукових праць. Вип. 449-450. Педагогіка та психологія. – Чернівці : ЧНУ, 2009. С. 15–20
8. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник науко-вих праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Вид-во ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, 2015. Вип. 20. Ч. 1. С. 154–161.
9. Галян І.М. Саморегуляція оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії: монографія / І.М. Галян. Дрогобич: Відродження, 1998. 160 с.

- 10.Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава: АСМІ, 2008. 268 с.
- 11.Гуманістична психологія: Антологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів : у 3 т. / Упорядники і наукові редактори Роман Трач (США) і Георгій Балл (Україна). – К. : Університетське видавництво «Пульсари», 2001.Т. 1. 252 с
- 12.Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2004.
- 13.Загальна психологія : підручн. для студентів вищ. навч. закладів / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко ; За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. К. : Форум, 2000.С.45-46
- 14.Загальна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: А.Г.Н., 2002
- 15.Занюк С.С. Мотивація та саморегуляція учня: учбов. посібник. К.: Главник, 2004. 96 с
- 16.Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки : дис. ... канд. психол.наук : 19.00.07 / Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 1996. 192 с.
- 17.Кириченко Т. В. Механізми саморегуляції поведінки як психологічні умови формування особистості. Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” : збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький,2011. Вип. 21. С. 385–389.
- 18.Кириченко Т.В. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. Scientific Journal «ScienceRise». 2018
- 19.Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : Київ, 2001.

20. Коkun О. М. Психофізіологія: навч. посіб / О. М. Коkun. К. : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
21. Коpecь Л. В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. В. Коpecь. 2-е вид. К.: Вид. дім Києво-Могилянська академія, 2008. 458 с.
I
22. Лавріненко В. А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків // Психологія і особистість. 2013
23. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: Навч. посіб. 3-тє вид., випр. К.: Вища шк., 2004.
24. Макаpчук Н. О. Динаміка розвитку самосвідомості у становленні особистості юнака / Н. О. Макаpчук // Вісник : зб. наукових статей. Серія: Психологічні науки / Київ. між нар. ун-т. К., 2007
25. Основи загальної психології : Навчальний посібник : У 2-х т. / Укл.: Полозенко О.В., Омельченко Л.М., Яшник С.В., Свистун В.І., Стахневич В.І., Мартинюк І.А., Жуковська Л.М. К.: НУБіП, 2009. Т. II. 257с.
26. Основи психології : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів / А. І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. Х. К. : ТОВ «Р. И.Ф.», 2005. 416 с.
27. Осьмак Л.П. Ціннісні уявлення і самоствердження підлітків // Рідна школа. 1992.
28. Піроженко Т.О. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків сучасних підлітків. Українська психологія: сучасний потенціал. Київ : ДОК, 2006.
29. Польшин О. К. Основи психології саморегуляції : навч. посіб. для студентів гуманіт. профілю ВНЗ / О. К. Польшин. Краматорськ : КЕГІ, 2005. 352 с.
30. Психологія : підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін. ; за ред. Ю. Л. Трофімова. 4-те вид., стереотип. К. : Либідь, 2003. 560 с.

31. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. /за ред. М. В. Папучі. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127с.
32. Психологія: Підручник / Під ред. Ю. Л. Трофімова. 3-тє вид. К.: Либідь, 2001.
33. Товпій Ж.І. Формування системи міжособистісних взаємин у підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка АПН України. Київ, 2009. Т. IV. Ч. 4.
34. Трофименко Н. Є. Саморегуляція поведінки особистості як один із компонентів самосвідомості / Н. Є. Трофименко. [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.rusnauka.com/16_NPM_2007/Psihologia/22245.doc.htm
35. Фурман А. В. Психологія Я-концепції: навчальний посібник / 252 А.В.Фурман, О. Є. Гуменюк. Львів: Новий світ, 2006. 360 с
36. Шацьких Ю.Г., Піча В.М. Психологія: терміни і поняття: короткий навчальний словник. Львів: Магнолія- 2006, 2008. 276с
37. Янпольська Н.О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях/Н.О. Янпольська //Актуальні проблеми психології. Київ. 2006. 291 с.
38. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості / М.В. Яцюк. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017.
39. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 43. P. 56–67

ДОДАТКИ

Додаток Ж

Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: "Вірно", "Мабуть, вірно", "Мабуть, невірно", "Не вірно" і відзначте хрестиком у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути добрих чи поганих відповідей, так як це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Діагностика саморегуляції

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти у найменших деталях.
2. Люблю усілякі пригоди, можу йти на ризик.
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але часто запізнююся.
4. Дотримуюсь девізу "Вислухай пораду, але зроби по-своєму".
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Навколишні відзначають, що я недостатньо критичний до себе та своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене з'являлося почуття, що не вистачило 1–2 днів на підготовку.
8. Щоб почуватися впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко змусити себе щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.

10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від ухваленого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Не виношу, коли мене опікуються і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто почуваюся незручно.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незаплановані покупки.
18. Уникаю ризику, погано впораюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую райдужні плани, то майбутнє здається мені похмурим.
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети перед тим, як почну діяти.
21. Вважаю за краще зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх міняти.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає на якість результатів.
25. Люблю зміни у житті, зміну обстановки та життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це зазнаю невдач.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватись заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити різні способи

подолання конфлікту.

30. У разі невдачі завжди шукаю, що було зроблено неправильно.

31. Не люблю посвячувати когось у свої плани, рідко слідую чужим порадам.

32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги.

33. Люблю помріяти про майбутнє, але це радше фантазії, ніж реальність.

34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.

35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати у будь-якій обстановці.

36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь представити послідовність своїх

дій у тому чи іншому розвитку ситуації.

37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови

його виконання та супутні обставини.

38. Рідко відступаю від розпочатої справи.

39. Часто припускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань у разі втоми та поганого самопочуття.

40. Якщо я вважаю, що має рацію, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.

41. Про мене кажуть, що я “розкидаюся”, не вмію відокремити головне від другорядного.

42. Не вмію та не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.

43. Якщо в роботі не вдалося домогтися якості, що влаштовує мене, прагну переробити,

навіть якщо оточуючим це байдуже.

44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю ще раз вжиті дії та результати.

45. Невимушено почуваюся в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай

цікаві.

46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати та робити все по-своєму.

Додаток Е

Методика К. Томаса «Дослідження особливостей реагування в конфліктній ситуації».

Інструкція.

Виберіть в кожному питанні бажаний вами варіант поведінки і вкажіть його букву у відповідях.

1. А. Деколи я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.
В. Ніж обговорювати, в чому ми розходимося, я прагну звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.
2. А. Я прагну знайти компромісне рішення.
В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням всіх інтересів іншого і моїх власних.
3. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.
В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
4. А. Я прагну знайти компромісне рішення.
В. Деколи я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
В. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.
6. А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.
В. Я прагну добитися свого.
7. А. Я прагну відкласти рішення спірного питання, з тим щоб з часом вирішити його остаточно.
В. Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися іншого.
8. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.
В. Я насамперед прагну ясно визначити те, в чому полягають всі інтереси, що торкнулися.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь виникаючі розбіжності.
В. Я докладаю зусилля, щоб добитися свого.
10. А. Я твердо прагну досягти свого.
В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Спочатку я прагну чітко визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.
В. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати спори.
В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він теж йде назустріч мені.
13. А. Я пропоную середню позицію.
В. Я наполягаю, щоб було зроблено здається.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його поглядах.
В. Я намагаюся показати іншому логікові і переваги моїх поглядів.
15. А. Я прагну заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші стосунки.
В. Я прагну зробити так, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я прагну не зачепити почуттів іншого.
В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.
В. Я прагну зробити все, щоб уникнути даремної напруженості.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.
В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.
19. А. Спочатку я прагну ясно визначити те, в чому полягають всі порушені питання і інтереси.

В. Я прагну відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

В. Я прагну знайти якнайкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

21. А. Ведучи переговори, я прагну бути уважним до бажанням іншого.

В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх сумісного рішення.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

В. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

В. Деколи я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається мені дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

В. Я прагну переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

В. Ведучи переговори, я прагну бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

В. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечку.

В. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. Зазвичай, я наполегливо прагну добитися свого.

В. Улагоджуючи ситуацію, я, зазвичай, прагну знайти підтримку в іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

В. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності у поглядах.

30. А. Я прагну не зачепити почуттів іншого.

В. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли добитися успіху.

Додаток П

Опитувальник ворожості Басса-Даркі (Цукерман)

1. Якщо я розлючусь, я можу вдарити когось.
2. Іноді я дратуюсь настільки, що можу кинути якийсь предмет.
3. Я легко дратуюсь, але швидко заспокоююсь.
4. Поки мене не попросять по-доброму, я не виконаю прохання.
5. Мені здається, що доля мені не справедлива.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за спиною.
7. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
8. Якщо я когось обманюю, то мені стає соромно.
9. Мені здається, що я можу вдарити людину.
10. Коли я дратуюсь, я ляскаю дверима.
11. Іноді люди дратують мене просто фактом своєї присутності.
12. Якщо мені не подобається якесь правило, то хочеться його порушити.
13. Іноді мене заздрить, хоча я цього не показую.
14. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
15. Я вимагаю, щоб люди шанували мої права.
16. Іноді мені пригадуються думки, яких я соромлюся.
17. Я знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
18. Іноді я висловлюю гнів тим, що стукаю по столу.
19. Іноді я можу вибухнути, як порохова бочка.
20. Якщо мною хтось намагається командувати, я вчиняю йому всупереч.
21. Є люди, яких я відчуваю ненависть.
22. Досить багато людей мені заздрить.
23. Якщо я злюсь, я можу вилятися.
24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

25. Якщо мене хтось образить, я можу дати здачу.
26. Іноді я хапаю перший предмет, що трапився під руку, і ламаю його.
27. Я можу нагрубити людям, які мені не подобаються.
28. Коли зі мною розмовляють зверхньо, мені нічого не хочеться робити.
29. Я намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
30. Іноді мені здається, що з мене сміються.
31. Якщо хтось дратує мене, я можу сказати все, що про нього думаю.
32. Мене гнітить, що я мало допомагаю своїм батькам.
33. Якщо хтось перший ударить мене, я йому відповім тим самим.
34. У суперечці часто підвищую голос.
35. Я дратуюсь через дрібниці.
36. Того, хто корчить із себе начальника, я намагаюся поставити на місце.
37. Я заслуговую більше похвал і уваги, ніж отримую.
38. У мене є вороги, які хотіли б мені зашкодити.
39. Я можу загрожувати, хоч і не збираюся виконувати погрози.
40. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.

Додаток Р

Тест-опитувач суб'єктивного контролю (УСК) Дж. Роттера

- 1.Просування по службі більше залежить від успішного збігу обставин, ніж здібностей і зусиль людини.
- 2.Більшість розлучень походить від того, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
- 3.Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, То нічого не вдієш.
- 4.Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу та дружелюбності до оточуючих.
- 5.Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
- 6.Марно робити зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
- 7.Зовнішні обставини, батьки та добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
- 8.Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
- 9.Як правило, керівництво виявляється ефективнішим, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
- 10.Мої позначки у школі, в інституті часто залежать від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від власних зусиль.
- 11.Коли я будую плани, то вірю, що зможу здійснити їх.
- 12.Те, що багатьом людям видається успіхом чи везінням, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
- 13.Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
- 14.Якщо люди не підходять один одному, то як би вони не намагалися налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
- 15.Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінене іншими.
- 16.Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.
- 17.Думаю, що випадок чи доля не відіграють важливу роль у моєму житті.

18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої позначки у школі найбільше залежали від моїх зусиль та рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, аніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначити, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху у своїх справах.
25. Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в обставинах, що склалися.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків щодо його виховання часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, швидше за все, не виявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу досягти від членів моєї родини того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше винні були інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею слідкувати та правильно одягати.
35. У складних обставин я волію почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.

- 36.Успіх є результатом наполегливої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.
- 37.Я відчуваю, що від мене більше, ніж від будь-кого, залежить щастя моєї родини.
- 38.Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюся іншим.
- 39.Я завжди волію приймати рішення та діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
- 40.На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.
- 41.У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть за найсильнішого бажання.
- 42.Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому лише самих себе.
- 43.Багато моїх успіхів були можливі лише завдяки допомозі інших людей.
- 44.Більшість моїх невдач походить від невміння, незнання чи лінощів і мало залежало від везіння чи невдачі.