

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**СТАНОВЛЕННЯ ПОЧУТТЯ ДОРОСЛОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «магістр»

**Ліани НОВОЯН**

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

### **НОВОЯН Ліана Арашівна. Становлення почуття дорослості у підлітковому віці**

Магістерська робота присвячена вивченню проблеми становлення почуття дорослості у підлітковому віці. В межах дослідження узагальнено та систематизовано матеріали сучасних теоретичних джерел, в яких розкриваються психологічні особливості становлення почуття дорослості у підлітковому віці, визначено етапи та фактори формування почуття дорослості, поглиблено розуміння феномену почуття дорослості у підлітковому віці. За результатами емпіричного дослідження запропоновано тренінгову програму особистісного зростання підлітків, що включає вправи на розвиток мотивації досягнень, підвищення самооцінки, розвиток локусу контролю «Я», а також на формування комунікативних навичок та розвиток емоційного інтелекту. В якості форм роботи з батьками запропоновано лекції з актуальних тем виховання підлітків в період почуття дорослості.

Практична значущість роботи полягає в тому, що отримані в ній результати будуть корисними у консультативній роботі з проблем формування та розвитку особистості дитини у підлітковому віці та формування практичних підходів до роботи з розвитку особистості школярів. А також можуть бути використані під час викладання психології, педагогіки, соціальної роботи.

**Ключові слова:** підлітковий вік, підліток, дорослість, почуття дорослості, особистість підлітка.

## ABSTRACT

### **Liana Arashivna Novoyan The formation of a sense of adulthood in adolescence**

The master's work is dedicated to the problem of becoming a little older in a younger age. In the intervening period, that systematized materials of modern theoretical dzherel are systematized, in which the psychological features of the formation of almost adulthood in older age are described, the stage of formation of

almost adulthood is assigned, and the phenomenon of almost adulthood in older people is destroyed. Based on the results of the empirical follow-up, a training program for special growth was initiated. The program includes the right to develop motivational achievement, improve self-esteem, develop the locus of control "I", as well as to develop communicative skills and develop emotional intelligence. In the capacity of the forms of work with the fathers, lectures on topical topics of the development of young people in the period of a little adulthood were inspired.

The practical significance of the work: the elimination of the results will be similar to the problems of the formation and development of the specialty of the child in the development of the specialty of the child in the development of the specialty of the child, and the formation of practical approaches to the work of the development of the specialty of the schoolchildren. And you can also learn about psychology, pedagogy, and social work.

**Key words:** young age, young age, maturity, almost height, peculiarity of the age.

## Зміст

Вступ.....	5
Розділ 1. Становлення почуття дорослості у підлітковому віці як психолого-педагогічна проблема.....	9
1.1 Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку.....	9
1.2 Аналіз наукових досліджень поняття «почуття дорослості» .....	18
1.3 Етапи та фактори становлення почуття дорослості у підлітковому віці .....	28
Висновки до першого розділу .....	38
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей становлення почуття дорослості в підлітковому віці .....	39
2.1 Опис процедури дослідження.....	39
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	48
Висновки до другого розділу .....	59
Розділ 3. Психолого-педагогічні напрями формування та розвитку особистості підлітка .....	60
3.1 Програма особистісного зростання підлітка в період формування почуття дорослості.....	60
3.2 Рекомендації батькам та педагогам.....	67
Висновки до третього розділу .....	76
Висновок.....	77
Список використаних джерел та літератури .....	79

## Вступ

*Актуальність теми.* Особистість – складне утворення, яке набувається дитиною в соціокультурному середовищі в процесі взаємодії з іншими в ході спільної діяльності і спілкування. Ступінь сформованості та розвиток особистісних утворень визначають життєвий шлях індивіда.

У підлітковому віці спостерігаються якісні новоутворення в розвитку особистості, з'являються елементи дорослості в результаті перебудови організму, на основі самосвідомості він вибудовує стосунки з дорослими та однолітками, тобто відбувається його самовизначення у сфері загальнолюдських цінностей та спілкування між людьми. Так, з одного боку - дитина, з іншого - ще не зовсім дорослий набуває навичок міжособистісного спілкування з однолітками своєї та протилежної статі, прагне більш незалежних відносин з батьками. У цей час упорядковується система цінностей, формується ставлення до себе, інших людей, суспільства загалом.

Саме в цей період дитина відкриває для себе свій внутрішній світ, своє «Я», вибудовуються її світоглядні погляди, відбувається усвідомлення своєї індивідуальності у процесі рефлексії. Вивчення «почуття дорослості» – одного із центральних новоутворень особистості підліткового періоду - розкривається головним чином зі сторони зовнішніх його проявів. Класичне визначення «почуття дорослості» полягає в прагненні підлітка наслідувати дорослих.

Актуальність вивчення особливостей та факторів формування почуття дорослості обумовлене безперервними соціальними змінами, що відбуваються у суспільстві на сьогоднішній день. Адже індивід з раннього дитинства змушений включатися в систему суспільних зв'язків, вступати в комунікацію з іншими людьми, узгоджувати з ними свої дії і поведінку. Наслідком цього включення є формування особистості. При цьому, деякі риси особистості можуть виступати в якості факторів, що сприяють гармонійному, або, навпаки, дисгармонійному розвитку особистості підлітка.

**Ступінь теоретичної розробленості проблеми.** У психологічній науці є ряд теоретичних шкіл, які вивчають особливості розвитку особистості. Кожна з них по різному підходить до визначення поняття почуття дорослості. Проблема почуття дорослості найбільш повно відображена в роботах таких авторів як І. С. Булах, А. О. Лук'янова, О. Я. Жизномірської, О. І. Бедлінського, О. В. Бедлінського, Б. І. Кочубей, Р. В. Павелків, Ж. І. Товпій та ін. В роботах вищезазначених авторів розглядається поняття «почуття дорослості», етапи та фактори його формування на різних вікових етапах, вплив почуття дорослості на характер міжособистісних стосунків в підлітковому віці.

Однак, на нашу думку, досліджень, присвячених саме особливостям становлення почуття дорослості підлітків на сучасному етапі, на сьогодні існує недостатня кількість, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

В зв'язку з вищезазначеним, **метою** нашого дослідження є вивчення специфіки становлення почуття дорослості в підлітковому віці.

**Об'єкт дослідження** – підлітковий вік.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості становлення почуття дорослості в підлітковому віці.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукових досліджень поняття «почуття дорослості».
2. Охарактеризувати психолого-педагогічні особливості підліткового віку.
3. Виявити етапи та фактори становлення почуття дорослості у підлітковому віці.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей становлення почуття дорослості в підлітковому віці та проаналізувати отримані результати.
5. Запропонувати програму особистісного зростання підлітка в період формування почуття дорослості.
6. Розробити рекомендації батькам та педагогам взаємодії з підлітками у період становлення почуття дорослості.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** склали принципи науковості, системності, детермінізму, систематизації, а також положення вікової психології, висвітлені в працях вітчизняних та зарубіжних авторів.

**Методи дослідження.** Для досягнення дослідницької мети та реалізації завдань емпіричного дослідження були використані:

1. Загальнонаукові методи теоретичного аналізу (узагальнення, конкретизація, абстрагування, систематизація та ін);

2. Спеціальні психологічні методи збору психологічної інформації – тестові методики («Методика діагностики рівня розвитку соціального інтелекту» (Дж. Гілфорда та М. Саллівена), Тест «Цілі у житті» В. Франкла, Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»). Для діагностики типу орієнтації дорослішання підлітків використовувалась методика незакінчених речень, адаптована нами відповідно до психологічних особливостей підліткового віку);

3. Методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статобробка даних та графічне представлення результатів здійснювались з допомогою пакета програми SPSS Statistics 25.

**Організація та дослідницька база:** у дослідженні брали участь 36 дітей-підлітків у віці 12-14 років, серед яких 16 хлопців, 20 дівчат.

**Надійність та вірогідність результатів дослідження** забезпечена добром валідних та надійних психодіагностичних методик, використанням методу математико-статистичного аналізу, та репрезентативності вибірки дослідження.

**Теоретичне значення роботи** полягає у тому, що було узагальнено та систематизовано матеріали сучасних теоретичних джерел, в яких розкриваються психологічні особливості становлення почуття дорослості у підлітковому віці, визначено етапи та фактори формування почуття

дорослості, поглиблено розуміння феномену почуття дорослості у підлітковому віці.

**Практична значущість роботи** може полягати в тому, що отримані в ній результати будуть корисними у консультативній роботі з проблем формування та розвитку особистості дитини у підлітковому віці та формування практичних підходів до роботи з розвитку особистості школярів. А також можуть бути використані під час викладання психології, педагогіки, соціальної роботи.

**Структура роботи:** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку літератури, що нараховує 50 позицій. Текст роботи ілюстрований 7 рисунками та 5 таблицями.



## **Розділ 1. Становлення почуття дорослості у підлітковому віці як психолого-педагогічна проблема**

### **1.1 Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку**

Кожен період розвитку особистості має свій специфічний зміст, свій вплив на становлення здібностей людини, прагнення до самовизначення і самоствердження.

У підлітковому віці остаточно формується інтелектуальний апарат, що робить можливим осмислене конструювання свого власного світогляду, індивідуальної системи цінностей і «Я-концепції». Образ «Я» в цей час нестабільний, менш позитивний порівняно з підлітками, пік цих змін припадає приблизно на 12-13 років [42].

Саме в цей період починається інтеграція і осмислення всієї інформації, що відноситься до «Я». У епігенетичній концепції Е. Еріксона підлітковий вік займає центральне місце, підліток вирішує базову задачу, яка полягає в розвитку почуття рольової ідентичності, яке вбирає в себе не тільки систему актуальних рольових ідентифікацій, а й досвід, накопичений на попередніх етапах становлення, синтезує його і стає базою для подальшого розвитку особливостей особистості дорослої людини [8].

Підлітковий вік також характеризується стійким прагненням до розумової діяльності, до оволодіння новими знаннями і вміннями, формуванням усвідомленого інтересу до конкретних навчальних предметів і, відповідних їм, галузей науки, техніки, мистецтва, спорту [13].

Примітно, що підлітковий вік більшість психологів відносить до розряду критичних упродовж всього часу. Якщо розглядати динаміку протікання психічних порушень, можна відзначити, що вони мають певні етапи розвитку, проходячи через які при цьому досягають найбільшої ступеня вираженості. У період підліткової кризи швидкість цього болючого циклу значним чином збільшується, в результаті чого будь-який з етапів може бути

або дуже коротким, або не виявлятися взагалі. Саме тому дуже часто патологічна складновиховуваність молодшого підлітка є для його оточення абсолютно несподіваною, нічим не пояснюваною [7].

Значне прискорення біологічних і психологічних процесів, що протікають в організмі підлітка, в кризові періоди призводить зазвичай до того, що відхилення в поведінці виникають ніби раптово. Так у раніше цілком благополучного підлітка несподівано для оточення можуть з'явитися такі якості як емоційна черствість, жорстокість, схильність до агресії або фізичного насильства.

Кризовість пубертатного віку з більш або менш вираженою тенденцією до криміналізації також може проявлятися в тому, що у підлітка значно перебудовуються взаємини з однолітками. Для підлітка при цьому характерна підвищена потреба в міжособистісному спілкуванні з однолітками, прагнення самоствердитися в їх середовищі, а також чуйне реагування на думку оточення. Саме тому властива їм емоційна нестійкість, схильність до фіксації негативних переживань, що часто призводять до важких конфліктних ситуацій і протиправних дій, в результаті чого вони виявляються в соціальній ізоляції [24].

У підлітковий період життя людини, звичайно ж, і емоційна сфера зазнає значних змін.

Встановлено, що з віком діти починають краще ідентифікувати емоції, в підлітковому віці кордону «емоційних» понять стають чіткішими: так, маленькі діти застосовують один і той же термін для позначення більш широкого кола емоційних явищ, ніж більш старші діти. У підлітків зафіксовано значне розширення словника емоцій у міру дорослішання і збільшення числа параметрів, за якими розрізняються емоції [1].

Підлітки переживають з приводу самих різних життєвих подій більш яскраво і інтенсивно в порівнянні не тільки з дорослими, але і з дітьми. Це стосується, як і позитивних, так і негативних емоцій.

За результатами дослідження П. Лафренє, підлітки почувалися дуже щасливими в шість разів частіше батьків, а дуже нещасними - в три рази частіше. Крім цього, підлітки, за їхніми словами, набагато частіше, ніж дорослі відчували себе незграбними і хвилювалися, а також нудьгували і відчували апатію [39].

Такий сплеск в емоційному житті підлітків багато авторів, перш за все, пов'язують з балансом двох основних видів нервових процесів - збудження і гальмування. У підлітковому віці, в порівнянні зі «середньою віковою періодизацією» (вік від 7 до 11 років) і з дорослістю, загальне збудження наростає, а всі види гальмування – слабшають [6].

Ще одна важлива особливість емоційної сфери підлітків - можливість співіснування емоцій і почуттів протилежної спрямованості. Наприклад, молоді люди можуть любити і ненавидіти когось одночасно, і при цьому обидва почуття можуть бути абсолютно щирими [15].

Булах І. С. Відзначає, що підлітки більш схильні до прояву радості, ніж гніву, страху і печалі. Схильність до гніву виражена трохи яскравіше, ніж до страху і печалі. Радість, гнів і смуток найбільш інтенсивно переживаються у віці 12-13 років, а вираженість страху в цей період, навпаки, зменшується.

Поряд з позитивними і негативними емоціями існує і стан так званого «емоційного нуля» - нудьга. Його небезпека полягає в тому, що у підлітків воно позитивними емоціями змінюється з працею, а негативними - дуже легко. Якщо підліток, якому стало нудно, не зможе швидко знайти для себе цікаву справу, то його нудьга посилиться роздратуванням, злістю або тугою. Коли людина в такому стані вирушає «шукати пригоді», ні до чого хорошого це не призведе. Дуже багато агресивні дії, що вражають своєю безглуздістю і безглуздістю, відбуваються саме під впливом нудьги [20].

Таким чином, період від 12 до 16 років характеризується появою ряду новоутворень в структурі особистості, які ознаменують перехід дитини на якісно новий етап дорослішання. Виникаючі в підлітковому періоді кризи самі по собі не можна розглядати як хворобу, проте, їх специфіка може виступати

фактором виникнення глибоких психологічних проблем, розвитку схильностей до деструктивних форм поведінки.

У становленні особистості підлітковий вік є надзвичайно важливим періодом, в якому відбувається формування стійкого уявлення про себе [8].

Підліток має сильні, іноді гіпертрофовані потреби в самостійності і в спілкуванні з однолітками. Підліткова самостійність виражається в основному в прагненні до емансипації від дорослих, визволенні від їх турботи, контролю, а також в різноманітних Ці потреби так яскраво проявляються в поведінці, що кажуть про підліткові реакції.

Включеність особистості в суспільні відносини обумовлює теза про першорядну роль соціального спілкування в цьому процесі. Підлітковий вік традиційно вважається найважчим у виховному відношенні [11].

Найчастіше труднощі підліткового віку пов'язують із статевим дозріванням. У вирішенні складних завдань виховання особистості значна роль належить вивченню вміння особистості спілкуватися. Розвиток організаторських і комунікативних якостей дуже важливий саме в підлітковому віці. У підлітковому віці спостерігається висока потреба в спілкуванні серед підлітків, поряд з низькими комунікативними і організаторськими навичками. Тому, для того щоб в майбутньому особистість була всебічно розвинена, необхідно розвивати навички спілкування [37].

Значення спілкування в житті підлітків величезне і продовжує рости, від нього все в більшій мірі залежать успішність професійної діяльності, активність у суспільному житті і, нарешті, особисте щастя кожного [3].

У підлітковому віці проявляється більш гостра необхідність в міжособистісному спілкуванні. Спілкування стає самоціллю, в якій підлітки реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе і про навколишній світ. Цінним для підлітка є залученість в сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе і навколишній світ. Необхідно відзначити, що спілкування має великий вплив

на становлення. Так як спілкування - це не тільки обмін інформацією (наприклад, між вчителем і учнем), але і взаємодія, взаємовплив. [3]

Підлітковий період характеризується пануванням дитячого співтовариства над дорослим. Причина цього - принципово різне положення підлітка в системах «підліток - дорослі» і «підліток - однолітки». До початку підліткового віку, на думку Т.В. Драгунова, складається парадоксальна ситуація: відносини дитини з однолітками вже будуються на деяких важливих нормах дорослої моралі рівності, а основою його відносин з дорослими продовжує залишатися особлива дитяча мораль слухняності [16].

Переорієнтація спілкування з дорослими на спілкування з однолітками здійснюється тим, що це:

- 1) важливий канал інформації для підлітків;
- 2) специфічний вид міжособистісних відносин, в процесі яких підлітки набувають навички соціальної взаємодії, формуються вміння підкорятися колективній дисципліні, виробляються комунікативні навички;
- 3) специфічний вид емоційного контакту, в процесі якого здійснюється взаємодопомога, переживається почуття солідарності.

Одна з головних особливостей підліткового віку - зміна значущих осіб і перебудова взаємин з дорослими. Одна з найважливіших потреб перехідного віку стає потреба у звільненні від контролю й опіки батьків, вчителів, старших взагалі, а також від встановлених ними правил і порядків. Причина цього криється, перш за все, в психології дорослих, батьків, які не бажають помічати зміни внутрішнього світу підлітка. Міркуючи абстрактно, батьки знають про свою дитину значно більше, ніж будь-хто інший, навіть вона сам. Але зміни, що відбуваються з дитиною, відбуваються занадто швидко, а батьки все ще бачать її таким, яким вона був кілька років тому. Поспих невміння і небажання вислухати і зрозуміти те, що відбувається в складному підлітковому світі, постаратися глянути на проблему очима сина або дочки, впевненість у власній непогрішності - ось що в першу чергу створює психологічний бар'єр між зростаючими дітьми. Ще на один момент дослідники звертають увагу [29].

Дорослі, бачачи дорослішання підлітка, найчастіше помічають в цьому процесі тільки негативні сторони: підліток став «неслухняним», «потайним» - і зовсім не помічають позитивного нового. Одним з таких паростків є розвиток в підлітковому віці здатності підлітка до емпатії по відношенню до дорослих, прагнення допомогти їм, підтримати їх горе або радість.

Дорослі, в кращому випадку, готові самі проявити співчуття і співпереживання по відношенню до підлітка, але абсолютно не готові прийняти це ставлення підлітка, якраз і необхідно бути з ним на рівних [3].

Підліток «переживає» спілкування не тільки на інтелектуальному, а й на фізіологічному й емоційному рівнях. Виникають проблеми з батьками, головним чином пов'язані з нерозумінням (деякі батьки не встигають за змінами, стрімко відбуваються з їхніми дітьми). З одного боку дитина прив'язана до своїх батьків і чекає від них розуміння, з іншого боку вона претендує на більшу самостійність у вирішенні якихось справ і проблем. Відзначено, що в підлітковому віці при високій потребі в спілкуванні, рівень комунікативних навичок і якостей, досить низький у переважної більшості підлітків [33].

Таким чином, одна з головних тенденцій перехідного віку - переорієнтація спілкування з батьками, вчителями, взагалі зі старшими, на більш-менш рівних по положенню. Роль емоційної функції спілкування проявляється в двох аспектах: в придбанні досвіду емоційних відносин з людьми і в розвитку емоційного прийняття навколишньої дійсності [1].

Зміна внутрішньої позиції приводить до того, що підлітку вже недостатньо бути просто хорошим учнем, мати високі показники, отримувати схвалення вчителя. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однолітків. Цінним для підлітка є залученість в сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе і навколишній світ. Отже, не потрібно захищати дитину від спілкування з однолітками. Адже тільки в ситуації

спілкування з'являється почуття емоційного благополуччя і стійкості. А все це надзвичайно важливо для їх майбутнього життя [50].

Спілкування з однолітками все більше виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, захоплюючи нові інтереси, види діяльності, відносини, набуваючи ознак самостійної і дуже важливою для підлітка сфери життя. Як бачимо, в підлітковому віці інакше розставляються акценти між сім'єю (дорослими), однолітками і школою. Головне місце серед мотивів позитивного ставлення до школи займає мотив спілкування з однолітками. Провідним видом діяльності підліткового віку є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, тобто міжособистісне спілкування з ними [10]. Школа стає місцем самоствердження. Якщо в школі не знаходиться однолітків або вчителів, перед якими підліток може себе 18 показати, завоювати престиж і визнання як особистість (хоч в позитивному, хоч в негативному плані), то привабливість школи неминуче падає. Навіть знання для підлітків стають цінністю, якщо дозволяють зайняти певний статус серед однолітків [24].

Отже, спілкування з однолітками виділяється у відносно самостійну сферу життя. У суспільстві однолітків реалізується головна потреба періоду - знайти своє місце в суспільстві, бути «значущим». Спілкування з товаришами в цьому віці набуває таку цінність, що нерідко відсуває на другий план і навчання, а також відносини з рідними.

Так, серед причин зниження успішності та порушень поведінки, різних афективних переживань одне з головних місць займає невдоволення підлітків своїми стосунками однолітками. Істотно змінюються мотиви спілкування з товаришами і зумовлені ним переживання протягом підліткового віку. Дорослі представляють мотиви спілкування підлітків з однолітками зазвичай досить примітивно - як прагнення просто бути разом, в звичайній комфортному середовищі [8].

Дійсно в 10-11 років підлітків об'єднує просте бажання бути в середовищі однолітків, грати з ними, щось разом робити. Однак для підлітків провідною стає потреба придбати певний статус. Так, реакція п'ятикласника

на певний вплив вчителя залежить не стільки від ступеня його провини або характеру впливу, скільки від шкоди, яка може бути завдана цим впливом його положенню в класі. При цьому впертість, свавілля і т.д. мають на меті завоювати і зміцнити становище дитини в групі, колективі однолітків. У 12-13 років для підлітків важливо не просто бути разом з однолітками, вони прагнуть зайняти в їх середовищі те становище, яке б відповідало їх домаганням [37].

Для одних це бажання бути лідером, для інших - мати авторитет в якійсь справі, треті намагаються знайти близького друга. Починаючи з 6-го класу діти усвідомлюють, що основні 19 конфлікти, труднощі і проблеми спілкування з однолітками викликані насамперед особливостями їх власної персони [12].

Підлітки схильні встановлювати дуже близькі (як правило, тимчасові) відносини з різними однолітками - йде пошук один одного. З кожним роком потреба в стосунках з ним стає все гостріше. Спілкування з близьким другом є темою особливих роздумів підлітка. Школярі цінують дружбу, але в той же час бувають вкрай ревнивими, вимогливими і схильними до образ. Така динаміка мотивації спілкування підлітків пов'язана з інтенсивним розвитком особистісної та міжособистісної рефлексії, появою особистої відповідальності за успішність спілкування з однолітками. ними. Зростає критичність щодо власних недоліків, прагнення вдосконалення, в тому числі в питаннях спілкування.

У зв'язку з відсутністю у багатьох підлітків комунікативних умінь, вони часто використовують неадекватні способи переконання однолітків (тиск, протест, протиставлення і т.д.).

Тому підліток повинен оволодіти основними комунікативними вміннями: встановлювати психологічний контакт, слухати і орієнтуватися в ситуаціях, використовувати різні вербальні та невербальні засоби спілкування тощо [26].

Поведінка підлітків за своєю суттю своєю є колективно груповою. Якщо для підлітків основою для об'єднань найчастіше є спільна діяльність, то тепер



навпаки, привабливість тих чи інших занять та інтересів визначаються насамперед їх можливостями для спілкування з однолітками. Зростає значимість нових референтних груп однолітків, підліток прагне самостійно вибирати референтну групу.

Референтна група підлітка складається з його однолітків, саме з ними він проводить більшу частину часу. Ізольовані групи однолітків в підлітковому віці набувають велику стійкість, відносини у них починають підкорятися більш суворим правилам. Роль референтної групи однолітків важлива для підлітка тому, що зміцнює внутрішні позиції підлітка, дає відчуття захищеності [44].

Найбільша цінність, якою підлітки керуються в спілкуванні - це дружба, вироблення «кодексу товариства». При всій орієнтації на утвердження себе серед однолітків підлітки відрізняються крайнім конформізмом в підлітковій групі, підвищеною сугестивністю щодо ровесників. Відстоюючи свою незалежність від дорослих, підлітки, як правило, абсолютно не критично оцінюють думки власної групи і її лідерів. Вони прагнуть виконати все, на що їх штовхає група [7].

Неформальна група створює відчуття «Ми», яке підтримує підлітка і зміцнює його внутрішні позиції. Одним з основних параметрів референтної групи є її однорідність у статевих відносинах. Часто підлітки для посилення цього «Ми» використовують автономний груповий мову (сленг), автономні загальні невербальні знаки спілкування. Однак сучасні підлітки часто не задоволені перевагою стихійно-групових і інтимно-особистісних форм в їх спілкуванні. Не випадково вчені спостерігають чітку тенденцію до соціально орієнтованої колективних форм суспільно-корисної діяльності і спілкування у підлітків з 11 до 15 років [6].

Таким чином, в підлітковому віці спілкування висувається на перше місце, воно відіграє важливу роль у формуванні особистості. Відсутність навичок спілкування змушує підлітка бути похмурим, незадоволеним собою. Такі підлітки помітно відстають у навчанні, нерідко конфліктують з

дорослими і з однолітками. Неуспішність в спілкуванні з однолітками, батьками, педагогами часто призводить до болісних переживань підлітка. Для того, щоб уникнути, такого роду переживань, необхідно, зокрема, в підлітковому віці розвивати комунікативні та організаторські навички.

## **1.2 Аналіз наукових досліджень поняття «почуття дорослості»**

Проведений у попередньому параграфі роботи аналіз психолого-педагогічних особливостей підліткового віку дає змогу визначити, що підлітки відходять від «дитячого світу» і поступово прагнуть перейти до «світу дорослих». У цьому віці їхня особистість всебічно проходить через якісну перебудову, у зв'язку з чим вони з'являються і формуються нові певні психологічні новоутворення, і навіть закладається основа формування свідомої поведінки, складаються соціальні установки.

На сьогодні проблема дорослішання продовжує залишатися актуальною як у зарубіжній, і у вітчизняній психології. З одного боку, це пов'язано з орієнтацією суспільства на молодь як потенціал розвитку. З іншого - із постійною мінливістю психологічних ознак дорослих. Значну роль також відіграє той факт, що у світі спостерігається збільшення кількості підлітків. Як пише Л. А. Дженсен [13], з початку ХХІ ст. число підлітків почало становити одну п'яту частину населення світу. У 2018 р. середній вік людства становив 30,4 р. Через це процеси, зміни, що відбуваються в цьому середовищі, стають дедалі більш визначальними для розвитку суспільства [32].

Автори, що найбільш активно вивчали «почуття дорослості» підлітків (І. С. Булах, В. І. Немеш), надають йому вирішального значення в плані виникнення кризових переживань, так і розвитку особистості в цілому, вважаючи його центральним новоутворенням підліткового віку. Так, Д. Б. Ельконін підкреслює, що якщо характер відносин дорослих до дитини не

змінюється, то «почуття дорослості, що виникає, призводить до «вибуху», різноманітних труднощів, зтяжнього характеру» перехідного періоду [14].

В. І. Немеш. характеризує почуття дорослості наступним чином: «Центральним психологічним новоутворенням в підлітковому віці стає формування у підлітка своєрідного почуття дорослості, як суб'єктивного переживання ставлення до себе як до дорослого. Фізичне змушнення дає підлітку відчуття дорослості, але соціальний статус їх у школі та сім'ї не змінюється. І тоді починається боротьба за визнання своїх прав, самостійності, що неодмінно призводить до конфлікту між дорослими та підлітками» [28].

Визначення почуття дорослості, на основі праць психологів, наводить Д. І. Кочубей. Відповідно до нього «почуття дорослості»: «... особлива форма підліткової самосвідомості, суб'єктивне уявлення себе як про людину, яка швидше належить до світу дорослості чи, інакше, новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими чи товаришами) , знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність» [19].

Розуміючи під «почуттям дорослості» «ставлення підлітка до себе як до дорослого», Д. І. Кочубей підкреслює «не обов'язково свідомий його характер» [29]. Для розуміння особливостей переживань підліткового періоду надзвичайно важливо враховувати саме не цілком усвідомлений характер цих переживань.

Р. В. Павелків в своїх роботах розуміє почуття дорослості як ставлення підлітка до себе вже як до дорослого, його уявлення чи відчуття себе певною мірою дорослим [1]. Так, у роботі К.М. Поливанова [6], присвяченої розгляду вікових криз, приділяється увага дослідженню почуття дорослості у підлітків у зв'язку з переживанням ними критичних періодів. Автор вказує на те, що почуття дорослості головним чином проявляється у вимозі самостійності, незалежності та розширення своїх прав з боку підлітків [22].

Дослідник Ж. І. Товпій виділила такі основні види дорослості: зовнішня, соціальна, інтелектуальна. Через боротьбу проявів вищеназваних видів

зрілості, у підлітка виникає ставлення себе як до дорослого. Він претендує на рівноправність у відносинах зі старшими та йде на конфлікти, обстоюючи свою «дорослу» позицію. Основні лінії розвитку підлітків пов'язані з проходженням особистісних криз: кризи ідентичності та кризи, пов'язаної з відділенням від сім'ї та набуттям самостійності [47].

Ж. І. Товпій визначає свою позицію в розумінні «почуття дорослості» наступним чином: «Наша відмінність від усіх психологів, які виділяли вище особливість підлітків, полягає у ставленні до неї. Те, що, наприклад, С. Холл називав бажанням підлітка бути зрілим чоловіком або жінкою і пристрасним прагненням навчитися бути дорослим... є для Холла (так само як і для інших авторів) лише одна з безлічі особливостей, в той час як для нас нове уявлення підлітка себе і прагнення увійти у світ дорослих є стрижнева особливість, що є структурним центром особистості цей період розвитку, її афективно-потребовим ядром, визначальним зміст і напрям соціальної активності підлітка, систему його соціальних реакцій і специфічних переживань» [47].

В працях Ж. І. Товпій робиться спроба осмислити «почуття дорослості» і труднощі перехідного періоду, що виникають у зв'язку з ним, що уособлюють підлітковий вік, з позиції етнографічних досліджень, представлених роботами таких авторів як М. Мід і Р. Бенедикт. У роботах цих авторів показано, що психологічні особливості перехідного віку по-різному сприймаються соціумом залежно від рівня розвитку суспільного життя, яким характеризується дане суспільство: чи воно знаходиться на більш високих або нижчих щаблях розвитку в культурно-історичному відношенні [47].

Ж. І. Товпій також виділяла у підлітків певні прояви у розвитку почуття дорослості [47]:

- наслідування зовнішніх проявів дорослих (прагнення бути зовні);
- орієнтація на якості дорослого «справжнього чоловіка», «справжньої жінки» (прагнення набути якості дорослого);

- дорослий як зразок діяльності (розвиток соціальної зрілості в умовах співробітництва, що формує почуття відповідальності, турботи про інших людей та ін.) та інтелектуальна дорослість (прагнення щось знати та вміти по-справжньому);
- відбувається становлення домінуючої спрямованості пізнавальних інтересів, пошук нових видів та форм соціально значущої діяльності, які здатні створювати умови для самоствердження сучасних підлітків) [26].

Автор зазначає, що етнографи, покладаючись на факти та дані спостережень, роблять висновок про те, що в суспільствах з більш примітивним укладом суспільного життя, як правило, відсутні проблеми перехідного віку. Люди, які досягають статевої та фізичної зрілості, включаються до суспільного життя та зрівнюються у правах зі старшими.

Етнографи, розмірковуючи щодо труднощів підліткового віку, що спостерігаються в розвинених країнах, вважають, що, зрівнюючи в правах підлітків і дорослих або розширюючи права підлітків, педагогічна практика зможе позбутися значних труднощів: кризових переживань, внутрішніх та зовнішніх конфліктів, пов'язаних із перехідним віком.

У своїх висновках Т. І. Піроженко загалом поділяє точку зору етнографів, які бачать вирішення проблеми перехідного віку у розширенні прав підлітків. Автор, розглядаючи причини, що перешкоджають розширенню прав підлітків у розвинених суспільствах, визначає їх у такий спосіб [12]:

- 1) дорослі (вчителі та батьки) не готові до розширення прав підлітка;
- 2) існує інертність колишнього досвіду дорослого, який звик спрямовувати та контролювати дитину;
- 3) відсутнє у підлітків, особливо у молодших, вміння діяти самостійно.

Автор справедливо відзначає важливу особливість у соціальному становищі підлітків у суспільстві, що виражається у цьому, що підлітки, які переживають якісно новий психологічний стан, що й є значущим етапом у розвитку особистості, в результаті якого вони отримують із боку суспільства якісно нове ставлення. Соціальне становище підлітків та ставлення до них з

боку дорослих не зазнають суттєвих змін. Підлітки залишаються фактично у тій ситуації, що й молодші школярі.

На перший погляд, безконфліктний перехід у дорослість у більш примітивних спільнотах через надання їй членам, які досягли статевої та фізичної зрілості, рівних прав зі старшими здається привабливим і навіть єдино можливим. Однак не можна не бачити в такому рішенні ігнорування якісних відмінностей у рівні розвитку особистості у примітивних спільнотах та розвинених суспільствах.

Можливо, що до періоду статевого дозрівання особистість у примітивніших спільнотах досягає рівня зрілості особистості старших і органічно входить у доросле життя, але це неможливо спроектувати на стан відмінностей в особистісному розвитку між підлітками і дорослими за умов більш розвинених суспільств. Дослідження етнографів дозволяють зробити висновок: історичний розвиток суспільства неминуче спричиняє появу нових вікових груп, що мають особливий психологічний зміст, який якісно відрізняється від психології їхніх однолітків у примітивніших спільнотах. Іншими словами, люди одного біологічного віку в історично різних спільнотах мають якісно різні рівень розвитку особистості та психологічні особливості та пов'язані взаємовідносинами, які якісно відрізняються один від одного. Власне, і психологічну дорослість у суспільствах, що є різних рівнях у суспільному розвитку, також неможливо порівнювати [34].

Наголошуючи на постійних змінах у характері переходу від дитинства до дорослості, вітчизняні та зарубіжні дослідники звертають увагу на варіативність дорослішання. Так, М. Твенге і У. Кіт Кемпбелл [14], аналізуючи теорію дорослості Дж. Арнетта, зазначають, що не розглядають подовження дитинства як однозначно пізніше дорослішання, як це передбачається у Дж. Арнетта, а вважають, що подовжене дитинство може завершитися як вступом у доросле життя, і відмовою від традиційних маркерів дорослого життя на користь індивідуалістичного способу життя.

О. І. Бедлінський, В. О. Бедлінський вважають, що почуття дорослості, що виявляється у розвитку підлітка, пов'язане з виникненням потреби у тому, щоб оточуючі ставилися до нього як до дорослого. Почуття дорослості характеризується присутністю у підлітків суб'єктивних поглядів, оцінок та вміння відстоювати свою позицію. У разі невдоволення цієї потреби може виникнути протест: грубість, неслухняність, впертість, конфлікти з дорослими [40].

Виділяють об'єктивну та суб'єктивну дорослість [19]. Об'єктивна дорослість характеризується готовністю підлітка до життя у суспільстві дорослих як рівноправного учасника. Об'єктивна дорослість проявляється в таких сферах як:

1) соціально-моральна сфера (відстоювання своєї думки, допомога дорослим та їх підтримка, відповідність поведінки морально-етичним уявленням);

2) інтелектуальна сфера (готовність до самоосвіти, самостійність у навчанні);

3) зовнішній вигляд (слідування моді як у одязі, і у мові, й у поведінці);

4) романтичні відносини з однолітками (танці, побачення, вечірки).

Суб'єктивну дорослість (почуття дорослості) характеризує поява у підлітка ставлення себе як до дорослого. Суб'єктивна дорослість проявляється в наступному:

1) потреба у довірі, повазі, визнанні самостійності;

2) володіння власною лінією поведінки всупереч думці оточуючих;

3) бажання захиститися від втручання дорослих у життя.

В якості зовнішніх ознак прояву «почуття дорослості» виділяють наступні.

Першим і основним його показником є виникнення у підлітка наполегливого бажання, щоб оточуючі ставилися до нього як до дорослого. За цим ховаються більш особисті потреби: поваги, довіри та такту, визнання людської гідності та права на певну самостійність. Факт їх існування найбільш

яскраво проявляється у випадках відсутності бажаного підлітком ставлення до себе і виражається в образах і різних формах протесту: неслухняність, грубість, упертість, протиставлення себе дорослим чи товаришам, у зіткненнях та конфліктах [43].

Другий показник «почуття дорослості», на думку автора, — це наявність у підлітків прагнення самостійності, бажання захистити деякі сфери свого життя від впливу старших, висловлювання невдоволення при спробах контролювати їх чи перевіряти якість виконуваної роботи.

Третій показник існування «почуття дорослості» — наявність своєї лінії поведінки, власних поглядів, оцінок та прагнення їх обстоювати, незважаючи на незгоду дорослих чи однолітків.

При цьому, частина підлітків виражають свою дорослість, наслідуючи позитивні сторони дорослого життя, а частина - наслідуючи її негативні сторони (навмисно у негативній, зухвалій формі). Автор пояснює цей поділ наявністю тенденції до дорослості. Там, де тенденція до дорослості більш виражена, там більшою мірою присутні конфліктність у спілкуванні та труднощі у вихованні. У підлітків, у яких тенденція до дорослості менш виражена, конфліктність і проблеми спілкування носять епізодичний характер. Це дозволяє автору зробити висновок, що наявність «почуття дорослості» у підлітків зовсім не обов'язково викликає труднощі у відносинах із дорослими.

Відмінність прояву «почуття дорослості», вираженого у більшій чи меншій конфліктності, позитивності чи негативності, автор пояснює наявністю тенденції до дорослості [12].

У дослідженнях О. Я. Жизномірської зазначається ще кілька важливих висновків. У тому числі автор вказує на відсутність прямого зв'язку між статевим дозріванням та розвитком «почуття дорослості». Це ще раз свідчить про те, що особливості підліткового віку та його проблеми безпосередньо не пов'язані з біологічним дозріванням організму, фізіологічною зрілістю та пояснюються особливостями психологічного розвитку сучасних підлітків, їх



реальними взаєминами з дорослим світом, які становлять соціальну ситуацію розвитку кожного окремо взятого підлітка [11].

При переході з дитячого світу до дорослого у самовизначенні відбувається відповідність можливого та реального, розширюються межі суб'єктності. Смыслове ставлення характеризується ціннісним ставленням людини до себе, інших людей, суспільства і світу загалом. Цінності ж суб'єкта відображають його життєву концепцію і мету життя, тому особистості дуже важливо визначитися з вибором своїх життєвих цінностей [38].

Суб'єктна позиція – це вираз себе, свого «Я». Схильність до вольових зусиль, опір обставинам спонукають активність, яка спрямована на створення свого образу у світі. Реалізація цього найбільше можлива у діяльності, адже підліток не тільки робить її, а й планує, керує нею. Саме діяльність дає можливість виявити суб'єктну складову, що пов'язана з формуванням суб'єктної позиції підлітка. Діяльність - це форма зв'язку суб'єкта зі світом, яка включає активне перетворення світу суб'єктом і зміну самого суб'єкта шляхом «вбирання» в себе предметного світу. При відкритті просторово-часових цінностей культури, порівнювання ціннісних смислів, підліток стикається з широтою культурного простору [38].

На думку К. Левіна, підліток перебуває у становищі маргінальної особистості. Він більше не хоче бути в співтоваристві дітей і в той же час знає, що він ще не дорослий. Характерними рисами поведінки маргінальної особистості є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість та агресивність, емоційна напруженість та конфліктні відносини з оточуючими, схильність до крайніх суджень та оцінок [9]. Звідси суперечливість почуття дорослості - підліток претендує бути дорослим і водночас знає, що його домагань далеко ще не у всьому підтверджений і виправданий.

У перехідному віці виникають і оформляються моральні переконання, які стають специфічними мотивами поведінки та діяльності підлітка, формується моральний світогляд, під впливом якого чільне місце в системі спонукань починають займати моральні мотиви, що призводить до стабілізації

якостей особистості, формування моральної позиції [12]. Це сприятливо впливає на формування образу дорослості підлітків.

Зазначимо, що дослідники виділяють відмінності між термінами «почуття дорослості» та образ «дорослості».

О.В. Куришева розглядає образ дорослості як «особливе новоутворення самосвідомості підлітка, що розглядається як цілісний афективно-когнітивний комплекс, що включає уявлення дитини про власну дорослість та динамічну (емоційну) складову, за допомогою якої відбувається реалізація уявлень у діях» [26].

За словами О. І. Бедлінського, оцінка форми, сприйнятої як образ дорослого, дає можливість побачити цілісну картину дитинства, оскільки ідеальна форма, образ дорослості є центральною категорією, що задає цілісність дитинства. Образ дорослості, образ досконалого (ідеального) дорослого вважається єдиним способом і опорою уявлення дітьми їхнього майбутнього.

На думку С. М. Белякової, компоненти образу, що формуються за законами роботи стереотипних ланок, зазвичай не усвідомлюються. Однак за деяких умов, що руйнують стереотипи сприйняття, вони можуть стати свідомими. Іншими словами, нестандартна ситуація або зміна будь-яких умов сприйняття образу можуть зробити усвідомлюваними і сам образ, що формується, і, частково, механізм його формування [41].

Як зазначає В.Л. Ситников, поняття образу вважається однією з центральних у психології, оскільки «саме образи, відбиваючи об'єктивну реальність, є змістом психіки суб'єкта». Образи є комбінацією відображень реального об'єкта, сприйнятого суб'єктом з попередньої своєї навички. Зміст кожного окремого образу неоднорідний. У свою чергу, даний автор виділяє шість компонентів образу у свідомості людини: реальні та приписувані компоненти, типові та індивідуальні компоненти, що стабільно актуалізуються та ситуативно актуалізуються компоненти. Їх наповнення та співвідношення, за твердженням В.М. Ситникова, можуть бути різні. Зміст

кожного з цих компонентів, а також структура їх образів можуть перебувати у свідомості у згорнутому вигляді та усвідомлюватись не повністю [35].

Формування образу - послідовний процес інтеграції одиничних його елементів у єдине ціле. Первинні та найпростіші образи - уявлення з'являються у процесі сприйняття і з часом модифікуються у уявлення пам'яті, більш менш статичні і стійкі. Раніше існуючі образи беруть участь у процесі формування нових уявлень, утримуючи та фіксуючи у свідомості певні образи-еталони.

С. Н. Наливайко також зазначає, що сформований образ «ідеального дорослого» служить орієнтиром напряму розвитку підлітка, при цьому вона вважає, що цю спрямованість можна позначити як передумову прояву вольових зусиль для досягнення намічених цілей, реалізації своїх бажань. Після того, як підліток сформує образ «ідеального дорослого», він копіює елементи зовнішності, поведінки, спілкування та діяльності, і вже після аналізує себе, свою поведінку, зовнішність, характер, і на основі виявленого моделює і вибудовує свої параметри «дорослості» [33].

Розрив між «результативною дорослістю» і «уявною дорослістю», що неминує виникає, переживається підлітком дуже болісно. Проте, як зазначає О. І. Бедлінський, в останні десятиліття був виявлений та активно досліджується такий феномен, як «добровільне дитинство», коли люди не хочуть наділяти себе дорослістю [14]. Ймовірно, це може відбуватися через недостатньо сформований у таких підлітків образ дорослості.

На думку О. В. Скрипченко, підліток може реалізувати свої уявлення про дорослість, проявити «дорослість» і відчуття почуття дорослості у певних ситуаціях [22]:

- ситуація дотримання загальноприйнятих норм;
- ситуація спілкування з дорослими;
- ситуація «самостійна дія»;
- ситуація «шкільне життя»;
- ситуація «оцінювання дорослості»;

- ситуація спілкування з молодшими дітьми;
- ситуація наслідування;
- ситуація спілкування з однолітками;
- «домашні ситуації», а також «інші різні ситуації», що виникають у різних сферах життя людини.

Отже, без уявлень про те, що саме насправді означає бути дорослим, без уявлень про зовнішність, поведінку, відносини та діяльність дорослих у підлітків не може виникнути почуття дорослості, тенденції до розвитку власної дорослості. Підлітки виходять із «дитячого світу», але вони все ще не готові перейти до «світу дорослих». Проте, вони прагнуть становлення дорослим, оскільки почуття дорослості є центральним новоутворенням вже у молодшому підлітковому періоді. У вчорашніх дітей виникає інтерес та бажання пізнати дорослий світ: спочатку вони спостерігають та аналізують, порівнюють дорослих та їх якості, обирають найбільш привабливі особистості, певний ідеал чи еталон [18].

Щоб почуття дорослості виражалось без негативних наслідків, необхідно, щоб підліток мав чіткий та правильний образ дорослості. Адекватний образ дорослості в цілому необхідний для повноцінного розвитку особистості підлітка, оскільки це служить орієнтиром напрямком розвитку підлітка, що, в свою чергу, є передумовою прояву вольових зусиль для досягнення намічених цілей, реалізації своїх бажань.

### **1.3 Етапи та фактори становлення почуття дорослості у підлітковому віці**

Кожна людина в перехідний період від дитинства до дорослості стоїть перед проблемами свого часу і повинна зробити вибір, який залежить від ідентичності. У підлітковій кризі ідентичності наново постають усі пройдені критичні моменти розвитку. І дитина підліткового віку, згідно з працями Е.

Еріксона, вирішує всі старі завдання свідоміше і вже з внутрішньою переконаністю здійснює значний вибір.

Головний зміст підліткового віку становить його перехід від дитинства до дорослості. Однак хронологічні межі цих вікових груп у медичній, психологічній, педагогічній, юридичній та соціологічній літературі визначаються зовсім по-різному. Крім того, в результаті процесу акселерації були порушені звичні вікові межі підліткового віку. На сучасному етапі кордони молодшого підліткового віку приблизно збігаються з навчанням дитини в середніх-старших класах від 11 до 16 років [5].

Центральним і специфічним новоутворенням у підлітка є уявлення про те, що він вже не дитина, так зване «почуття дорослості»; дієва сторона цього подання проявляється в його прагненні бути і вважатися дорослим. Це новоутворення самосвідомості є стрижневою особливістю особистості, її своєрідним структурним центром, так як висловлює нову життєву позицію молодшого підлітка щодо соціуму та світу, визначає специфічний напрямок і зміст його соціальної активності, систему нових прагнень, переживань і емоційних реакцій [34].

В підлітковому віці досить точно диференціюються власні почуття і людина оцінює себе і особливо свої почуття як щось унікальне, не таке як у інших, властиве лише йому: тільки він може так глибоко страждати, цілком любити, ненавидіти. Віру підлітка в унікальність своїх переживань Д. Елкінд визначив як «особистий міф». Він створює образ себе, супроводжуючи його не завжди повністю, часом і частково вигаданою історією, де робить акценти на певні події, намагається розібратися в самому собі. Тому в цьому віці є актуальними підліткові щоденники, форуми в мережах Інтернету тощо.

При цьому, у підлітковому віці, поряд з тенденцією до звільнення від опіки із боку дорослих, відбувається поступове входження у групу однолітків, встановлення відносин співробітництва та конкуренції з однолітками; виникнення проблем у вибудовуванні взаємовідносин сприяє глибшому

осмисленню та прийняттю етичних норм поведінки та базових цінностей суспільства [45].

Аналіз логіки психічного розвитку та зв'язку цього розвитку з навколишнім середовищем детально проведено О. В. Скрипченко. Розглянемо певні рівні формування почуття дорослості у підлітка [45]:

1) рубіж 9-10 років - тенденції до самостійності та потреба визнання цієї самостійності у дорослому світі, де його «Я» виступає на рівних з іншими, бажання вийти з кола відносин з близькими людьми до кола широких суспільних відносин. Виявляється інтерес до своїх морально-психологічних особливостей та потреба в оцінці власних особистісних якостей та якостей інших людей, зростання негативних самооцінок;

2) 10-11 років - визнання з боку інших людей своїх нових можливостей, прагнення досягти довіри, «бо я теж дорослий». Звідси пошук конкретних дорослих справ, таких видів діяльності, які мають соціальне визнання та одержують соціальну оцінку;

3) 12-13 років - розгортання потреби у суспільному визнанні, усвідомлення як своїх обов'язків, а й прав у суспільстві. Формується новий рівень самосвідомості дитини як усвідомлення себе у системі суспільних відносин, усвідомлення себе суспільно значущим суб'єктом.

4) У 14-15 років посилюється бажання визнання цінності власної особистості. Дослідження показують, що саме фрустрація потреби бути значущим серед товаришів у багатьох підлітків викликає важкі негативні переживання. У старших підлітків виявляється індивідуалістична акцентуація особистості як спрямованість активності на задоволення насамперед власних потреб, на особисте самоствердження. Суспільство, інші люди цікавлять підлітків опосередковано, через призму своїх інтересів. Пізніше підліток вже прагне до автономії. Старший підліток вимагає суспільства однолітків, але його самоствердження виражається в прагненні утвердитися у власних очах, а не в очах інших.

У віці 14 - 17 років підлітковий досвід є вже недостатнім для взаємодії з навколишнім світом, а дорослий досвід ще не освоєний усвідомлено. Згідно з цим, можна виділити головні властивості старших підлітків. До їх числа відноситься підвищена значущість тісних емоційних контактів, а також інтенсивна соціалізація, яка змінює властиве підліткам протиставлення себе суспільству дорослих. Ще одним джерелом конфлікту є зовнішній вигляд підлітка. Зміни з'являються в ході, манерах, зовнішньому вигляді. З'являється незграбність, різкість. Хлопчики-підлітки ходять злегка згорбившись, сховавши руки в кишені, кажуть крізь зуби. Дівчата активно порівнюють свій одяг і зачіску із тими зразками, які вони помічають на вулиці і бачать на обкладинках журналів, і засмучуються через помічених розбіжностей. Саме тому зовнішній вигляд старшого підлітка часто є джерелом непорозумінь і навіть конфліктів у родині [11].

Розглядаючи потреби дитинства як соціокультурної дійсності, О. І. Бедлінський визначає такі особливості:

прагнення до наслідування, що, по суті, для дітей і становить моду (значний інший);

- допитливість, потреба у пригоді;
- потреба у русі;
- потреба у радості;
- потреба у прояві ініціативи, творчості;
- товариськість, подійність, змагальність (причому однаково як з однолітками, і з дорослими) [4].

Отже, у підлітковому віці відбувається становлення особистості безпосередньо з усвідомленням себе як особистості. Проблема самосвідомості особистості що не зводиться до знання людини про саму себе, самосвідомість є усвідомлення себе в системі суспільних відносин.

Психічний розвиток підлітка нерозривно пов'язаний з формуванням його самосвідомості. У психологічній науці самосвідомість характеризується як сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе

як суб'єкта діяльності, а його уявлення про самого себе складаються в певний «образ» Я».

Основоположником вивчення «образу Я» вважається У. Джемс. Глобальне особистісне «Я» їм розглядається як подвійне утворення, яке поєднує в собі Я-усвідомлення (I) і Я-як-об'єкт (Me). Це дві сторони єдиної цілісності, які завжди існують одночасно. Одна з них являє собою чистий досвід, а інша - зміст даного досвіду (Я-як-об'єкт).

Інший підхід до вивчення «Я» пропонується в психоаналітичній школі зарубіжної психології. Зокрема, З. Фрейдом розглядається «образ Я» в тісному взаємозв'язку з тілесними переживаннями і вказується на важливість соціальних зв'язків і взаємодії з іншими людьми в психічному розвитку індивіда, при цьому всі психічні акти виводяться з біологічної природи тіла [35].

Представники класичного психоаналізу зміщують акценти у вивченні проблеми «Я-концепції» на дослідження впливу ролі біологічного на суспільство - в психосоціальної концепції Е. Еріксона, в школі міжособистісних відносин Г. Салліван, К. Хорні, в теорії «власного Я» Х. Кохута. У зазначених концепціях «образ Я» видається в контексті аналізу взаємодії індивіда як біологічної істоти і соціуму в різних площинах. В результаті цього були запропоновані еволюційна, динамічна і структурна теорії освіти уявлень особистості про своє «Я» [49].

Дж. Ліхтенберг розглядається «образ Я» як чотирьохступінчасту схему розвитку в усвідомленні власного «Я». Перший елемент - це розвиток до рівня самодиференціації, або формування первинного досвіду, другий елемент представляється об'єднанням упорядкованих груп уявлень людини про себе, третій - виражений у формі інтеграції в «чітке Я» всіх тілесних уявлень людини про себе і грандіозних «образів Я», а четвертий - в упорядкуванні «зв'язкового Я» в психічній житті і його впливом на нього.



Пізніше Дж. Марсія вніс уточнення, що в ході формування ідентичності («образу Я») виділяють чотири її статуси, які визначаються в залежності від рівня самопізнання індивіда [18]:

- досягнута ідентичність (встановлена після пошуку і вивчення себе);
- ідентифікаційний мораторій (на етапі кризи ідентичності);
- неоплачена ідентичність (прийняття ідентичності іншої людини без процесу самопізнання);
- дифузна ідентичність (яка позбавлена будь-якої ідентичності або зобов'язань перед будь-ким).

В рамках психодинамічного підходу аналізуються структурні поняття «образу Я» особистості - такі, як «Я-конструкт», «Я-об'єкт», «реальне Я», розкривається зміст внутрішньоособистісних конфліктів в структурі «Я», є класифікація механізмів психологічного захисту, які складають найважливіші елементи актуальних уявлень про «образ Я». Однак психодинамічний підхід не повною мірою розкриває динаміку і структуру всіх значень і особистісних смислів суб'єкта, в ньому описуються тільки механізми, які опосередковано беруть участь в їх перетворенні.

Серед дослідників «образу Я» не можна не згадати Р. Бернса. Його трактування «Я-концепції» пов'язане, в більшій мірі, з уявленнями про самооцінку як сукупності установок особистості «на себе» і як суми всіх уявлень людини про саму себе. Це, на думку Р. Бернса, впливає з виділення описового й оцінного компонентів Я-концепції. Описовому компоненту відповідає поняття «картина Я», а компонентом, пов'язаних зі ставленням людини до себе або до окремих своїх якостей - поняття «самооцінка», або «самоприйняття».

На думку Р. Бернса, «образ Я» визначає не тільки те, що собою представляє людина, але також і те, що вона про себе думає, як аналізує своє діяльне начало і можливості особистісного розвитку в майбутньому. Характеризуючи структуру «Я-концепції», Р. Бернс зазначає, що «образ Я» і

самооцінка піддаються лише умовному концептуальному розрізненню, оскільки в психологічному плані вони нерозривно пов'язані між собою [9].

Потреба усвідомити своє власне «Я», зрозуміти своє призначення, місце серед однолітків звертає увагу підлітка на його внутрішній світ, він намагається критично оцінювати свої здібності та можливості.

Цікавою є позиція Л. П. Осьмак, яка відзначає, що протягом цього періоду ламаються і перебудовуються всі колишні відносини дитини до світу і до самого себе і розвиваються процеси самосвідомості та самовизначення, що призводять зрештою до тієї життєвої позиції, з якої він починає своє самостійне життя [50].

Кардинальні зміни стосуються мотивації. Зміст мотивів, на її думку, відображає світогляд підлітка, що формується, плани його майбутнього життя. Структура мотивів характеризується ієрархічною системою, наявністю певної системи підпорядкованих різних мотиваційних тенденцій на основі провідних суспільно значущих і цінних для особистості мотивів, за Л.І. Божович. Щодо механізму дії мотивів, то вони діють тепер не безпосередньо, а виникають на основі свідомо поставленої мети та свідомо прийнятого наміру. Саме у мотиваційній сфері знаходиться головне новоутворення перехідного віку.

Слід зазначити, у цей час відбувається активний розвиток критичного мислення, формується світогляд і, підліток, замислюючись про вступ до самостійного життя, починає аналізувати, до чого він придатний, виявляти особливі нахили та здібності; що приводить до розуміння самого себе і при цьому до значного розвитку у нього самосвідомості у вигляді певних висновків над власними переживаннями, у нього з'являється почуття саморозуміння та розуміння іншої людини [23].

Складність місії дорослої людини полягає в тому, що підлітки не в змозі повідомити нам про свої почуття та переживання (і не тільки тому, що не хочуть, а й тому, що ще мало себе усвідомлюють і не можуть усвідомити, а тим більше висловити внутрішні переживання).

Переживання почуття дорослості багато в чому не усвідомлюється підлітком, можливо, тому і не зберігається в пам'яті. Доказом цього служить і той незаперечний факт, що самі дорослі, які вже пройшли шлях дорослішання, що зазнали всіх труднощів переживань підліткового періоду, часто не можуть привнести що-небудь конструктивне у спілкування зі своїми учнями та дітьми-підлітками і часто діють стереотипно, повторюючи слово науки своїх батьків і вчителів, хоча добре пам'ятають, що для них самих ці слова рівно нічого не означали і часто викликали зворотну реакцію — реакцію опору [48].

У роботі Л. П. Осьмак, присвяченій розгляду вікових криз, приділяється увага дослідженню почуття дорослості у підлітків у зв'язку з переживанням ними критичних періодів. Автор також вважає, що почуття дорослості головним чином проявляється у вимозі самостійності, незалежності та розширенні своїх прав з боку підлітків. Однак К. Н. Поліванова, ґрунтуючись на власних спостереженнях, зазначає, що реальні спроби дорослих йти шляхом поступок з тим, щоб задовольнити потребу в самостійності підлітка, призводять лише до посилення кризових переживань і труднощів у спілкуванні.

У дослідженні Л. Б. Слугіної вивчався розвиток часової перспективи в самосвідомості підлітка, яка, на думку авторів, може відображати співвідношення між реальною та ідеальною формами становлення дорослості у підлітків. На думку авторів, диференціація «Я-реального» — реальних своїх можливостей — та «Я-ідеального» — прагнення до бажаного результату — виявляється у дітей уже до кінця сьомого року життя. При цьому, пік кризових переживань припадає на вік 10,5—11,5 років й характеризується зміною ставлення себе.

На зміну стабільному уявленню себе як «цілісного Я» приходять «Я мінливе» у часі свого життя, «Я» стає залежним від ситуації [8]. На зміну реальному Я приходять уявлення про ідеальне Я в майбутньому.

Сучасними дослідженнями доводиться, що свідоме «Я» виростає в соціальному процесі. Маленька дитина виявляє своє «Я» як істота, що володіє

певними намірами тільки у взаємодії з іншими, у взаємодії з соціумом. Те, як повідомляють дорослі першу інформацію дитині про неї, як оцінюють її досягнення, як здійснюється педагогічна та психологічна підтримка, багато в чому визначає, що може лягти в основу формування «Я» дитини [23].

Крім того, уявлення підлітком про себе самого завжди співвідноситься із груповим «Ми», тобто, образом типового однолітка своєї статі, але ніколи не збігається із ним повністю. Винятково важливою інстанцією самосвідомості, що закладається у підлітковому віці, є самоповага. Це поняття багатозначне, воно містить у собі і задоволеність собою, і прийняття себе, і почуття власної гідності, і позитивне ставлення до себе, і узгодженість реального та ідеального «Я».

Мотив самоповаги – це особиста потреба максимізувати переживання позитивних і мінімізувати переживання негативних установок стосовно себе. У підлітковому віці у рамках становлення нового рівня самосвідомості йде і розвиток нового рівня ставлення до себе. Одним із центральних моментів виступає зміна підстав, критеріїв для самооцінки. Оцінка окремих якостей, сторін особистості грає у самоставленні головну роль, а провідним стає деяке загальне, цілісне самоприйняття [34].

Виділяються дві характеристики розвитку дорослості у підлітків: «умовна-реальна» дорослість та «зовнішня-внутрішня» дорослість [8]. Автор робить висновок про те, що розвиток дорослості у підлітків проходить чотири стадії: від умовної та зовнішньої дорослості до реальної та внутрішньої. Всі вони, на думку автора, є процесом побудови образу дорослості в підлітковому віці, який розгортається як послідовне проходження дитиною фаз критичного віку, структура якого розглядається як відображення динаміки взаємопереходів реальної та ідеальної форм дорослості [8].

Психологічно цей вік вкрай суперечливий, він характеризується максимальними диспропорціями у рівні та темпах розвитку. Найважливіша психологічна особливість його – почуття дорослості. Воно виявляється у цьому, що рівень домагань підлітка передбачає майбутнє його становище,

якого він практично не досяг. Саме на цьому ґрунті у підлітка виникають типові вікові конфлікти з батьками, педагогами та із самими собою» [22].

Питання про почуття дорослості як новоутворення підліткового віку дуже проблематичне. Неможливо використовувати цей термін лише тому значенні, яке мало на увазі 15—20 років тому, оскільки його зміст не охоплює основних моментів, що характеризують психологічні особливості сучасного підлітка. Зокрема, спірним є положення про те, що почуття дорослості проявляється у підлітка в основному в бажанні наслідувати дорослого. Ці факти лежать на поверхні, не до цього зводиться психологічна сутність дорослості [12]. Автор пропонує як критерій «почуття дорослості» розглядати поняття соціальної відповідальності.

Чітка тенденція до соціально-орієнтованих форм спілкування у підлітків тісно пов'язана з властивим дитині активним прагненням зайняти нову соціальну позицію, з усвідомленням свого Я і затвердженням в світі дорослих. Підліток намагається долучитися до справ і відносин дорослих, у нього з'являється почуття соціальної відповідальності та прагнення його виявити. Робота в колективі є джерелом «радості спільної роботи», сили, веселого настрою і бадьорості. Невдоволення, зниження емоційності, нервові напруження відчувають підлітки з низьким статусом в колективі.

Узагальнюючи вищесказане, резюмуємо: ціннісний світ підлітка розкривається у його ставленні до світу, суспільства, інших людей, себе. Прагнення до перебудови світу найяскравіше втілюються у його фантазіях. Інтимна сфера переживань ховається від оточення, тому що вони ним розцінюються як унікальні і він боїться бути невірною зрозумілим, обсміяним тощо. Відкриття свого внутрішнього світу та розуміння себе ще не дозволяє повністю усвідомити саме це «Я». Але підліток намагається осмислити і зрозуміти себе, своє місце та призначення, тому прагне розуміння та самоствердження себе в суспільстві.

## Висновки до першого розділу

Підлітковий вік - це складний відповідальний період становлення особистості, в якому відбувається формування соціальної спрямованості і моральної свідомості: моральні погляди, судження, оцінки, уявлення про норми поведінки, запозичені у дорослих. Шлях оволодіння ними відбувається через реальні стосунки, через оцінку їх діяльності дорослими.

Молодшому підлітковому віку властива особлива форма самосвідомості, яка виникає в перехідний період і визначає основу відносин індивідуума зі світом, іменована «почуттям дорослості». Воно знаходить свій вияв у бажанні рівноправності, поваги до його особистості та самостійності, в вимозі серйозного і довірливого ставлення до себе з боку дорослих. Нехтування цими бажаннями викликає загострення у негативних рисах підліткової кризи. Якщо школа і батьки не дають підліткам можливостей для реалізації їх почуття дорослості, воно так чи інакше проявиться, але вже дуже невігідним чином - упевненістю підлітка в несправедливості і необ'єктивності дорослих.

Старший підлітковий вік є часом реального переходу до справжньої дорослості, перші ознаки якої закладаються в молодшому підлітковому віці. Проблеми взаємовідносин між старшим підлітком і дорослим пов'язані ще і з тим, що, з одного боку, підліток прагне самостійності, висловлює протест проти опіки і недовіри, а з іншого - відчуває тривогу при зіткненні з життєвими труднощами, очікує допомоги від дорослого, але вкрай рідко визнається в цьому.

Проведений теоретичний аналіз поняття «почуття дорослості» та особливостей його формування в підлітковому віці дає змогу визначити, що почуття дорослості – це особливе новоутворення самосвідомості підлітка, що розглядається як цілісний афективно-когнітивний комплекс, що включає уявлення дитини про власну дорослість та динамічну (емоційну) складову, за допомогою якої відбувається реалізація уявлень у діях.

## **Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей становлення почуття дорослості в підлітковому віці**

### **2.1 Опис процедури дослідження**

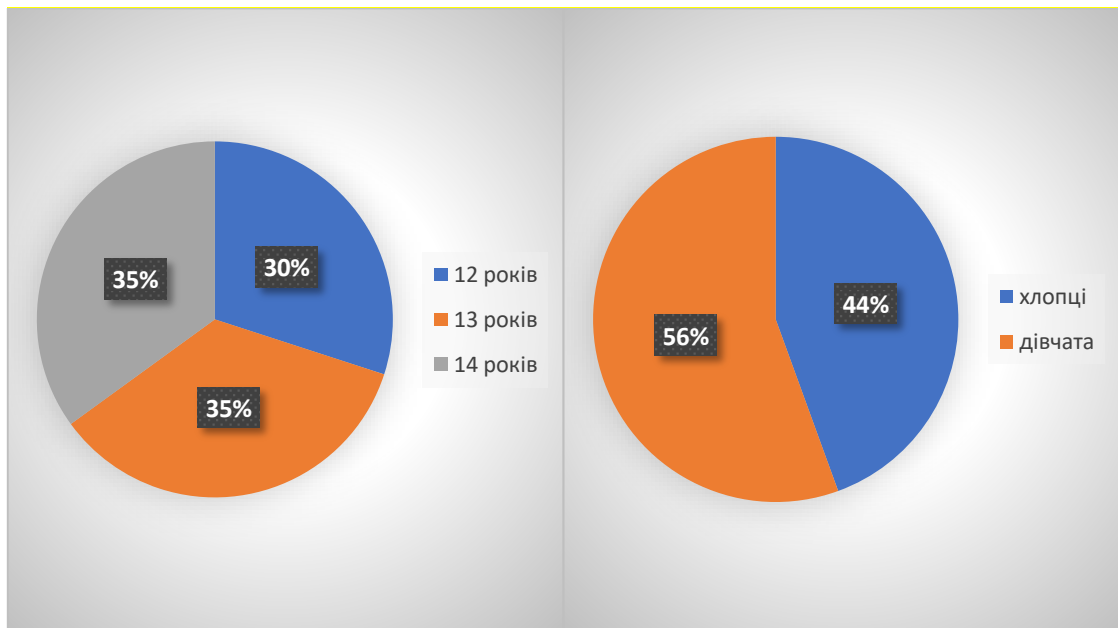
**Метою** нашого дослідження є емпіричне вивчення особливостей становлення почуття дорослості у підлітків.

На основі теоретичного аналізу, виконаного в попередньому параграфі роботи, було сформульовано наступну **концептуальну гіпотезу**: особистісні особливості підлітка зумовлюють вираженість типу орієнтації на дорослішання.

**Емпіричними гіпотезами** дослідження виступили наступні:

1. Тип орієнтації дорослішання підлітків пов'язаний з наявністю цілей у житті, задоволеністю життям та рівнем психологічного благополуччя.
2. Тип орієнтації на дорослішання у підлітків пов'язаний зі стратегіями поведінки у конфліктах.
3. Тип орієнтації підлітків на дорослішання залежить від рівня соціального інтелекту.
4. Тип орієнтації на дорослішання у підлітків пов'язаний з виявленими копінг-стратегіями.

У дослідженні брали участь 36 дітей-підлітків у віці 12-14 років, серед яких 16 хлопців, 20 дівчат. Дослідження проводилось на базі середньої загальноосвітньої школи.



**Рис. 2.1. Гендерні та вікові характеристики вибірки дослідження**

Таким чином, вибірку було оптимізовано за гендерним та віковим критеріями, що забезпечило її репрезентативність.

Дослідження проводилося в кілька *етапів*:

1. Підготовчий етап - включав розробку методологічної основи дослідження, вибір методів і методик дослідження, підготовка бланків та діагностичного матеріалу для тестування випробовуваних, а також формування вибірки дослідження.

2. Діагностичний етап - включав проведення діагностики серед підлітків. Діагностика проводилася як в індивідуальній, так і в груповій формі (фронтальне опитування).

3. Аналітичний етап - включав математико-статистичну обробку отриманих даних, їх аналіз, порівняння та формулювання висновків на підставі проведеного дослідження.

Розглянемо основні методи, які застосовувалися нами для проведення емпіричного дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження була проведена діагностика особливостей особистості підлітків за такими методиками як «Методика діагностики рівня розвитку соціального інтелекту» (Дж. Гілфорда та М.



Саллівена), Тест «Цілі у житті» В. Франкла, Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф». Для діагностики типу орієнтації дорослішання підлітків використовувалась методика незакінчених речень, адаптована нами відповідно до психологічних особливостей підліткового віку. Розглянемо вказані психодіагностичні методики більш докладно.

Згідно емпіричних завдань дослідження, необхідно було визначити особливості почуття дорослості підлітків. Для вивчення почуття дорослості як особистісного новоутворення підлітка використовувалась **методика незакінчених речень**, що дозволяє визначити типи орієнтації дорослішання підлітків – на зовнішній прояв дорослості, на ознаки мужності (жіночності), на дорослого як на зразок поведінки, на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності.

Якісна характеристика типів орієнтації дорослішання показала, що більшість піддослідних мають орієнтацію на зовнішній прояв дорослості - тобто підлітків залучають відмітні ознаки зовнішнього вигляду та манери поведінки дорослих, а також переваги дорослих порівняно з дітьми (куріння, вживання спиртних лексикон, одяг, зачіска, косметика, способи догляду, форми проведення дозвілля, розваги).

Орієнтація на ознаки мужності (жіночності) характерна для підлітків, які виділяють у дорослих певний зміст внутрішнього світу, наприклад: для хлопчика-підлітка актуальними є такі критерії, як сила волі, витривалість; для дівчинки-підлітка - ніжність, чуйність у спілкуванні, прояв співчуття та співпереживання.

Наступний тип орієнтації дорослішання, що характеризує підлітків, які бачать у дорослому зразок відповідальності за свої справи, вчинки. Їм властива самостійність, у якій відбивається позиція помічника для дорослого, чинного з ним.

Орієнтація на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності, що характеризує підлітків, включених у самостійну пізнавальну діяльність, що

виходить за рамки шкільної програми; їм характерно наявність стійких інтересів, улюблених занять, змістовні контакти з однолітками (з урахуванням збігу інтересів); ставлення до знань та процесу пізнання як особисто значущим. Усе це стає критерієм оцінки дорослого, себе, однолітка.

**Методика дослідження соціального інтелекту Дж. Гілфорда і М. Саллівена** дозволяє вимірювати як загальний рівень соціального інтелекту, так і окремі здатності до розуміння поведінки (здатність передбачити наслідки поведінки, адекватно відобразити вербальну та невербальну експресію поведінки, розуміти логіку розвитку складних ситуацій міжособистісної взаємодії). Методика є стандартизованим психологічним тестом, має чіткий алгоритм проведення і інтерпретації і тому вельми проста у використанні. Вона справедливо вважається однією з кращих в світовій психодіагностичній практиці і може бути рекомендована як ефективний інструмент при вирішенні широкого кола задач.

**Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона** [27]. Досліджує стратегії розв'язання конфліктів. Опитувальник дає змогу оцінити індивідуальні дії особистості під час конфлікту і стиль поведінки з урахуванням двох умов: важливості досягнення мети та підтримання хороших стосунків з опонентами.

**Опитувальник Лазаруса** вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Опитуваному пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Опитуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Вважається основною для виявлення стратегій реагування в складних ситуаціях. Методика копінг стратегій Р. Лазаруса передбачає наступні види реагування в стресових ситуаціях [29]: конфронтація; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки прийняття відповідальності; уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка. Процедура проведення та підрахування балів здійснювалась відповідно до інструкції та представлених шкал, що наведені у методиці.

1. «Конфронтація» - це вирішення проблеми за допомогою поведінкової активності особи. Конфронтація передбачає наступальні дії щодо зміни ситуації.

2. Субшкала «Дистанціювання» - зниження значимості емоційної залученості в негативні переживання із застосуванням гумору, раціоналізації, переключення уваги та відсторонення тощо.

3. «Самоконтроль» - цілеспрямоване подолання негативних переживань за рахунок стримування емоцій. Це завжди високий контроль поведінки.

4. «Пошук соціальної підтримки» - залучення емоційної, інформаційної підтримки інших осіб для розв'язання проблем. Використовуючи дану стратегію, респондент очікує від інших увагу, підтримку, поради, співчуття.

5. «Прийняття відповідальності» - активна стратегія по розв'язанню проблеми, але із залученням нищівної самокритики, переживання почуття провини та хронічної незадоволеності собою.

6. «Втеча-уникнення» - негативні переживання долаються за рахунок відхилення: фантазування, невиправдані очікування, уникнення проблеми, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в ситуаціях стресу.

7. «Планування рішення проблеми» - всебічний аналіз наявної проблемної ситуації й пошук оптимальних стратегій вирішення проблем, виробляючи тактику власних дій з огляду умов, минулого досвіду й ресурсів.

8. «Позитивна переоцінка» - позитивне переосмислення наявних негативних переживань. Ця стратегія виступає як стимул до особистісного зростання. Прагнення до філософського осмислення наявної ситуації, мінімізуючи вплив негативної ситуації на особистість.

**Тест «Цілі у житті» В. Франкла** являє собою методику, призначену для виявлення ступеня просування особистості до життєвих цілей. В основу методики лягло припущення В. Франкла про те, що значущим фактором, що визначає зміст особистісних конструктів, виступає «сенс» або мета життя. На

підставі цього їм був розроблений опитувальник, що включає 20 тверджень, кожне з яких респонденту необхідно оцінити відповідно власного ставлення до нього, при цьому, мінімальна та максимальна кількість балів відповідає найбільш інтенсивним емоціям, протилежним за характером, також є можливість висловити нейтральне ставлення до пропонованих тверджень. Залежно від набраних балів сенс і мета життя досліджуваного характеризуються як відсутні, недостатньо виражені, і чітко виражені. Час проходження опитувальника - 15 - 20 хвилин.

Для діагностики рівня психологічного благополуччя у вибірці досліджуваних нами використовувалась **«Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»**.

Ця методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, на відміну потенційного благополуччя, поняття якого виводиться з гуманістичної парадигми, методика призначена для діагностики актуального психологічного благополуччя людини на даному життєвому етапі. Під "психологічним благополуччям", на відміну від психічного здоров'я, мається на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття.

К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Вона включає шість основних складових психологічного благополуччя:

- Наявність мети в житті;
- Позитивні відносини з іншими;
- особистісний ріст;
- Управління оточенням;
- Самоприйняття;
- Автономія.

Респондентам пропонується оцінити, як вони ставляться до себе та свого життя, відповівши на 84 запитання. Потрібно оцінити ступінь своєї згоди/незгоди від 1 до 6 (1 - абсолютно не згоден, 2 - не згоден, -3 - скоріше не згоден, 4 - скоріше згоден, 5 - згоден, 3 - повністю згоден).

Кожному твердженню приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретуються у зворотних значеннях. "Сирі" бали перетворюються на стандартні оцінки - стіни.

Інтерпретація.

Шкали:

#### 1. Шкала "Позитивні стосунки з іншими."

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прихильності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

#### 2. Шкала "Автономія".

Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих умов.

Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається думка інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

#### 3. Шкала "Управління оточенням".

Високий бал - респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатні вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлених почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

#### 4. Шкала "Особистісне зростання".

Респондент з найбільшим балом - має почуття безперервного розвитку, сприймає себе "зростаючим" і самореалізованим, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень.

Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

#### 1. Шкала "Мета життя".

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

#### 6. Шкала "Самоприйняття".

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент із найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

Обробка результатів дослідження проводилася за допомогою математико-статистичних методів. Перевірка розподілу отриманих даних на відповідність нормальному закону здійснювалася за допомогою методу Є. І. Пустильніка.

З метою перевірки розподілу на нормальність нами були визначені заходи центральної тенденції, такі як середнє арифметичне, мода, після чого був побудований впорядкований ряд і визначена медіана.

Метод Є. І. Пустильніка застосовується для перевірки нормальності розподілу результативної ознаки. Перевірка нормальності розподілу здійснюється за наступним алгоритмом:

$$A = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^3}{n \cdot \sigma^3}$$

де:  $\sigma$  – (сигма) стандартне відхилення, знаходимо за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

де:  $n$  – кількість ознак, що вимірювались;

$x_i$  – кожне значення ознаки;

$\bar{x}$  – середнє арифметичне.

В ідеалі для симетричних розподілів показник оцінки асиметрії дорівнює нулю.

Показник оцінки асиметрії порівнюємо з критичними значеннями, при цьому, якщо показник оцінки асиметрії не перевищує свою похибку репрезентативності втричі, то це свідчить про те, що отримані дані мають вигляд нормального розподілу, тобто якщо  $A_{кр} \leq 3$  то отримані дані розподілені згідно нормального закону.

Якщо  $A_{\text{эмт}} \leq A_{\text{кр}}$ , то отримані дані розподілені згідно нормального закону розподілу.

Для оцінки ексцесу застосовується наступна формула:

$$E = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^3}{n \cdot \sigma^3} - 3$$

В ідеалі для нормального розподілу показник оцінки ексцесу дорівнює нулю.

Показник оцінки ексцесу порівнюємо з критичними значеннями, при цьому, якщо показник оцінки ексцесу не перевищує свою помилку репрезентативності в три рази, то це свідчить про те, що отримані дані мають вигляд нормального розподілу.

Якщо  $E_{\text{эмт}} \leq E_{\text{кр}}$ , то отримані дані розподілені згідно нормального закону розподілу.

В ході отриманих підрахунків ми визначили, що досліджувані параметри є приблизно рівними між собою ( $x \approx M_o \approx M_e$ ), таким чином, наш розподіл ми можемо розглядати як нормальний, виходячи з чого обирались подальші методи обробки даних.

Статистична перевірка отриманих емпіричних даних здійснювалося за допомогою розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона, так як розподіл виявився нормальним. Для оптимізації процесу обробки результатів розрахунок проводився автоматично за допомогою програми MS Excel.

Узагальнення результатів здійснювалося за допомогою інтерпретаційних методів (класифікація і узагальнення емпіричних даних).

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження**

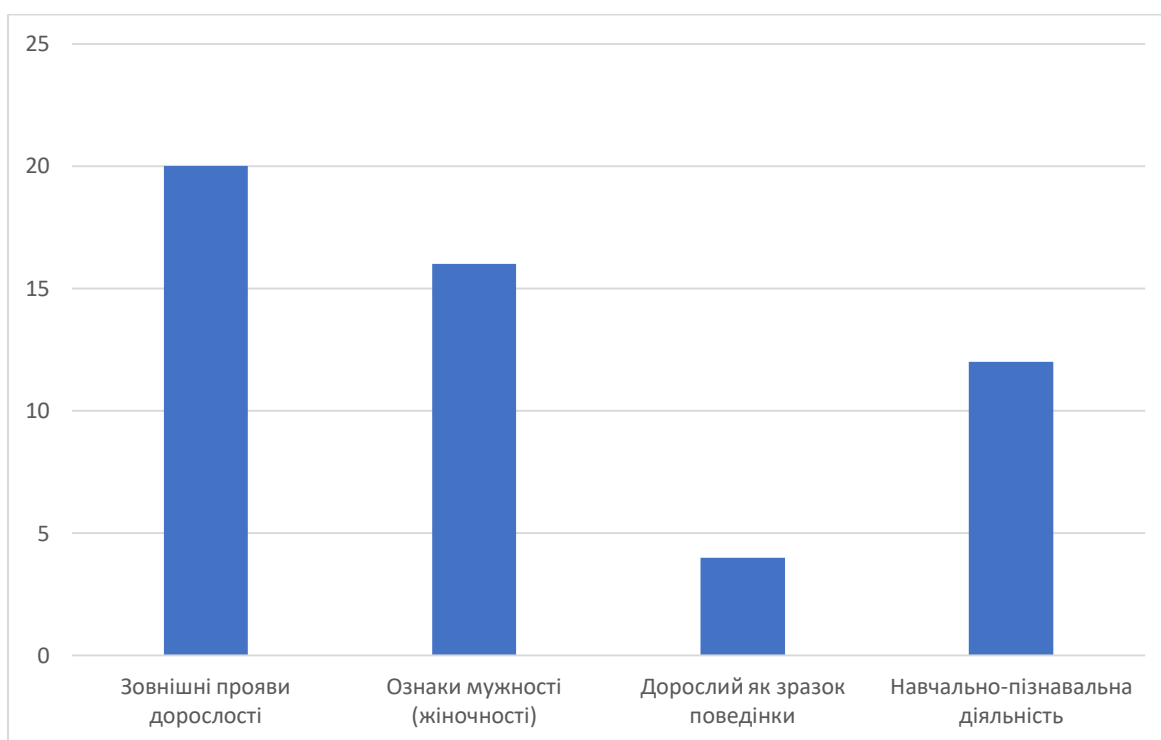
Розглянемо результати, отримані нами в ході психодіагностики досліджуваних. Початковим етапом психодіагностики стало визначення типу орієнтації на дорослішання у підлітків. Для діагностики типу орієнтації



дорослішання підлітків використовувалась методика незакінчених речень Т.В. Снігурової.

Згідно даних, отриманих в результаті діагностики за цією методикою, було визначене наступне. Орієнтацію на зовнішні прояви дорослості демонструють 20 підлітків, орієнтацію на ознаки мужності (жіночності) – 16 підлітків, орієнтацію на дорослого як на зразок поведінки – 4 підлітка, орієнтацію на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності – 12 підлітків.

Представимо отримані результати на рисунку 2.2.



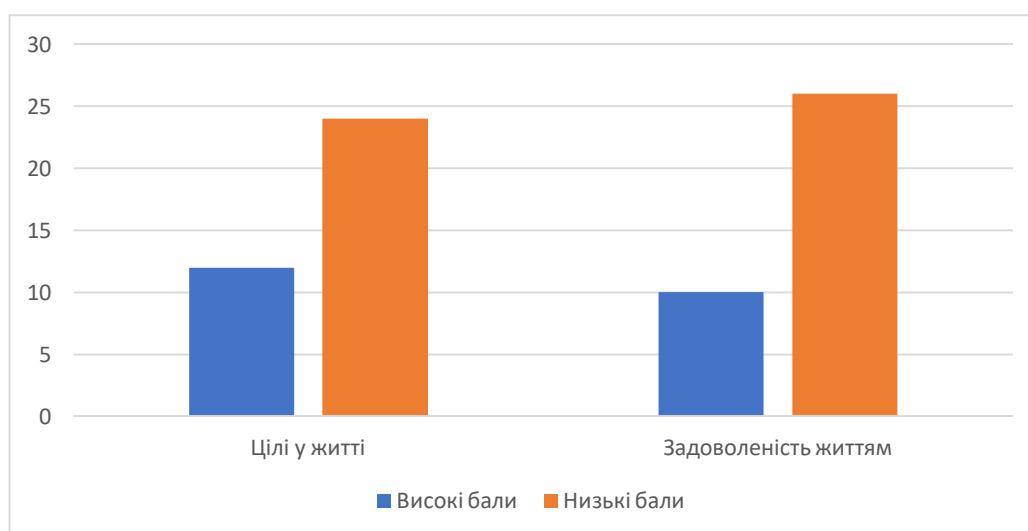
**Рисунок 2.2 – Розподіл вибірки дослідження за вираженням типу орієнтації на дорослішання**

Таким чином, можна зробити висновок, що для більшості піддослідних вибірки властиві такі типи орієнтації на дорослішання як зовнішні прояви дорослості, та ознаки жіночності (мужності). Водночас, звертає увагу вкрай невелика кількість підлітків, що мають для себе дорослого як зразок

поведінки, що, на нашу думку, слід враховувати при плануванні корекційних засобів психологічного впливу при роботі з підлітками.

Для перевірки першої емпіричної гіпотези про те, що тип орієнтації дорослішання підлітків пов'язаний з наявністю цілей у житті та рівнем психологічного благополуччя, нами було проведено діагностику за методиками «Цілі у житті» В. Франкла та «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Результати були наступними.

Для перевірки третьої емпіричної гіпотези про те, що тип орієнтації на дорослішання у підлітків пов'язаний з наявністю життєвих цілей, задоволеності життям та рівнем психологічного благополуччя нами було здійснено діагностику у вибірці дослідження за методикою «Цілі у житті» В. Франкла. Згідно даними за методикою, за шкалою «Цілі у житті» високі показники були діагностовані у 12 підлітків, низькі показники – у 24 підлітків. За шкалою «Задоволеність життям» високі показники були діагностовані у 10 підлітків, низькі – у 26 підлітків. Отримані результати представимо на рисунку 2.2.

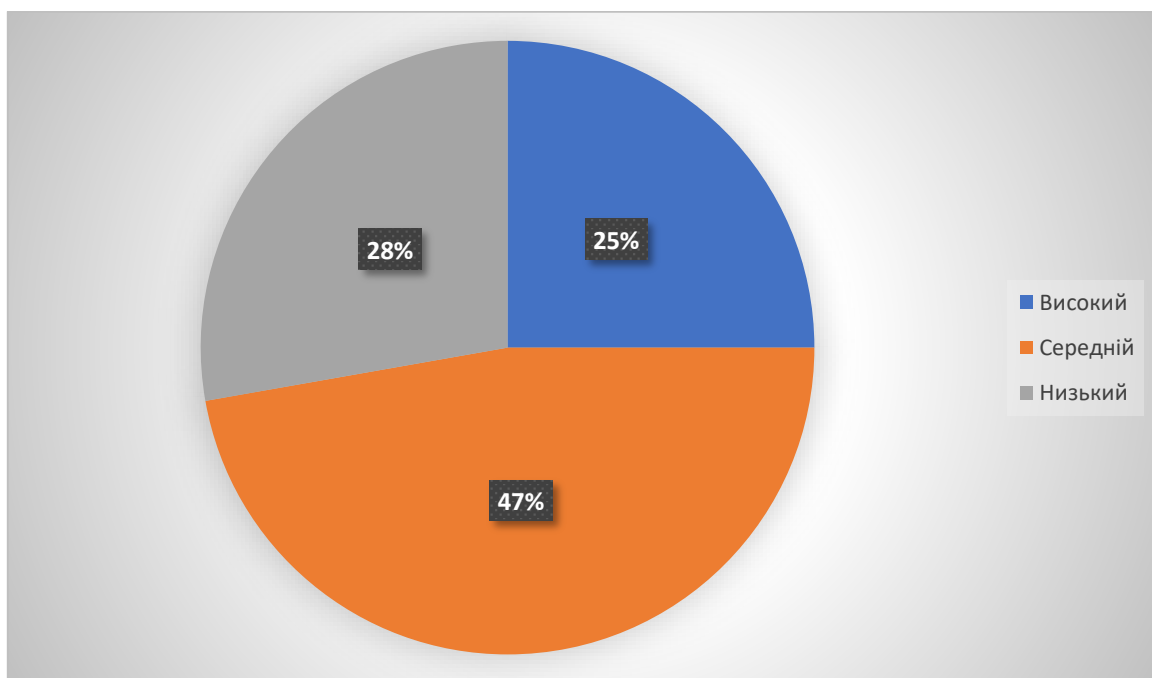


**Рисунок 2.5 – Результати діагностики у вибірці дослідження за методикою «Цілі у житті» В. Франкла**

Як можна побачити на рисунку 2.2, для більшості підлітків вибірки властивий низький рівень цілей в житті та задоволеності життям.

Згідно методики К. Ріфф було отримано наступні результати.

Високі показники за загальною шкалою «Психологічне благополуччя» отримали 9 досліджуваних, середні – 17 підлітків, низькі – 10 досліджуваних. Представимо отримані результати на рисунку 2.3.



**Рисунок 2.3 – Результати діагностики рівня психологічного благополуччя у вибірці підлітків**

Для перевірки взаємозв'язку діагностованих показників з орієнтацією на тип дорослішання у підлітків, було здійснено кореляційний аналіз, результати якого представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона при встановленні взаємозв'язку типу орієнтації дорослішання підлітків з особистісними особливостями (методика «Цілі у житті» В. Франкла, «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф)

Показники шкал	г-крит. (0,05%)	г-крит. (0,01%)	Цілі у житті	Задоволеність життям	Психологічне благополуччя
Зовнішні прояви	0,33	0,43	0,29	0,26	<b>-0,47**</b>
Ознаки жіночності (мужності)			0,13	0,16	-0,12
Дорослий як зразок поведінки			<b>0,56**</b>	0,22	<b>0,66**</b>
Навчально-пізнавальна діяльність			<b>0,66**</b>	0,25	<b>0,54**</b>

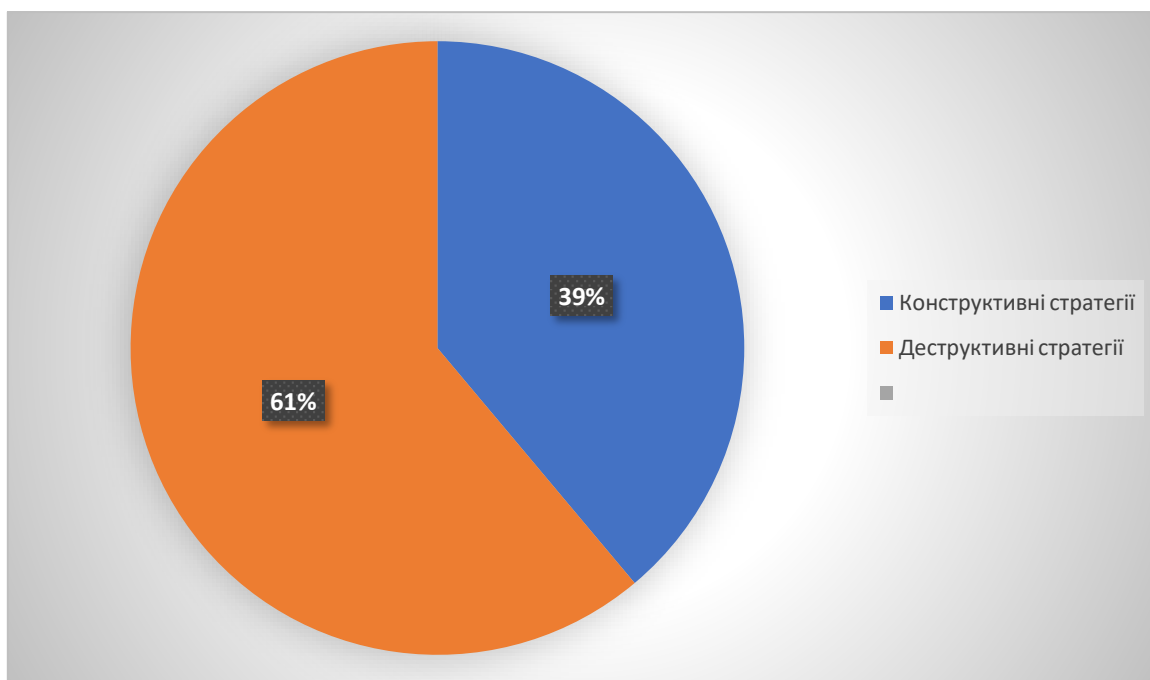
\* -показник, значимий на 0,05% рівні

\*\* - показник, значимий на 0,01% рівні

Таким чином, дану гіпотезу також можна вважати частково підтвердженою, так як встановлено лише наявність статистично значущих позитивних кореляційних взаємозв'язків між такими шкалами як цілі у житті та тип орієнтації підлітка на дорослого як зразок поведінки/навчально-пізнавальну діяльність. Також встановлено позитивні кореляційні зв'язки з рівнем психологічного благополуччя підлітків та орієнтацією на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності, орієнтації на дорослого як на зразок поведінки, та від'ємні кореляційні зв'язки з орієнтацією в процесі дорослішання на зовнішні прояви. Виходячи з вищесказаного, зробимо висновок про те, що конструктивні типи дорослішання властиві підліткам з

високим рівнем вираженості цілей у житті та високим рівнем психологічного благополуччя. Саме тому вважаємо за доцільне здійснення психолого-педагогічної роботи з підлітками, спрямованої на мотивування та формування життєвих цілей, як умову адекватного переживання «кризи підліткового віку».

Для перевірки другої емпіричної гіпотези про те, що тип орієнтації на дорослішання у підлітків пов'язаний зі стратегіями поведінки у конфліктах, нами було здійснено діагностику у вибірці дослідження за методикою «Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона». Згідно даної методики, конструктивні стратегії поведінки в конфліктах виявляють 14 підлітків, деструктивні стратегії властиві 22 підліткам (рисунок 2.4).



**Рисунок 2.4 – Результати діагностики стратегій поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях**

Для перевірки взаємозв'язку стратегій поведінки у конфліктах та типом орієнтації на дорослішання, було виконано математико-статистичні розрахунки, результати яких наведено у таблиці 2.2.

**Результати розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона при встановленні взаємозв'язку типу орієнтації дорослішання підлітків з особистісними особливостями (методика «Методика діагностики стратегій розв'язання конфліктних ситуацій Д.Джонсона і Ф.Джонсона»)**

<b>Показники шкал</b>	<b>г-крит. (0,05%)</b>	<b>г-крит. (0,01%)</b>	<b>Стратегії розв'язання конфліктів</b>
<b>Зовнішні прояви</b>	0,33	0,43	0,12
<b>Ознаки жіночності (мужності)</b>			0,3
<b>Дорослий як зразок поведінки</b>			<b>0,49**</b>
<b>Навчально-пізнавальна діяльність</b>			0,20

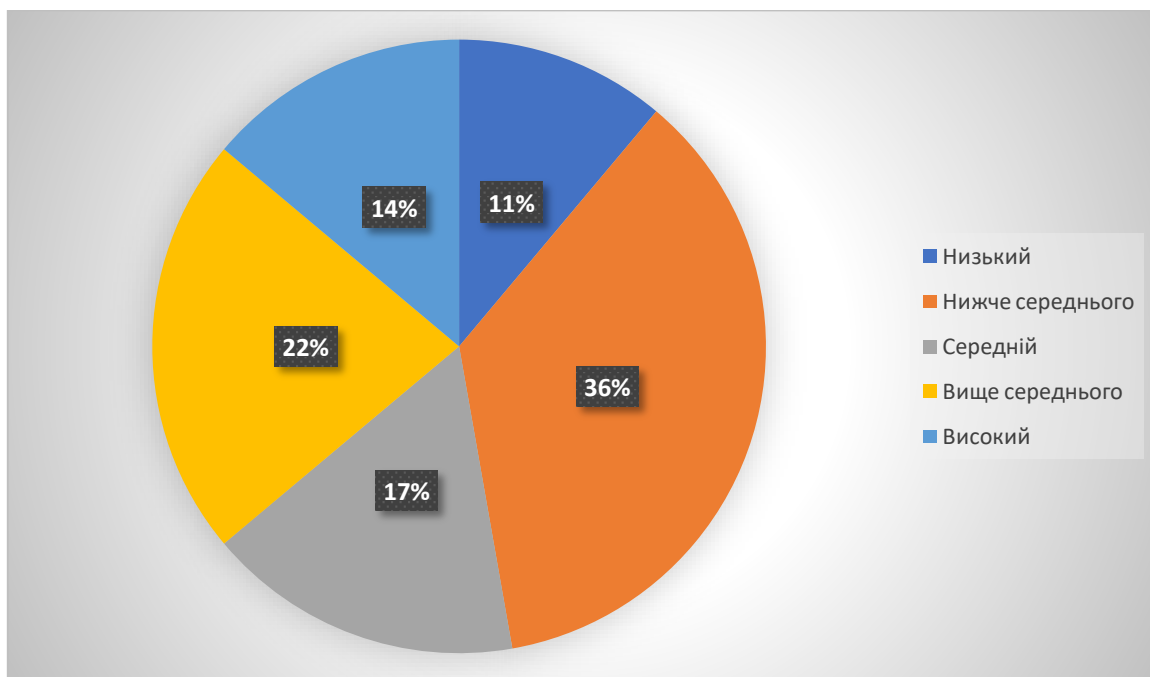
\* -показник, значимий на 0,05% рівні

\*\* - показник, значимий на 0,01% рівні

Таким чином, існує статистично значущий кореляційний зв'язок між типом орієнтації підлітка на дорослішання (дорослий як зразок поведінки) та використанням конструктивних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях.

Для перевірки третьої емпіричної гіпотези про те, що тип орієнтації підлітків на дорослішання залежить від рівня соціального інтелекту, було здійснено діагностику у вибірці дослідження за методикою «Методика діагностики рівня розвитку соціального інтелекту» (Дж. Гілфорда та М. Саллівена).

Згідно даної методики, низький рівень соціального інтелекту спостерігається у 4 підлітків, нижче середнього – у 13 підлітків, середній – у 6 підлітків, вище середнього – у 8 підлітків, високий – у 5 підлітків. Представимо отримані результати на рисунку 2.5.



**Рисунок 2.5 – Результати діагностики рівня соціального інтелекту у вибірці підлітків**

Як можна побачити з рисунка 2.5, для більшості підлітків властивий вияв рівня соціального інтелекту нижче середнього (36%), значну частку вибірки становлять і підлітки з соціальним інтелектом вище середнього (22%). Для перевірки взаємозв'язку діагностованого показника з типом орієнтації на дорослішання у підлітків, було виконано математико-статистичну обробку отриманих даних та виконано розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати розрахунку представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона при встановленні взаємозв'язку типу орієнтації дорослішання підлітків з рівнем самооцінки (методика Дж. Гілфорда)**

<b>Показники шкал</b>	<b>г-крит. (0,05%)</b>	<b>г-крит. (0,01%)</b>	<b>Рівень соціального інтелекту</b>
<b>Зовнішні прояви</b>	0,33	0,43	<b>-0,45</b>
<b>Ознаки жіночності (мужності)</b>			-0,28
<b>Дорослий як зразок поведінки</b>			<b>0,64**</b>
<b>Навчально-пізнавальна діяльність</b>			0,16

\* -показник, значимий на 0,05% рівні

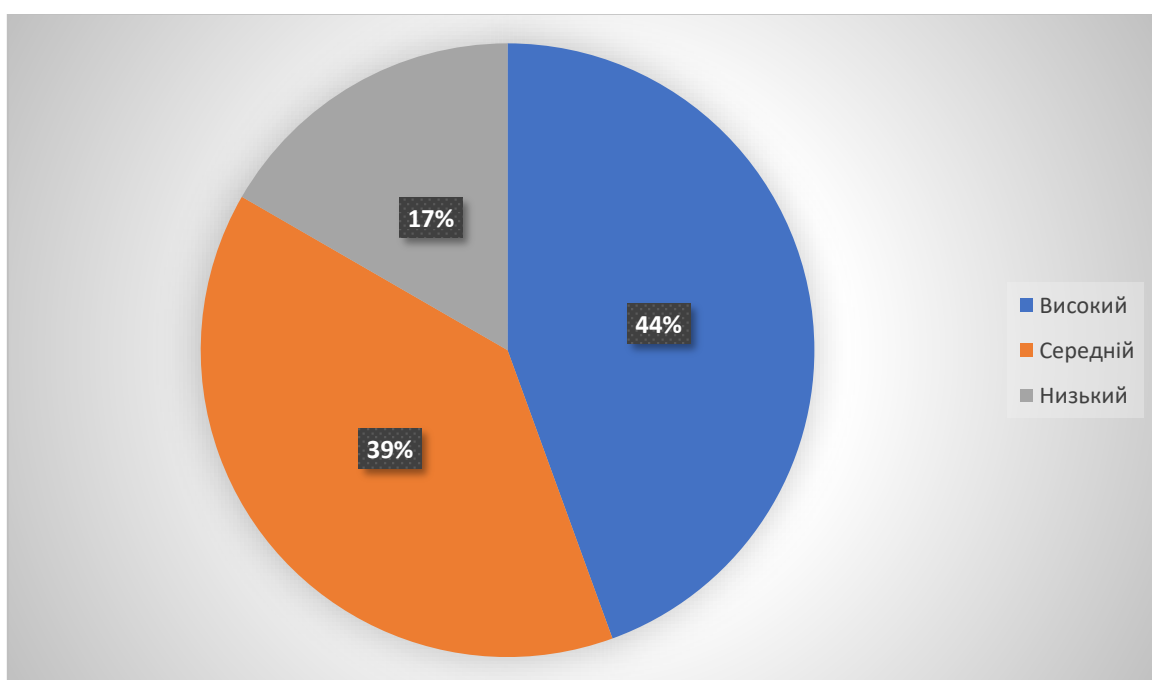
\*\* - показник, значимий на 0,01% рівні

Таким чином, з таблиці 2.3 можна побачити наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між рівнем соціального інтелекту підлітка та орієнтацією на навчально пізнавальну діяльність, та від'ємних кореляційних зв'язків між рівнем соціального інтелекту та орієнтації на зовнішні прояви дорослості. Таким чином, можна зробити висновок про часткове підтвердження гіпотези, а також про те, що підлітки з високим рівнем соціального інтелекту схильні до орієнтації в процесі дорослішання на дорослого як зразок поведінки, в той час як серед підлітків з низьким рівнем самооцінки властива орієнтація на дорослішання за типом зовнішніх проявів. Виходячи з вищезазначеного, вважаємо що виявлений взаємозв'язок також доцільно враховувати при плануванні виховної, корекційної, консультаційної роботи з підлітками в період формування почуття дорослості.



Для перевірки останньої гіпотези про те, що тип орієнтації на дорослішання у підлітків пов'язаний з використовуваними копінг-стратегіями, було здійснено тестування підлітків за методикою Лазаруса.

Згідно даних методики, було встановлено, що адаптивні варіанти копіngu схильні використовувати 16 підлітків, середній адаптаційний потенціал демонструють 14 досліджуваних, дезадапційні варіанти копіngu та низький адаптаційний потенціал виявляють 6 досліджуваних. Отримані результати представимо на рисунку 2.6.



**Рисунок 2.6 – Результати діагностики адаптаційного потенціалу копіngu у вибірці підлітків**

Таким чином, з рисунка 2.6 можна зробити висновок, що для більшості підлітків властивий високий адаптаційний потенціал копіngu. Для перевірки взаємозв'язку даного показника з типом орієнтації дорослішання у підлітків було проведено математико-статистичну обробку отриманих емпіричних даних. Результати розрахунків наведемо у таблиці 2.4.

**Результати розрахунку коефіцієнту кореляції Пірсона при  
встановленні взаємозв'язку типу орієнтації дорослішання підлітків з  
типом мотивації (методика О. О. Реана)**

<b>Показники шкал</b>	<b>г-крит. (0,05%)</b>	<b>г-крит. (0,01%)</b>	<b>Адаптаційний потенціал копінгу</b>
<b>Зовнішні прояви</b>	0,33	0,43	<b>-0,49**</b>
<b>Ознаки жіночності (мужності)</b>			<b>-0,51**</b>
<b>Дорослий як зразок поведінки</b>			<b>0,54**</b>
<b>Навчально- пізнавальна діяльність</b>			<b>0,60**</b>

\* -показник, значимий на 0,05% рівні

\*\* - показник, значимий на 0,01% рівні

Таким чином, можна побачити наявність статистично значимих кореляційних зв'язків за усіма шкалами методики, що дає змогу зробити низку наступних висновків. Підлітки з низьким адаптаційним потенціалом копінгу, схильні до орієнтації на дорослішання за типом «зовнішні прояви» та «ознаки мужності/жіночності». Підлітки, схильні до використання конструктивних копінг-стратегій, характеризуються орієнтацією на дорослішання за типом «Дорослий як зразок поведінки» та «Навчально-пізнавальна діяльність».

Отже, останню емпіричну гіпотезу можна вважати повністю підтвердженою.

## Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження особливостей формування почуття дорослості в підлітковому віці дає змогу зробити низку наступних висновків.

1. Для забезпечення реалізації завдань емпіричного дослідження нами було сформовано репрезентативну вибірку дослідження, здійснено набір методик психодіагностики для виявлення типу становлення почуття дорослості та індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

2. З метою перевірки достовірності та значущості отриманих емпіричних даних було використано методи математичної статистики та комп'ютерної обробки даних, перевірку розподілу емпіричних даних на нормальність та розрахунок кореляційних зв'язків. Для опису результатів дослідження використовували методи інтерпретації, класифікації та аналізу даних.

3. Дані, отримані в ході аналізу результатів дослідження, дозволяють стверджувати про підтвердження гіпотези про те, що особистісні особливості підлітка зумовлюють вираженість типу орієнтації на дорослішання.

4. Таким чином, вважаємо, що поставлені цілі емпіричного дослідження було досягнуто в повній мірі. В межах завдань дослідження вважаємо за необхідне представити програму особистісного зростання підлітка, та рекомендації батькам і педагогам, огляд яких буде здійснено в наступному параграфі роботи.

### **Розділ 3. Психолого-педагогічні напрями формування та розвитку особистості підлітка**

#### **3.1 Програма особистісного зростання підлітка в період формування почуття дорослості**

На основі результатів діагностики, визначених в попередньому розділі роботи, було встановлено, що позитивні типи дорослішання, а саме, орієнтація на значущих дорослих, та навчально-пізнавальну діяльність, визначають, в першу чергу, такі риси підлітків як рівень соціального інтелекту, наявність цілей у житті, рівень психологічного благополуччя, використовувані стратегії поведінки в конфлікті та адаптаційний потенціал копінгу. Таким чином, ми вважаємо необхідним в процесі здійснення психологічної, консультаційної, педагогічної роботи з підлітками, орієнтувати її на формування саме цих якостей.

Проведена діагностика визначила необхідність організації цілеспрямованої тренінгової роботи, спрямованої на розвиток мотивації підлітків, покращення самосприйняття та самооцінки, налагодження взаємин з оточенням, і, як наслідок, формування почуття дорослості в конструктивному напрямку.

**Мета тренінгу** – розвиток мотивації підлітків.

#### **Завдання тренінгової роботи:**

- розвиток ресурсів особистості підлітка;
- формування мотивації досягнень;
- покращення самооцінки;
- розвиток ресурсів соціальної перцепції.
- розвиток навичок спілкування.

Програма включає у собі ряд соціально – психологічних занять із підлітками, у формі практично орієнтованих тренінгів (10 занять). Заняття відбуваються у відкритій, інтерактивній формі та спрямовані на максимальне саморозкриття учасників тренінгу, активне залучення їх до процесу

обговорення проблемних ситуацій, ретельне опрацювання своїх особистісних якостей.

Програма призначена для 10 – 15 підлітків, однак найбільш оптимальна кількість учасників тренінгу – 12 – 15 осіб. Дуже важливим є дотримання постійного складу групи протягом усіх чотирьох занять.

**Очікувані результати.** У ході проходження серії тренінгів занять, присвячених обговоренню різних аспектів спілкування та формуванню практичних навичок у даних аспектах, шляхом виконання спеціально підібраних вправ, по кожному із зазначених блоків передбачається формування та розвиток у підлітків високого рівня мотивації діяльності та навчання, соціально – психологічних, комунікативних навичок ефективної взаємодії з оточенням, усвідомлення своєї значущості у функціонуванні суспільства.

Участь у тренінгу – виключно добровільна, причому у своїй роботі ведучий керується ключовими принципами етичного кодексу психолога – повага, конфіденційність, обізнаність, відповідальність, відкритість.

Вкрай важливим є також активне включення тренінгу, що веде в роботу, високий рівень його рефлексії. Ведучому слід також дотримуватись ряду рекомендацій щодо проведення тренінгів з підлітками.

До початку тренінгу необхідно:

- визначити склад учасників тренінгу;
- встановити етапи проведення тренінгу із позначенням часових рамок;
- розробити вимоги щодо оформлення тренінгових занять.

У ході тренінгу:

- розробити правила для конкретної групи;
- прагнути досягнення мети заняття;
- займатись обговоренням із учасниками: що вийшло, а що не вийшло;

- обов'язково відповідати на запитання, що виникають в учасників під час тренінгу.

Після завершення тренінгу:

- обговоріть мету тренінгу та її досягнення;
- організуйте учасників тренінгу поділитися враженнями про тренінг.

Для кожного з блоків тренінгової роботи було підібрано спеціальні вправи, перелік яких представлений у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

**Вправи для використання в процесі реалізації програми  
особистісного зростання підлітків**

<b>Мета вправи</b>	<b>Зміст вправи</b>
<b>Покращення самооцінки</b>	<p>Вправа виконується по колу. Кожен із учасників вибирає собі роль значного, а й у той час досить відомого присутніх на тренінгу учасників людини (наприклад, президента США, казкового персонажа, літературного героя тощо.). Після цього він виконує самопрезентацію (вербальним чи невербальним способом: вимовляє певні фрази, демонструє жест, що характеризує його героя). Інші учасники прагнуть відгадати ім'я кумира. Після завершення вправи здійснюється обговорення, у процесі якого кожен із учасників озвучує почуття, що виникли в його процесі презентації. Ця вправа сприяє підвищенню самооцінки і може бути використана при відпрацюванні досвіду впевненої поведінки.</p>
	<p>Учасникам тренінгу пропонується протягом 5 хвилин скласти якнайповніший перелік своїх переваг. Після того, як усі склали список, обговорити. Під час обговорення звернути увагу на те, що для учасників було важче – розповісти про свої переваги чи вислухати інших чому? Вправа допомагає формувати в учасників адекватну самооцінку, навички самоаналізу, свідоме ставлення до позитивних та негативних якостей своєї особистості.</p>
	<p>1) Учасники разом із ведучим гладять себе по потилиці лівою, а потім правою рукою і повторюють: "Мене люблять, помічають і високо цінують". 2) Учасники разом із ведучим повертають голову ліворуч-праворуч і повторюють: "Все йде добре". 3) Учасники разом із ведучим піднімаються на шкарпетках, піднімаючи у своїй руки якомога вище, і повторюють: "У житті відбувається лише хороше". У результаті даної вправи учасники формують позитивне уявлення себе у свідомості, налаштовуються на позитивне самосприйняття, позитивне мислення.</p>

<p>Підвищення впевненості у собі</p>	<p>Ведучий тренінгу викликає бажаного учасника, який має сісти на стілець навпроти інших гравців. Суть вправи полягає в наступному: основний учасник повинен довіритися такою мірою, якою він вважає за потрібне, розкрити себе для інших учасників групи. Йому треба говорити про себе. Все, що він вважатиме за потрібне.</p> <p>Наприклад, учасник може розповісти іншим про власні придбання в процесі тренінгу, про свої переживання, враження, про те, як він відчувається в цій групі, на заняттях, що могло неприємно зачепити його «Я», а що надихнуло і так далі. Також може говорити про свої здібності або, наприклад, плани на майбутнє.</p> <p>Після закінчення оповідання інші учасники тренінгу задають йому хвилюючі та цікаві для них питання, які належать до основного учасника. Після виступу кожного учасника відбувається загальне обговорення гри. Вправа допомагає формувати самоповагу, довіру до самого себе, сприяти набуттю досвіду виступу перед аудиторією, що ефективно впливає на підвищення впевненості в собі.</p>
<p>Розвиток емоційної компетентності та емпатії</p>	<p>Учасники розбиваються по парах. Один відвертається до партнера спиною, він – папір, другий – художник. Ведучий пропонує “художникам” намалювати на “папері” (спині) спочатку теплий лагідний вітер, потім вітер, що посилюється, потім дощ, сильна злива, що переходить у град, знову вітер, що переходить у теплий подих вітерця, а в кінці лагідне тепле сонце. Після закінчення вправи учасники змінюються місцями. Кожен учасник висловлює свою думку та розповідає про ті відчуття, які з’явилися у процесі гри.</p> <p>Вправа сприяє подоланню соціальних страхів, розвитку емпатії, формує навички міжособистісного спілкування.</p>
<p>Розвиток почуття відповідальності</p>	<p>Учасникам пропонується робота із незакінченими пропозиціями. Пропозиції записуються під диктування; під час паузи учасники мають ці пропозиції закінчити; найбільш правильна перша реакція; якщо якась пропозиція не підходить, її можна пропустити; наприкінці дається небагато часу для того, щоби все завершити.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бути відповідальним для мене означає...</li> <li>- Деякі люди більш відповідальні за інших - це люди, які...</li> <li>- Безвідповідальні люди – це...</li> <li>- Свою відповідальність до інших людей я виявляю через...</li> <li>- Вид відповідальності, який, як я відчуваю, важчий для мене - це...</li> <li>- Відповідальну людину я дізнаюся по...</li> <li>- Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я...</li> <li>- Я побоювався б відповідати за...</li> <li>- Бути відповідальним до самого себе - це...</li> <li>- Я відповідаю за...</li> </ul> <p>Проводиться обговорення у парах та у колі. Ведучий допомагає учасниками прояснити їх погляди та усвідомити ступінь своєї відповідальності за свої почуття, думки, вчинки. Під час проведення обговорення можна дати учасникам відчути переваги та недоліки двох позицій: "відповідальності за інших" та "відповідального ставлення до інших". Нижче наведена таблиця допоможе ведучому зорієнтуватися в цьому питанні.</p> <p>Коли я відчуваю відповідальність за інших Я...</p>

	<p>виправляю захищаю рятую контролюю переймаю їхні почуття не слухаю Я відчуваю... втома тривогу страх неврівноваженість Я турбуюся про рішенні деталях відповідях обставинах тому, щоб не помилитися виконанні Я - маніпулятор, тобто. використовую інших Я думаю, що людина живе відповідно до моїх очікувань</p> <p>Те саме, тільки Коли я ставлюся відповідально до інших Я... демонструю емпатію (співпереживання, розуміння почуттів) підбадьорюю ділюся конфліктую слухаю Я відчуваю... врівноваженість свободу свідомість самоцінність Я турбуюсь про людину про почуття з людиною Я вірю, моїй присутності з іншою людиною достатньо Я помічник/провідник, тобто. супроводжую іншого Я думаю, людина сама відповідає за себе та за свої вчинки Я можу довіряти і приймати людей такими, якими вони є Вправа допомагає учасникам допомогти відчути, що означає почуття відповідальності, за себе чи інших.</p>
<p>Комунікаційні навички</p>	<p>Кожному учаснику на спину я прикріплю аркуш паперу із написом відомого персонажа. Усі персонажі загальновідомі – це може бути літературний герой із казки чи художнього твору, це може бути персонаж художнього фільму чи мультфільму, чи відомий історичний персонаж. А тепер поєднайтеся по парах і подивіться, що написано на спині вашого партнера. Задаючи питання та отримуючи відповіді від партнера, вам потрібно відгадати свого персонажа.</p>



	<p>Питання можуть бути будь-які, крім прямих питань, наприклад: "Що написано у мене на спині? Як його звать?"</p> <p>Після того, як один учасник відгадав персонаж або «здався», учасники міняються місцями.</p> <p>Шерінг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Що ви відчували, ставлячи запитання?</li> <li>• Які питання були найточнішими і чому?</li> <li>• Які питання уникали правильного вирішення?</li> <li>• Які питання більш продуктивні – відкриті чи закриті? Чому?</li> </ul> <p>Залежно від підготовленості групи та цілей тренінгу можна використовувати різні варіанти гри:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Можна ввести момент змагання – відзначати учасників, які першими відгадали персонажі</li> <li>• Можна ускладнити завдання, обмежуючи кількість запитань чи час, відведений виконання вправи</li> <li>• Можна розділити учасників на трійки, де один учасник є спостерігачем і наприкінці гри дає зворотний зв'язок</li> <li>• Можна об'єднати учасників у 2 групи, у кожній з яких учасники самі вигадують та записують персонажа, далі аркуш кріпиться на спину одного з учасників протилежної групи.</li> <li>• У маленькій групі аркуш паперу може прикріплюватися до спини одного учасника, який відгадуватиме свого персонажа. Інші учасники відповідають на запитання.</li> </ul> <p>Резюме тренера:</p> <p>Вміння ставити питання – запорука ефективності комунікації.</p> <p>Вправа сприяє формуванню в учасників тренінгу навички ставити питання, формулювати їх у відкритій формі, швидко отримати точну інформацію, вміти відсіювати непотрібну інформацію та скоротити час розмови, зробити необхідні уточнення та спонукати опонента прийняти відповідальність на себе.</p>
Розвиток локусу контролю	<p>Тренер пропонує зайняти одному з учасників тренінгу гаряче крісло. Цей учасник отримує три типи зворотний зв'язок, тобто. повідомлень від групи тренінгу (кола інформації). Перше коло є взаємозалежною системою мікророзповідей для учасника, що займає «гаряче крісло», яка присвячена його достоїнствам. Члени групи, передаючи по черзі естафету оповідання один одному, діляться своїми враженнями про переваги, про позитивні якості характеру та вчинки учасника, які здатні викликати захоплення, почуття вдячності та схвалення з боку оточуючих. У цьому члени групи намагаються, щоб із їхніх оповідань формувалася цілісна картина, здатна уявити взаємозалежну систему якостей сидить на «гарячому кріслі». Також, приймаючи естафету оповідання, кожен наступний учасник повинен прагнути перевершити попереднього собі оповідача в описі переваг сидячого на «гарячому кріслі». Апофеозом захоплення щодо власника «гарячого крісла» має розрядитися останній із гравців, який і замикає коло, при цьому сам сидячий слухає все мовчки.</p> <p>Друге коло має бути організоване так само, проте естафета розповідання тепер передається у зворотному напрямку. Тільки завданням учасників тренінгу тепер є опис недоліків та мало привабливих якостей, поганих вчинків та негативних проявів з його боку. І знову кожен наступний гравець намагається у своєму оповіданні продемонструвати показати все більш похмурі та негативні риси учасника, що сидить на «гарячому кріслі».</p>

	<p>Третє коло умовно назвемо "анти - коло". Він також є розповіддю про переваги і недоліки сидячого на «гарячому кріслі», проте при цьому оповідачі повинні дотримуватися певної умови. Маючи на увазі певну гідність, вони повинні намагатися розповідати про нього як про нестачу, і навпаки. Так, приміром, всі знають, що сидить на «гарячому кріслі» як замкнута, мовчазну людину. Наслідуючи завдання третього кола, один з учасників тренінгу може повідомити інших членів групи про те, що учасник відомий йому як надзвичайно балакучий, товариський і відкритий чоловік. Закінчивши третє коло, група дає можливість висловитись учаснику, який займає «гаряче крісло».</p> <p>Приміром, учасник може оминати кожного з присутніх членів групи і висловити своє ставлення щодо нього невербально, з допомогою засобів тактильного контакту. Тут також можна використовувати мімічні та пантомімічні засоби комунікації.</p> <p>Вправа створює передумови для того, щоб учасники тренінгу відійшли від деяких звичних самооцінок; придбання нового емоційного досвіду, що може стати потужним засобом зміни самовідносини, впливати на рівень домагань, розширювати горизонти устремлінь учасників, змінювати структуру та зміст внутрішнього локусу контролю.</p>
<p>Навички емоційного інтелекту</p>	<p>Учасники об'єднуються у пари по колу. Ті, хто у парі сидять праворуч, будуть нападниками. Ті, хто ліворуч – що регулюють напругу (їхнє завдання – знизити напругу за допомогою шанобливої вербалізації почуттів). Кожній парі дається кілька хвилин на підготовку, після чого кожна пара повинна по черзі продемонструвати свої сценки. Після закінчення сценки тренер запитує у групи, чи це було зроблено шанобливо, ефективно.</p> <p>Після закінчення вправи тренер обговорює з групою, які формулювання виявилися найбільш ефективними та записує їх на дошці.</p> <p>Далі тренер роздає матеріали з менш (і більше) поважними формулюваннями для вербалізації почуттів</p> <p>Вправа сприяє розвитку в учасників тренінгу вміння використовувати більш шанобливі формулювання для вербалізації емоційних станів.</p> <p>Учасники заплющують очі і згадують якусь неприємну подію, що відбулася нещодавно, з усіма подробицями. Після учасників пропонується не відкриваючи очі застигнути в тому положенні, в якому вони перебували в процесі спогади. Потім за допомогою «внутрішнього погляду» необхідно подивитися на те, в якому стані знаходяться м'язи тіла (починаємо з лицьових м'язів і закінчуючи ногами), запам'ятати стан м'язів та відчуття, що виникли, після розплющення ока.</p> <p>Обговорення відчуттів:</p> <p>Які відчуття у вас виникли у процесі спогаду?  Які відчуття були у м'язах?  де на тілі найбільше відчувалося напруження?  Чи приємним був такий стан?</p> <p>Учасники знову занурюються у спогади тієї ж ситуації, але при цьому намагаються контролювати напругу м'язів і у разі виникнення напруги – розслабитися. Після цієї вправи кожен учасник розповідає:</p> <p>наскільки вдалося розслабитись;  які відчуття виникли після розслаблення;  який настрій зараз;</p>

	<p>чи залишилося напруження чи дискомфорт у тілі. Виконання цієї вправи призводить учасників тренінгу до розуміння, яку шкоду здоров'ю може завдавати постійне напруження, і про те, якими способами можна з цим справлятися.</p>
--	---

Запропонована програма тренінгу може використовуватись педагогами, психологами, соціальними працівниками в процесі формування почуття дорослості підлітка та розвитку його ключових якостей в процесі особистісного зростання.

### **3.2 Рекомендації батькам та педагогам**

У суспільстві соціальні та економічні зміни набувають дедалі більшої стрімкості. Життєдіяльність індивіда в умовах такого наростання темпів вимагає повноцінного функціонування його як особистості: його здатності до самовизначення, до сенсопошуку та сенсопородження, до саморегуляції, до особистісного та професійного самовдосконалення на основі рефлексивності як джерела та механізму сталого існування. Затребуються люди, які мають розвиненою здатністю приймати відповідальні рішення у ситуаціях вибору, прогнозувати їх можливі наслідки, готові до співпраці, відкриті досвіду та усвідомлюють свою самоцінність [25]. Вищезазначені явища є невід'ємними компонентами у становленні почутті дорослості.

Суспільству, що розвивається, потрібні сучасно освічені, моральні, заповзятливі люди, які можуть самостійно приймати рішення вибору, здатні до співпраці, відрізняються мобільністю, динамізмом, конструктивністю, готові до міжкультурної взаємодії, що володіють почуттям відповідальності за долю країни, за її соціально-економічне процвітання.

Отже, нині розвиток системи освіти спрямовано розвиток як професійних, а й соціально-значимих якостей особистості. Випускник навчального закладу має бути готовий до різних ситуацій світу, що стрімко змінюється, повинен уміти приймати рішення необхідні для вирішення тієї чи іншої проблеми.

Соціальний успіх школярів передбачають засвоєння та застосування у реальному житті норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, включаючи моральні та моральні цінності; розвиток спілкування та взаємодії з дорослими та однолітками; становлення самостійності, цілеспрямованості та саморегуляції власних дій; розвиток соціального та емоційного інтелекту, емпатії; вміння організувати спільну діяльність та поважне ставлення до дорослих та однолітків.

На нашу думку, в становленні почуття дорослості та його спрямуванні в конструктивне чи деструктивне русло, важливу роль відіграють значимі дорослі. Так, результати діагностики, представлені у попередньому розділі роботи, свідчать про те, що орієнтація на дорослість за типом «Дорослі як взірець поведінки» властива підліткам з високим рівнем мотивації. Також, на нашу думку, важливу роль у становленні почуття дорослості відіграють батьки підлітків, які можуть грати як позитивний, так і негативний приклад «дорослого» для своєї дитини.

У зв'язку з вищезазначеним, вважаємо за необхідне запропонувати лекції для батьків та педагогів, які будуть корисні при роботі та спілкуванні з підлітками в період становлення почуття дорослості.

### **Лекція для педагогів на тему «Сучасні можливості у формуванні мотивації досягнень дітей підліткового віку»**

На сьогоднішній день можна сказати, що одним із важливих завдань роботи зі школярами стає розвиток у дітей мотивації, спрямованої на успіх. Соціальна успішність формується в дітей віком процесі освоєння знань, і навіть включення до соціальних відносин, що виникають різних етапах соціалізації і дорослішання.

Переживання успіху і прагнення до неї є необхідною умовою для джерела внутрішніх сил дитини, що дає енергію для подолання труднощів у навчанні та взаємодії з однолітками. Дитина відчуває впевненість у собі та

внутрішнє задоволення. Таким чином, успіх, що переживається учнем у шкільні роки, багато в чому визначає його успіх у житті.

Проблема розвитку соціальної успішності дітей - важлива соціальна та психолого-педагогічна задача, вирішення якої торкається нагальних питань суспільства та освіти. В умовах соціально-економічних змін перед освітою поставлене завдання не просто дати учням певний рівень знань, умінь та навичок за основними напрямками розвитку, а й забезпечити здатність і готовність жити в сучасному надскладному суспільстві, досягати соціально-значимих цілей, ефективно взаємодіяти та вирішувати життєві проблеми.

При цьому, традиційні методи навчання йдуть на задній план, все більшої популярності, особливо у сфері психологічних послуг, завойовують різні форми активного навчання. Найбільш відомою, а також об'єднує всі інші є така форма активного навчання, як тренінг. Для подолання зазначених нами вище проблем у психологічній роботі з підлітками часто застосовується метод тренінгів.

Тренінг є таким форматом роботи, який має на меті придбання потрібних змін у його учасників у заздалегідь наміченій сфері у відносно короткий термін. Тому робота в тренінгу ведеться, насамперед, з такими психологічними утвореннями, які можна перепрограмувати, скоригувати, оптимізувати у досить стислий термін. Найчастіше це поведінкові прояви, що безпосередньо піддаються зовнішньої реєстрації, а також способи інтерпретації власної поведінки та поведінки інших, що реалізуються через відповідні настанови.

У процесі проходження тренінгових програм підлітками ефективно наступні завдання:

1. Розвиток особистісного компонента впевненості у собі:
  - підвищення рівня самооцінки та самоповаги підлітків;
  - розвиток навичок ефективного самопізнання, що дозволяють підлітку усвідомити свої переваги та недоліки, свої сильні та слабкі сторони характеру;

- формування позитивних установок по відношенню до себе та оточуючих.

2. Розвиток когнітивного компонента впевненості у собі:

- Зміцнення почуття особистої ефективності;

- Розвиток здатності вірити в себе, у свої сили та можливість досягти поставлених перед собою цілей.

3. Розвиток емоційного компонента впевненості у собі:

- Навчання вмінню долати свої страхи та негативні емоційні стани.

4. Розвиток поведінкового компонента впевненості у собі:

- Навчання вмінню позиціонувати себе як впевнену людину;

- формування та розвиток комунікативних умінь та навичок впевненої поведінки.

Реалізація завдань здійснюється у трьох напрямках: із самими підлітками, їх батьками (сім'єю) та педагогами.

Для самих підлітків тренінг - це чудова нагода цікаво і з користю провести час, поспілкуватися з однолітками в комфортній обстановці, найчастіше придбати нових друзів, а також отримати безліч корисних знань та навичок, наприклад, освоїти прийоми та техніки успішного спілкування, навчитися краще розуміти інших людей більше дізнатися про себе, про свої сильні і слабкі сторони, зорієнтуватися у виборі професії, зрозуміти, як тебе сприймають оточуючі, чому виникають ті чи інші конфлікти, труднощі у відносинах. Під час тренінгу зазвичай проводиться розбір конкретних складних ситуацій у відносинах із батьками, вчителями, однолітками тощо.

Також, визначаючи шляхи розвитку мотивації досягнень школярів, відзначимо як можливий для ефективного використання метод коучингу.

Педагогічний коучинг (від англ. coaching – наставляти, надихати, тренувати для спеціальних цілей, підготувати до вирішення певних завдань) – це різновид технології науково-методичного супроводу, система андрагогічних принципів і прийомів, що сприяють розвитку потенціалу особистості та групи спільно працюючих людей (команди, організації), а

також забезпечують максимальне розкриття та ефективну реалізацію цього потенціалу. За визначенням Міжнародної Федерації Коучингу ICF, коучинг – це система реалізації спільного соціального, особистісного, творчого потенціалу учасників процесу неперервного розвитку педагогічної майстерності із метою отримання максимально можливого результату; співробітництво, яке допомагає клієнтам досягати реальних результатів у своєму особистому і професійному житті. Основні загальноприйняті значення терміна «педагогічний коучинг» такі: індивідуальне консультування (професійно-фахове, технологічне, психолого-педагогічне, навчально-методичне) для досягнення вищих професійних та особистісних досягнень (акме-рівня); адаптивний стиль управління персоналом, спрямований на неперервний розвиток педагогічної майстерності педагогічного працівника за індивідуальною освітньою траєкторією протягом усього життя, уміння вчитися і самовдосконалюватися; форма індивідуального і групового консультування для проєктменеджерів і керівних працівників середнього і/або вищого рівнів. В англійському варіанті слову «coaching» можна зіставити «coachieving» – співдосягнення, сприяння, що відображає розуміння процесу коучингу як спільної дії консультанта (андрагога, коуча) і клієнта (педагогічного працівника, організації, команди).

Перенесений у навчальне середовище, коучинг забезпечує набір методик для формування важливих самоосвітніх умінь особистості, а саме: виокремлення, аналізу, подолання труднощів і проблем, які виникатимуть у процесі навчання; ефективного спілкування та навчання в колективі, групі, соціальних мережах; організаторських і управлінських умінь; умінь самоаналізу та самомотивації тощо. Усі ці уміння становлять основу самоосвітньої компетенції майбутнього спеціаліста, яка є одним із проявів і показників соціальної та професійної зрілості особистості.

Найкорисніші коучингові питання:

- яка підтримка тобі потрібна;
- як ти маєш намір зробити це;

- що для тебе в цьому найважче;
- якими критеріями ти користуєшся;
- які можуть бути наслідки для тебе та інших;
- у чому ти виграєш (програєш), якщо так зробиш;
- які можливі перешкоди на твоєму шляху;
- кому слід про це знати і т.д.

Дослідниками виділяються різні види коучингу для освіти та виховання:

- індивідуальний – проводиться стороннім консультантом;
- управлінський - орієнтований на розвиток організації, підвищення ефективності виконавців;
  - груповий – спрямований на групу осіб без суворих функціональних взаємозв'язків;
  - для окремо взятого проекту;
  - системний – проводиться з особами, між якими існують міцні системні зв'язки, щоб упорядкувати їхню взаємодію, врахувати інтереси загалом та мати свою специфіку на кожній ієрархічній сходинці.

Науковці наголошують на спрямованості сучасної педагогіки на саморозвиток. Це виявляється в зміщенні акцентів освітніх стандартів від керівництва розвитком особистості до допомоги її саморозвитку. Нині випускника навчального закладу не розглядають як довершений «продукт» системи, а як особистість, яка продовжує своє становлення й здатна управляти цим становленням, тобто здійснювати саморозвиток. Тому метою освіти є допомога становленню особистості як суб'єкта власного розвитку.

**Дякую за увагу!**

Також вважаємо, що в контексті виявлених нами результатів емпіричного дослідження важливою має стати не лише робота педагогічних працівників з формування особистісного зростання, а й робота з сім'єю, у



зв'язку з чим пропонуємо також розробку лекторію для батьків про роль батьківського прикладу для становлення дитячої особистості у період формування почуття дорослості.

### **Лекція для батьків на тему: «У дорослих батьків – доросла дитина»**

Видатний український педагог В. О. Сухомлинський зазначає: «Вдихнути в юну істоту душу громадянина – це значить передати не тільки радість, захоплення, гордість за все те, що становить собою наші святині, а й сердечний біль, тривогу, турботу за долю цих святинь – свободу і незалежність, честь і велич, багатство і славу нашої улюбленої Вітчизни».

Ці слова В. О. Сухомлинського – видатного педагога, громадянина – можуть слугувати орієнтиром у національно-патріотичному вихованні молодого покоління. Утвердження громадянських цінностей, виховання почуття патріотизму, відданості справі зміцнення державності, активної громадянської позиції є одним із найважливіших пріоритетів загальноосвітніх шкіл. До цієї важливої місії долучаються і батьки, які, не менше, ніж вчителі, сприяють формуванню почуття дорослості у ваших дітей.

Чи погоджуєтесь Ви, що приклад є найдієвішим методом виховання дитини? Чому?

Український народ мудро відзначав роль родини у вихованні молодого покоління: «Яка вода, такий млин, який батько, такий син»; «Які мамка й татко, таке й дитятко»; «Який дід, такий його плід»; «Живемо не батьками – помремо не людьми».

Дійсно, ерший етап правильно організованого виховання - знання (розуміння) вихованцем тих і правил поведінки, які мають бути сформовані у процесі виховання. Важко виховати, сформувати будь-яку якість, не досягнувши насамперед ясного розуміння значення цієї якості.

Метод прикладу передбачає демонстрування взірця для наслідування. При застосуванні його необхідно враховувати:

- специфіку наслідування прикладу різними віковими групами;
- етапність наслідування (на першому етапі внаслідок сприймання конкретного прикладу виникає суб'єктивний образ його, бажання наслідувати, на другому – діє зв'язок між прикладом для наслідування і поведінкою вихованця, на третьому – здійснюється синтез наслідувальних та самостійних дій і вчинків);
- джерела для наслідування (товариші, батьки, вчителі, літературні герої тощо);
- використання негативного прикладу у вихованні.

Часто використовують приклад для конкретизації сформульованого теоретичного положення. Вдаючись до прикладу, доводять істинність певної моральної норми, спонукають до певного типу поведінки. Як особливо важливий виховний феномен, він впливає своєю наочністю і конкретністю. Чим доступніший та зрозуміліший учневі приклад, тим сильніше впливає він на свідомість учня.

Це вимагає знання та врахування вікових й індивідуальних особливостей учнів. Адже відомо, що підлітки, учні старших класів критично ставляться до чужих вчинків, не завжди адекватно оцінюють їх, тому іноді наслідують не те, що гідне цього.

Орієнтація лише на позитивні приклади часто межує з поверховим розкриттям вчителями його суті, обмежується примітивним переліченням позитивних героїв художніх творів, кращих учнів. Досвідчені педагоги, розкриваючи приклад для наслідування, зосереджуються не лише на його позитивних якостях, не тільки стимулюють захоплення ним, бажання наслідувати його, але й підводять учнів до роздумів, що сталося б, якби людина виявила протилежні риси, або якби у тій ситуації опинився її моральний антипод.

Негативні приклади використовують при правовому, антиалкогольному вихованні, щоб показати недоцільність наслідування цих явищ. Виділяють такі прийоми виховання на негативному прикладі: громадський осуд, розвінчання

негативного, протиставлення аморальним вчинкам високоморальної поведінки, розкриття на конкретних прикладах наслідків аморальної й асоціальної поведінки, організація на боротьбу з виявами морального зла.

При використанні методів цієї групи необхідно під час формування конкретних світоглядних понять, поглядів і переконань враховувати понятійну «базу» учнів, у процесі переконання впливати не тільки на розум, а й на емоційну сферу, наводити близькі й зрозумілі приклади, домогтися, щоб учні не тільки зрозуміли вихователя, а й погодилися з ним.

Приклад дає конкретні зразки наслідування і цим активно формує свідомість, почуття, переконання, активізує діяльність. «Довгий шлях повчань, - говорив римський філософ Сенека, - короткий шлях прикладу». Коли говорять про приклад, передусім передбачають приклад живих конкретних людей — батьків, вихователів, друзів. Але велику виховну силу має приклад героїв книжок, фільмів, історичних діячів, видатних учених, політичних особистостей.

Психологічною основою прикладу служить наслідуваність. Завдяки їй люди опановують соціальним та моральним досвідом. Не завжди наслідувальність має безпосередній характер, часто ми її спостерігаємо в опосередкованій формі — це не механічний процес, не автоматичне перенесення рис, якостей, досвіду певної особистості, не просте повторення та відображення.

Наслідуваність - діяльність індивіда. Іноді дуже важко визначити кордон, де закінчується наслідування та починається творчість. Часто творчість проявляється в особливому, своєрідному наслідуванні.

Дослідження показали, що характер наслідувальної діяльності змінюється з віком та в міру накопичення соціального досвіду. Багато якостей поведінки діти набувають, наслідуючи дорослих. Молодші школярі наслідують тих, хто справляє на них найбільш сильне враження. Тому, дбаючи про розвиток моральності дитини, дуже важливо оточити її позитивними прикладами для наслідування. У середньому та старшому шкільному віці

наслідуваність (успадкування) набуває виборчого, свідомого характеру. Підліток все більше спирається на власний досвід, власні погляди та судження. У процесі успадкування, усвідомлюючи необхідність певного способу дії, він задля досягнення мети свідомо докладає своїх зусиль.

Шановні батьки, а чи використовуєте Ви приклади для виховання ваших дітей? Яким саме чином?

**Дякую за увагу!**

### **Висновки до третього розділу**

Таким чином, в даному розділі роботи нами було запропоновано можливі шляхи психолого-педагогічного впливу на підлітка на етапі формування почуття дорослості, на основі отриманих в результаті емпіричного дослідження даних. Згідно з виявленими особливостями формування почуття дорослого в підлітковому віці, запропоновано 3 шляхи можливої роботи з підлітком на даному етапі:

1. Вплив педагогічних працівників.
2. Вплив родини та значущих дорослих.
3. Робота безпосередньо з самими підлітками.

Згідно визначених напрямків, було запропоновано тренінгову програму особистісного зростання підлітків, що включала вправи на розвиток мотивації досягнень, підвищення самооцінки, розвиток локусу контролю «Я», а також на формування комунікативних навичок та розвиток емоційного інтелекту. В якості форм роботи з батьками запропоновано лекції з актуальних тем виховання підлітків в період почуття дорослості.

## Висновок

Проведене дослідження дає змогу зробити низку наступних висновків.

Підлітковий вік є етапом активного самопізнання, пошуку себе та свого місця у житті, саме з цей віковий період у зв'язку з розвитком рефлексії, формуванням почуття дорослості та всебічним розвитком особистості, на даному етапі відбувається усвідомлене формування системи уявлень про себе. Почуття дорослості стає центральним новоутворенням підліткового віку, образ дорослості, що виникає у підлітків, серйозно впливає на психологічний стан підлітків.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що було узагальнено та систематизовано матеріали сучасних теоретичних джерел, в яких розкриваються психологічні особливості становлення почуття дорослості у підлітковому віці, визначено етапи та фактори формування почуття дорослості.

Дані, отримані в ході аналізу результатів дослідження, дозволяють стверджувати про підтвердження гіпотези про те, що особистісні особливості підлітка зумовлюють вираженість типу орієнтації на дорослішання. Зокрема, нами було встановлено наступне:

- для підлітків з орієнтацією на зовнішні ознаки дорослішання, властивий недостатній вияв цілей у житті, недостатня самоактуалізація, вони характеризують життя як емоційно не насичене, мають занижену самооцінку та схильність до переважання в структурі мотивації мотивації уникнення невдач;
- підлітки, орієнтовані в процесі становлення почуття дорослості, на ознаки мужності/жіночності, характеризуються переважанням мотивації на уникнення невдач;
- підлітки, орієнтовані на дорослого як зразок поведінки, характеризуються високим рівнем сформованості життєвих цілей,

самореалізації, а також здатністю приймати відповідальність за власне життя та вчинки та високим рівнем мотивації досягнень;

- підлітки, орієнтовані на навчально-пізнавальну діяльність в процесі становлення почуття дорослості, характеризуються високим рівнем сформованості цілей у житті, самореалізацією, високою самооцінкою та високим рівнем мотивації досягнень.

Практична значущість роботи може полягати в тому, що отримані в ній результати будуть корисними у консультативній роботі з проблем формування та розвитку особистості дитини у підлітковому віці та формування практичних підходів до роботи з розвитку особистості школярів. А також можуть бути використані під час викладання дисциплін психологічного та соціально-психологічного циклу.

В якості перспектив дослідження можемо представити вивчення гендерних розбіжностей у вияві почуття дорослості у підлітків, а також впровадження запропонованої програми особистого зростання підлітка в період формування почуття дорослості.

## Список використаних джерел та літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості / Іван Дмитрович Бех: У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 344с.
2. Боришевський М.И. “Психологічні механізми розвитку особистості”// Педагогіка і психологія, 1996 № 3 26-33 с.
3. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
5. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції / Оксана Євстахіївна Гуменюк : Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 309 с.
6. Доскач С. С. Аналіз психологічних передумов становлення внутрішньої позиції дорослішання у підлітків // Актуальні проблеми вікової психології. № 1. 2011. с. 146 – 151.
7. Заброцький М. М. Основи вікової психології / Михайло Михайлович: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 112 с.
8. Зайченко І. В. Педагогіка. Х. 2012. 311 с.
9. Каліновська Т. С. Психологічні особливості розвитку особистості підлітка [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/psihologicni-osoblivosti-rozvitku-osobistosti-pidlitka-433821.html> (дата звернення - 20.10.2022)
10. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
11. Кондратенко Л. Розумові здібності дитини (Диференційнодіагностичний довідник психолога школи І ступеня) / Л.

12. Кондратенко. К : Главник, 2004. 112 с. (Сер. : Психологічний інструментарій).
13. Кочубей Б.І. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 1998. 237 с.
14. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. / С. Б. Кузікова. Суми : ВТД «Университетская книга», 2008. 384 с.
15. Литвинчук, А.І. (2016). Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект, № 5. 2020. с. 20-203.
16. Литвинчук А. І. Можаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю та дорослими в умовах заходів протидії COVID-19 // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова, № 10. 2020. С. 18 – 26.
17. Максименко С.Д. Науково-психологічні основи формування особистості / С.Д. Максименко // Рідна школа. 1991. № 11. С. 27–31.
18. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : монографія / Сергій Дмитрович Максименко К. : Форум, 2002. 319 с
19. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.2 : Моделювання психологічних новоутворень : генетичний аспект : монографія / Сергій Дмитрович Максименко К.: Форум, 2002. 335 с.
20. Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості / О.В. Мачинський // Практична психологія та соціальна робота. 2000. №7. С.28–30.
21. Мащенко В. Моніторинг індивідуального розвитку особистості підлітка / В. Мащенко // Психолог. 2003. № 28. С. 11 – 15.
22. Міжособистісне спілкування підлітків. Методичні рекомендації / Шкільний світ. 2007. № 17. С. 2-11.
23. Морська Л. Кіберпростір і перспектива формування особистості школяра / Л. Морська // Щомісячний науково-педагогічний журнал «Молодь і ринок» 2010. № 3 (62). С. 28 – 32.



24. Москаленко В. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості / В. Москаленко, Т. Зеленська // Соціальна психологія. 2011. № 2. С. 3–17.
25. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку // Науковий вісник Ужгородського національного університету. № 3. 2021. С. 93 – 99.
26. Основи практичної психології / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева [та ін.] : підручник. К. : Либідь, 1999. 536 с.
27. Павелків Р.В. Криза підліткового віку та підходи до її аналізу. Вікова психологія. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://westudents.com.ua/glavy/75327-83-kriza-pdltkovogo-vku-ta-pdhodi-do-analzu.html> (дата звернення: 22.11.2021).
28. Періг І.М., Дроздюк В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Тернопіль. С. 212–213.
29. Підліток: як йому допомогти / упорядник Т. Гончаренко. К.: Ред. загальнопед. Газ., 2004. 120 с.
30. Пивоварчук І. М. Психологічна корекція та підтримка міжособистісних відносин підлітків // Наука і освіта. № 3. 2015. С. 78 – 84.
31. Піроженко Т.О. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків сучасних підлітків. Українська психологія: сучасний потенціал. Київ : ДОК, 2006. Т. 2. С. 332–338.
32. Пилипенко В. Д. Особистісно орієнтовані технології у школі / В. Д. Пилипенко, О. А. Коваленко. Х. : Вид. група «Основа» : «Тріада +», 2007. 160 с.
33. Пов'якель Н. І. Психологія вирішення педагогічних конфліктів / Н. І. Пов'якель. К. : Шк. світ, 2008. 128 с. (Сер. : Бібліотека «Шкільного світу»)
34. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навч.-метод. посіб. / В. М. Поліщук. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

35. Постовий В. Гармонія і дисгармонія стосунків батьків і дітей у сучасній родині / В. Постовий, Т. Кравченко, В. Ноур, М. Міщенко. К: Рідна школа. 2001. № 7. С. 33–57.
36. 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.
37. Сердюк Н. І. Вплив психологічних умов формування атракції на міжособистісні стосунки підлітків // «Young Scientist». № 2. 2015. С. 431 – 437.
38. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. Дрогобич: Відродження, 2001. 287 с.
39. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки / М.В. Савчин. К.: Україна–Віта, 1996. 130 с.
40. Слесик К. М. Виховання лідерів / К. М. Слесик. Х. : Вид. група «Основа», 2009. 128 с. (Сер. : «Управління школою». Вип.5 (77))
41. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки: Посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. К.: Академвидав, 2003. 504 с.
42. Теоретико-методологічні засади психологічної корекції особистості соціально дезадаптованих неповнолітніх : монографія / [Н. Ю. Максимова, І. Ф. Манілов, А. М. Грись та ін.]; за ред. Н. Ю. Максимової. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 258 с.
43. 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. С. 73–76.
44. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Кривий Ріг. 2014. 309 с.
45. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога : навч.-метод. посіб. для вчителя. / Л. В. Туріщева. Х. : Вид. група «Основа» : «Тріада+», 2008. 256 с

46. Туріщева Л. В. 101 схема й таблиця. На допомогу шкільному психологу / Л. В. Туріщева Х. : Вид. група «Основа», 2008. 94 [2] с. (Сер. : «Золота педагогічна скарбниця»).

47. Турубарова А. Принцип и психокорекційної групової роботи шкільного психолога з підлітками із фізичним вадами / А. Турубарова. Х. : ХНПУ, 2007. Вип. 26. С.120-127.

48. Шилова Н. І. Психологічні особливості спрямованості особистості сучасного підлітка // Теорія і практика сучасної психології. № 2. 2017. С. 54 – 58.

49. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку // Психологія і особистість. № 2. 2015. С. 155 – 161.

50. Ященко Л.Д. Особливості самооцінки у підлітковому віці / Л.Д. Ященко // Психолог. 2006. №5. С. 10–14.

51. Ding R. Communicating Emotional Distress Experienced By Adolescents Between Adolescents and Their Mothers: Patterns and Links with Adolescents' Emotional Distress. *Journal of Affective Disorders*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.051>