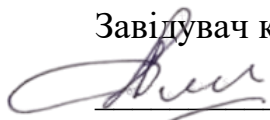


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

«\_10\_» \_\_12\_\_ 2025 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО  
ЗРОСТАННЯ ПІДЛІТКІВ»**

Виконав: студент(ка) групи 6558мз



Панченко І. С.

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)



Мухіна Л.М.

Миколаїв 2025 р.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова**  
**Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Гарант освітньої програми  
\_\_\_\_\_  
(підпис) Литвиненко І.С.  
«\_05\_» \_\_12\_\_ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студенту Панченко Ірині Сергіївні

1. Тема роботи: Психологічні особливості особистісного зростання підлітків.  
Керівник роботи к. психол. н., доцент Мухіна Людмила Михайлівна  
Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року
2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):  
Теоретичні аспекти особистісного зростання сучасного підлітка.  
Емпіричне дослідження особливостей особистісного зростання сучасного підлітка.  
Програма супроводу особистісного зростання сучасного підлітка.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| Номер | Назва етапів роботи                                                                                    | Терміни виконання етапів роботи | Примітка                                                                                                                                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Формулювання теми роботи                                                                               | 01.09.2025                      |                                                                                                                                              |
| 2.    | Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження     | 10.09.2025                      | Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років). |
| 3.    | Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.                                               | 10.09.2025-15.09.2025           | Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)                                                                                                                 |
| 4.    | Написання Розділу 1. Подання на перевірку                                                              | 15.09.2025-30.09.2025.          | Розділ 1. (15-20 сторінок)                                                                                                                   |
| 5.    | Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).                        | 30.09.2025-10.10.2025           | Розділ 2. (15-20 сторінок)                                                                                                                   |
| 6.    | Написання Розділу 2. Подання на перевірку                                                              | 10.10.2025 - 31.10.2025         |                                                                                                                                              |
| 7.    | Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).                          | 31.10.2025-10.11.2025           |                                                                                                                                              |
| 8.    | Написання Розділу 3. Подання на перевірку                                                              | 10.11.2025-22.11.2025           | Розділ 3 ( 20-30 сторінок)                                                                                                                   |
| 9.    | Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність | 22.11.2025-25.11.2025           | Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.                                                                                    |
| 10.   | Попередній захист кваліфікаційної роботи                                                               | 25.11.2025-28.11.2025           |                                                                                                                                              |
| 11.   | Опрацювання зауважень і виправлення недоліків                                                          | 28.11.2025-01.12.2025           |                                                                                                                                              |
| 12.   | Подання кваліфікаційної роботи на рецензування                                                         | 01.12.2025-08.12.2025           |                                                                                                                                              |
| 13.   | Захист роботи                                                                                          | 15.12.2025-25.12.2025           |                                                                                                                                              |

Студент



Панченко І.С.

Керівник роботи



Мухіна Л.М.

## АНОТАЦІЯ

**Панченко І.С.** Тема кваліфікаційної роботи: Психологічні особливості особистісного зростання підлітків. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 73 сторінки.

Метою дослідження обрано теоретично обґрунтувати та емпірично встановити психологічні особливості особистісного зростання підлітків

Із літературних джерел досліджуваної проблематики після аналізу до загального списку наукових джерел було зараховано 30 джерел. Для досягнення поставленої мети застосовано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію й узагальнення даних наукової, методичної літератури і контенту мережі Інтернет. Проведений аналіз літературних джерел показав, що особистісне зростання у підлітковому віці є багатокompонентним конструктом, який охоплює формування зрілої системи цінностей, прагнення до самовизначення та накопичення психологічних ресурсів.

Виявлено, що переважна більшість досліджуваних підлітків схильна до використання унікаючого (ухилення) або пристосувального стилів поведінки в конфліктних ситуаціях (за методикою Томаса-Кілмана), що може свідчити про недостатній рівень навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Розглянуто особливості процесу особистісного зростання у підлітковому віці як кризового етапу, на якому відбувається активне формування Я-концепції та системи цінностей, що стає основою для подальшого життєвого самовизначення.

Сформульовано основні принципи психологічної корекції та супроводу особистісного зростання підлітків, що базуються на ціннісно-орієнтованому підході та включають: принцип розвитку рефлексії, принцип формування відповідальності та принцип навчання конструктивній комунікації.

Отримано наступні результати: емпірично підтверджено, що особистісне зростання підлітків характеризується незрілими (унікаючими) стратегіями

поведінки в конфлікті, що корелює з низькою значущістю соціально-орієнтованих інструментальних цінностей (відповідальність, чесність).

**Ключові слова:** психологічні, особливості, особистісне зростання, підліток, розвиток.

## ANNOTATION

*Panchenko I.S. The topic of the qualification work is Psychological features of adolescent personal growth. Qualification work on specialty 053 «Psychology», educational program «Psychology». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 78 pages.*

*The aim of the study was chosen to theoretically substantiate and empirically establish the psychological features of the personal growth of adolescents*

*From the literary sources of the studied issues, after analysis, 30 sources were included in the general list of scientific sources. To achieve the set goal, a comparative theoretical analysis, specification and generalization of data from scientific, methodological literature and Internet content were used. The analysis of literary sources showed that personal growth in adolescence is a multi-component construct that includes the formation of a mature system of values, the desire for self-determination and the accumulation of psychological resources.*

*It was found that the vast majority of the studied adolescents are prone to using avoidant (evasive) or adaptive styles of behavior in conflict situations (according to the Thomas-Kilman method), which may indicate an insufficient level of skills in constructive conflict resolution.*

*The features of the process of personal growth in adolescence are considered as a crisis stage, at which the self-concept and value system are actively formed, which becomes the basis for further life self-determination.*

*The main principles of psychological correction and support for the personal growth of adolescents are formulated, which are based on a value-oriented approach and include: the principle of developing reflection, the principle of forming responsibility and the principle of teaching constructive communication.*

*The following results were obtained: it was empirically confirmed that the personal growth of adolescents is characterized by immature (avoidant) strategies of behavior in conflict, which correlates with the low significance of socially oriented instrumental values (responsibility, honesty).*

**Keywords:** *psychological, features, personal growth, teenager, development.*

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                              |           |
| <b>РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА.....</b>                                            | <b>7</b>  |
| 1.1 Особистісне зростання як процес розвитку особистості.....                                                                  |           |
| 1.2. Вікові особливості розвитку підлітків .....                                                                               | 8         |
| 1.3. Соціально-психологічні чинники особистісного зростання підлітків....                                                      | 29        |
| Висновки до І розділу .....                                                                                                    |           |
| <b>РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА .....</b>                          | <b>48</b> |
| 2.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження особливостей особистісного зростання сучасного підлітка ..... | 50        |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей особистісного зростання сучасного підлітка ..... | 60        |
| Висновки до ІІ розділу.....                                                                                                    |           |
| <b>РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА СУПРОВОДУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА .....</b>                                         | <b>62</b> |
| 3.1. Тренінгова програма розвитку особистісно важливих якостей сучасного підлітка .....                                        | 67        |
| 3.2. Аналіз ефективності програми розвитку особистісно важливих якостей сучасного підлітка .....                               | 69        |
| Висновки до ІІІ розділу .....                                                                                                  |           |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                           |           |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                         |           |
| <b>ДОДАТКИ</b>                                                                                                                 |           |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення особистісної зрілості підлітків є ключовим, оскільки їхня система цінностей визначає головні життєві цілі. Ці цілі, своєю чергою, спрямовують їх життєвий шлях, впливаючи на самовизначення та майбутні професійні досягнення. Окреслена тема завжди була в центрі уваги психологів.

Процес особистісного зростання — це складний і тривалий шлях, який має свої унікальні особливості на кожному віковому етапі. Особливо важливим є підлітковий вік. Саме тоді підлітки накопичують психологічні ресурси, що є основою для формування зрілої дорослої свідомості. Це дозволяє їм усвідомлено вибирати свій життєвий шлях і ефективно діяти у дорослому житті. Забезпечення виховання свідомої, відповідальної особистості є метою, зафіксованою в основних документах уряду України про освіту – Державній національній програмі «Освіта (Україна ХХІ століття)», «Закон про освіту».

У сучасного підлітка, з одного боку, значно зросли потреби в самоствердженні, самовизначенні, самореалізації, з іншого - спостерігається явище поступової примітивізації свідомості та самосвідомості. Внаслідок цього дуже часті прояви духовної спустошеності, егоїзму, інфантилізму та втрата підростаючим поколінням почуття відповідальності, які призводять до деформації нормативно-ціннісної сфери зростаючої особистості, особливо у підлітковому віці, викликають занепокоєння батьків, педагогів та потребують пильної уваги науковців. Відомо, що процес переходу від дитинства до дорослості відбувається гостро й часто досить драматично, і в ньому найвиразніше переплітаються суперечливі тенденції особистісного розвитку.

У сучасних соціальних умовах у поведінці підлітків співіснують як негативні тенденції (невизнання суспільних обов'язків, девіантність, відсутність ідеалів, втрата романтизму та зниження значущості загальнолюдських чеснот), так і позитивні (соціальна невимушеність,



впевненість у собі, розкутість, прагнення до успіху, творчості та вираження власної індивідуальності). Незважаючи на певні протиріччя, головним досягненням підлітка є набуття якісно нового рівня особистісного зростання, коли завдяки засвоєнню нової соціальної позиції реально структурується його свідоме ставлення до себе як до дорослої людини.

Проблема особистісного зростання, починаючи з середини минулого століття, була об'єктом уваги багатьох психологічних напрямів (психодинамічного, диспозиціонального, соціально-когнітивного та ін.). Все ж у розумінні феномену «особистісне зростання» смислові акценти вчених не співпадали, однак спільною у більшості наукових підходів визнається ціннісна самореалізація природних потенціалів людини.

Підлітки починають самостійно вибирати, як їм діяти і поводитися, що свідчить про їхнє прагнення до самовизначення. Хоча в цей період вони досягають фізичної та інтелектуальної зрілості, процес становлення особистості має свої особливості та виклики, які важливо враховувати в процесі виховання.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично встановити психологічні особливості особистісного зростання підлітків.

**Об'єкт дослідження** – особистісне зростання як процес розвитку особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості особистісного зростання підлітків.

**Методи дослідження:**

1. **теоретичні** – дедуктивний - для всебічного та системного опису особливостей формування психологічного клімату у групі; індуктивний – з метою встановлення зв'язків між аспектами реалізації психологічного клімату та формування міжгрупової взаємодії; моделювання - для створення системних моделей дослідження, наприклад, щодо моделі формування психологічного клімату у групі;

2. **емпіричні** – Тест "Поведінка особистості в конфліктній ситуації" К. Томаса - Р. Кілмана; Методика "Ціннісні орієнтації" М. Рокича
3. **статистичні** – критерій МакНемара.

**Експериментальна база дослідження** проводилася на базі Первомайського медичного фахового коледжу. У якості респондентів виступили 30 студентів віком 16-17 років.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що: удосконалено підхід до вивчення особистісного зростання підлітків шляхом інтеграції кількісних і якісних методів психодіагностики, що забезпечує більш комплексний аналіз даного феномену; дістало подальший розвиток уявлення про роль соціально- психологічних умов (мікро-, мезо- та макросередовище) у процесі становлення особистості підлітків.

**Теоретичне значення одержаних результатів.** Уточнено та розширено сутність та структуру особистісного зростання підлітків як інтегративного процесу, що охоплює когнітивний, емоційно-вольовий та мотиваційний компонент. Виявлено зв'язки між психологічними чинниками: самооцінка, рівень тривожності, емоційна стабільність, соціальні зв'язки. Отриманні результати сприяють розумінню впливу соціально-психологічних умов (сімейного середовища, освітнього простору, міжособистісних стосунків, цифрового середовища) на процес становлення особистості підлітків.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати емпіричного дослідження можуть бути використані практичним психологом для вивчення та корекції особливостей особистісного зростання підлітків.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлені на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики» (4 квітня, Миколаїв. 2025)

**Публікації** – Панченко І.С., Мухіна Л.М. Психологічні особливості особистісного зростання підлітків / Актуальні проблеми соціально-

гуманітарних наук: перспективи та виклики: матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. 4 квітня 2025 року. Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. С. 705-707.

**Структура роботи** – магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить 5 таблиць, 10 рисунки та 1 додаток.

# **РОЗДІЛ І**

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА**

### **1.1 Особистісне зростання як процес розвитку особистості**

Підлітковий вік визнається як критичний та сенситивний період у життєвому циклі індивіда, впродовж якого відбувається інтенсивне формування особистісної ідентичності та закладаються фундаментальні основи для майбутнього соціального та професійного самовизначення. З огляду на це, глибинне дослідження психологічних аспектів розвитку підлітків набуває стратегічного значення для оптимізації освітньо-виховного процесу та надання ефективної психологічної підтримки цій віковій категорії.

Нормативно-правова база та освітні пріоритети, важливість всебічного розвитку особистості здобувачів освіти, включаючи формування їхніх моральних, естетичних та фізичних якостей, чітко артикульована в Законі України «Про освіту» (2017). Цей законодавчий акт є ключовим елементом Концепції Нової української школи (НУШ), де основний акцент робиться на вихованні гармонійно розвиненої особистості.

Соціальне середовище підлітка, яке охоплює його взаємодію з ровесниками та старшими, має вирішальне значення для формування його самооцінки, усвідомлення власної ідентичності та загального особистісного зростання. На окрему увагу заслуговує розвиток у підлітків механізмів саморегуляції. Ці навички є життєво необхідними для успішної інтеграції в суспільство та ефективного досягнення поставлених цілей.

Іван Бех одним із перших звернув увагу на специфічні психологічні риси підліткового віку. Він описав, як у цей період поведінка підлітків може кардинально змінюватися: від активної соціальної взаємодії до усамітнення, від непохитної впевненості до глибоких сумнівів. Цю мінливість він інтерпретував як двоїстість. І. Бех вважав підлітковий вік переломним

моментом у формуванні особистості, коли юнаки та дівчата стикаються з викликами реального світу, що призводить до розмиття їхніх цінностей, планів та амбіцій. У стосунках з дорослими підлітки ще проявляють риси, характерні для молодшого шкільного віку, такі як потреба в опорі, визнання авторитету дорослих та схильність до наслідування. Однак, поряд із цими, виникають нові якості, що часто суперечать попереднім. До таких новопридбаних рис належать прагнення до самостійності та бажання, щоб дорослі ставилися до їхнього особистого життя та прав з повагою. Інтелектуальний розвиток підлітків проявляється у поглибленні та ускладненні всіх психічних процесів.[6]

Важливим аспектом особистісного зростання особистості є розвиток її особистісної зрілості, яка є головною і неодмінною умовою успішного майбутнього. Особистісна зрілість – поняття, яке має певне обґрунтування.

Вивчення особистісної зрілості проводилося в гуманітарній психології: А. Маслоу (самоактуалізована особистість), К. Роджерс (повноцінно функціонуюча особистість); в аналітичній психології К. Юнга (цілісна особистість).

У сучасних дослідженнях феномен особистісної зрілості розглядають багато вчених-психологів України (М. Й. Боришевський, Ю. З. Гільбух та ін.). Дослідження цієї проблеми викладено також у працях С. Л. Братченко, О. В. Завгородньої, Л. В. Потапчук, Т. М. Титаренко та О. С. Штепи.

Особистісна зрілість визнається як один із фундаментальних елементів, що складають поняття зрілості людини. Існують два головні способи її інтерпретації. Перший підхід ототожнює зрілість з певним віковим періодом, тоді як другий розглядає її як якісну характеристику, що відображає ступінь розвитку.

Згідно з О.С. Штепою, особистісна зрілість тісно пов'язана з процесом розв'язання криз та здатністю до самодетермінації. Вона визначає зрілість як наслідок самостійного проходження людиною ненормативної кризи ідентичності у зрілому віці. Цей результат досягається завдяки самостійності

– вмінню людини виходити зі складних обставин без сторонньої допомоги, покладаючись на власні сили. Найважливішим проявом сформованої зрілості, на думку Штепи, є самодетермінація, яка полягає у взаємному посиленні свободи та відповідальності. Авторка також окреслила десять ключових ознак зрілої особистості: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація та наявність життєвої філософії.[28].

Те, як ми розуміємо особистісну зрілість, значною мірою визначається базовими уявленнями різних авторів про сам процес розвитку особистості. Карл Юнг, наприклад, запропонував концепцію стадії індивідуації, яку людина може досягти в ході свого духовного зростання. Індивідуація – це, по суті, процес "становлення собою", що відповідає глибинній потребі бути цілісною, єдиною істотою, і сприяє розвитку самості. Юнг вважав, що прагнення до творчості та постійного самовдосконалення є визначальними рисами здорової, зрілої особистості. Він наголошував, що ці якості є природженими для людини і сягають корінням у колективне несвідоме.[29].

Досліджуючи біографії людей, яких вважають взірцями зрілості, А. Маслоу виділив ключові характеристики. Серед них – здатність бачити реальність такою, якою вона є, та комфортно взаємодіяти з нею. Такі особистості приймали себе, інших і природу, діяли спонтанно, концентрувалися на вирішенні проблем, не боялися самотності та були незалежними від тиску культури й оточення. Вони зберігали свіжість сприйняття, мали широкий кругозір, глибоке розуміння суспільства та вибіркові, але міцні стосунки з людьми. Їм були властиві демократизм, сильні моральні переконання, доброзичливий гумор та творчий підхід до життя. Маслоу стверджував, що коли людина відчуває свободу, вміє слухати себе і спирається на свою природну сутність, повноцінно усвідомлюючи свої внутрішні стани, то її природна тенденція до самоактуалізації (розкриття потенціалу) активізується. Це сприяє її розвитку та досягненню більш повного та осмисленого життя, навіть попри можливі невдачі.[16].

## **1.2. Вікові особливості розвитку підлітків**

Соматичний та фізіологічний розвиток у період пубертату є одним з найважливіших чинників, що обумовлює процес формування особистості у підлітковому віці.

### *1. Фізичний розвиток.*

Інтенсивний фізичний та фізіологічний розвиток дитини відбувається завдяки потужній дії та складній взаємодії гормонів росту та статевих гормонів. Це проявляється у значному збільшенні зросту та ваги. Хлопчики переживають найінтенсивніший період росту приблизно у 13 років, який може тривати до 15-17 років. У дівчаток цей "стрибок" починається та закінчується раніше, приблизно на два роки. Зміни у розмірах тіла супроводжуються перебудовою його пропорцій: першими досягають дорослих розмірів голова та ступні, потім подовжуються руки та ноги, а тулуб росте останнім.

У період статевого дозрівання спостерігається бурхливий ріст кісток, що може сягати 4-7 сантиметрів за рік. Цей стрімкий розвиток кісткової системи випереджає формування м'язової тканини, особливо помітно це на кінцівках, які ростуть швидше за кістки грудної клітини та тазу. Через це м'язи не встигають за подовженням тіла, що призводить до порушення координації рухів, роблячи підлітка незграбним і непропорційним.

Паралельно з цим прискорюється обмін речовин. Однак, швидкі зміни в організмі створюють навантаження на серце, легені та систему кровопостачання мозку. У підлітків віком 11-14 років це може проявлятися у погіршенні самопочуття, фізичному дискомфорті, відчутті втоми та загальній млявості. Типовими для цього віку є коливання артеріального тиску, підвищена стомлюваність, різкі зміни настрою та емоційна нестійкість.

Емоційну нестабільність посилює сексуальне збудження, яке супроводжує процес статевого дозрівання.

## *2. Статеве дозрівання.*

Більшість психофізіологічних особливостей підліткового віку зумовлені формуванням репродуктивної функції, або статевим дозріванням. Біологічні зміни, пов'язані із статевим дозріванням, розвиваються поступово, і у цьому процесі виділяють п'ять стадій:

- перша стадія – дитинство (інфантилізм), для якої характерний повільний розвиток репродуктивної системи, статеві органи розвиваються повільно, вторинні ознаки відсутні. Ця стадія завершується у 8-10 років у дівчат та 10-13 років у хлопчиків;

- друга стадія (гіпофізарна) – початок пубертату. Активізація гіпофізу зумовлює появу початкових ознак статевого дозрівання. Ця стадія завершується у дівчат в 9-12 років та у хлопчиків в 12-14 років;

- третя стадія – етап активізації статевих залоз. Гормони гіпофізу стимулюють статеві залози, які починають виробляти стероїдні гормони (андрогени та естрогени). При цьому продовжується розвиток статевих органів та вторинних ознак;

- четверта стадія – максимального стероїдогенеза – починається у 11-13 років у дівчат та 12-16 років у хлопчиків. На цій стадії найбільшої активності досягають статеві залози (насінники і яєчники), завершується формування вторинних ознак. В кінці цієї стадії у дівчат з'являється менструація;

- п'ята стадія – завершення формування репродуктивної системи (починається у 11-14 років у дівчат та 15-17 років у хлопців). Вторинні статеві ознаки вже виражені повністю. Закінчується оволосіння нижньої частини живота.

Вік закінчення пубертатного процесу у дівчат 15-16 років, у хлопців 17-18 років. Однак, тут можливі значні індивідуальні варіації: коливання у строках можуть досягати до 2-3 років (особливо у дівчат).

У період статевого дозрівання перед підлітком постають ключові завдання: переосмислення власного тіла та його сприйняття; формування



чіткого розуміння своєї статі та ролі в суспільстві; а також поступове опанування дорослої сексуальності, що базується на генітальних функціях.

Статеве дозрівання розпочинається і закінчується раніше, ніж завершується загально органічний розвиток підлітка, і раніше, ніж завершується власне соціально-культурне становлення.

В.М. Поліщук підкреслює, що статеве дозрівання є періодом, що ставить перед вихованням серйозні завдання. Це зумовлено невідповідністю темпів психічного та біологічного розвитку, а також підвищеною чутливістю нервової системи. Як наслідок, можуть виникати бурхливі емоційні стани, надмірна реакція на критику, навіть своєрідне "хизування" недоліками, збільшення імпульсивних, незрозумілих вчинків, а також ризик проявів асоціальної поведінки. Парадоксально, але цей же етап може пробуджувати прагнення до подвигів та героїчних вчинків.[18, с.165].

### *3. Розвиток нервової системи (зокрема ЦНС) та її вплив на поведінку.*

Період підліткового розвитку супроводжується інтенсивним зростанням нервової системи, яка керує процесом статевого дозрівання. Ключова роль належить гіпоталамо-гіпофізарній системі, яка регулює діяльність відповідних залоз внутрішньої секреції — щитовидної, надниркових і статевих, — що безпосередньо впливає на поведінку.

Процес статевого дозрівання є поступовим, що зумовлює поступові зміни у нервовій системі підлітків. Ці зміни, у свою чергу, відображаються на їхній психіці та поведінці. Доведено, що пубертатний період тісно пов'язаний з виникненням та посиленням певних психічних рис. Зокрема, рівень тестостерону в крові хлопчиків асоціюється з такими проявами, як нічні полюції, мастурбація та підвищена увага до протилежної статі (за даними Х.Ремшмідта).

Вплив пубертату на психічне життя людини.

1) Зміни в нервовій системі, що супроводжують статеве дозрівання, зокрема посилення активності підкіркових центрів та їхньої взаємодії з корою, роблять підлітків більш збудливими, емоційно нестабільними та

менш здатними до гальмування. Ослаблення контролю з боку лобних відділів кори мозку негативно впливає на всю систему свідомого регулювання психіки та поведінки. Це також позначається на когнітивних процесах, зокрема на сприйнятті та увазі. Молодші підлітки можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги та розрізненням сенсорної та вербальної інформації. Таким чином, на початку статевого дозрівання підвищена активність підкіркових структур призводить до погіршення функціонування мозкових систем, що забезпечують когнітивні здібності.

На четвертій та п'ятій стадіях пубертату відбувається гормональна перебудова: статеві залози активізуються, а гіпоталамус і гіпофіз, які раніше керували цим процесом, починають працювати менш інтенсивно. Натомість, кора великих півкуль бере на себе провідну роль у регуляції. Це призводить до того, що старші підлітки (14-15 років у дівчат, 15-17 років у хлопців) набувають здатності свідомо контролювати свою поведінку та психічну діяльність.

2) Зміни в роботі залоз внутрішньої секреції під час підліткового віку призводять до підвищеної збудливості нервової системи. Це особливо помітно у молодших підлітків (10-12 років для дівчат, 11-13 років для хлопців), які можуть демонструвати неспокій, надмірну емоційність, запальність, схильність до конфліктів та агресії, підвищену дратівливість, образливість та різкість. Активна діяльність гормонів зумовлює високу емоційність підлітків, яка характеризується не лише інтенсивністю, але й значною нестійкістю. Настрій може швидко змінюватися, а емоційні спалахи – бути бурхливими. Навіть незначні подразники можуть викликати різку реакцію, таку як крик, сльози або демонстративне зачинення дверей. Емоційна сфера підлітків стає надзвичайно чутливою. У молодших підлітків зростає тривожність у спілкуванні з однолітками, тоді як у старших – з дорослими.

3) Пубертат відіграє ключову роль у формуванні сексуальної орієнтації, яка є невід'ємною складовою самосвідомості. Період статевого дозрівання

запускає процес психосексуального розвитку, в ході якого підліток засвоює прийняті в суспільстві норми сексуальної поведінки та визначає свою сексуальну ідентичність. Інтенсивні гормональні зміни викликають нові емоційні та фізичні переживання, спонукаючи до переоцінки власної статевої приналежності та її проявів на тілесному, психічному та поведінковому рівнях.

4) Період підліткового віку характеризується переосмисленням власного фізичного образу та підвищеною зосередженістю на зовнішньому вигляді. Це викликає значну кількість тривог та сумнівів щодо тіла. Підлітки можуть відчувати невпевненість через свою вагу, зріст, наявність прищів, а також через сприйняття недостатнього розвитку статевих ознак (наприклад, розмір статевого члена у хлопців або грудей у дівчат). Ці переживання часто пов'язані з невідповідністю власних рис загальноприйнятим або ідеалізованим уявленням про чоловічу та жіночу красу. В результаті, це може призвести до зниження самооцінки, соціальної ізоляції та навіть розвитку невротичних станів.

На образ фізичного «Я» і самосвідомість в цілому значно впливає темп статевого дозрівання, пов'язаний із феноменом акселерації (Е.Кох) прискореним ростом і фізичним розвитком дітей порівняно із попередніми поколіннями.

Ця проблема виокремилася у XIX ст. (Робертс, 1876) у контексті аналізу психології дитини. Порівняльні антропометричні дослідження, проведені у 30-х роках XIX та на початку XX ст., довели, що процес акселерації охопив населення всіх економічно розвинених країн, що виявляється у прискоренні процесів дозрівання, зниженні процесів старіння (особливо у сфері інтелектуальної діяльності), унаслідок чого розширюється віковий діапазон зрілості [18, с.163 – 164].

Психолог Р. Бернс пояснював, що «Я-концепція» складається з трьох елементів, які охарактеризовують сукупність певних установок індивіда на самого себе, що є характерним для підліткового віку. А саме:

1. Когнітивна складова, яка включає в себе образ «Я-уявлення» про самого себе. Дана складова в себе включає образ певних своїх якостей, можливостей, дій, здібностей, а також зовнішніх рис;

2. Афективна складова. Дана складова поділяється ще на дві складові – це самооцінка (або ж афективна оцінка уявлень про себе, що має різні інтенсивність, яка пов'язана з тим, що різні риси викликають у підлітка різні емоційні прояви, що демонструють їх приязнь або навпаки засудження) та ставлення до самого себе (до даної складової відноситься як самоповага так і протилежне йому значення – самоприниження, а також себелюбство та навпаки ненавидіти себе);

3. Поведінкова складова. Сюди відносяться конкретні дії, які моли б бути викликані образом «Я» та своєю самооцінкою [7].

Темпи статевого дозрівання класифікують підлітків наступним чином:

- акселерати – раннє статеве дозрівання;
- діти із оптимальним розвитком, розвиток яких відповідає середнім віковим показникам;
- ретарданти – пізнє статеве дозрівання, як правило, через 2 – 3 роки після кризи 13 років наздоганяють ровесників [18, с.165].

Разом з тим у психології визнано, що анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка не можуть розглядатися в якості прямої причини психічного розвитку. Ці зміни мають опосередковане значення, преломляються через культурні традиції дорослішання, через ставлення інших до підлітка і порівняння підлітком себе із іншими тощо (О.Б. Дарвиш, Е.І. Ісаєв, В.І. Слободчиков та ін.).

Найголовнішою проблемою підлітків це є прагнення до самостійності, дорослості та незалежності. Загальним терміном це можна це назвати – автономність підліткового віку. Автономність проявляється в протистоянні соціуму, в цей період підлітки хочуть бути незалежними від батьків, дорослих або вчителів. Це дозволяє самостійно думати приймати рішення та формуватися як особистості.

На думку психологів автономність це про те, що людина може перш за все захистити себе та свої права, не буди залежним від когось, самостійно вирішувати свої проблеми та дозволяє людині бути цілісною. Е. Фромм говорив, що автономність – це свобода яка дозволяє самостійно розвиватися, розуміти свої помилки та виправляти їх та брати за їх відповідальність та іти до своїх цілей та мети, а головне розуміти для чого це. Узагальнивши вище сказане можна сказати, що автономність підлітка це про те, що вчить їх бути самостійними та незалежними [20].

Незважаючи на гендерні відмінності, розвиток соціальної активності дозволяє чоловікам і жінкам студентської молоді подолати рамки традиційних гендерних ролей, сприяє більш ефективній взаємодії з оточенням і досягненню самореалізації. [1].

### **1.3 Соціально-психологічні чинники особистісного зростання підлітків**

Доведено, що проблеми у взаєминах зі значущим довкіллям (однолітками, батьками та вчителями) є типовим явищем для підлітків, проте сила, частота, різкість проявів багато у чому залежать насамперед від позиції значущих дорослих, від стилю сімейного виховання, від уміння реалізувати щодо поведінки підлітка поважну, але не тактику потурання, наставників.

З'ясовано переваги й недоліки виховного процесу, які призводять до виникнення певних емоційно-поведінкових особливостей підлітків.

Підкреслено, що для конструктивного подолання наявних суперечностей у поглядах підлітків й значущого оточення необхідно створення спільності в їхньому житті, змістовних контактів, розширення сфери співробітництва, взаємодопомоги й довіри. Як наслідок, передбачається, що у ході виконання такої сумісної діяльності будуть виникати спільні переживання, почуття, настрої, наміри, що зумовлять

емоційну та духовну близькість, позитивно впливаючи на емоційно-поведінкові особливості підлітків.[3]

Соціалізація особистості протікає у взаємодії з великою кількістю різних умов, що активно впливають на розвиток особистості. Ці умови, що активно впливають на особистість, визначають як фактори соціалізації та агенти соціалізації. .[27]

Соціальні зв'язки є дуже важливим етапом в житті підлітків. Вони відіграють роль розвитку підлітка, як особистості. Відносини з батьками у цей період є дуже важливими, тому батьки повинні бути обережними у спілкуванні зі своїми дітьми, щоб не втратити зв'язок, але спілкування з однолітками для підлітка є вирішальним етапом. Зв'язки з однокласниками та іншими дітьми одного ж віку для підлітка є дуже важливими. За допомогою спілкування з однолітками, підліток набуває соціальні здібності, а також однолітки стають для дитини підлітка одними з найбільшою підтримкою в його житті та за допомогою цього реагувати на різні психологічні кризи стає набагато простіше. Спілкування з батьками та ровесниками в цьому віці стає зовсім протилежним. Для батьків підлітки стають більш закритими, а для своїх ровесників все навпаки. З ними підлітки діляться з усіма своїми проблемами, коли в той час для батьків це стає секретом. Для сучасного підлітка реалії нашого сьогодення зруйнували соціальні зв'язки. Але взаєморозуміння, соціальна компетентність не зникла, а навпаки збільшилась у сучасних підлітків, тому на даний момент спостерігається потреба у відновленні цих зв'язків [5].

Сімейне виховання відіграє важливу роль у формуванні особистості підлітка і має великий вплив на його соціально-психологічний розвиток. В рамках сімейного середовища дитина засвоює основні цінності, норми, соціальні ролі та навички, які впливають на її сприйняття світу, поведінку та взаємини з оточуючими.

По-перше, сімейне виховання впливає на формування особистісних цінностей і моральних установок підлітка. Відносини, які встановлюються в

родині, передаються наступному поколінню і визначають моральні пріоритети та стандарти поведінки. Батьки виступають моделями для своїх дітей і вчать їх моральним цінностям через свої вчинки та слова.

По-друге, сімейне виховання має вплив на соціальну адаптацію підлітка. У сім'ї дитина навчається взаємодіяти з іншими людьми, розвиває навички спілкування, встановлює соціальні ролі та вчиться розв'язувати конфлікти. Якість взаємин та підтримка з боку батьків впливають на розвиток соціальних навичок, емоційної інтелігенції та здатності до емпатії.

По-третє, сімейне виховання формує самооцінку та психологічну стійкість підлітка. Батьківська підтримка, похвала та заохочення сприяють розвитку позитивної самооцінки, віри у власні можливості та впевненості. Відсутність підтримки та негативні взаємини в сім'ї можуть призвести до низької самооцінки, почуття невпевненості та психологічної нестійкості у дитини. Крім того, сімейне виховання визначає структуру і якість взаємин у дитинстві та становленні особистості. Здорове і підтримуюче сімейне середовище забезпечує стабільну емоційну підтримку, відчуття безпеки та довіри, що сприяє розкриттю потенціалу дитини та розвитку її особистості [2].

Вплив батьків на формування особистості підлітка є неоцінним. Саме вони, як головні вихователі, закладають основи цінностей, світогляду та правил поведінки. Батьки транслиують свої переконання через особистий приклад, слова та дії, стаючи першими взірцями для наслідування. Це формує у дітей розуміння моральних принципів, справедливості та етичних норм. Важливу роль відіграє також емоційна підтримка, відчуття безпеки та стабільності, які забезпечують батьки. Міцні стосунки з батьками сприяють розвитку довіри, прив'язаності та позитивної самооцінки у підлітків. Віра батьків у можливості дитини та їхня підтримка є потужним стимулом для досягнення успіху.[17].

А. Фрейд – австрійський психоаналітик, яка працювала у галузі розвитку дитячої психології та вивчення психічних розладів. «Долю дитини

неминуче визначає її тривала залежність від дорослого, що також відрізняє людей від особин тваринного світу» – А. Фрейд [12].

Батьківський підхід до виховання, що характеризується балансом між дисципліною, підтримкою, контролем та відкритою комунікацією, є ключовим для формування стилю виховання. Важливо розуміти, що цей стиль не є статичним і може адаптуватися залежно від культурного контексту та соціального оточення. Він безпосередньо відображає батьківські установки, їхню поведінку та психологічні особливості.[24].

Ефективна комунікація в сім'ї, де є діти, залежить від того, наскільки батьки вміють спілкуватися, розуміти своїх дітей та створювати сприятливий емоційний клімат. Важливо, щоб батьки були відкриті до діалогу, уважно ставилися до емоцій дітей та готові їх вислухати. Така взаємодія сприяє глибшому взаєморозумінню, зміцненню сімейних зв'язків та забезпечує емоційне благополуччя. Головне – це готовність батьків слухати та визнавати важливість думок, почуттів і потреб дитини, дозволяючи їй вільно висловлюватися. Це формує атмосферу довіри та безпеки, де дитина почувається комфортно.[14].

Те, як у сім'ї розподіляються обов'язки, як батьки виховують дітей та спілкуються між собою, значною мірою залежить від усталених гендерних стереотипів. Ці стереотипи мають глибокий вплив на становлення особистості підлітків. У багатьох суспільствах існують традиційні уявлення про чоловічі та жіночі ролі: чоловік часто сприймається як головний годувальник і той, хто піклується про дітей, а жінка – як хранителька домашнього вогнища. Така система розподілу відповідальності може призвести до нерівномірного навантаження, коли жінки переважно займаються домашніми справами та вихованням, а чоловіки – фінансовим забезпеченням. Стиль виховання також формується під впливом цих стереотипів: чоловіки можуть бути більш вимогливими та дисциплінованими, тоді як жінки – більш емоційними та відкритими до діалогу.[10].



Для гармонійного розвитку особистості дитини надзвичайно важлива емоційна атмосфера, яку створюють батьки. Тепло, любов, розуміння та підтримка з боку батьків формують у дитини відчуття безпеки, цінності та приналежності. Коли батьки щиро радіють успіхам дитини, виявляють інтерес до її захоплень та досягнень, це стає потужним стимулом для її подальшого зростання та самореалізації. Така підтримка сприяє формуванню міцної самооцінки, впевненості у власних силах та мотивації до досягнень. Емоційна близькість з батьками також впливає на розвиток емоційної стійкості, вміння керувати своїми почуттями та адаптуватися до складних ситуацій. Діти, які отримують достатньо емоційної підтримки, краще регулюють свої емоції та легше долають стреси.[4].

Сім'я є потужним інструментом у вихованні дітей, формуючи їхні цінності. Ці цінності, що народжуються в сімейному середовищі, є відображенням культурних та релігійних поглядів, давніх традицій та суспільних норм. Серед аспектів передачі цінностей в сімейному вихованні, які варто враховувати: родинні звичаї та традиції (сім'я має свої унікальні родинні звичаї та традиції, які передаються від покоління до покоління, які включають святкування релігійних або культурних подій, родинні обряди, спільні збори та інші форми взаємодії, через ці звичаї передаються цінності, які допомагають дітям розуміти світ, розвивати почуття належності та ідентичності); стосунки з іншими людьми (сімейне виховання впливає на формування стосунків дітей з іншими людьми, цінності, пов'язані з повагою, толерантністю, співпереживанням та емпатією передаються через моделювання батьками та активну комунікацію); відношення в сім'ї (батьки, через свої вчинки та слова впливають на формування у дітей цінностей, таких як справедливість, доброта, чесність, відповідальність тощо) [25]

Коло спілкування з ровесниками теж відіграє першорядну роль у житті підлітка, адже саме серед однолітків він намагається відшукати підтвердження власної унікальності й значущості. Це може бути сприятливим фактором, якщо дружня компанія підтримує взаємоповагу та

допомагає один одному розвиватися. У такому середовищі підлітки зазвичай легше переживають труднощі, а кризи не стають надто глибокими. Однак буває й навпаки: якщо група друзів толерує агресію, узалежнення чи інші деструктивні форми поведінки, підліток може загострювати свою кризу, втрачаючи важливі соціальні навички й виробляючи шкідливі патерни взаємодії [11, с. 153-157].

Зовнішні соціокультурні умови також суттєво впливають на емоційний та інтелектуальний розвиток. Важливою є можливість брати участь у громадському житті: відвідувати різні студії, спортивні секції, майстер-класи, волонтерські ініціативи. Така активність дає простір для самовизначення й пошуку сильних сторін, допомагає формувати усвідомлення своїх інтересів і талантів. Якщо в місцевості, де мешкає підліток, обмаль подібних можливостей або ж існують соціальні бар'єри (дискримінація, упередження, нерівність), то виникає ризик формування відчуженості та браку мотивації рухатися далі. Підліток може опинитися у «вакуумі», де немає шансів на здоровий вихід внутрішньої енергії, що збільшує ймовірність асоціальної чи руйнівної поведінки [13].

В епоху стрімкого розвитку інформаційних технологій усе частіше важливим чинником впливу стають онлайн-спільноти та мас-медіа. Підлітки, які проводять багато часу в соціальних мережах, здатні переймати спотворені ідеали успіху чи зовнішності. Якщо вони стикнуться з маніпулятивним контентом, можуть розвивати невиправдані очікування від реального життя або ж формувати залежність від онлайн-оточення. Водночас позитивний бік використання інтернет-простору полягає в можливості відкрити нові захоплення, дізнатися про спільноти однодумців, навчитися навичок, які недоступні офлайн. Тож саме дорослі - батьки, вчителі, психологи - повинні вчасно допомогти підліткові зорієнтуватися, відрізнити конструктивний онлайн-досвід від такого, що може нашкодити [23, с. 14-18].

Також під час особистісного зростання у підлітковому віці починають з'являтися ціннісні орієнтації, установки та погляди підлітків, зазвичай це все

пов'язано з процесом навчання. Дуже велике значення для дітей підліткового віку набуває соціальне становище, обставини які їх оточують, а також набуває значення культурне середовище. Розвиток цінностей у підлітковому віці починає ускладнюватися та за допомогою цього зростає особистісна незалежність. Але все це не є постійним, зміст цінностей постійно змінюється та залежить від сучасних моральних зв'язків. Підлітки починають засвоювати ці зв'язки, але часто ці зв'язки засвоюються з використанням конфліктних ситуацій. Поведінка підлітків в такі моменти часто керується тільки власними діями і не завжди передбачає остаточний результат та не завжди є усвідомлення саме морального сенсу того чи іншого вчинку [26].

Підлітковий вік характеризується вступом дитини в нову соціальну ситуацію розвитку, яка полягає в її прагненні до самостійності та автономії від дорослих і прагненні до спілкування з однолітками. Підліток починає відчувати себе дорослим і домагається визнання іншими людьми його самостійності та значимості.[8]

Соціальне становлення особистості відбувається через її діяльність, взаємодію і спілкування з іншими людьми, у процесі чого не лише набувається соціальний досвід, а й створюється власна система цінних для особистості міжособистісних і суспільних взаємозв'язків з оточуючим світом.[21]

### **Висновки до першого розділу**

Підлітковий вік є дуже відповідальним, бо саме цей етап визначає подальше життя людини. На цьому етапі відбувається формування особистості, розробка життєвих планів на майбутнє.

Соціальне середовище підлітка, включаючи його стосунки з однолітками та дорослими, є ключовим фактором у формуванні самооцінки, ідентичності та особистісного розвитку. Особливо важливим є розвиток у підлітків навичок саморегуляції, адже вони необхідні для успішної адаптації до суспільства та досягнення власних цілей.

Щоб ефективно досліджувати розвиток підлітків, ми поєднуємо принципи гуманістичної психології, вікової педагогіки та соціокультурного підходу. Це дозволяє нам бачити дитину як особистість з її індивідуальними потребами, а також розуміти, як на неї впливають сім'я, школа та однолітки. Для того, щоб підліток розвивався гармонійно, необхідно створити середовище, де він зможе вільно виражати себе, знаходити своє місце в колективі та формувати власне "Я". Важливою складовою цього процесу є використання освітніх технологій, що стимулюють критичне мислення, розвивають емоційний інтелект та покращують комунікативні навички.

У ході аналізу було встановлено, що батьківські стосунки є визначальними для повноцінного розвитку підлітка. Підкреслено, що сімейне виховання є фундаментом для формування особистості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя підлітків. Наголошено на важливості таких аспектів, як якість взаємин між батьками та дітьми, обраний стиль виховання, прищеплювані моральні цінності, надання емоційної підтримки та налагоджена комунікація, оскільки вони безпосередньо впливають на самооцінку, здатність адаптуватися до соціального середовища та загальний психічний стан підлітка.

Соціально-психологічні характеристики сімейного виховання охоплюють широкий спектр елементів. До них належать: функції, які виконують батьки, їхній підхід до виховання, способи взаємодії в родині, усталені гендерні стереотипи, вплив культурного оточення, ступінь емоційної прив'язаності та турботи, засвоєння сімейних цінностей, здатність до співчуття та саморегуляції, а також організація сімейного життя та очікування, пов'язані з гендерними ролями.

Соціально-психологічні аспекти сімейного виховання є багатограними і включають вплив батьківських ролей, стилів виховання, характеру комунікації, гендерних стереотипів, культурного середовища, емоційної підтримки, передачі цінностей, розвитку емпатії та самоконтролю, а також сімейної структури та гендерних очікувань. Ефективне сімейне виховання

має бути спрямоване на плекання позитивної соціальної ідентичності дитини, підвищення її самоповаги та самооцінки, формування міцних моральних засад, набуття соціальних навичок та інших життєво важливих якостей.

Отже, сімейне і соціальне оточення перебувають у тісному взаємозв'язку, формуючи для підлітка складний багатовимірний простір. Наявність емоційної підтримки, виваженої виховної стратегії, належного матеріального забезпечення, міцних дружніх зв'язків та можливостей для культурного й освітнього розвитку дозволяє молоді ефективніше долати вікові кризи та набувати впевненості у собі.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА**

### **2.1. Організація та процедура проведення емпіричного дослідження**

Для проведення дослідження ми залучили 30 осіб. У якості респондентів виступили підлітки 16-17 років, студенти Первомайського медичного фахового коледжу.

Дослідження проводилося у три етапи:

- перший етап: аналіз наукової літератури щодо особистісного зростання сучасного підлітка, формулювання гіпотез дослідження та визначення методів дослідження, розробка опитувальників та підбір психодіагностичних методик.

- другий етап: проведення опитування серед студентів з метою визначення особливостей поведінки підлітків у конфліктній ситуації, встановити особливості ціннісної свідомості, обробка та аналіз отриманих даних.

- третій етап: інтерпретація результатів дослідження та виявлення глибинного портрету особистості в контексті з її життєвих пріоритетів та соціальної взаємодії, а також формулювання висновків.

Для дослідження особливостей особистісного зростання сучасного підлітка нами були використані наступні методики:

***1. Методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена).***

Методика Томаса-Кілмена є ефективним інструментом для діагностики поведінкових стратегій підлітків у конфліктних ситуаціях. Опитувальник, що містить 30 пар альтернативних суджень, дозволяє кожному учаснику ідентифікувати свій домінуючий стиль поведінки з п'яти запропонованих, обираючи найбільш характерний для себе варіант.[19].

К. Томас описує такі типи поведінки особи в конфлікті:

1. Суперництво (конкуренція): це стратегія, коли людина активно відстоює свої потреби та бажання, незважаючи на інтереси іншої сторони. Вона прагне досягти свого, навіть якщо це означає, що інший залишиться ні з чим.

2. Пристосування: цей стиль передбачає, що людина поступається власними інтересами, ставлячи потреби іншої сторони вище за свої. Це може бути проявом доброти, бажання уникнути конфлікту або зберегти стосунки.
3. Компроміс: тут обидві сторони йдуть на поступки. Кожен частково задовольняє свої потреби, але також відмовляється від частини своїх домагань заради досягнення згоди. Це пошук "золотої середини".
4. Уникнення: цей стиль полягає у відстороненні від конфлікту. Людина може ігнорувати свої потреби, а також не втручатися у справи іншої сторони, фактично відмовляючись від будь-якої участі у вирішенні проблеми.
5. Співпраця: це найбільш конструктивний підхід, коли обидві сторони спільно шукають рішення, яке б максимально задовольнило потреби кожного. Це процес активного обговорення та пошуку взаємовигідних варіантів.[19].

Згідно з К. Томасом, уникнення конфлікту є неефективним, оскільки жодна зі сторін не отримує бажаного. Він аналізує п'ять стратегій вирішення конфліктів: конкуренцію, пристосування, компроміс, уникнення та співпрацю. У перших трьох випадках, на його думку, спостерігається ситуація "переможець-переможений" або взаємні втрати через поступки. Тільки співпраця гарантує, що обидві сторони залишаться у виграші. Для діагностики індивідуальних переваг у конфліктних ситуаціях К. Томас створив опитувальник, що складається з 12 тверджень, які описують типові моделі поведінки. Методику можна використати в групі, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо. Відведений час — не більш 20 хвилин (Додаток А)[19]

## ***2. Методика М. Рокіча «Ціннісні орієнтації».***

Суть цієї методики полягає у безпосередньому визначенні ієрархії цінностей. М. Рокіч виділяє два види цінностей: термінальні, що представляють собою кінцеві життєві орієнтири, досягнення яких вважається самоцінним; та інструментальні, які є способами поведінки або рисами

характеру, що мають бути універсально застосовними для досягнення цих орієнтирів. Досліджуваним пропонується інструкція:

Інструкція: Вам буде надано 18 карток, кожна з яких містить певну цінність. Ваша мета – ранжувати ці цінності за ступенем їхньої важливості для вас, як тих, що визначають ваш життєвий шлях. Почніть з вибору найціннішої для вас цінності та розмістіть її на першій позиції. Далі, оберіть другу за значущістю і помістіть її на друге місце. Продовжуйте цей процес, доки всі 18 карток не будуть розставлені, з найменш важливою на 18-му місці. Не поспішайте, дайте собі час на роздуми. Якщо виникне бажання змінити порядок, це цілком допустимо. Фінальний результат має бути чесним відображенням ваших внутрішніх переконань.[30]

До термінальних цінностей автор відносить:

1. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).
3. Здоров'я (фізичне й психічне).
4. Цікава робота.
5. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).
6. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).
8. Наявність гарних і вірних друзів.
9. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).
10. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).
11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).



12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).
13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).
14. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).
15. Щасливе сімейне життя.
16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).
17. Творчість (можливість творчої діяльності).
18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

До переліку інструментальних цінностей віднесені:

1. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.
2. Вихованість (гарні манери).
3. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).
4. Життєрадісність (почуття гумору).
5. Старанність (дисциплінованість).
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).
7. Непримиренність до недоліків у собі й інших.
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).
9. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).
10. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.
13. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).
14. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

- 15.Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).
- 16.Чесність (правдивість, щирість).
- 17.Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).
- 18.Чуйність (дбайливість).

Дослідження дозволить отримати глибинний багатовимірний портрет особистості в контексті з її життєвих пріоритетів та соціальної взаємодії.

Студентам пропонувалися два списки (або набори карток) цінностей (по 18 у кожному). У списках досліджуваний присвоює кожній цінності ранговий номер (або розкладає картки у порядку значимості). Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати, тому нами була обрана саме ця форма методики. Спочатку пропонували набір термінальних, потім набір інструментальних цінностей. Відповідно до списку цінностей, розставлених по ступеню значимості для респондента, позиції у списку заносилися нами у бланк відповідей. Після цього досліджуваному пропонувалося на бланку визначити у відсотках ступінь реалізованості в житті у відсотках незалежно від того, яке місце займає цінність в переліку. Дослідження проводилося під час проміжку між заняттями, під час великої перерви.

За результатами аналізу, ми класифікували досліджуваних за чотирма типами ціннісних орієнтацій, які відрізняються стійкістю своїх складових та визначають різні напрямки соціальної активності студентів. Перший тип (I) та другий тип (II) орієнтовані на соціальні цінності: перший – на щастя інших, впевненість у собі та друзях, а другий – на суспільне визнання. Третій тип (III) та четвертий тип (IV) зосереджені на індивідуальних цінностях: третій – на свободу та творчість, а четвертий – на особисте щастя, що охоплює щасливе сімейне життя, любов, здоров'я та життєву мудрість.

Досліджуванним було гарантоване збереження анонімності.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей особистісного зростання сучасного підлітка**

За методикою М. Рокіча «Ціннісні орієнтації», у ході проведеного емпіричного дослідження, ми отримали наступні результати, які представлено у таблицях 2.2.1. та 2.2.2.

У таблиці 2.2.1 наведено результати дослідження термальних цінностей.

*Таблиця 2.2.1*

### **Результати дослідження термальних цінностей**

| №<br>п/п | Цінність                                                                                                 | Показник прояву у % |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Активне, діяльне життя.                                                                                  | 6,2                 |
| 2        | Життєва мудрість (зрілість суджень, здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)                    | 3,4                 |
| 3        | Здоров'я.                                                                                                | 6,7                 |
| 4        | Цікава робота.                                                                                           | 6,6                 |
| 5        | Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного у природі та мистецтві).                              | 5                   |
| 6        | Кохання (духовна і фізична близькість з коханою людиною).                                                | 5                   |
| 7        | Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів).                                      | 6,6                 |
| 8        | Добрі, вірні друзі.                                                                                      | 5,8                 |
| 9        | Щастя інших (нормальна ситуація в країні, суспільстві, збереження миру між народами, добробут кожного).  | 5                   |
| 10       | Громадське визнання (повага колег, оточення).                                                            | 4,9                 |
| 11       | Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуального розвитку). | 5,4                 |
| 12       | Розвиток (робота над собою, постійне фізичне та духовне вдосконалення).                                  | 4,7                 |
| 13       | Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил та здібностей).                 | 5,4                 |
| 14       | Свобода (самостійність, незалежність у вчинках і судженнях).                                             | 6,6                 |
| 15       | Щасливе сімейне життя.                                                                                   | 6,8                 |
| 16       | Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).         | 5,3                 |
| 17       | Творчість (можливість творчої діяльності).                                                               | 5,3                 |
| 18       | Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).                      | 5,3                 |

**Ядро цінностей.** Ці цінності визначають життєву спрямованість групи:

1. Щасливе сімейне життя ( $\bar{R} = 6,8$ ): Це головний пріоритет. Свідчить про високу орієнтацію на особистісне благополуччя, емоційну

близькість та стабільність міжособистісних стосунків.

2. Здоров'я ( $\bar{R} = 6,7$ ): Свідчить про те, що фізичне та психологічне благополуччя є необхідною базовою умовою для досягнення всіх інших цілей.

3. Свобода ( $\bar{R} = 6,6$ ): Демонструє цінність незалежності, самостійності та можливості діяти відповідно до власних переконань.

Ціннісна спрямованість групи є індивідуально-особистісною. Пріоритет надається внутрішньому світу (сім'я, здоров'я) та автономії.

Середній рівень значущості. Ці цінності є важливими, але поступаються місцем ядру:

Матеріальне забезпечення життя ( $\bar{R} = 6,6$ ) та Професійні/Розвиваючі цінності (Розвиток, Цікава робота).

Це вказує на те, що група цінує безпеку та самореалізацію, але після забезпечення сімейного щастя та здоров'я. Соціальні та комунікативні цінності (Щастя інших, Вірні друзі) також знаходяться на цьому рівні, вказуючи, що група не є ізольованою, але альтруїзм та дружба не є домінуючими цілями.

Периферійні цінності. Це цілі з найнижчим пріоритетом у групі:

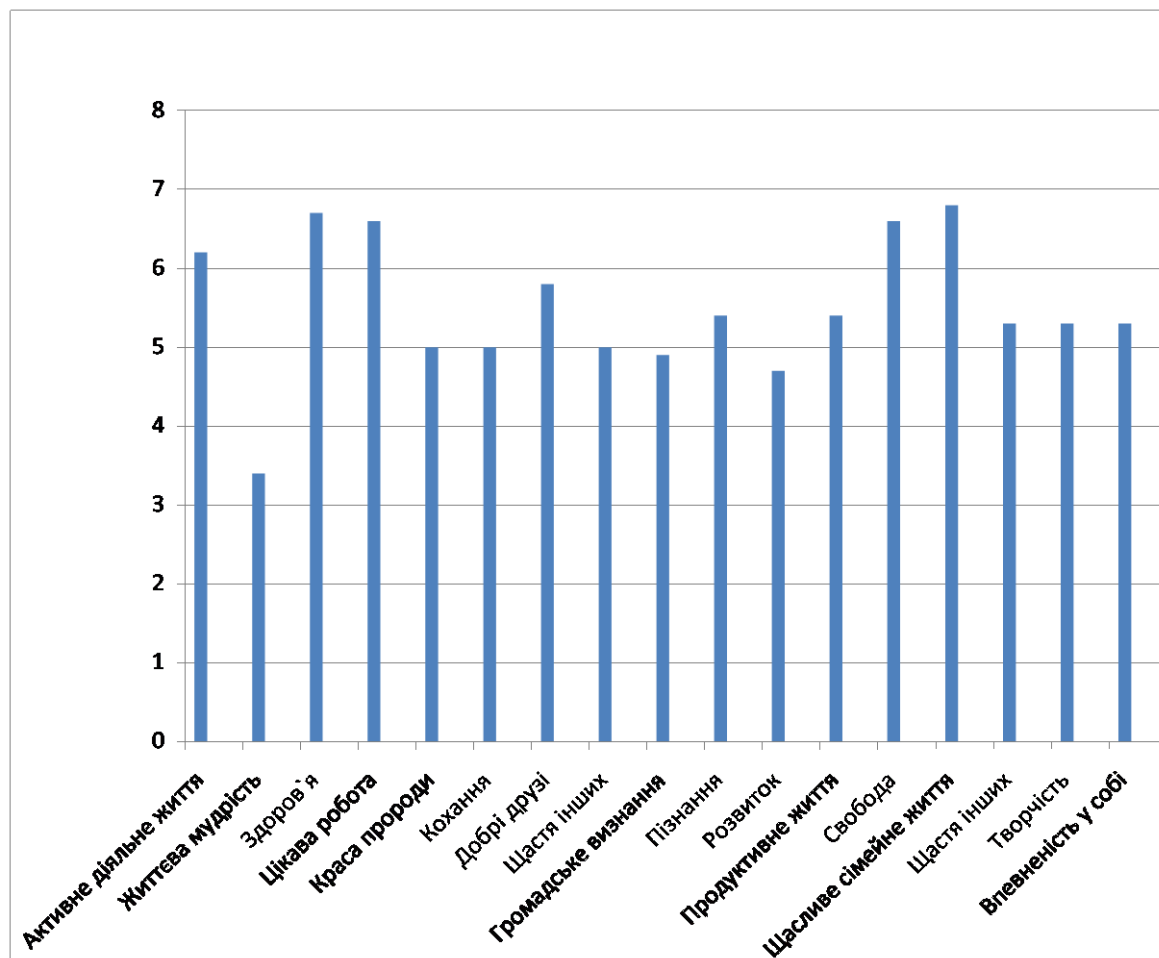
1. Краса природи і мистецтва ( $\bar{R} = 5$ ): Низький пріоритет естетичних цінностей.

2. Життєва мудрість ( $\bar{R} = 3,4$ ): Низький пріоритет абстрактних цінностей, що часто є характерним для молодих груп.

3. Творчість ( $\bar{R} = 5,3$ ): Низький пріоритет самовираження через створення чогось нового. Група мало орієнтована на естетику, абстрактну рефлексію та творчу самореалізацію.

Досліджувана група має чітко виражену особистісно-орієнтовану спрямованість із сильним пріоритетом на близьке коло (сім'я, здоров'я) та автономію (свобода). Професійні та матеріальні цілі є важливими, але функціонально підпорядковані особистому благополуччю. Соціальні та абстрактно-естетичні цілі мають найнижчий пріоритет.

Графічно результати відображені за допомогою діаграми (рис. 2.2.1).



**Рис. 2.2.1. Показник вибору категорії «термальні цінності»**

У таблиці 2.2.2 наведено результати дослідження інструментальних цінностей.

**Таблиця 2.2.2.**

**Результати дослідження інструментальних цінностей**

| №<br>п/п | Цінність | Показник прояву у % |
|----------|----------|---------------------|
|----------|----------|---------------------|

|    |                                                                                             |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1  | Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.                  | 5   |
| 2  | Вихованість (гарні манери).                                                                 | 7,1 |
| 3  | Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).                                  | 5   |
| 4  | Життєрадісність (почуття гумору).                                                           | 6,8 |
| 5  | Старанність (дисциплінованість).                                                            | 6,6 |
| 6  | Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).                                          | 7   |
| 7  | Непримиренність до недоліків у собі й інших.                                                | 5,2 |
| 8  | Освіченість (широта знань, висока загальна культура).                                       | 4   |
| 9  | Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).                           | 5   |
| 10 | Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення). | 7,3 |
| 11 | Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).                                                 | 6   |
| 12 | Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.                                      | 5   |
| 13 | Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).                   | 3,9 |
| 14 | Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).          | 6   |
| 15 | Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).    | 4,8 |
| 16 | Чесність (правдивість, щирість).                                                            | 6,7 |
| 17 | Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).                            | 3,7 |
| 18 | Чуйність (дбайливість).                                                                     | 4,9 |

Якості, які група вважає найбільш ефективними та важливими для своєї поведінки:

Життєрадісність ( $\bar{R} = 6,8$ ): Головний пріоритет. Свідчить про те, що позитивний емоційний стан, оптимізм та гарний настрій сприймаються як найкращий засіб для вирішення проблем та досягнення цілей. Це емоційний інструмент.

Чесність ( $\bar{R} = 6,7$ ): Свідчить про високу цінність моральності та відвертості у взаємодії. Група вірить, що чесність є надійним засобом досягнення цілей. Це моральний інструмент.

Старанність ( $\bar{R} = 6,6$ ): Висока оцінка працелюбності та наполегливості. Це діловий інструмент.

Інструментальна орієнтація групи має емоційно-моральний та дієвий характер. Вони глибоко переконані, що позитивне мислення, взаємна віра та старанна робота є запорукою досягнення успіху.

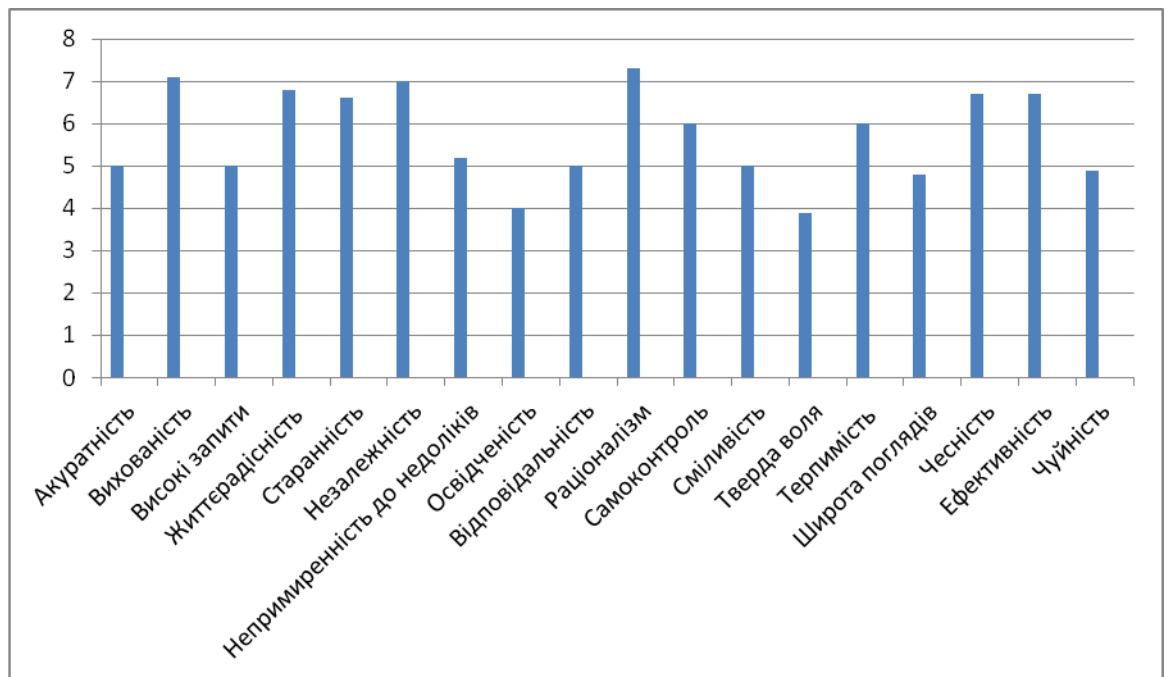
Середній рівень значущості (Важливі, але вторинні Засоби). Ці якості важливі, але служать підтримкою для ядра: Раціоналізм, Акуратність, Чуйність, Широта поглядів. Ці якості, хоча й не домінують, вказують на важливість порядку, вміння аналізувати та взаємодіяти з оточуючими. Раціоналізм (7.3) тут має вищий ранг, ніж Самоконтроль (6), що означає, що логіка цінується вище, ніж самообмеження.

Незалежність та Вихованість також знаходяться на цьому рівні, що свідчить про важливість автономії та соціальної адаптації. Периферійні цінності (Найменш значущі Засоби). Ці якості група найменше вважає ефективними:

Терпимість ( $\bar{R} = 6$ ) та Непримиренність до недоліків у інших ( $\bar{R} = 5,2$ ): Обидва полюси ставлення до інших мають низький пріоритет. Низька Терпимість є найбільш відкинутою цінністю, що вказує на неготовність групи до прийняття інших точок зору або компромісів. Тверда воля, Ефективність у справах, Відповідальність: Низький ранг цих ключових ділових якостей є несподіваним. Це свідчить про те, що група не покладається на жорсткий тиск, планування та високу віддачу як на основні засоби, віддаючи перевагу старанності (праця) над ефективністю (результат).

Інструментальна система групи підкреслює м'яку, емоційну та моральну орієнтацію: успіх досягається через позитивний настрій, моральну чистоту та сумлінність. Низький пріоритет віддається суворому контролю, діловій ефективності та, найголовніше, терпимості до інших.

Графічно результати відображені за допомогою діаграми (рис. 2.2.2).



**Рис. 2.2.2. Показник вибору категорії «інструментальні цінності»**

Для діагностики поведінки особистості у конфліктній ситуації, нами було використано методику визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена). Методика рекомендована для визначення типу поведінки підлітків в конфліктних ситуаціях.

Отримані результати дослідження за даною методикою наведені у таблиці 2.2.3

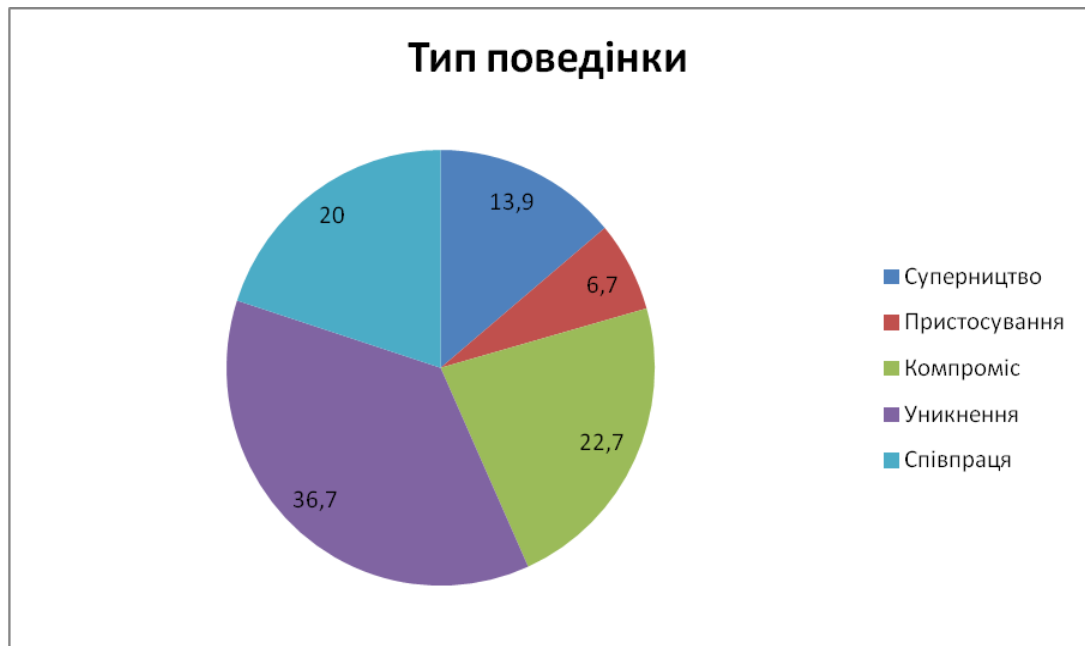
*Таблиця 2.2.3*

**Типи поведінки підлітків у конфліктній ситуації**

| Типи поведінки | Кількість підлітків | %     |
|----------------|---------------------|-------|
| Суперництво    | 3                   | 13,9% |
| Пристосування  | 2                   | 6,7%  |
| Компроміс      | 8                   | 22,7% |
| Уникнення      | 11                  | 36,7% |
| Співпраця      | 6                   | 20%   |

Графічно результати відображені за допомогою діаграми (рис. 2.2.3).





**Рис. 2.2.3. Показник вибору категорії «тип поведінки особистості у конфліктній ситуації»**

За результатами проведеного тестування, що вивчало типи поведінки особистості в конфліктних ситуаціях серед підлітків досліджуваних класів, було встановлено, що домінуючим типом конфліктності є "уникнення", зафіксоване у 36,7% випадків. Цей феномен інтерпретується як прояв пасивності підлітків у процесі відстоювання власних прав. Стратегія уникнення, що передбачає перенесення відповідальності за вирішення проблеми на інших, є функціональною в контексті високої конфліктної напруги з метою її деескалації; при незначній значущості проблеми, що не вимагає значних ресурсів; для отримання додаткового часу на збір доказів та пошук альтернативних рішень; а також у випадках, коли суб'єкт конфлікту вважає, що інші сторони мають більшу компетентність у її вирішенні.

Дослідження показало, що для 13,9% підлітків характерний "конкурентний" підхід, який полягає у досягненні особистих цілей, навіть якщо це шкодить іншим. Ці підлітки дуже ініціативні та прагнуть вирішувати конфлікти на особистий розсуд. Вони не надто схильні до співпраці, але здатні швидко приймати рішення. Їхня першочергова мета – задовольнити

власні потреби, змушуючи оточення прийняти їхнє рішення. Для цього вони активно використовують свою силу волі. Цей стиль може бути ефективним, якщо підліток має певний авторитет. Водночас, значна частина (6,7%) підлітків обирає "пристосувальний" тип, що передбачає відмову від власних інтересів на користь іншого. Це означає, що такі підлітки діють спільно з іншими, не намагаючись відстоювати свої особисті бажання.

Для 22,7% підлітків у конфліктних ситуаціях обирають стратегію "компромісу". Це свідчить про їхню здатність до пошуку рішень через взаємні поступки, коли жодна зі сторін не отримує повної перемоги, але й не зазнає поразки. Такий підхід часто застосовується, коли опоненти мають рівні позиції, а час на пошук ідеального рішення обмежений, тому тимчасове задоволення є прийнятним. Натомість, 20% підлітків надають перевагу "співпраці", що передбачає пошук абсолютно нового рішення, яке повністю відповідає інтересам усіх учасників. Хоча цей шлях вимагає значних зусиль і часу для глибокого розуміння потреб кожної сторони, підлітки, які його обирають, готові до такої складної, але потенційно більш ефективної взаємодії.

Результати дослідження показують, що в цій групі підлітків переважає неконструктивна поведінка – Уникнення. Це може свідчити про недостатній розвиток навичок асертивності (впевненого відстоювання своїх прав) та емоційної регуляції при зіткненні з конфліктом.

Дослідженнями О. Журавльової доведено, що особи з мотивом уникнення часто мають низьку самооцінку, схильні до песимістичного бачення ситуацій та сумніваються в своїх академічних і соціальних здібностях. Їх поведінка зазвичай включає самокритику, відмову від продовження дій та схильність до бездіяльності. Також, особистості з ухильною мотивацією часто виявляють ознаки прокрастинації, вибираючи уникати завдань, що призводить до проблем в освітньому процесі [9].

Формування цінностей підлітків – це одна з характеристик формування особистості в підлітковому віці. Основна мета морального виховання

підлітків повинна бути цілеспрямованою та усвідомленою, що допомагає сформувати гармонійну особистість. Цей процес формування повинен включати в себе позитивні якості такі як: працьовитість, справедливість, виховання чесності, почуття відповідальності, повагу до себе та оточуючих, а також сюди можна віднести любов до Батьківщини. За допомогою цих якостей у підлітків формується особистісні характеристики людини, що прив'язують людині розвиток духовності та моральності також формуванню характеру, різні види культури наприклад: фізіологічну, екологічну, трудову та правову, а також індивідуальні здібності і таланти [15].

І. Бех вважав, що виховання на основі цінностей – це шлях формування особистості підлітка, та його духовного світу. Цінності стають виховним чинником тому, що вони трансформуються у внутрішні мотиви поведінки особистості. Моральні цінності та моральні вчинки підлітків постійно перебувають у розвитку, що дозволяє формуванню цілісної особистості. Для того, щоб у підлітка правильно розвивалися моральні цінності та вчинки потрібно подбати про їх розвиток, звертати увагу на те чим займається та чим цікавиться підліток та допомагати обирати правильний шлях їх розвитку [22].

## **Висновки до другого розділу**

За результатами емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки.

За методикою визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена):

1. Найбільш високі показники за типів поведінки «уникнення» (36,7%). Цей тип характеризується низьким рівнем як наполегливості (відстоювання власних інтересів), так і кооперації (прагнення врахувати інтереси іншого).
2. Помірно виражені типи: Компроміс (22,7%) та Співпраця (20%). Підлітки готові частково поступитися своїми інтересами, якщо інша сторона робить те саме. Це швидко, але не завжди оптимальне рішення.

3. Найменш виражені типи: Суперництво (13,9%) та Пристосування (6,7%) Прагнення виграти за будь-яку ціну, ігноруючи інтереси партнера.
4. При аналізі результатів методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокича виділили серед досліджуваних що група прагне до стабільного, вільного та емоційно-насиченого особистого життя, досягаючи його за допомогою позитивного настрою, чесності та сумлінної праці. Її головною ціннісною вразливістю є відсутність гнучкості та низький пріоритет толерантності, що, у поєднанні з низькою оцінкою ділової ефективності, може обмежувати її успішність у складних соціальних або професійних умовах, що вимагають адаптивності та командної взаємодії.
5. У студентів спостерігається оптимістичний погляд на життя, сильна моральна складова та прагнення до наполегливої праці. Вони черпають сили з власного позитивного настрою, керуються етичними принципами та демонструють послідовність у своїх діях. Однак, їхні слабкі сторони проявляються у недооцінці важливості суворої ділової ефективності та відповідальності. Найбільш критичним аспектом є їхня обмежена готовність до розуміння та прийняття чужих точок зору, що свідчить про низьку терпимість.

### **РОЗДІЛ 3**

#### **ПРОГРАМА СУПРОВОДУ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА**

### **3.1. Тренінгова програма розвитку особистісно важливих якостей сучасного підлітка**

Для розвитку особистісно важливих якостей сучасного підлітка нами розроблено та апробовано тренінг «Шлях до себе».

*Мета тренінгу* – підвищення рівня комунікативної компетентності та соціальний розвиток підлітків, розвиток навичок активного слухання та ефективної комунікації.

*Задачі тренінгу:*

1. Розвиток навичок ефективного спілкування;
2. Стимулювання самоідентифікації та особистісної самореалізації.
3. Розвиток уміння висловлювати свої почуття та розуміти вираження почуттів інших людей;
4. Стимулювання пізнавальної самостійності та формування стійкої мотивації до навчання.
5. Розвиток позитивних стратегій поведінки у конфлікті;
6. Розвиток толерантності, підвищення самооцінки та самосприйняття.
7. Згуртування колективу, формування взаємної довіри.

*Вікова категорія:* 16-17 років.

*Час проведення:* 2,5 години, з перервою на 15 хв.

Структуру проведення тренінгової програми «Шлях до себе» для підлітків, представлено у таблиці 3.1.1

*Таблиця 3.1.1*

**Структура тренінгу «Шлях до себе»**

| <b>Етап</b>         | <b>Вправа</b>                                                                 | <b>Час виконання</b> |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. Знайомство       | «Правила групи»<br>«Історія»                                                  | 30 хв.               |
| 2. Основна частина  | «Перетнути річку»<br>«Я є, я маю, я можу»<br>«Чарівна галявина»<br>«Долонька» | 1 год.               |
| 3. Заключна частина | «Шлях до себе»<br>Гра «Конфліктний лабіринт»<br>«Рефлексія»                   | 1 год.               |

## **Програма тренінгу «Шлях до себе»**

### ***Знайомство групи***

Перед проведенням тренінгу необхідно оголосити основні правила поведінки в групі та дізнатися чи є побажання зі сторони учасників групи.

*Правила групи:*

1. Конфіденційність того, що відбувається на тренінгу.
2. Позитив до себе та інших.
3. Цінувати час.
4. Активність.
5. Добровільність.
6. Говорити тільки від свого імені.
7. Говорити по черзі і тільки коротко з теми.

### ***Вправа «Історія»***

Мета — знайомство групи, налаштування на дружельобну та розслаблену атмосферу.

Учасники діляться на дві команди. Протягом 10 хвилин кожна група повинна скласти про себе твір, використовуючи реальні дані. (Наприклад:

Ми живемо у м. Первомайск, у нас вдома 3 собаки, 5 котів, 3 хом'яки та 2 папуги. В нас 6 сестер та 7 братів, двох наших мам звати Олена, тощо).

Після закінчення часу, треба обрати члена команди, який зможе представити їх історію.

Обговорення: *Чи важко було Вам при виконанні цього завдання?*



**Рис. 3.1.1 Обговорення вправи «Історія»**

### ***Основна частина тренінгу***

#### ***1. Вправа «Перетнути річку»***

Мета – ця командна гра спрямована на те, щоб підлітки могли розвинути взаємну довіру в групі та відточити свої навички ефективної командної роботи.

Підлітки зможуть:

- Будувати довіру до інших підлітків.
- Відпрацювати навички спілкування з іншими.

Учасники діляться на дві команди. У кожного підлітка один аркуш паперу. Дві групи працюватимуть у командах. Завдання кожної команди — дістатися до іншого берега річки. Підлітки починають і закінчують в одній точці. Простір між початковою й кінцевою точкою є річкою — підлітки не можуть її торкатися. Аркуш паперу, який тримає кожен учасник/ця, — це

камінь для переходу. Камінь може торкатися води, але на ньому ЗАВЖДИ має бути нога або рука. Якщо нога або рука не торкається каменю, він буде змитий (і потрібно забрати його). Усі в команді мають перетнути річку та дістатися до кінцевої точки.

Щойно команди будуть готові, дайте їм сигнал почати. Закінчуйте, коли всі учасники команди перетнуть річку або через 30 хвилин.

Обговорення: *Як ви вибрали спосіб перетнути річку? Одна людина виконувала роль лідера чи всі працювали разом? Як ви ділилися своїми ідеями? Які методи ми можемо використати ще раз, якщо працюємо над іншими активностями або проєктами разом?*

## **2. Вправа «Я є, я маю, я можу»**

Мета – розкрити індивідуальність через зображення сильних сторін. Підлітки зможуть:

- Дослідити свої сильні сторони за допомогою візуалізації.
- Створити галерею - надія на майбутнє та визначення цілей.

Учасникам запропоновано за хвилину намалювати на своїх листках велике коло. Це коло відображатиме вас і те, ким ви є. Напишіть всередині кола "Я...". Кожен із нас може закінчити це речення багатьма способами. Тож як можна закінчити це речення? (підлітки надають власні варіанти відповідей за бажанням). Напишіть ліворуч або праворуч від кола "Я маю...". Це можуть бути не лише речі, а і люди які вас оточують, і якості які ви маєте. Як би ви закінчили це речення? (Підлітки відповідають). Напишіть над колом, у верхній частині "Я можу..." Кожен із нас має перелік речей, на які він здатен, не колись у майбутньому, а просто зараз. Ці слова написані над колом, тому що те, що ми можемо зробити відображає наші надії та потенціал. Тож як можна закінчити це речення? (Підлітки відповідають).

А тепер спробуйте подумати про три речі: хто ви, що ви маєте та що можете зробити. Коли будете готові, намалюйте свої ідеї всередині кола, навколо і над колом. Надано підліткам принаймні 20 хвилин (або більше за



потреби) на роботу над малюнками. Після того як підлітки завершили малюнки, організовано їх галерею. Малюнки відображають їх сильні сторони. Коли ми дивимося на кожен із малюнків, ми бачимо сильні сторони кожного в цій групі. Коли ми дивимося на них разом, ми бачимо сильні сторони всього нашого кола.

Обговорення: *Хто ми? (Підлітки наводять кілька прикладів того, ким вони є та хто представлений у їхньому колі). Що ми маємо? (Підлітки наводять кілька прикладів). Що ми можемо зробити? (Підлітки наводять кілька прикладів).*



**Рис. 3.1.2 Обговорення вправи «Я є, я маю, я можу»**

Проговорили, що сильні сторони — це як м'язи. Ми повинні тренувати їх, аби вони були справді сильними. Працюючи разом як коло, зосередилися на розпізнанні наших сильних сторін, на тому, щоб їх тренувати, посилювати та використовувати в досягненні цілей.

### **3. Вправа «Чарівна галявина»**

Мета – розвиток толерантності, покращення комунікації та співпраці учасників, об'єднання задля вирішення сумісної задачі, вміння домовлятися та знаходити «своє місце» в колективі.

Матеріали для роботи: ватман, акварельні фарби, пензлики, аркуші А4, А5, А6, олівці, воскові олівці, ножиці, клей.

Занурення у сюжет:

“Сьогодні ми відправляємось до чарівного лісу, де живуть чарівні тварини, чарівні птахи та інші чарівні істоти”.

Сумісне малювання. Запропоновано групі на ватмані намалювати галявину в лісі. На малюнку повинні бути різноманітні рослини.

Інструкція: “Розподіліть між собою на папері зони, хто, що і де буде малювати і намалюйте разом галявину. Оберіть фарбу, яку будете використовувати. Для обговорення у вас є 5 хвилин. Далі приступайте до роботи. Ви можете “говорити” мімікою чи рухами, але не словами”. Намалюйте олівцями три персонажа на окремому аркуші.

Інструкція: “Нашу галявину треба заселити чарівними істотами. Візьміть три аркуша паперу у форматі, який вам подобається (А4, А5, А6), та намалюйте три персонажі (кожний на окремому аркуші), які живуть у вашому лісі на цій чарівній галявині”. Виріжте персонажів ножицями. Розташуйте персонажів на галявині.

Інструкція: “Подивіться, чи усім персонажам комфортно? Якщо ні, то можна перекласти їх в інше місце на галявині та приклейте їх.”

Презентація персонажів. Під час презентації учасники розказують про персонажа щось важливе

Обговорення: *Що було легко? Що було складніше? Які почуття після роботи?*

#### **4. Вправа «Долонька»**

Мета – підвищення самооцінки, навчання підлітків вмінно знаходити в інших людях позитивні якості.

На аркуші паперу кожен учасник обводить долоню та всередині контуру пише якість, яка подобається в самому собі. Листки передаються по колу, а решта учасників дописує ті якості, які подобаються у господарі долоні. Листки необхідно підписати. Коли «Долонька» повернується до свого господаря, всі учасники дякують один одному. Обов'язково необхідно зафіксувати увагу учасників на тому, що пишуться лише позитивні якості.

Обговорення: *Чи було складно виявити свої позитивні якості? А інших учасників групи?*



**Рис. 3.1.3 Обговорення вправи «Долонька»**

## **5. Вправа «Шлях до себе»**

Мета – Актуалізація та усвідомлення особистих ресурсів і стратегій саморегуляції для ефективного запобігання емоційному виснаженню, а також розвиток навичок групової взаємодії, комунікації та конструктивного прийняття рішень.

Учасники об'єднуються у дві команди по 15 чоловік. Пропонується учасникам вирішити яким чином можливо запобігти емоційному виснаженню, і записати на ватмані.

*Наприклад:*

*Ш* – шум моря, шикарні страви, шопінг.

*Л* – легкість настрою, лімузин на прокат.

*Я* – яблучний сік та пиріг, яскраві речі.

*Х* – художня діяльність, хобі.

*Д* – дача, друзі.

*О* – острів, огіркова маска для обличчя.

*С* – солодощі, сім'я.

*Е* – ескімо, елегантний одяг.

*Б* – букет квітів, бажання.

*Е* – емоційний розряд.

Кожна група обравши ведучого висловлює свої варіанти відповідей, вони обговорюються, приймаються до уваги, або не приймаються усією групою.

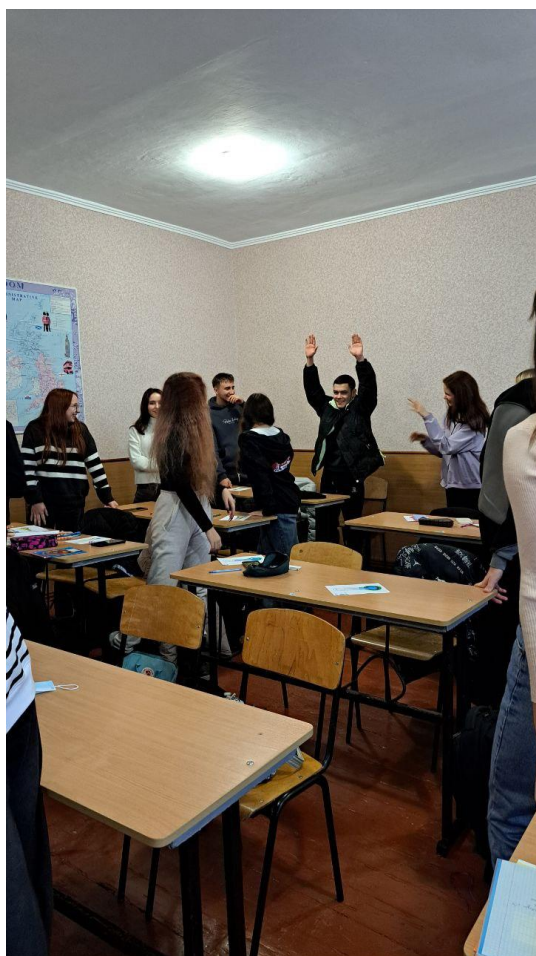
## **6. Гра «Конфліктний лабіринт»**

Кожна група отримує завдання пройти через уявний «лабіринт конфліктів», де на кожному кроці вони стикаються з конкретною ситуацією

(наприклад, образи в соціальних мережах, конфлікт через різні інтереси або невирішені суперечки).

Завдання: Група повинна обговорити та прийняти рішення щодо того, як подолати кожен етап конфлікту, поступово рухаючись до «виходу» з лабіринту. Для кожного етапу вони розробляють стратегії, які допоможуть зменшити напругу між підлітками.

Результат: Коли група доходить до кінця лабіринту, вони мають повну стратегію вирішення конфлікту, яку можуть представити іншим групам.



**Рис. 3.1.4 Гра «Конфліктний лабіринт»**

## ***7. Рефлексія***

На завершення тренінгу передбачено вільне обговорення, метою якого є оцінка його ефективності.

Учасникам пропонується поділитися своїми враженнями, згадати ключові моменти, висловити емоції та зробити висновки щодо корисності тренінгу.

### **3.2. Аналіз ефективності програми розвитку особистісно важливих якостей сучасного підлітка**

Дослідження особистості підлітків за методиками Томаса-Кілмена та М. Рокича виявило низку критичних дефіцитів у сфері комунікативної компетентності та ціннісних орієнтацій, які можуть обмежувати їх соціальну та професійну успішність.

Аналіз поведінки в конфлікті (Тест Томаса-Кілмена) показав, що в групі домінує неконструктивна стратегія реагування на конфліктні ситуації. Домінування Уникнення 36,7% свідчить про слабкість навичок комунікації та страх прямої взаємодії у складних умовах.

Ціннісні орієнтації (Методика М. Рокича) підлітків має оптимістичну та морально-орієнтовану основу, проте містить суттєві обмеження. Група прагне до стабільного, вільного та емоційно-насиченого особистого життя, використовуючи позитивний настрій, чесність та сумлінну працю як інструментальні засоби, виявлено відсутність гнучкості та низький пріоритет толерантності (неготовність до прийняття чужих точок зору), а також недооцінка жорсткої ділової ефективності та відповідальності. Низька терпимість у поєднанні з недостатньою оцінкою ділових якостей прямо обмежує успішність у професійних та командних умовах, які вимагають адаптивності та вміння співпрацювати.

Отримані емпіричні дані чітко засвідчили наявність деструктивної моделі конфліктної поведінки та ціннісних бар'єрів (низька толерантність, недооцінка ефективності) серед досліджуваної групи.

Для корекції цих дефіцитів було розроблено та впроваджено розвивальний тренінг, спрямований на розвиток позитивних стратегій

поведінки у конфлікті (зменшення Уникнення), розвиток толерантності та комунікативної компетентності, згуртування колективу.

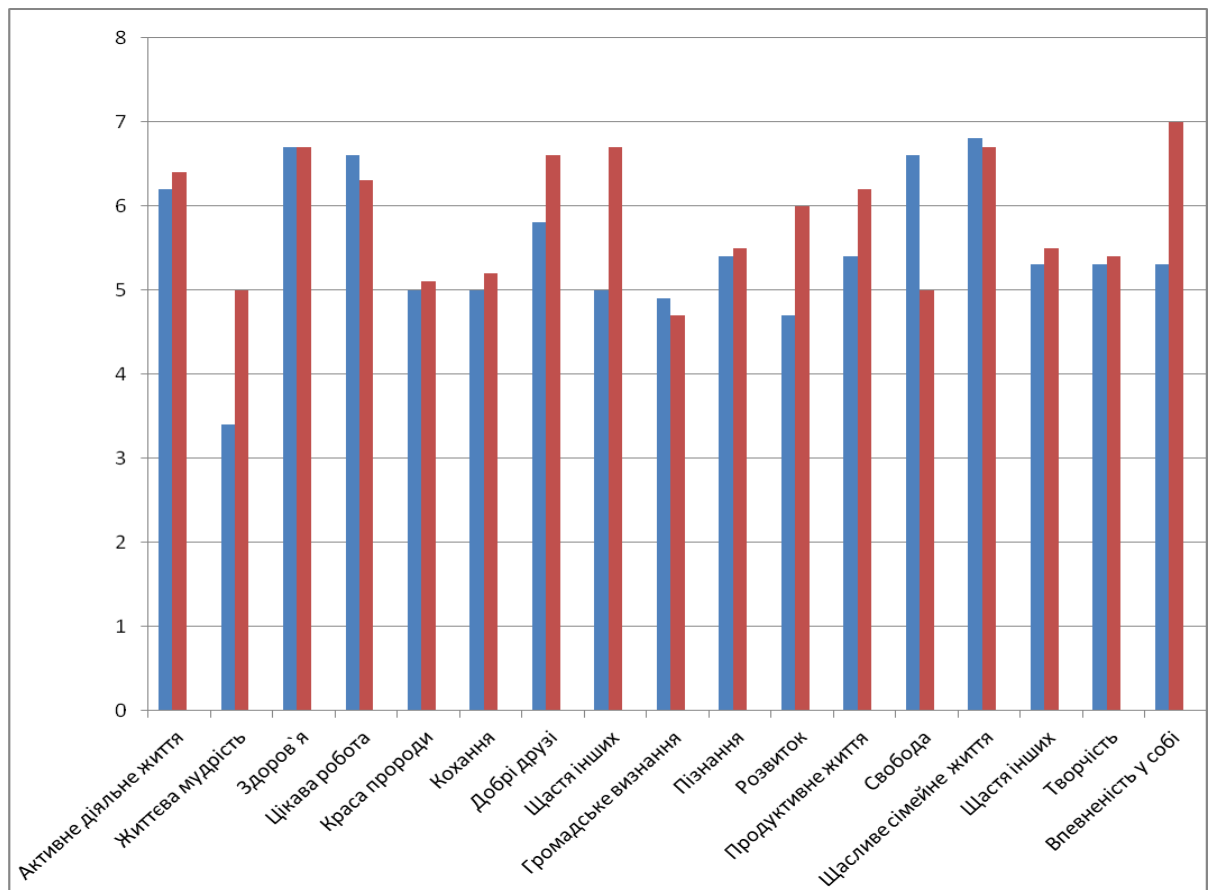
З огляду на це, повторне діагностування є доцільним та необхідним етапом дослідження. Його мета полягає у дослідженні результативності проведеної роботи та об'єктивній оцінці того, як змінилися:

Співвідношення стратегій конфліктної поведінки (зменшення Уникнення, зростання Співпраці).

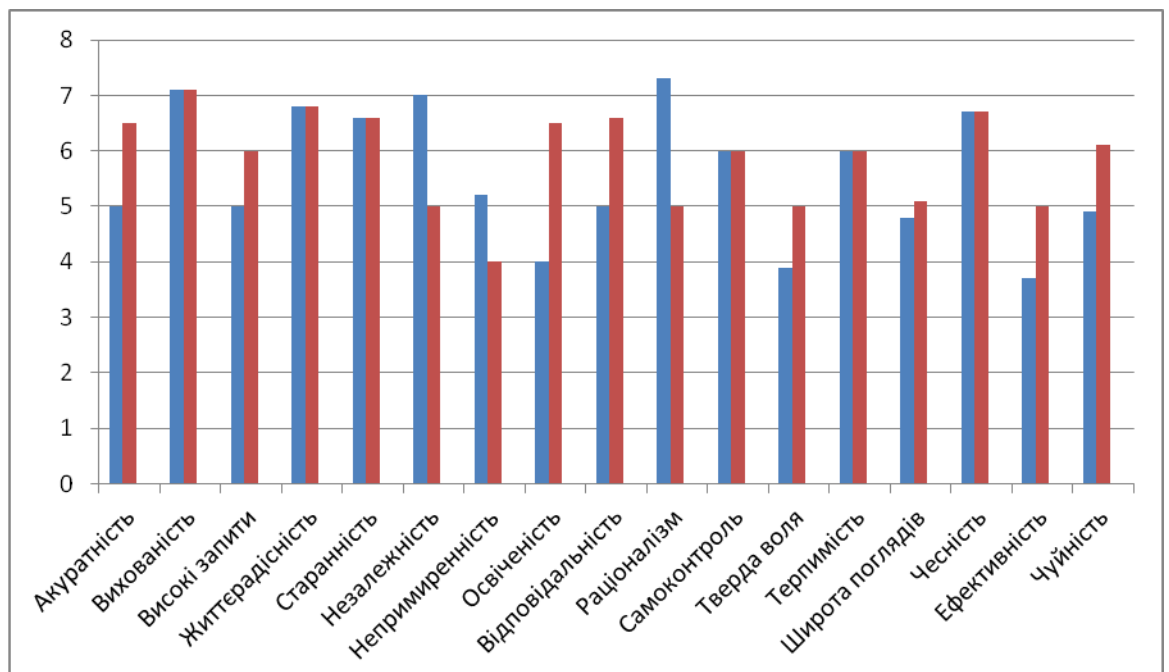
Ранг критичних інструментальних цінностей (зростання Толерантності та Ділової ефективності).

Для оцінки ефективності тренінгу було проведено повторно тест визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (Томаса - Кілмена) та опитування за методикою М. Рокича «Ціннісні орієнтації».

Результати цих досліджень детально представлено у рис. 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3;



**Рис. 3.2.1. Показник вибору категорії «термальні цінності» до та після тренінгу**



**Рис. 3.2.2. Показник вибору категорії «інструментальні цінності» до та після тренінгу**



За методикою визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена) отримано наступні результати:

Учасники змістили фокус від жорсткого Раціоналізму та Незалежності на користь емоційної відкритості та командної роботи. Тренінг був надзвичайно ефективним у розвитку самодисципліни (Тверда воля, Відповідальність), соціально-етичних якостей (Щастя інших, Чуйність, Чесність) та самосвідомості (Впевненість, Життєва мудрість, Освіченість), виявлено високе зростання.



**Рис. 3.2.3. Показник вибору категорії «тип поведінки особистості у конфліктній ситуації» після тренінгу**

Показник вибору категорії «тип поведінки особистості у конфліктній ситуації» після тренінгу свідчать про наступні зміни:

Відбувся кардинальний зсув від деструктивного стилю Уникнення (36,7% → 6%) до конструктивних стратегій Співпраці (20% → 35%) та Компромісу (22,7% → 30%).

Зростання Кооперації та Наполегливості: Підвищення показника Співпраці підтверджує, що учасники навчилися одночасно ефективно

відстоювати власні інтереси (наполегливість) і навчилися враховувати інтереси партнера (кооперація).

Зростання Пристосування вказує на розвиток толерантності та гнучкості, що було однією з критичних ціннісних вразливостей, виявлених методикою М.Рокича (низький пріоритет толерантності). Згуртування колективу, як завдання тренінгу, ймовірно, також сприяло цьому підвищенню.

Група продемонструвала розвиток адаптивної, зрілої та соціально ефективної моделі поведінки в конфліктних ситуаціях. Це дозволило їй подолати раніше виявлені обмеження, які перешкоджали успішній взаємодії та досягненню результатів у складних соціальних та професійних умовах.

Проведене дослідження показало вражаючі результати: учасники тренінгу продемонстрували помітне зниження рівня конфліктності. Це свідчить про те, що застосовані стратегії вирішення конфліктів виявилися дієвими, а поведінкові моделі учасників зазнали позитивних змін. Зменшення показника "уникнення" вказує на те, що тренінг успішно сформував більш сприятливу та безпечну атмосферу для взаємодії, що, в свою чергу, полегшило психологічне навантаження на учасників. Одночасно, учасники значно покращили свої комунікативні навички. Це означає, що вони стали краще розуміти, як ефективно взаємодіяти в різних соціальних контекстах, вміють чітко та конструктивно висловлювати свої думки, а також уважно слухати інших.

Ці вміння є надзвичайно важливими для запобігання виникненню конфліктів та розвитку гармонійних міжособистісних стосунків. Ці зміни свідчать про загальний успіх тренінгу у досягненні його мети зменшити рівень конфліктності серед учасників, а також покращити їх комунікативні навички, що є важливими для ефективної соціальної взаємодії та гармонійного функціонування в групі. Таким чином, результати дослідження підтверджують високий рівень ефективності тренінгу у розвитку ключових навичок учасників.

Для перевірки ефективності впровадження розвивального тренінгу та достовірності отриманих результатів, застосовано статистичний Критерій МакНемара за методикою визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена).

Отримані результати статистичних даних наведені у таблиці 3.2.1

Таблиця 3.2.1

| Типи поведінки | До тренінгу (%) | Після тренінгу (%) | Зміна (%) |
|----------------|-----------------|--------------------|-----------|
| Суперництво    | 13,9%           | 15%                | +1,1%     |
| Пристосування  | 6,7%            | 14%                | +7,3%     |
| Компроміс      | 22,7%           | 30%                | +7,3%     |
| Уникнення      | 36,7%           | 6%                 | -30,7%    |
| Співпраця      | 20%             | 35%                | +15%      |

Розрахунок статистики для кожної категорії.

Формула критерію МакНемара:

$$\chi^2 = \frac{(b - c)^2}{b + c}$$

де:

b — кількість підлітків, які змінили свою поведінку на позитивну сторону (з одного типу на інший),

c — кількість підлітків, які змінили свою поведінку на негативну сторону (з одного типу на інший).

Тепер розрахуємо значення для кожної категорії:

1. Суперництво:

b = 2 (змінили на інший тип),

c = 0 (не змінили назад на "суперництво").

$$\chi^2 = \frac{(2 - 0)^2}{2 + 0} = \frac{4}{2} = 2$$

2. Пристосування:

b = 2 (змінили на інший тип),

c = 0 (не змінили назад на "пристроюванні").

$$\chi^2 = \frac{(2-0)^2}{2+0} = \frac{4}{2} = 2$$

3. Компроміс:

b = 1 (змінили на інший тип),

c = 0 (не змінили назад на "компроміс").

$$\chi^2 = \frac{(1-0)^2}{1+0} = \frac{1}{1} = 1$$

4. Уникнення:

b = 0 (змінили на інший тип),

c = 9 (змінили на "уникнення").

$$\chi^2 = \frac{(0-9)^2}{0+9} = \frac{81}{9} = 9$$

5. Співпраця:

b = 4 (змінили на інший тип),

c = 0 (не змінили назад на "співпраця").

$$\chi^2 = \frac{(4-0)^2}{4+0} = \frac{16}{4} = 4$$

Згідно з критерієм МакНемара, для кожної категорії обчислено значення  $\chi^2$ . Щоб оцінити, чи є ці зміни статистично значущими, необхідно порівняти отримані значення з критичним значенням для  $\chi^2$  за рівнем значущості  $\alpha = 0.05$ .

Для критерію МакНемара в таблиці 2x2 критичне значення  $\chi^2$  на рівні значущості 0.05 і з 1 ступенем свободи становить 3.841. Якщо значення  $\chi^2$  більше за це критичне значення, то зміни є статистично значущими.

Для "Уникнення" (9) та "Співпраця" (4) значення  $\chi^2$  перевищує критичне значення 3.841, отже, зміни в цих категоріях є статистично значущими.

Для інших категорій (Суперництво, Пристосування, Компроміс) значення  $\chi^2$  менше 3.841, тому зміни не є статистично значущими.

Отже, зміни в поведінці підлітків щодо "уникнення" та "співпраці" після тренінгу є статистично значущими, що означає, що тренінг дійсно вплинув на ці типи поведінки підлітків.

Зміни в інших категоріях не є статистично значущими на рівні значущості 0.05.

### **Висновки до третього розділу**

1. Підлітковий вік часто супроводжується конфліктами, що є невід'ємною складовою процесу дорослішання. Це зумовлено бажанням підлітків заявити про себе, їхньою імпульсивністю та чутливістю до думки оточуючих. Особливо часто виникають суперечки між однолітками, які можуть бути викликані розбіжностями у світогляді, прагненням зайняти певне місце в групі або просто непорозуміннями.

2. Профілактика конфліктів стає ефективнішою, коли ми інвестуємо в розвиток емоційного інтелекту, комунікативних здібностей та стресостійкості підлітків. Високий емоційний інтелект дозволяє глибше розуміти емоційний стан оточуючих, ефективні комунікативні навички сприяють порозумінню через діалог, а стресостійкість допомагає уникнути імпульсивних та агресивних реакцій. Розвиток цих якостей є ключовим для запобігання конфліктним ситуаціям та формування середовища, де панує мирне спілкування.

3. Ціннісні орієнтації – це багатогранне явище, що відображає внутрішній світ людини, її прагнення та те, що для неї є важливим. Вони формують основу її ставлення до оточення та до самої себе, впливаючи на те, як людина сприймає світ, як діє та які рішення приймає. Ця система цінностей має чітку структуру, де найвищі позиції займають ті, що

визначають життєві ідеали та кінцеву мету. Формування особистісних цінностей відбувається через активне осмислення, яке включає висловлення думок та спрямування розумових зусиль на розуміння власного внутрішнього світу. Цей процес складається з двох основних етапів: появи нових особистісних смислів та формування самих цінностей. Студентські роки – це час, коли система життєвих пріоритетів активно розвивається, що, в свою чергу, впливає на формування характеру та особистості загалом.

4. На основі аналізу актуальних тренінгових методик була створена програма, що має на меті навчити підлітків ефективно та конструктивно долати конфлікти. Програма включає в себе різноманітні інтерактивні техніки, зокрема: мозкові штурми для генерації ідей, ситуаційний аналіз для розуміння причин конфліктів та командні вправи для спільного пошуку рішень. Завдяки рольовим іграм учасники вчаться співчувати, контролювати свої емоції та ефективно спілкуватися в напружених ситуаціях. Групові дискусії створюють простір для обміну досвідом, аналізу стратегій поведінки та спільного вироблення оптимальних моделей вирішення конфліктів. Рефлексивні практики, такі як ведення щоденника емоцій та аналіз власних реакцій, сприяють глибшому самоусвідомленню та розвитку навичок емоційної регуляції.

5. Ефективність тренінгової програми була підтверджена на практиці. Результати опитувань учасників до і після тренінгу свідчать про значне покращення їхніх комунікативних здібностей та зниження схильності до конфліктів. Тренінг сприяв формуванню більш конструктивних поведінкових стратегій у підлітків, зокрема, зменшенню агресії та зростанню готовності до пошуку компромісних рішень. Важливим досягненням стало також розвиток у учасників навичок самоконтролю, рефлексії та емоційної регуляції, що сприяло створенню більш гармонійного соціального середовища. Рекомендовано впроваджувати подібні тренінги в освітніх установах та молодіжних організаціях для покращення психологічного клімату та зменшення конфліктності серед молоді. Дослідження виявило, що програма

має значний потенціал для профілактики конфліктів, розвитку толерантності, а також для зміцнення самооцінки та позитивного самосприйняття.

6. Щоб зробити навчальні заклади більш дружніми та навчити підлітків ефективно взаємодіяти, рекомендується організувати тренінгові програми для учнів різних шкіл. Регулярні тренінги допоможуть їм стати більш толерантними, навчитися поважати один одного та почуватися психологічно комфортно в освітньому просторі.

## ВИСНОВКИ

Теоретико-методологічний аналіз вивчення психологічних особливостей особистісного зростання підлітків дозволив сформулювати ключові висновки щодо сутності та механізмів цього процесу:

1. Підлітковий вік – перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується появою нового психічного новоутворення – почуття дорослості, рефлексії власної поведінки, спрямованості у майбутнє та недооцінки сьогодення.

Головне новоутворення – відкриття «Я», розвиток рефлексії (відображення себе у своєму образі «Я»), усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, установки на свідомі сфери життя, що спрямовує «Я» на практичне включення.

Соціальна активність підлітків у шкільному віці полягає в активізації його життєвої позиції, підвищення мотивації до навчальної діяльності, включення дитини до суспільно-корисної діяльності, участь учнів у різних проектах та конкурсах різного рівня, спрямованих на розвиток творчих здібностей учнів. Найважливішим критерієм соціальної активності особистості є вмотивованість до саморозвитку, прийняття інших та сприяння іншим людям у їхній діяльності.

2. Соціалізація – це глибока трансформація особистості, в ході якої вона поступово входить у світ суспільних зв'язків та взаємин. Це означає засвоєння загальноприйнятих норм, цінностей та моделей поведінки, що робить людину повноправним учасником суспільного життя. По суті, соціалізація перетворює індивіда з його природними схильностями на соціально адаптовану особистість, яка вміє ефективно взаємодіяти з іншими. Цей безперервний процес супроводжує нас від народження до кінця життя, охоплюючи всі аспекти нашого розвитку.

3. Активність особистості – це діяльне відношення особистості до світу, здатність створювати суспільно значущі зміни у матеріальній і



духовній сферах на основі усвідомлення історичного досвіду людства (за Радумом В. В.). Воно проявляється у творчій діяльності, вольових проявах та спілкуванні. Активність особистості формується під впливом оточуючої дійсності та виховання. Вчений визначає це як інтегральну характеристику активності особистості, виявлення активної життєвої позиції людини через її принциповість, послідовність у захисті своїх поглядів, ініціативність, працездатність та психологічну готовність до діяльності.

Соціальна активність – одна з характерних рис способу життєдіяльності соціального суб'єкта (особистості, соціальної групи, історичної спільноти, суспільства в цілому), що відображає рівень спрямованості його здібностей, знань, навичок, прагнень, концентрації вольових, творчих зусиль на реалізацію нагальних потреб, інтересів, цілей, ідеалів.

4. Теоретико-методологічний аналіз підтвердив, що особистісне зростання підлітків тісно пов'язане з формуванням моральної самосвідомості, розвитком рефлексії, саморегуляції та впливом соціального середовища.

5. Результати емпіричного дослідження показують, що в цій групі підлітків переважає неконструктивна поведінка – Уникнення. Це може свідчити про недостатній розвиток навичок асертивності (впевненого відстоювання своїх прав) та емоційної регуляції при зіткненні з конфліктом. Виділили серед досліджуваних що група прагне до стабільного, вільного та емоційно-насиченого особистого життя, досягаючи його за допомогою позитивного настрою, чесності та сумлінної праці. Її головною ціннісною вразливістю є відсутність гнучкості та низький пріоритет толерантності, що, у поєднанні з низькою оцінкою ділової ефективності, може обмежувати її успішність у складних соціальних або професійних умовах, що вимагають адаптивності та командної взаємодії.

6. Ефективність тренінгової програми була підтверджена на практиці. Результати опитувань учасників до і після тренінгу свідчать про значне

покращення їхніх комунікативних здібностей та зниження схильності до конфліктів. Тренінг сприяв формуванню більш конструктивних поведінкових стратегій у підлітків, зокрема, зменшенню агресії та зростанню готовності до пошуку компромісних рішень. Важливим досягненням стало також формування у учасників навичок самоконтролю, рефлексії та ефективного управління емоціями, що сприяло створенню більш гармонійного соціального середовища. Рекомендовано впроваджувати подібні тренінги в освітніх установах та молодіжних організаціях для покращення психологічного клімату та зменшення конфліктності серед молоді. Дослідження показало, що програма має високу практичну цінність для профілактики конфліктів, розвитку толерантності, а також для підвищення самооцінки та позитивного самосприйняття.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаларова К. А., Ляшенко Н. А. Особливості соціальної активності студентів: гендерний аспект. Вісник Національного технічного університету ХП. Соціальні технології. Харків, 2021. № 89. С. 38-43
2. Алексєєнко Т. Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного виховання : дис...док. пед. наук: 13.00.05. 13.00.07. К. 2017. 573 с.
3. Артюхіна, Н. В., & Пуленко, О. В. (2018). Вплив значущих осіб на розвиток й формування емоційно-поведінкових особливостей підлітків.
4. Асєєва Ю. О. Негармонійні стилі сімейного виховання кібер-адиктів (очима батьків). Загальна психологія. Історія психології. 2020. Том 31 (70).№3
5. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ. 1995. 38 с.
6. Бех І. Д. Особистісно-зорінтоване виховання: науково-метод. посібник. К.: ІЗМН, 2006. 204 с.
7. Булах І. С. Особистісний підхід до вивчення самопізнання підлітків. Психологія самосвідомості. Харків. 1999. 68 с.
8. Гончарова, Н. О., Горбенко, Ю. Л., Калюжна, Ю. І., Лавріненко, В. А., Мельничук, М. М., Мирошник, О. Г., ... & Яновська, Т. А. (2018). Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. с. 11
9. Журавльова О. В. Особливості взаємозв'язку прокрастинації та ірраціональних переконань особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2020. №1(19) С. 26–35.
10. Іваниця, А. В. Особливості сімейного виховання студентської молоді. Витоки педагогічної майстерності. 2013. Випуск 12. С. 96-101 <http://surl.li/hqlgz>

11. Качмар О. Особливості прояву агресії в підлітковому віці та способи її профілактики й подолання. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Філософія. Харків: ХНПУ, 2017. Вип. 48, ч. II. С. 150-162. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/philosophy/article/view/353> (дата звернення: 30.03.2025).
12. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія: навч.-метод. посібн. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.
13. Кравчук А. «Емоційний інтелект» Деніела Гоулмана: електронний ресурс. URL: [https://nubip.edu.ua/sites/default/files/emociyniy\\_intelekt\\_deniel\\_goulman\\_kravchuk\\_a.pdf](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/emociyniy_intelekt_deniel_goulman_kravchuk_a.pdf) (дата звернення: 23.10.2025).
14. Лапікура О. В., Слободченко Л. М., Шкіряк-Ніжник З. А., Горбань Н. Є., Слепакурова І. В. Вплив стресових ситуацій у сім'ї на формування поведінки підлітка. Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології. 2020. № 2 С. 21-29
15. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. Київ. 1991. 79-83 с.
16. Маслоу А. Мотивація та особистість / А. Маслоу ; пер. з англ. –СП : Евразия, 1999. – 478 с.
17. Моранець М. Особливості сімейного виховання та формування агресивності у підлітків. Соціальна робота: становлення, перспективи, 68 розвиток : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. 2020. С. 136-142
18. Поліщук, В. М. (2006). Соціальна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення): Навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга.

19. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник [Текст] / [уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище]. - Вид. 2-ге, виправл. - Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. -616 с : іл.
20. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці. Одеса. 2009. 67-89 с.
21. Руденко, Л.М. Взаємодія підлітка з соціальним середовищем. Львів: Львівський університет, 2019. 60 с. 57
22. Свіденська Г. М. Теоретичні та методологічні засади психологічного дослідження самосвідомості підлітка. Київ. 2011. 383 с.
23. Скородинська С., Ковальчук З. Вплив соціальних мереж на розвиток девіантної поведінки у підлітків: кваліфікаційна робота ступеня магістр 053 Психологія. Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024. 66 с. URL: [https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7635/3/Скородинська\\_кваліфікаційна\\_робота.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7635/3/Скородинська_кваліфікаційна_робота.pdf) (дата звернення: 17.10.2025).
24. Туриніна О. Л., Калюжна, А. В. Вплив стилю сімейного виховання на особистісний розвиток підлітка. In The XVI International Scientific and Practical Conference «Integration of scientific solutions and methods into practice», April 24 25, Paris, France. 2020. 393 p. <http://surl.li/hqisn>
25. Феленюк А. Вплив батьківської сім'ї на формування ціннісних орієнтацій підлітків. 2021. <http://surl.li/hqjgo>
26. Хомчук О. П. Автономність як особистісна детермінантна впевненість у собі в підлітків. Київ. 2013. 79-85 с.
27. Черниш О. О. Соціалізація особистості в умовах сучасних викликів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 1 (339), Ч. II. 2021. С. 5-17.
28. Штепа О.С. Дефініція особистісної зрілості // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 149-157.

29. Jung C.G. The archetypes and the collective unconscious // The collected works of C.G. Jung (Vol. 9). Princeton, NJ: Princeton University Press, 1969. – P. 134-267.
30. Rokeach M. The Nature of Human Values. New York: Free Press. 1973. 438 p.

# **Додатки**

## **Додаток А**

**Методика визначення типу поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена).**

Інструкція: У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час — не більш 15-20 хвилин.

1.

А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

В. Чим обговорювати те, у чому ми розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, з чим ми обидва згодні.

2.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3.

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

4.

А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

В. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

6.

А. Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.

В. Я намагаюся домогтися свого.

7.

А. Я намагаюся відкласти рішення спірного питання з тим, щоб з часом вирішити його остаточно.

В. Я вважаю можливим у чимось поступитися, аби домогтися іншого.

8.



А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

В. Я першою справою намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені інтереси.

**9.**

А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

В. Я прикладаю зусилля, щоб домогтися свого.

**10.**

А. Я твердо прагну досягти свого.

В. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

**11.**

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити, в чому полягають всі порушені спірні питання.

В. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

**12.**

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

**13.**

А. Я пропоную середню позицію.

В. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

**14.**

А. Я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди.

В. Я намагаюся показати іншому логіку і переваги моїх поглядів.

**15.**

А. Я намагаюся заспокоїти іншого і головним чином зберегти наші відносини.

В. Я намагаюся зробити так, щоб уникнути напруженості.

**16.**

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

В. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

**17.**

А. Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого.

В. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості.

**18.**

А. Якщо це зробить іншого щасливим, дам йому можливість настояти на своєму.

В. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також йде мені назустріч.

**19.**

А. Першою справою я намагаюся ясно визначити те, у чому складаються всі порушені питання та інтереси.

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

**20.**

А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

В. Я намагаюся знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.

**21.**

А. Ведучи переговори, я намагаюся бути уважним до бажань іншого.

В. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми і їх спільним рішенням.

**22.**

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

В. Я відстоюю свої бажання.

**23.**

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

В. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення спірного питання.

**24.**

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

В. Я намагаюся переконати іншого прийти до компромісу.

**25.**

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

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

**26.**

А. Я пропоную середню позицію.

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

**27.**

А. Найчастіше я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

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

**28.**

А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

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

**29.**

А. Я пропоную середню позицію.

В. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якихось виникаючих розбіжностей.

**30.**

А. Я намагаюся не зачепити почуттів іншого.

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

Бланк відповідей (ключ до тесту):

1. Суперництво: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Співпраця: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ПОКЛИК.

3. Компроміс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24, 26А, 29А.

4. Уникнення: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Пристосування: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25, 27В, 30А.

## Додаток 2

**Результати діагностики після проведення експерименту за методикою тип поведінки особистості у конфліктній ситуації (тест Томаса - Кілмена)**

| <b>№</b> | <b>Тип поведінки</b> | <b>№</b> | <b>Тип поведінки</b> |
|----------|----------------------|----------|----------------------|
| 1.       | уникнення            | 1.       | компроміс            |
| 2.       | уникнення            | 2.       | компроміс            |
| 3.       | компроміс            | 3.       | співпраця            |
| 4.       | пристосування        | 4.       | співпраця            |
| 5.       | компроміс            | 5.       | компроміс            |
| 6.       | співпраця            | 6.       | компроміс            |
| 7.       | співпраця            | 7.       | уникнення            |
| 8.       | уникнення            | 8.       | співпраця            |
| 9.       | уникнення            | 9.       | пристосування        |
| 10.      | уникнення            | 10.      | уникнення            |
| 11.      | суперництво          | 11.      | компроміс            |
| 12.      | уникнення            | 12.      | компроміс            |
| 13.      | суперництво          | 13.      | співпраця            |
| 14.      | уникнення            | 14.      | уникнення            |
| 15.      | суперництво          | 15.      | уникнення            |

