

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології

Освітня програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ДОРОСЛОСТІ В ПІДЛІКОВОМУ
ВІЦІ**

Студента **Гавриленка Костянтина Олександровича**

Науковий керівник:

Ковтун Алла Юріївна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент:

Папуча Микола Васильович
доктор психологічних наук, професор
Пісоцький Олександр Петрович
кандидат психологічних наук, доцент

Допущено до захисту: ____ ____ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ **Папуча М.В.**

АНОТАЦІЯ

В сучасній психологічній науці проблемі дорослості у підлітковому віці приділяється особлива увага. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям гормональна буря. Фізіологічні, психологічні, фізичні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період занадто складним, в тому числі і для самого підлітка. Актуальність вивчення психологічних чинників прояву дорослості в підлітковому віці обумовлене безумовними соціальними змінами, що відбуваються у суспільстві на сьогоднішній день. Тому тема моєї роботи «Психологічні чинники прояву дорослості в підлітковому віці».

Мета дослідження полягає у вивченні специфіки прояву дорослості в підлітковому віці. Об'єктом – підлітковий вік. Предметом – психологічні чинники прояву дорослості в підлітковому віці.

У роботі розглядаються психолого-педагогічні особливості підліткового віку, було виділено етапи та фактори становлення почуття дорослості у підлітковому віці, здійснено аналіз наукових досліджень поняття «почуття дорослості». Також було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників прояву дорослості у підлітковому віці та за результатами складено рекомендації батькам та педагогам для взаємодії з підлітками у період формування почуття дорослості.

Результатом проведеного дослідження є твердження, що психологічні особливості підлітка зумовлюють вираженість типу орієнтації на дорослішання.

Апробація результатів роботи відбулася на XII Міжнародна науково-практична конференції «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності» 16-17 березня 2023 року у вигляді доповіді «Психологічні особливості просвітницької роботи щодо статевого виховання в закладах освіти». Також було опубліковано у Віснику студентського наукового товариства статтю «Дорослість як період переходу у світ відповідальності та самостійності», грудень, 2023 рік

Ключові слова: підлітковий вік, «почуття дорослості», образ «Я», психологічні чинники.

In modern psychological science, special attention is paid to the problem of adulthood in adolescence. This is the period of puberty, the intensity of which is emphasized by the term hormonal storm. Physiological, psychological, physical changes, the appearance of sexual desire make this period too difficult, including for the teenager himself. The relevance of the study of psychological factors of the manifestation of adulthood in adolescence is due to the unconditional social changes taking place in society today. Therefore, the topic of my work is "Psychological factors of the manifestation of adulthood in adolescence."

The purpose of the study is to study the specifics of the manifestation of adulthood in adolescence. The object is adolescence. The subject is psychological factors of the manifestation of adulthood in adolescence. The work examines the psychological and pedagogical features of adolescence, the stages and factors of the formation of a sense of adulthood in adolescence were highlighted, and an analysis of scientific research on the concept of "sense of adulthood" was carried out. An empirical study of the psychological factors of the manifestation of adulthood in adolescence was also conducted, and based on the results, recommendations were drawn up for parents and teachers for interaction with adolescents during the period of the formation of a sense of adulthood. The result of the conducted research is the statement that the psychological characteristics of the adolescent determine the severity of the type of orientation towards growing up.

Approbation of the work results took place at the XII International Scientific and Practical Conference "Psychological Peculiarities of Experiencing a Situation of Uncertainty" on March 16-17, 2023 in the form of a report "Psychological Peculiarities of Educational Work Regarding Sex Education in Educational Institutions". The article "Adulthood as a period of transition to the world of responsibility and independence" was also published in the Bulletin of the Student Scientific Society, December, 2023

Key words: adolescence, "feeling of adulthood", "I" image, psychological factors.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ДОРΟΣЛОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
1.1. Психолого - педагогічна характеристика підліткового віку	9
1.2. Психологічні особливості становлення почуття дорослості в підлітковому віці	13
1.3. Етапи та фактори становлення почуття дорослості у підлітковому віці	24
Висновки до першого розділу	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ДОРΟΣЛОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
2.1. Опис процедури дослідження	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	40
2.3. Рекомендації батькам та педагогам для взаємодії з підлітками у період формування почуття дорослості	48
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий період – період завершення дитинства, перехід до дорослості. Це вік з 10-11 років до 14-15 років. В цей час відбувається порівняння себе з дорослими та більш молодшими дітьми та призводить до висновку, що він вже не дитина. Підліток хоче, щоб оточуючі визнавали його як особистість, прагне самостійності, значущості, самоствердження у світі дорослих.

Саме в цьому віці активно формується Я – концепція, відбувається усвідомлення власної неповторності, індивідуальності, унікальності. Поява почуття дорослості як центрального новоутворення свідомості є структурним центром особистості підлітка, тією її якістю, в якій відображається нова життєва позиція в ставленні до себе та оточуючих. Дорослість суб'єктивно пов'язується не так з наслідуванням, як з входженням в світ дорослих. Підліток намагається зайняти місце дорослого в системі реальних стосунків між людьми [3].

Актуальність вивчення психологічних чинників прояву дорослості в підлітковому віці обумовлене безумовними соціальними змінами, що відбуваються у суспільстві на сьогоднішній день. Адже з раннього дитинства індивід змушений вступати в комунікацію з іншими людьми, узгоджувати з ними свою дію і поведінку. Наслідком цього включення є формування особистості.

В сучасній психологічній науці проблемі дорослості у підлітковому віці приділяється особлива увага. Ельконін Д. Б. стверджував що це почуття є новоутворенням свідомості, через яке дитина порівнює себе з іншими, будує свої відносини з іншими людьми, формує свою діяльність. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям гормональна буря. Фізіологічні, психологічні, фізичні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період занадто складним, в тому числі і для самого підлітка. Виготський Л. Г. перерахував декілька основних груп найбільш яскравих інтересів [3].

Проблема почуття дорослості найбільш повно відображено в роботах таких вчених як Булах І. С., Лук'янова А. О., Жизномірської О. Я., Бедлінського О. І., Бедлінського О. В., Кочубей Б. І., Павелків Р. В. та інші. В роботах вищевказаних авторів розглядається поняття «почуття дорослості», етапи та фактори його формування на різних вікових етапах, вплив почуття дорослості на характер міжособистісних стосунків в підлітковому віці.

На мою думку, недостатнє вивчення практичного значення даної тематики наштовхує на вибір теми магістерського дослідження *«Психологічні чинники прояву дорослості в підлітковому віці»*.

Мета дослідження полягає у вивченні специфіки прояву дорослості в підлітковому віці.

Об'єктом дослідження є підлітковий вік.

Предметом дослідження є психологічні чинники прояву дорослості в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати психолого-педагогічні особливості підліткового віку.
2. Виділити етапи та фактори становлення почуття дорослості у підлітковому віці.
3. Здійснити аналіз наукових досліджень поняття «почуття дорослості».
4. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників прояву дорослості у підлітковому віці.
5. Розробити рекомендації батькам та педагогам для взаємодії з підлітками у період формування почуття дорослості

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань даного дослідження були використані:

1. Загальнонаукові методи теоретичного аналізу (узагальнення, конкретизація, систематизація, абстрагування та інші);
2. Спеціальні психологічні методи збору психологічної інформації – тестові методики («Методика діагностики рівня розвитку соціального

інтелекту» (Дж. Гілфорда та М. Саллівена), Тест «Цілі в житті» В. Франкла, Опитувальник Копінг-стратегії Лазаруса, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф». Для діагностики типу орієнтації дорослішання підлітків використовувалась методика незакінчених речень;

3. Методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та узагальненням.

У дослідженні брали участь діти-підлітки віком 12-14 років, кількістю – 42 чоловік, з них 17- дівчат і 25 – хлопчиків.

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

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

Апробація результатів роботи:

- XII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності» 16-17 березня 2023 року. Доповідь «Психологічні особливості просвітницької роботи щодо статевого виховання в закладах освіти».

Публікації:

- Вісник студентського наукового товариства. Стаття «Дорослість як період переходу у світ відповідальності та самостійності», грудень, 2023 рік

Структура роботи: Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку літератури, що нараховує 29 джерел.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ДОРΟΣЛОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку

Підлітковий період визначається як складний етап розвитку дитини, що супроводжується фізичними та психологічними змінами, а також кризою самовизначення. Прагнення до самостійності визначає багато аспектів поведінки та відчуттів підлітка. У цьому віці спостерігаються такі прояви, як:

- 1) Вираження власної думки, навіть якщо вона не завжди є правильною. Несприйняття міркувань батьків.
- 2) Спроби випробувати те, що роблять однолітки та дорослі (куріння, алкоголь тощо).
- 3) Ігнорування власної безпеки через віру у власну неушкодженість.

Отже, підліток є не дитиною, але ще й не повноцінним дорослим. Часто виникає негативне ставлення до дорослих та протест проти обмежень свободи, який виражається у самостійності в щоденному житті. У тих сім'ях, де не враховують цей кризовий період у вихованні своїх дітей та не приділяють увагу дорослішанню доньки чи сина, вважаючи їх ще «маленькими», виникають часті конфлікти [6].

Пубертатний період приносить із собою зростаючий інтерес до власного життя та різних аспектів своєї особистості. Починаючи з повторення думок оточуючих, діти поступово навчаються висловлювати свої власні думки. Вони пробують оцінювати дії та якості оточуючих, часто перебільшуючи негативні аспекти. Це впливає на утворення неправильного уявлення про людину загалом та її позитивні або негативні якості. Крім того, у підлітків відсутня часто об'єктивність у сприйнятті інших, що виражається у вказівці на помилки інших, не помічаючи своїх [6]. Ці риси характеризують дітей як особистостей, що

розвивають самокритичність, об'єктивність, гнучкість, чесність перед собою та здатність визнавати свої помилки.

Підліток виявляє чутливість до оцінки оточуючих, що впливає на його вразливість та настрої. Це може виявлятися у грубому та скритному спілкуванні, бажанні протистояти вимогам дорослих, ігноруванні зауважень та відході від звичайної сфери спілкування. Крім того, підліток часто зазнає безпідставної тривоги, коливається в самооцінці, може стати вразливим, конфліктним та схильним до депресії. У нього може складатися неправильне враження про себе, розглядаючи себе або як генія, або як нікчемного. Будь-яка дрібниця здатна в корені змінити ставлення підлітка до себе. У власних очах він повинен бути дуже розумним, гарним, сміливим тощо. Якщо ж підліток змушений визнати, що щось не так, його думка про себе падає за усіма пунктами, правда, саме така суперечлива самооцінка є основою для розвитку у нього нових, дорослих, критеріїв особистісного розвитку [7].

Мінлива самооцінка може впливати на поведінку підлітка, призводячи до невмотивованих вчинків. Отже, їхнє ставлення до себе формується на основі суперечливих переконань, що визначає нові критерії особистісного розвитку. Підлітки, особливо в умовах нестабільності соціальної, економічної та моральної обстановки, можуть втрачати орієнтацію в цінностях та ідеалах.

Розвиток молодих людей впливає не лише на їх емоційний стан, але й на творчі здібності та задоволення від життя. З правильним вихованням, різноманітність інтересів може сприяти розвитку талантів та здібностей. Проте, не у всіх підлітків спостерігається цей процес. Восьмикласники можуть виявляти зверхнє ставлення до навчання та мати проблеми з успішністю.

Зміна ставлення підлітка до себе може проявлятися в його впертості і грубості, навіть якщо він усвідомлює свою помилку. Похвала може викликати переоцінку себе та зайву самовпевненість, а невдача - відчуття невпевненості, боязкості та сором'язливості [5].

У взаємодії з підлітками потрібен особливий такт та уважність з боку батьків та вчителів, оскільки даний вік є періодом інтенсивної трансформації, що вимагає великих зусиль та розуміння.

Д. І. Фельдштейн вивчав проблему формування особистості підлітка, проводячи дослідження, які підтверджують, що перехід від дитинства до дорослості є гострим і часом драматичним періодом. У цьому час спостерігаються негативні прояви, такі як дисгармонія особистості, зміна інтересів та протест проти дорослих. З іншого боку, підлітковий вік характеризується рядом позитивних факторів, таких як зростання самостійності, розширення та зміцнення відносин з оточуючими, розвиток відповідальності перед собою та іншими [2].

Д. І. Фельдштейн вказує на активне прагнення підлітка освоювати нову соціальну позицію, свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Також виявляє бажання долучитися до дорослих та їхніх справ, а відчуття соціальної відповідальності впливає на здатність відповідати за свої дії на рівні дорослої особистості.

Особливу роль у формуванні особистості підлітка відіграє самосвідомість, яка включає в себе самооцінку та особистісну рефлексію. Інтереси підлітка також визначають його спрямованість, інтелектуальну та емоційну активність. Дорослішання підлітка призводить до зміни його характеру, бачення себе в суспільстві та сприйняття соціуму. У цей період мотиви підлітка та їхній ступінь адекватності суспільним потребам також можуть зазнати змін [11].

Д. І. Фельдштейн стверджує, що розвиток дитини в підлітковому віці проходить різні рівні соціального дозрівання, які фіксуються на послідовних стадіях становлення особистості. Цей процес відрізняється складними зрушеннями, переривчастістю тенденцій, глибокою диференціацією і розшаруваннями. Водночас виявляється особлива пластичність і сенситивність певних стадій цього важливого періоду онтогенезу до соціального розвитку та формування особистісного самовизначення зростаючих людей.

Перша стадія підліткового періоду відзначається тим, що вже на межі між 9 і 10 роками з'являється тенденція дитини до самостійності та потреба у визнанні цієї самостійності в дорослому світі і суспільстві. Дитина усвідомлює суспільство як соціальний організм, де її "Я" виступає нарівні з іншими. На цьому етапі характерно прагнення бути дорослим, визнання своєї значущості серед дорослих, бажання розширити коло відносин з широким суспільством [12].

У цей час дитина виявляє інтерес до своїх морально-психологічних особливостей і виникає потреба в оцінці власних якостей та якостей інших людей. Це призводить до зростання негативних самооцінок і підсилює почуття обов'язку.

Для підлітка важливим є отримання визнання своїх нових можливостей від інших людей, які можуть бути як знайомі, так і незнайомі. Важливо відчувати довіру, бо підліток прагне довести, що він також дорослий і що він на рівні з усіма іншими. Це призводить до пошуку конкретних справ, що відрізняються відзначеним дорослим характером, та виявлення таких видів діяльності, які мають соціальне визнання і отримують соціальну оцінку [11].

На другій стадії підліткового періоду, приблизно в 12-13 років, накопичення різних форм соціально визнаних справ призводить до розвитку потреби в суспільному визнанні. Підліток усвідомлює не лише свої обов'язки, але й права у суспільстві. Це виражається в активності, спрямованій на соціально схвалену діяльність, яка досягає максимального розвитку. На цьому етапі формується новий рівень самосвідомості дитини, де вона усвідомлює себе в системі суспільних відносин і вважає себе суспільно значущою особою.

Прагнення підлітка проявитися в суспільстві призводить до розвитку соціальної відповідальності, здатності відповідати за свої вчинки на рівні дорослої особистості. Важливим є також формування свідомого ставлення до інших людей і навколишнього середовища. Підліток виявляє потребу знайти своє місце в колективі, виділитися, не бути пересічним, грати певну роль в суспільстві [13].

1.2. Психологічні особливості становлення почуття дорослості в підлітковому віці

14-15-річні діти, формуючи готовність до існування в суспільстві, виявляють прагнення використовувати свої можливості та проявляти себе. Це призводить до усвідомлення своєї соціальної значущості та активного пошуку шляхів реального розвитку предметно-практичної діяльності, що задовольняє потребу зростаючої особистості у самовизнанні та самореалізації.

При розгляді розвитку особистості підлітка важливо звернути увагу на його емоційну сферу. Почуття дорослості виявляється у різноманітних проявах, таких як наслідування зовнішніх ознак дорослості, наслідування якостей справжнього чоловіка або виявлення соціальної зрілості. Прояви його різноманітні. Вони були докладно описані Т. В. Драгунової [3,10].

1. Наслідування за зовнішніми ознаками дорослості: це може включати куріння, вживання алкоголю, гра в карти, особливий лексикон, косметика, прикраси, вимоги до одягу і зачіски, прийоми кокетства, способи відпочинку, розваг, залицяння. Це найлегші способи досягнення дорослості і найнебезпечніші. Наслідування особливого стилю веселого, легкого життя соціологи та юристи називають «низькою культурою дозвілля», при цьому пізнавальні інтереси втрачаються, і складається специфічна установка весело провести час з відповідними їй життєвими цінностями. Саме ці аспекти життя, дитина сприймає як знаки дорослості.
2. Наслідування підлітками-хлопчиками якостей справжнього чоловіка. Це сила, сміливість, мужність, витривалість, воля, вірність в дружбі і тому подібне. Засобом самовиховання часто стають заняття спортом. Варто зазначити, що багато дівчат в даний час також хочуть володіти якостями, які століттями вважалися чоловічими.

3. Соціальна зрілість. Вона виникає в умовах співпраці дитини і дорослого у різних видах діяльності, де підліток займає місце помічника дорослого. Зазвичай це спостерігається в сім'ях, що переживають труднощі, там фактично підліток займає положення дорослого. Мається на увазі турбота про близьких, благополуччя їх приймає характер життєвої цінності. Багато хлопчиків прагнуть оволодіти різними дорослими вміннями (слюсарювати, столярювати, фотографувати і т. п.), а дівчатка - готувати, шити, в'язати. Початок підліткового віку - дуже сприятливий час для цього. Тому психологи підкреслюють, що необхідно включати підлітків на правах помічника у відповідні заняття дорослих.
4. Інтелектуальна дорослість. Вона виражається в прагненні підлітка щось знати і вміти по-справжньому. Це стимулює розвиток пізнавальної діяльності, зміст якої виходить за межі шкільної програми. Саме в результаті роботи, зробленої самостійно, підлітки отримують значний обсяг знань. Навчання набуває нового особового змісту і перетворюється на самоосвіту.

Розвиток цих аспектів допомагає підлітку вирішувати завдання соціального дозрівання та стає основою для формування його готовності до життя в суспільстві.

У результаті самостійної праці підлітки набувають значний обсяг знань, що призводить до трансформації процесу навчання у самоосвіту. Почуття підлітка стають особливо напруженими. Л. І. Божович та інші дослідники описали явище "афекту неадекватності" у підлітків, що представляє собою неспрямовану та емоційно бурхливу реакцію на невідповідність між бажаннями та реальністю. Вчені виявили, що основою цього явища є невідповідність між самооцінкою, яка зазвичай низька у підлітків, і їхніми високими вимогами [22].

Суперечливість у настрої, можливостях і бажаннях підлітка можуть призвести до виникнення стану депресії. З одного боку, підліток може бути впевнений в своїх силах надто більше, ніж відповідає об'єктивному стану речей,

і тому братися за те, що було б надто важким завданням. З іншого боку, він може відчувати невпевненість у собі і усвідомлювати свою неповноцінність. Це часто пов'язано з труднощами, які не завжди виявляються зовні. Зростання самосвідомості призводить до того, що підліток пристосовується до оцінки своїх зовнішніх та внутрішніх якостей, іноді дуже критично.

Підліток активно розмірковує про свої вольові якості та шляхи їх зміцнення. Він чутливо реагує на оцінку дорослих стосовно свого розуму, інтелектуальних можливостей та здібностей. У цей період фізичного зростання діти, особливо дівчатка, можуть відчувати себе незграбними, а їхнє тіло може розвиватися непропорційно [15].

Підліток може переживати невинні зауваження щодо своєї незграбності, вираженість чи цікавості дуже болісно. Такі висловлювання, падаючи на ґрунт внутрішньої невпевненості, можуть викликати в дитини різні реакції, включаючи гнів, плач, використання нецензурної лайки. Крім того, він може відчувати образу або тугу, а також усвідомлювати свою неспроможність в певних діях, що призводить до депресивного стану.

Іншою серйозною причиною депресивного стану підлітка можуть бути його еротичні думки, яких він соромиться, а разом з тим вони мимоволі оволодівають ним. Свідомість того, що він не може змусити себе потрібним чином відволіктися від цих думок і спонукань, змушує його відчувати власне безсилля, і це також приводить в депресивний емоційний стан. Підліток всіляко прагне його приховати від оточуючих, особливо рідних, побоюючись, що вони можуть дізнатися причини цього пригніченого стану, якого дуже соромиться [17]

Однак усі ці емоційні стани можуть бути винятково вмотивовані позитивними соціальними побудниками, співчуттям до інших і бажанням допомагати в ускладнених ситуаціях. Такі бажання, іноді нецільові та неусвідомлені, можуть визначати багато героїчних вчинків підлітків в екстремальних ситуаціях, таких як пожежі або аварії. Бажання зробити людям добро - допомогти їм під час нещастя, неприємності, відновити потоптану справедливість, проявити гаряче співчуття пригнобленим і знедоленим - займає

істотне місце в емоційному світі підлітка. Ці бажання і наміри часто стають усвідомленими, а іноді і недостатньо усвідомлюваними мотивами дій і вчинків підлітків. І якщо ці бажання увійдуть в потрібне, дієве русло, то підліток буде відчувати велике моральне задоволення [17].

Суттєві фізичні зміни та ріст організму, які переживає підліток, породжують формування новоутворення, центрального елемента особистісного розвитку на даному етапі – почуття дорослості. Ця нова особистісна якість виявляється через індивідуальне сприйняття себе як дорослої особи та уявлення про себе як про дорослу людину.

Почуття дорослості у підлітків може не завжди бути свідомим, проте воно є конкретною формою самосвідомості, соціально обумовленим. Це новоутворення виникає в підлітків навіть при різних методах виховання, чи то за авторитарних, що регламентують всю поведінку, чи при значній свободі та самостійності. Потреба в самоствердженні визначає орієнтацію дитини на виявлення та реалізацію власної індивідуальності в соціальних зв'язках.

На цьому етапі формується концепція «Я», коли підліток починає усвідомлювати свою унікальність. Почуття дорослості стає центральним елементом самосвідомості, відображаючи нове ставлення до себе, інших людей та світу загалом. Для підлітка дорослість не тільки наслідування, але й визнається як вступ до світу дорослих. Він прагне зайняти своє місце у системі реальних відносин між людьми, і тому певні риси, такі як мужність та сміливість, важливі для нього саме з цієї соціальної позиції [23].

Джерелами становлення почуття дорослості є:

- 1) фізіологічна перебудова організму та статеве дозрівання, які роблять більш дорослим об'єктивно, у власних очах і в уявленні оточуючих;
- 2) характер взаємин у системі «дорослий – підліток»;
- 3) спілкування з юнаками у неформальній групі, яких підліток вважає більш досвідченими;
- 4) вплив ідеалу.

Розвиток почуття дорослості співпадає з фізіологічною перебудовою організму та статевому дозріванню, які в очах підлітка та його оточення, роблять його більш дорослим. Крім того, вплив взаємин у системі «дорослий – підліток», спілкування з досвідченими у своїй справі ровесниками та вплив ідеалу сприяють формуванню цього почуття. Такі зміни в структурі особистості підлітка підвищують його чутливість до усвідомлення норм, цінностей і способів поведінки, які характерні для світу дорослих. Прагнення до самостійності виявляється як у молодших, так і в старших підлітків, проте молодші підлітки, які ще не повністю усвідомлюють свої дії, частіше виявляють імпульсивну та неконтрольовану поведінку [21]. Самосвідомість в цьому віці стає важливим мотивом поведінки, а її розвиток відбувається через рефлексію.

Серед новоутворень в особистості підлітка слід відмітити прояв негативізму, який виникає як:

- 1) реакція самозахисту у випадку «нав'язування» дорослими своїх думок, бажань;
- 2) бажання зняти опіку дорослих.

Негативізм по-різному виражається у підлітка в залежності від міцності засвоєння правил культури поведінки, рівня розвитку вольових якостей, авторитета дорослих.

Варто зазначити, що К. Левін говорив про своєрідну *маржинальність* підлітка, що виражається в його положенні між двома культурами - світом дітей і дорослих. Підліток вже не хоче належати до дитячої культури, але ще не може увійти до спільноти дорослих, зустрічаючи опір з боку реальної дійсності [17].

Перше новоутворення свідомості, що сигналізує наступ підліткового кризи, - це почуття дорослості.

Варіанти прояви дорослості.

Порівнюючи себе з дорослим, підліток приходить до висновку, що між ним і дорослим ніякої різниці немає. Він починає вимагати від оточуючих, щоб його більше не вважали маленьким, він усвідомлює, що також володіє правами.

Центральне новоутворення цього віку - виникнення уявлення про себе не як «до дитини»; підліток починає відчувати себе дорослим, прагне бути і вважатися дорослим, він відкидає свою приналежність до дітей, але у нього ще немає відчуття справжньої, повноцінної дорослості, але зате величезна потреба у визнанні його дорослості оточуючими. Почуття дорослості пов'язане з етичними нормами поведінки, які засвоюються дітьми в цей час. З'являється моральний «кодекс», який наказував би підліткам чіткий стиль поведінки в дружніх відносинах з однолітками [10].

Виявлення почуття дорослості в підлітків може відзначатися різними ступенями яскравості та виявлятися у різних формах.



Рис. 1.1 Форми вияву почуття дорослості підлітків

Діяльнісна форма: виявляється фактичною участю підлітка у справах дорослих, таких як спілкування та праця.

Світоглядна форма: виявляється наявністю власної точки зору та здатністю її відстоювати. Високий рівень ерудиції та обізнаності підлітка в певній сфері виражає інтелектуальну форму.

Статева форма: проявляється зацікавленістю протилежною статтю, романтичною захопленістю та бажанням налагоджувати взаємини з представниками протилежної статі.

Наслідувально-поведінкова форма: виявляється наслідуванням зовнішніх манер поведінки дорослих, включаючи копіювання їхніх звичок, часто негативних, таких як паління чи вживання алкоголю.

Інтелектуальна форма: розкривається високим рівнем ерудиції та обізнаності підлітка в певній сфері.

Діяльнісна форма фігурує за фактові участі підлітка в справах дорослих (спілкуванні, праці тощо); світоглядна виявляється як наявність власної точки зору і вміння її відстоювати. Високий рівень ерудиції, обізнаності підлітка в певній сфері виражає інтелектуальну форму. Зацікавленість протилежною статтю, романтична захопленість хлопця чи дівчини, прагнення налагодити взаємини з представником протилежної статі - це вияви статевої форми почуття дорослості. І нарешті, наслідування підлітком зовнішніх манер поведінки дорослих, копіювання їх звичок (часто негативних, на кшталт паління, вживання алкоголю) відображає наслідувально-поведінкову форму.

Ці прояви можуть мати змішаний характер, виражаючись у певних підлітках декількома різними формами одночасно. Розвиток почуття дорослості у кожної дитини відбувається індивідуально і залежить від впливу зовнішніх факторів. Прагнення до самостійних поглядів, рішень та дій є основним виявом цього почуття, розповсюджуючись на взаємодію з дорослими і ровесниками. Важливо, як сприймається «дорослість» підлітка його оточенням. Одним з проявом цього почуття є потреба у самоствердженні, яка визначається спрямованістю на виявлення та реалізацію власної індивідуальності у соціальних відносинах. Як відзначав А. Фрейд, «настрій підлітків коливається між сяючим оптимізмом і найпохмурішим песимізмом» [11].

Складне сімейне середовище, конфлікти з дорослими та ровесниками, а також проблеми в навчанні створюють важкі умови для підлітка. Поява потреби у самоствердженні свідчить про перехід на наступний етап соціалізації -

індивідуалізацію. Самоствердження підлітка полягає в бажанні підтвердити свою власну цінність, отримати визнання та підтримку від інших, а також здобути впевненість у собі.

Підлітковий період визначається значними коливаннями емоцій та настрою. Характерні різкі зміни переживань, які часто виникають без видимих причин. Емоційні перепади можуть бути швидкими, радикально протилежними і навіть об'єднувати амбівалентні емоції чи почуття. Підлітки виявляють високу чутливість до ставлення інших до них, але в той же час можуть проявляти сильні емоційні почуття прив'язаності та самопожертву.

По мірі того, як особистість формується, його емоційні переживання стають більш глибокими і різноманітними, і він стає здатним більш ефективно керувати своїми емоційними станами. Спілкування з однолітками впливає на моральні почуття підлітка, а шкільне навчання сприяє інтелектуальному та естетичному розвитку [29].

У випадку, коли особистість формується в умовах, несприятливих для нього, можуть розвиватися асоціальні почуття. Агресивність підлітка може бути спровокована неадекватним ставленням дорослих, таким як ігнорування або недобррозичливе ставлення до його потреб та прагнень.

У підлітковому віці формується власна система еталонів самооцінювання та самопізнання, розвиваються здатності проникнення в свій внутрішній світ. Емоційна сфера підлітків суттєво впливає на мотивацію їхньої поведінки та волюву регуляцію. Зміцнюються сила волі, врівноваженість, самостійність та наполегливість у випадку позитивної мотивації. Важливо враховувати тип взаємин з дорослими, оскільки авторитарний виховний стиль може «зламати» волю підлітка. Емоційна регуляція також залежить від розуміння підлітками поняття «сила волі», при цьому вони можуть виявляти впертість, негативізм і нерозумні перевірки свого самовладання.

Розвиток волі в даному віці створює сенситивність до формування основ характеру. Суперечності психічного розвитку підлітків можуть спровокувати акцентуації рис характеру. За даними С. І. Подмазіна, серед підлітків

розповсюджені наступні типи акцентуації характеру: гіпертимний, циклоїдний, демонстративний, лабільний, астено-невротичний, сенситивний, тривожно-педантичний, збудливий та нестійкий. Типовими причинами виникнення акцентуацій характеру підлітків є проблеми фізичного розвитку та помилки сімейного виховання. Важливо, щоб зафіксовані в цьому віці акцентуації піддалися своєчасній психолого-педагогічній корекції, інакше існує ризик їх закріплення та виявів важковиховуваності [27].

У підлітковому віці відбувається освоєння нового соціального простору та відкриття для себе власних якостей. Становлення Я-концепції полягає в усвідомленні підлітком своєї унікальності, що сприяє його самооцінці та бажанню до самостійності та незалежності.

Крім того, відбувається зміна акценту з оцінок дорослих на внутрішню самооцінку. Виникає новий образ «Я» особистості підлітка, пов'язаний із фіксуванням змін у зовнішньому вигляді та соціальному статусі. Учень основної школи розрізняє Я-реальне (поточні якості та властивості) від Я-ідеального (образ себе у майбутньому). Шукаючи самопізнання та розуміння себе, підліток стає вразливим до думок інших про себе, реагуючи на критику з певною емоційною інтенсивністю. Ця реакція свідчить про вразливість та нестабільність його самооцінки [12].

Незважаючи на те, що рефлексія допомагає підняти критичність та адекватність самооцінки підлітка, спостерігається дисбаланс між рівнем самооцінки та високими власними вимогами. За словами Костюка, самооцінка успіхів у навчанні та праці може конфліктувати з недосягнутими домаганнями, що викликає відчуття невідповідності. Ця ситуація породжує афективну неадекватність учня основної школи.

В підлітковому віці самооцінка функціонує як регулятор поведінки та діяльності, активатор самопізнання і самовиховання. Особливості самооцінки в цьому віці можна представити на рисунку 1.2.



Рис.1.2 Особливості самооцінки в підлітковому віці

Важливо відзначити, що кризовий період у 13 років є кульмінацією переходу від дитинства до дорослості, пов'язаним із значними труднощами, які властиві підлітковому віку. Науковці розглядають цю кризу як ключовий етап психологічного розвитку підлітка [3].

Різні точки зору психологів на підліткову кризу:

- Криза виникає зі суперечності нових потреб підлітка у визнанні його дорослішання та збереженні попереднього ставлення дорослих (В. В. Давидов, В. С. Мухіна).
- Підліткова криза є відображенням суперечностей процесу статевого дозрівання та особистісного становлення підлітка (С. Холл, З. Фрейд).
- Не у всіх підлітків виникає підліткова криза, і в багатьох вона взагалі не відбувається (М. Мід, І. В. Дубровіна).

Переживання кризи пов'язані з загостренням базових суперечностей віку, таких як розрив між сформованим почуттям дорослості та відсутністю адекватних способів її підтвердження, а також між прагненням підлітка до

самостійності, самоствердження й контролю та опікою дорослих. Ця ломка викликає вибух неслухняності, грубощів і негативізму у дитини.

Різке фізичне та розумове зростання учня основної школи викликає нові психологічні потреби, такі як визнання дорослості та самоствердження, які через недостатню соціальну зрілість підлітка ще не можуть бути задоволені. Таким чином, у віці 12,5 – 13 років відбувається різка зміна в системі переживань, як їх структури, так і змісту. Ця криза пов'язана з виникненням нового рівня самосвідомості підлітка - потреби і здатності пізнання самого себе як особистості та індивідуальності. Щодо проблем виховання, як батьки, так і вчителі часто асоціюють їх не з самою кризою, а з посткризовим періодом, що припадає на вік 14-15 років. Цей період виявляється складним для оточуючих дорослих у контексті формування нових психологічних утворень, і вимагає нових підходів у вихованні.

Підліткова криза відрізняється від інших вікових криз тривалістю. Треба зауважити, що існують випадки безкризового розвитку підлітка, коли дорослі чутливо реагують на його потреби та вчасно адаптують взаємини. Даний розвиток може бути лише видимістю, іноді прихованою формою або відкладатись у часі [15].

Якщо криза в 13 років характеризується гострим перебігом, вона може виявитись важковиховуваністю підлітка. Це явище, що виявляється у несприйнятті чи опорі до виховного впливу дорослих і вимагає спеціальних корекційних заходів. Детермінанти важковиховуваності підлітків часто мають комплексний характер, поєднуючи зовнішні та внутрішні причини. Зовнішні причини включають помилки у вихованні в родині, педагогічну занедбаність у школі, негативний вплив середовища ровесників, тоді як внутрішніми факторами є недоліки в переживанні кризи 13 років, складнощі у формуванні характеру, спадкові особливості та фізіологічні відхилення. Відповідно, корекція важковиховуваності підлітків передбачає тривалий і системний соціальний вплив.

1.3. Етапи та фактори становлення почуття дорослості у підлітковому віці

Стадії та впливові фактори формування почуття дорослості у підлітковому віці можуть виявитися ключовими для розуміння та визначення ідентичності кожної особистості в період переходу від дитинства до дорослості.

Підліткова криза ідентичності включає переосмислення всіх критичних етапів розвитку, і відповідно до Е. Еріксона, підліток свідоміше робить вибір, здійснюючи його за внутрішнім переконанням.

Центральною частиною підліткового віку є його перехід від дитинства до дорослості, але визначення хронологічних меж цих вікових груп може відрізнятися в різних галузях, таких як медицина, психологія, педагогіка, право та соціологія.

У цьому періоді у підлітків формується «почуття дорослості», що виявляється у їхньому бажанні бути і розглядатися як дорослі. Це нове уявлення про себе виступає стрижневою особливістю особистості, визначаючи її соціальну активність та систему нових прагнень і емоційних реакцій [28].

Під час підліткового віку індивіди чітко розрізняють власні почуття та оцінюють себе як унікальних. Вони формують образ себе, який іноді є частково вигаданим, і створюють своєрідний «особистий міф».

Разом із тенденцією до відокремлення від дорослих і поступовим входженням у групу однолітків, підлітки починають будувати власні взаємини, що сприяє глибшому осмисленню етичних норм і цінностей суспільства.

Зазначені різні етапи формування почуття дорослості у підлітків відзначаються визнанням самостійності, пошуком соціального визнання та усвідомленням власних обов'язків і прав у суспільстві. Ці етапи є ключовими для розвитку особистості підлітка та встановлення його місця у суспільстві.

Старший підліток вимагає суспільства однолітків, але його самоствердження виражається в прагненні ствердитися у власних очах, а не в очах інших.

У віці 14 - 17 років підлітковий досвід є вже недостатнім для взаємодії з навколишнім світом, а дорослий досвід ще не освоєний усвідомлено. Згідно з цим, можна виділити головні властивості старших підлітків. До їх числа відноситься підвищена значущість тісних емоційних контактів, а також інтенсивна соціалізація, яка змінює властиве підліткам протиставлення себе суспільству дорослих. Ще одним джерелом конфлікту є зовнішній вигляд підлітка. Зміни з'являються в ході, манерах, зовнішньому вигляді. З'являється незграбність, різкість. Хлопчики-підлітки ходять злегка згорбившись, сховавши руки в кишені, кажуть крізь зуби. Дівчата активно порівнюють свій одяг і зачіску із тими зразками, які вони помічають на вулиці і бачать на обкладинках журналів, і засмучуються через помічені розбіжності. Саме тому зовнішній вигляд старшого підлітка часто є джерелом непорозуміння і навіть конфліктів у родині [12].

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

- прагнення до наслідування, що, по суті, для дітей і становить моду (значний інший);
- допитливість, потреба у пригоді;
- потреба у русі;
- потреба у радості;
- потреба у прояві ініціативи, творчості;
- товариськість, подійність, змагальність (причому однаково як з однолітками, і з дорослими).

Отже, у підлітковому віці відбувається становлення особистості безпосередньо з усвідомленням себе як особистості. Проблема самосвідомості особистості що не зводиться до знання людини про саму себе, самосвідомість є усвідомлення себе в системі суспільних відносин. Психічний розвиток підлітка нерозривно пов'язаний з формуванням його самосвідомості. У психологічній науці це поняття характеризується як сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід усвідомлює себе як суб'єкта діяльності, а його уявлення

про самого себе складаються в певний «образ Я». Основоположником вивчення «образу Я» вважається У. Джемс. Глобальне особистісне «Я» їм розглядається як подвійне утворення, яке поєднує в собі Я-усвідомлення (І) і Я-як-об'єкт (Ме). Це дві сторони єдиної цілісності, які завжди існують одночасно. Одна з них являє собою чистий досвід, а інша - зміст даного досвіду (Я-як-об'єкт). Інший підхід до вивчення «Я» пропонується в психоаналітичній школі зарубіжної психології. З. Фрейдом, зокрема, розглядається «образ Я» в тісному взаємозв'язку з тілесними переживаннями і вказується на важливість соціальних зв'язків і взаємодії з іншими людьми в психічному розвитку індивіда, при цьому всі психічні акти виводяться з біологічної природи тіла [16].

Представники класичного психоаналізу досліджують вплив ролі біологічного розвитку на суспільство в рамках різних концепцій, таких як «Я-концепція» в психосоціальной теорії Е. Еріксона, школа міжособистісних відносин Г. Саллівана, К. Хорні та теорія «власного Я» Х. Кохута. В цих концепціях «образ Я» розглядається як аспект взаємодії індивіда у вигляді біологічної істоти і соціуму на різних рівнях [21].

Дж. Ліхтенберг визначає «образ Я» як чотирьох ступінчасту схему розвитку свідомості власного «Я». Це включає розвиток самодиференціації, об'єднання упорядкованих груп уявлень, інтеграцію в «чітке Я» тілесних уявлень і «образів Я», а також упорядкування «зв'язкового Я» в психічному житті та його вплив на нього.

Дж. Марсія додає чотири статуси ідентичності, які визначаються рівнем с»опізнання індивіда:

- досягнута ідентичність,
- ідентифікаційний мораторій,
- неоплачена ідентичність,
- дифузна ідентичність.

В психодинамічному підході аналізуються структурні аспекти «образу Я» - «Я-конструкт», «Я-об'єкт», «реальне Я». Також розкривається зміст внутрішньоособистісних конфліктів в структурі «Я» та класифікуються

механізми психологічного захисту, які становлять ключові елементи актуальних уявлень про «образ Я». Однак психодинамічний підхід не повністю розглядає динаміку і структуру всіх значень і особистісних визначень суб'єкта, описуючи лише механізми, які опосередковано взаємодіють з їхнім перетворенням [12].

Розглядаючи підходи до вивчення «образу Я», важливо взяти до уваги концепцію «Я-концепції» Р. Бернса, чия теорія пов'язана із уявленнями про самооцінку як сукупність установок особистості «на себе» та як суму усіх уявлень про самого себе. За його думкою, це впливає з розрізнення описового та оцінного компонентів Я-концепції, де «картина Я» відповідає описовому компоненту, а «самооцінка» або «самосприйняття» пов'язані із ставленням людини до себе або до окремих якостей.

Для Р. Бернса «образ Я» визначає не лише те, як людина уявляє себе, але і те, як вона думає про себе, аналізує своє діяльне начало та майбутні можливості особистісного розвитку. Його структура «Я-концепції» відзначається тим, що «образ Я» і самооцінка нерозривно пов'язані між собою [11].

Підліток виявляє потребу усвідомити своє власне «Я», розуміти своє призначення та місце серед однолітків, спрямовуючи увагу на свій внутрішній світ. Він намагається критично оцінити свої здібності та можливості. цей період ламаються, вказує Л. П. Осьмак, та перебудовуються відносини дитини до світу і самого себе, розвиваються процеси самосвідомості та самовизначення, що веде до формування життєвої позиції для самостійного життя.

Кардинальні зміни також стосуються мотивації, яку Л.І. Божович характеризує як ієрархічну систему різних мотиваційних тенденцій, що відображають світогляд підлітка і формують плани його майбутнього життя. У перехідному віці мотивація діє на основі свідомо поставленої мети та наміру. Цей період також відзначається активним розвитком критичного мислення, формуванням світогляду та розумінням самого себе, що призводить до значного розвитку самосвідомості та саморозуміння підлітка [14,15].

Виклик дорослості полягає в тому, що підлітки не можуть ефективно передати свої почуття і переживання, що виникають не лише через відмову, а й

через їхню обмежену самосвідомість і неспроможність висловити внутрішні переживання. Часто почуття дорослості, які підліток може переживати, не усвідомлюються повністю, і ці враження не залишають слід в пам'яті. Свідченням цього є той факт, що самі дорослі, які пройшли всі труднощі підліткового періоду, часто не можуть надати конструктивного вкладу в комунікацію зі своїми дітьми-підлітками і діють стереотипно, повторюючи слова своїх батьків і вчителів, хоча добре пам'ятають, що ці слова для них самих нічого не означали і часто викликали опір.

Дослідження Л. П. Осьмак, присвячене вивченню вікових криз, звертає увагу на почуття дорослості у підлітків під час переживання критичних періодів. Автор також стверджує, що почуття дорослості основним чином проявляється у прагненні до самостійності, незалежності та розширенні своїх прав підлітками. Крім того, К. Н. Поліванова зауважує, що намагання дорослих задовольнити потребу в самостійності підлітка призводять до посилення кризових переживань і труднощів у спілкуванні.

У дослідженні Л. Б. Слугіної розглядається розвиток часової перспективи у самосвідомості підлітка, що може відображати співвідношення між реальним та ідеальним становленням дорослості у підлітків. Диференціація між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» проявляється в дітей до кінця сьомого року життя, але пік кризових переживань припадає на вік 10,5 - 11,5 років і характеризується зміною ставлення себе. У цей період «Я-реальне» стає «Я мінливим» у часі, а «Я-ідеальне» репрезентує уявлення про ідеальне «Я» в майбутньому [17].

Нові дослідження підтверджують, що свідоме формування «Я» відбувається у соціальному контексті. Найменша дитина виявляє своє «Я» у взаємодії з іншими та соціумом. Те, як інформацію подають дитині повідомляють дорослі, як сприймає дитина її про себе, як оцінюють її досягнення та як здійснюється педагогічна та психологічна підтримка, все це впливає на формування «Я» дитини.

Уявлення підлітка про себе завжди пов'язане з груповим «Ми», тобто образом типового однолітка своєї статі, але ніколи не повністю збігається з ним.

Надзвичайно важливим елементом самосвідомості, який формується у підлітковому віці, є самоповага. Це поняття включає задоволення собою, прийняття себе, почуття власної гідності та позитивне ставлення до себе, а також узгодженість реального та ідеального «Я». Мотив самоповаги визначається потребою максимізувати позитивні переживання та мінімізувати негативні установки стосовно себе. У підлітковому віці розвивається новий рівень самосвідомості та новий рівень ставлення до себе [21].

Виділяють дві характеристики розвитку дорослості у підлітків: «умовно – реальну» дорослість та «зовнішню – внутрішню» дорослість [8].

Зазначається, що розвиток дорослості у підлітків пройшов чотири стадії:

- від умовної та зовнішньої дорослості
- до реальної та внутрішньої.

Всі ці стадії є процесом побудови образу дорослості в підлітковому віці і відображають динаміку послідовного переходу між «реальною та ідеальною формою» дорослості [8].

Психологічно підлітковий вік є суперечливим і характеризується максимальними диспропорціями у рівні та темпах розвитку. Його головна психологічна особливість - почуття дорослості, яке виявляється у тому, що рівень вимог підлітка передбачає майбутнє становище, якого він практично не досягає. Це може викликати типові вікові конфлікти з батьками, педагогами та самим собою [22].

Питання щодо виникнення почуття дорослості в підлітковому віці, як новоутворення, стає викликом у житті дитини. Використання терміну у тому означенні, яке сформувалося 15-20 років тому, стає неможливим, оскільки його сутність не охоплює основних аспектів, що характеризують психологічні особливості сучасних підлітків. Тобто не є фактом твердження про те, що почуття дорослості проявляється лише у прагненні копіювати поведінку старших. Психологи пропонують ввести поняття «соціальна відповідальність» як критерій для «почуття дорослості» [12].

Прагнення до соціально-орієнтованих форм спілкування у підлітків тісно пов'язане з активним бажанням зайняти нову соціальну позицію, свідомістю власного «Я» та прагненням визначити себе в дорослому світі. Підліток намагається приєднатися до дорослих у справах та відносинах, розвиває почуття соціальної відповідальності та прагне його виявити.

Робота в колективі стає джерелом «радість спільної роботи», сили, веселощів та бадьорості. Підлітки з низьким статусом в колективі відчують невдоволення, зниження емоційності та нервові напруження.

Оцінка цінностей виявляється в його ставленні до світу, суспільства, інших людей та себе. Фантазії найкраще відображають його прагнення до перетворення світу. Інтимні переживання, сформовані впевненістю у власній унікальності, залишаються прихованими від оточення через страх неправильного розуміння чи насмішок. Підліток ще не повністю усвідомлює своє «Я», але намагається осмислити себе, зрозуміти своє місце та призначення, докладаючи зусиль для усвідомлення та самостійного визначення себе в суспільстві [9].

Виділяють ключові аспекти щодо біологічних і соціальних умов психічного розвитку підлітка:

- Хронологічні рамки підліткового віку визначаються від 11-12 років до 14-15 років.
- Перехід від дитинства до дорослості охоплює всі аспекти розвитку підлітка - фізичний, розумовий, моральний та соціальний.
- Фізичний розвиток відзначається «стрибком росту».
- Розміри та маса внутрішніх органів підлітка наближаються до показників дорослої людини.
- Спостерігається вдосконалення нейронів кори головного мозку, збагачення асоціативних зв'язків між різними ділянками мозку та посилення гальмування.
- Прискорення швидкості соматичних змін спричиняє збільшення навантаження на організм підлітка, тому дорослі повинні слідкувати за дотриманням всіх гігієнічних вимог.

- Головним фактором розвитку особистості підлітка є зростання його соціальної активності.
- Відбувається глибока перебудова взаємин підлітка із оточуючими, що спричиняє кризу підліткового віку.

Висновки до першого розділу

Період підліткового віку є складним та відповідальним етапом становлення особистості, де формується соціальна спрямованість та моральна свідомість: моральні погляди, судження, оцінки, уявлення про норми поведінки, запозичені у дорослих. Процес оволодіння цими аспектами відбувається через реальні стосунки та оцінку дорослими їхньої діяльності. Молодший підлітковий вік характеризується формуванням унікальною формою самосвідомості, відомою як «почуття дорослості». Це проявляється в бажанні відчувати себе рівноправним членом суспільства, повазі до власної особистості та самостійності, а також у прагненні до серйозного та довірливого ставлення з боку дорослих. Невраховання цих бажань може призводити до загострення негативних рис підліткового кризу.

Старший підлітковий вік визначається часом реального переходу до дорослості, причому перші ознаки цього процесу закладаються в молодшому підлітковому віці.

Проблеми взаємовідносин між старшим підлітком і дорослим пов'язані з прагненням дитини до самостійності та вираженням протесту проти опіки та недовіри. Водночас, підліток може відчувати тривогу при зіткненні з труднощами, очікувати допомогу, але рідко зізнається в цьому.

Теоретичний аналіз поняття «почуття дорослості» та процесу його формування в підлітковому віці вказує на те, що це є новоутворенням самосвідомості підлітка. Почуття дорослості розглядається як цілісний афективно-когнітивний комплекс, що включає уявлення про власну дорослість та динамічну (емоційну) складову, яка реалізується в діях.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ДОРОСЛОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організація дослідження

Мета нашого дослідження полягає у проведенні емпіричного аналізу психологічних чинників, що впливають на становлення почуття дорослості у підлітковому віці.

На основі попереднього теоретичного аналізу, який був викладений у попередньому параграфі, ми визначили концептуальну *гіпотезу*: Підліткова орієнтація на дорослішання визначається рівнем задоволеності життя, наявністю життєвих цілей та психологічним благополуччям, корелює з рівнем соціального інтелекту та залежить від стратегій копіngu, що використовуються підлітками.

У дослідженні брали участь 42 підлітки віком 12-14 років, включаючи 17 дівчат та 25 хлопчиків. Дослідження проводилося в шкільному закладі загальної середньої освіти.

Це забезпечило репрезентативність вибірки, оптимізуючи її за гендерним та віковим критеріями.



Рис. 2.1. Гендерні та вікові характеристики вибірки дослідження

Дослідження включало кілька етапів:

Підготовчий етап: Цей етап передбачав розробку методологічної основи дослідження, вибір методів і методик, підготовку бланків та діагностичного матеріалу для тестування учасників, а також формування вибірки для дослідження.

Діагностичний етап: На цьому етапі проводилася діагностика серед підлітків як індивідуально, так і в груповій формі через фронтальне опитування.

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

Для досягнення мети та реалізації завдань даного дослідження були використані такі методи:

- Загальнонаукові методи теоретичного аналізу (узагальнення, конкретизація, систематизація, абстрагування та інші);
- Спеціальні психологічні методи збору психологічної інформації – тестові методики («Методика діагностики рівня розвитку соціального інтелекту» (Дж. Гілфорда та М. Саллівена), Тест «Цілі в житті» В. Франкла, Опитувальник Копінг-стратегії Лазаруса, «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»). Для діагностики типу орієнтації дорослішання підлітків використовувалась методика незакінчених речень;
- 4. Методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та узагальненням.

Методика незакінчених речень дозволяла визначити типи орієнтації дорослішання, такі як на зовнішній прояв дорослості, на ознаки мужності (жіночності), на дорослого як на зразок поведінки, та на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності. Метод «незакінчених речень» у психологічній практиці часто використовується, зокрема варіант Сакса і Сіднея. Цей метод популярний серед практичних психологів.

Якісна характеристика типів орієнтації дорослішання показала, що більшість піддослідних орієнтовані на зовнішній прояв дорослості. Тобто, підлітків приваблюють характерні ознаки зовнішнього вигляду та манери поведінки дорослих, а також переваги дорослих порівняно з дітьми (такі, як куріння, вживання спиртного, лексикон, одяг, зачіска, косметика, способи догляду, форми проведення дозвілля та розваги).

Орієнтація на ознаки мужності (жіночості) є характерною для підлітків, які вбачають у дорослих певний зміст внутрішнього світу. Наприклад, для хлопчиків актуальними є такі критерії, як сила волі та витривалість, тоді як для дівчат важливі ніжність, чуйність у спілкуванні та виявлення співчуття.

Ще один тип орієнтації дорослішання визначається якостями, які підлітки сприймають у дорослому як зразок відповідальності за свої справи та вчинки. Вони проявляють самостійність, виступаючи партнером для дорослого у співпраці.

Орієнтація на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності виділяє підлітків, які включаються у самостійну пізнавальну діяльність, що виходить за рамки шкільної програми. Ці підлітки мають стійкі інтереси, улюблені заняття, змістовні контакти з однолітками, а також ставляться до знань та процесу пізнання як до особисто значущого. Усе це стає критерієм оцінки дорослого, себе та однолітка.

Методика вимірювання соціального інтелекту, розроблена Дж.Гілфордом і М. Саллівеном, дозволяє оцінити загальний рівень соціального інтелекту та конкретні здатності розуміння поведінки, включаючи передбачення наслідків, адекватне відображення вербальної та невербальної експресії поведінки та розуміння логіки складних ситуацій міжособистісної взаємодії. Ця методика, яка є стандартизованим психологічним тестом, використовується практичними психологами через чіткий алгоритм проведення та інтерпретації, що робить її дуже простою у використанні. Вона визнана однією з найкращих у світовій психодіагностичній практиці і може бути рекомендована для вирішення різноманітних завдань [17].

Опитувальник Лазаруса, вважається першою стандартною методикою для вимірювання копінгу. Учаснику пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки в складних життєвих ситуаціях, і йому необхідно оцінити частоту, з якою ці варіанти поведінки виявляються у нього. Ця методика вважається основною для виявлення стратегій реагування в стресових ситуаціях. Методика копінг стратегій Р. Лазаруса визначає такі види реагування в стресових ситуаціях: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Проведення та підрахунок балів здійснювалися згідно з інструкцією та шкалами, наведеними у методиці.

- «Конфронтація» - це вирішення проблеми шляхом активної, наступальної поведінки для зміни ситуації.
- Субшкала «Дистанціювання» включає зниження значимості емоційної залученості до негативних переживань за допомогою гумору, раціоналізації та переключення уваги.
- «Самоконтроль» передбачає цілеспрямоване подолання негативних переживань за рахунок стримування емоцій.
- «Пошук соціальної підтримки» включає залучення емоційної та інформаційної підтримки інших осіб для вирішення проблем. Використовуючи дану стратегію, респондент очікує від інших увагу, підтримку, поради, співчуття
- «Прийняття відповідальності" є активною стратегією розв'язання проблем, але із застосуванням нищівної самокритики, переживання почуття провини та хронічної незадоволеності собою.
- «Втеча-уникнення» - подолання негативні переживання за рахунок відхилення: фантазування, уникнення проблем, невинуватих очікувань, можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в ситуаціях стресу.

- «Планування рішення проблеми» передбачає аналіз проблемної ситуації та пошук оптимальних стратегій розв'язання, розробляючи тактику власних дій з огляду умов, минулого досвіду й ресурсів.
- «Позитивна переоцінка» полягає в позитивному переосмисленні наявних негативних переживань. Ця стратегія стимулює особистісний зріст через філософське осмислення ситуації та мінімізацію негативного впливу на особистість.

Тест "Цілі у житті" В. Франкла розроблено для виявлення рівня просування особистості до життєвих цілей. В основі цієї методики лежить припущення В. Франкла про те, що суттєвим фактором, що визначає зміст особистісних конструктів, є «сенс» або мета життя. Опитувальник містить 20 тверджень, кожне з яких респондент оцінює відповідно до свого ставлення до нього. Залежно від суми балів сенс і мета життя респондента характеризуються як відсутні, недостатньо виражені або чітко виражені. Час на проходження тесту - 15-20 хвилин.

Для діагностики рівня психологічного благополуччя у наших досліджуваних ми використовували *"Шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа"*. Ця методика вимірює актуальне психологічне благополуччя, відмінне від потенційного благополуччя, яке виводиться з гуманістичної парадигми. Вона призначена для діагностики актуального психологічного благополуччя людини на даному етапі її життя. Під «психологічним благополуччям» розуміється суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивіда щодо свого буття.

К. Ріффа розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, включаючи шість основних складових:

1. Наявність мети в житті,
2. Позитивні відносини з іншими,
3. Особистісний ріст,
4. Управління оточенням,
5. Самоприйняття,
6. Автономія.

Респондентам пропонується оцінити своє ставлення до самих себе та свого життя, відповідаючи на 84 запитання за шкалою від 1 до 6 (1 - абсолютно не згоден, 2 - не згоден, 3 - скоріше не згоден, 4 - скоріше згоден, 5 - згоден, 6 - повністю згоден). Кожне твердження має вартість в балах, що відповідає числовому значенню відповіді в бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретується в зворотних значеннях, а "сирі" бали перетворюються на стандартні оцінки - стіни.

Шкали

Інтерпретація.

Шкала «Позитивні стосунки з іншими». Респондент із мінімальним балом виявляє обмежені довірчі відносини, йому важко виявляти теплоту та піклуватися про інших; в міжособистісних взаєминах він ізольований та фрустрований, не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків. Респондент із максимальним балом має задовільні, довірчі стосунки, піклується про благополуччя інших, допускає прихильності і близькі співвідносини, співпереживає та розуміє важливість взаємних поступок.

Шкала «Автономія». Високий бал характеризує самостійного респондента, здатного протистояти суспільним впливам, які змушують думати і діяти певним чином, та самостійно регулювати свою поведінку, оцінювати себе відповідно до особистих умов. Респондент із найменшим балом залежить від думки інших, піддається суспільним впливам та самостійно не керує своїми діями.

Шкала «Управління оточенням». Високий бал вказує на наявність влади та компетенції у впливі на оточення, ефективному використанні всіх можливостей, вмінні контролювати всю зовнішню діяльність, регулюванні зовнішніх умов, що підходять для задоволення особистих потреб. Респондент із найменшим балом відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчуває втрату контролю, почувається нездатною змінити або поліпшити обставини, безвідповідально ставиться до можливостей та не може впливати на навколишнє середовище.

Шкала «Особистісне зростання». Респондент із високим балом має відчуття безперервного розвитку та самореалізації, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень. респондент із найменшим балом відчуває відсутність розвитку, не має інтересу до життя та власного самовдосконалення, відчуває нудьгу, нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала «Мета життя». Високий бал вказує на наявність мети та спрямованості у житті, вважається, що минуле та справжнє життя має сенс; існують переконання, що є джерелами мети у житті. Респондент із найменшим балом позбавлений сенсу у житті, не має конкретних цілей чи намірів, у нього відсутнє почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

Шкала «Самоприйняття». Респондент із найбільшим балом позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні сторони своєї особистості, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле. Респондент із найменшим балом - відчуває незадоволеність собою, розчарованість минулим, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є, а іншою людиною.

Обробка результатів дослідження проводилася за допомогою математико - статистичних методів. Перевірка розподілу отриманих даних на відповідність нормальному закону здійснювалася за допомогою методу Є. І. Пустильніка. З метою перевірки розподілу на нормальність нами були визначені заходи центральної тенденції, такі як середнє арифметичне, мода, після чого був побудований впорядкований ряд і визначена медіана. Даний метод застосовується для перевірки нормальності розподілу результативної ознаки. Перевірка нормальності розподілу здійснюється за наступним алгоритмом:

де: σ – (сигма) стандартне відхилення, знаходимо за формулою:

де: n – кількість ознак, що вимірювались;

– кожне значення ознаки;

– середнє арифметичне.

В ідеалі для симетричних розподілів показник оцінки асиметрії дорівнює нулю.

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

В ідеалі для нормального розподілу показник оцінки ексцесу дорівнює нулю. Показник оцінки ексцесу порівнюємо з критичними значеннями, при цьому, якщо показник оцінки ексцесу не перевищує свою помилку репрезентативності в три рази, то це свідчить про те, що отримані дані мають вигляд нормального розподілу. Якщо $E_{емп} \leq E_{кр}$, то отримані дані розподілені згідно нормального закону розподілу.

В ході отриманих підрахунків ми визначили, що досліджувані параметри є приблизно рівними між собою ($x \approx M_o \approx M_e$), таким чином, наш розподіл ми можемо розглядати як нормальний, виходячи з чого обирались подальші методи обробки даних. Статистична перевірка отриманих емпіричних даних здійснювалося за допомогою розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона, так як розподіл виявився нормальним. Для оптимізації процесу обробки результатів розрахунок проводився автоматично за допомогою програми MS Excel. Узагальнення результатів здійснювалося за допомогою інтерпретаційних методів (класифікація і узагальнення емпіричних даних).

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати, отримані в ході психодіагностики респондентів. Початковим етапом дослідження стало визначення типу орієнтації на дорослішення у підлітків. Використовувалась методика незакінчених речень для

діагностики типу орієнтації дорослішання підлітків. Згідно даних, отриманих в результаті діагностики за цією методикою, було отримано такі результати. Орієнтацію на зовнішні прояви дорослості демонструють 19 підлітків, що становить 45 % всіх респондентів; орієнтацію на дорослого як зразок поведінки – 7 підлітків, що становить 17 %; орієнтацію на ознаку мужності (жіночності) – 9 підлітків, що становить 21 %; орієнтацію на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності – 7 підлітків, що становить 17%. Представимо отримані результати на рисунку 2.2.



Рисунок 2.2. Розподіл вибірки дослідження за вираженням типу орієнтації на дорослішання

Таким чином, можна зробити висновок, що для більшості піддослідних вибірки властиві такі типи орієнтації на дорослішання як зовнішні прояви дорослості, та ознаки жіночності (мужності). Нажаль, лише 17 % підлітків мають дорослого як зразок поведінки. Вважаю, що це потрібно врахувати при

плануванні корекційних занять з метою психологічного впливу при роботі з підлітками.

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

Результати отримали наступні.

Згідно даними за методикою, по шкалі «Цілі у житті» - загальний показник свідомості життя, високі показники були діагностовані у 17 підлітків, низькі показники – у 28 підлітків. Якісний аналіз дослідження показує, що більшість підлітків не визначилась з реальними цілями, не мають реальної опори і не вбачають особистої відповідальності за отриманням результату. Більшість учнів (62%) незадоволені власним життям, власною самореалізацією, вважають, що можуть досягати кращих результатів. В той же час наявні учні, які вважають, що мають достатньо сил, можливостей, вибору для досягнення цілей у житті, відносять себе до сильних особистостей. Нажаль такі підлітки становлять меншу частину (38%). Отримані результати представимо на рисунку 2.3.

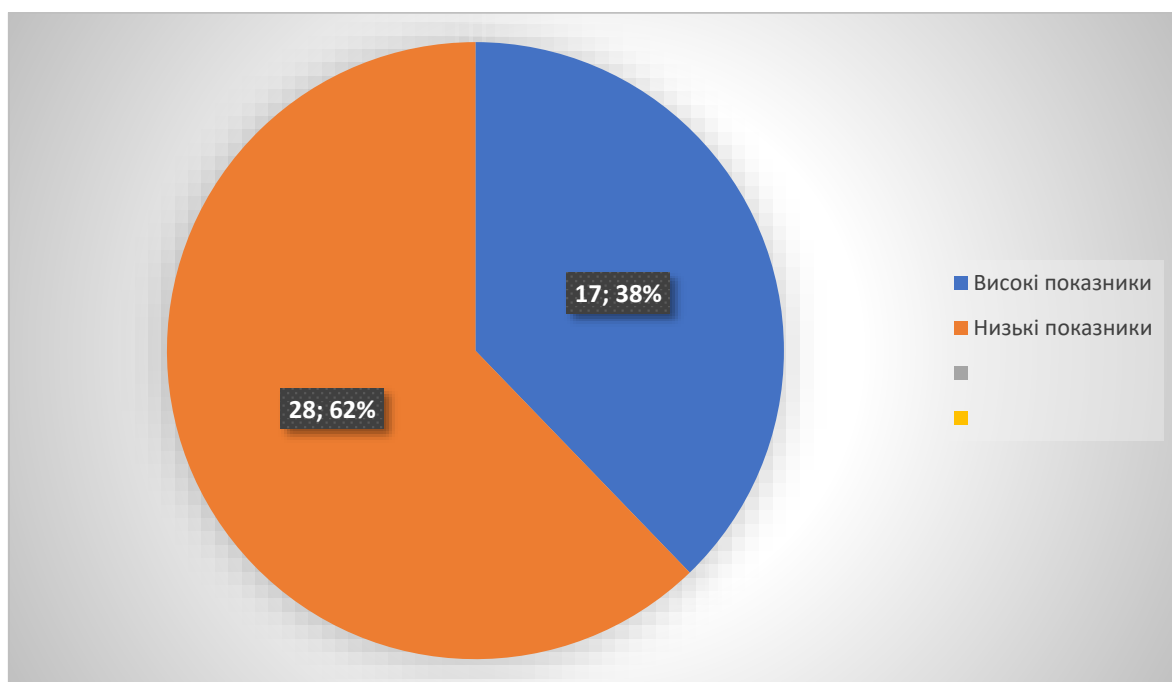


Рис. 2.3 Результати дослідження по методиці «Цілі у житті» В. Франкла

Згідно методики К. Ріфф було отримано наступні результати. Високі показники за загальною шкалою «Психологічне благополуччя» отримали 11 досліджуваних, середні – 19 підлітків, низькі – 12 досліджуваних.

Представимо отримані результати на рисунку 2.4.

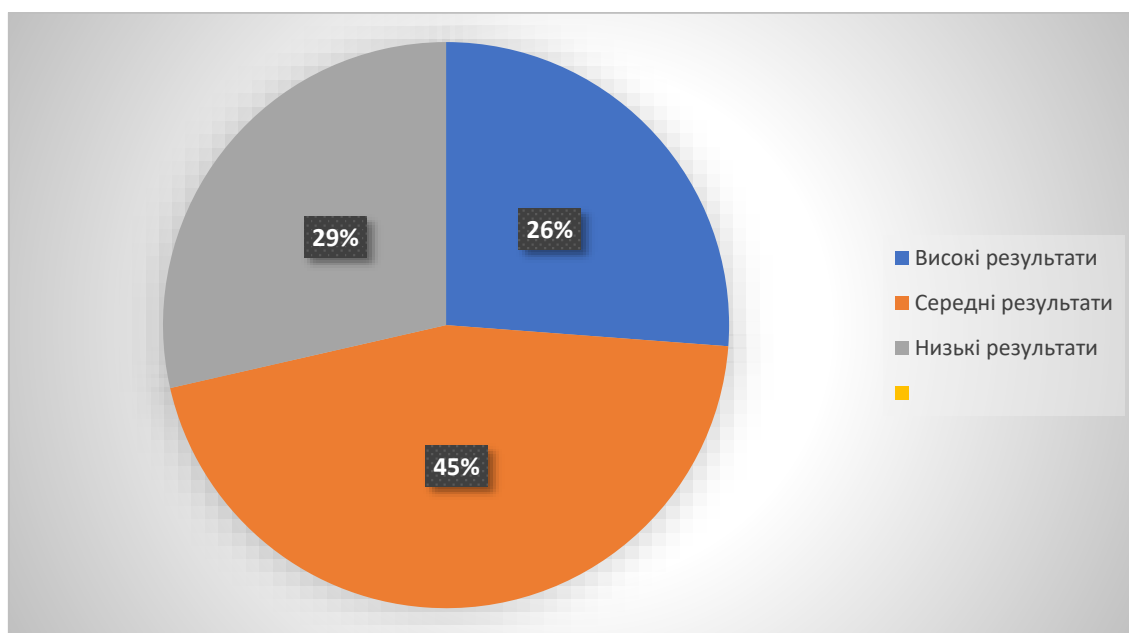


Рисунок 2.4. Результати діагностики рівня психологічного благополуччя у вибірці підлітків

Для перевірки взаємозв'язку діагностованих показників з орієнтацією на тип дорослішання у підлітків, було здійснено кореляційний аналіз. Таким чином, дану гіпотезу також можна вважати частково підтвердженою, так як встановлено лише наявність статистично значущих позитивних кореляційних взаємозв'язків між такими шкалами як цілі у житті та тип орієнтації підлітка на дорослого як зразок поведінки/навчально-пізнавальну діяльність.

Також встановлено позитивні кореляційні зв'язки з рівнем психологічного благополуччя підлітків та орієнтацією на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності, орієнтації на дорослого як на зразок поведінки, та

від'ємні кореляційні зв'язки з орієнтацією в процесі дорослішання на зовнішні прояви. (Результати якого представлені у таблиці 2.1.)

Таблиця 2.1

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

Показники шкал	г-крит. (0,05%)	г-крит. (0,01%)	Цілі у житті	Задоволе ність життям	Психологічне благополуччя
Зовнішні прояви	0,34	0,44	0,27	0,25	-0,45
Ознаки жіночності (мужності)			0,16	0,17	-0,12
Дорослий як зразок поведінки			0,54	0,22	0,66
Навчально- пізнавальна діяльність			0,68	0,25	0,54

Таким чином, дану гіпотезу також можна вважати частково підтвердженою, так як встановлено лише наявність статистично значущих позитивних кореляційних взаємозв'язків між такими шкалами як цілі у житті та тип орієнтації підлітка на дорослого як зразок поведінки/навчально- пізнавальну діяльність. Також встановлено позитивні кореляційні зв'язки з рівнем

психологічного благополуччя підлітків та орієнтацією на дорослішання у навчально-пізнавальній діяльності, орієнтації на дорослого як на зразок поведінки, та від'ємні кореляційні зв'язки з орієнтацією в процесі дорослішання на зовнішні прояви.

Виходячи з вищесказаного, зробимо висновок про те, що конструктивні типи дорослішання властиві підліткам з високим рівнем вираженості цілей у житті та високим рівнем психологічного благополуччя. Саме тому вважаємо за доцільне здійснення психолого-педагогічної роботи з підлітками, спрямованої на мотивування та формування життєвих цілей, як умову адекватного переживання «кризи підліткового віку».

Для перевірки другої емпіричної гіпотези про те, що тип орієнтації підлітків на дорослішання залежить від рівня соціального інтелекту, було здійснено діагностику у вибірці дослідження за методикою «Методика діагностики рівня розвитку соціального інтелекту» (Дж. Гілфорда та М. Саллівена). Згідно даної методики, низький рівень соціального інтелекту спостерігається у 6 підлітків, нижче середнього – у 15 підлітків, середній – у 7 підлітків, вище середнього – у 8 підлітків, високий – у 6 підлітків. Представимо отримані результати на рисунку 2.4.

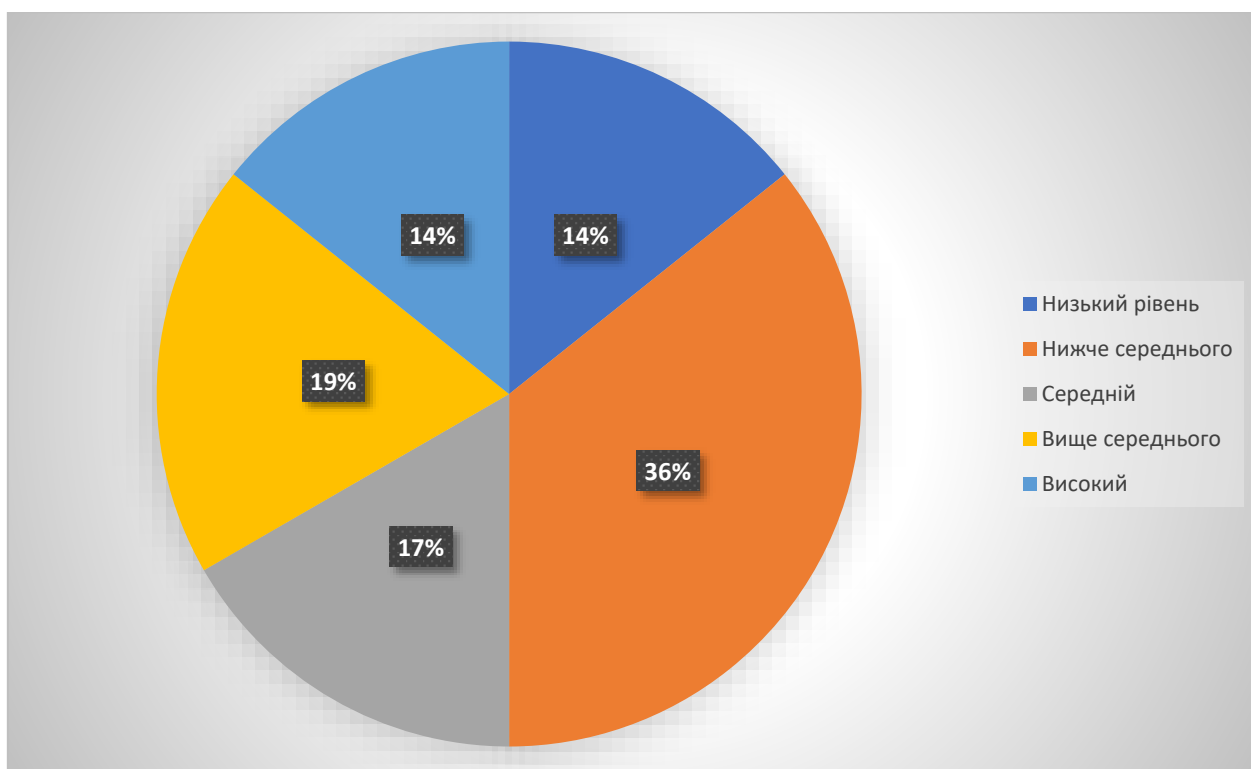


Рисунок 2.4 – Результати діагностики рівня соціального інтелекту у вибірці підлітків

Як можна побачити з рисунка 2.4, для більшості підлітків властивий вияв рівня соціального інтелекту нижче середнього (36%), значну частку вибірки становлять і підлітки з соціальним інтелектом вище середнього (19%). Для перевірки взаємозв'язку діагностованого показника з типом орієнтації на дорослішання у підлітків, було виконано математико-статистичну обробку отриманих даних та виконано розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати розрахунку представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

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

Показники шкал	г-крит. (0,05%)	г-крит. (0,01%)	Рівень соціального інтелекту
Зовнішні прояви	0,34	0,44	-0,43
Ознаки жіночності (мужності)			-0,30

Дорослий як зразок поведінки			0,64
Навчально-пізнавальна діяльність			0,19

Таким чином, з таблиці 2.2 можна побачити наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між рівнем соціального інтелекту підлітка та орієнтацією на навчально пізнавальну діяльність, та від'ємних кореляційних зв'язків між рівнем соціального інтелекту та орієнтації на зовнішні прояви дорослості. Таким чином, можна зробити висновок про часткове підтвердження гіпотези, а також про те, що підлітки з високим рівнем соціального інтелекту схильні до орієнтації в процесі дорослішання на дорослого як зразок поведінки, в той час як серед підлітків з низьким рівнем самооцінки властива орієнтація на дорослішання за типом зовнішніх проявів.

Виходячи з вище зазначеного, вважаємо що виявлений взаємозв'язок також доцільно враховувати при плануванні виховної, корекційної, консультативної роботи з підлітками в період формування почуття дорослості.

Для перевірки останньої гіпотези про те, що тип орієнтації на дорослішання у підлітків пов'язаний з використовуваними копінг-стратегіями, було здійснено тестування підлітків за методикою Лазаруса. Згідно даних методики, було встановлено, що адаптивні варіанти копіngu схильні використовувати 18 підлітків, середній адаптаційний потенціал демонструють 16 досліджуваних, дезадапційні варіанти копіngu та низький адаптаційний потенціал виявляють 8 досліджуваних. Отримані результати представимо на рисунку 2.6.

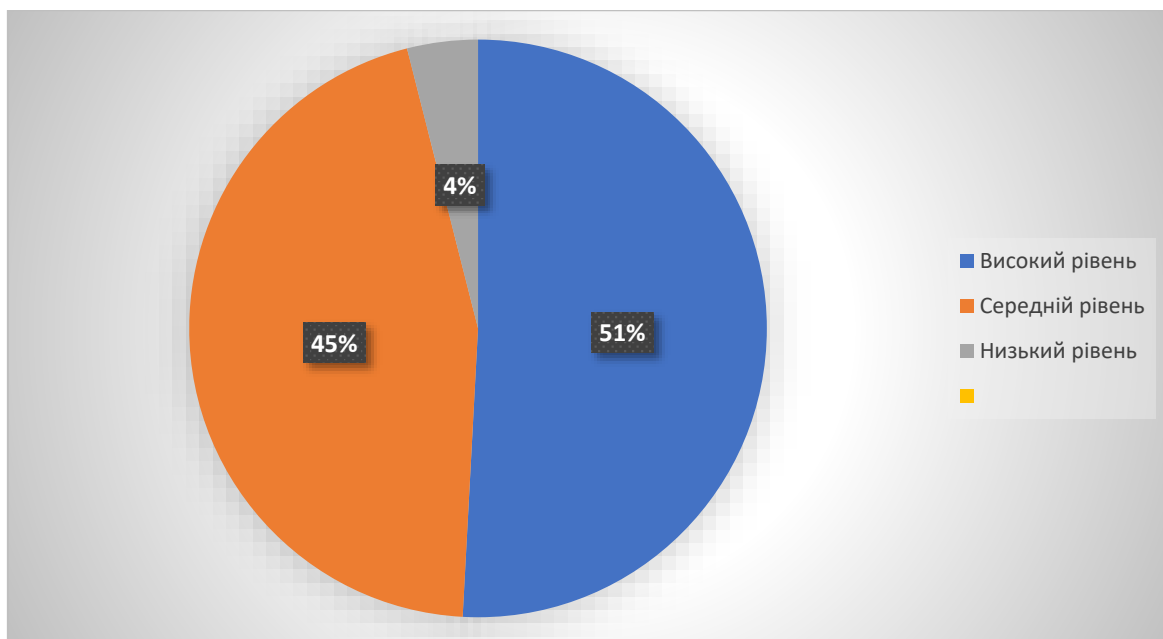


Рис. 2.6. Результати діагностики адаптаційного потенціалу копіngu у вибірці підлітків

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

Результати розрахунків наведемо у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

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

Показники шкал	г-крит. (0,05%)	г-крит. (0,01%)	Адаптаційний потенціал копінгу
Зовнішні прояви	0,34	0,44	-0,47
Ознаки жіночності (мужності)			-0,32
Дорослий як зразок поведінки			0,66
Навчально-пізнавальна діяльність			0,24

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

2.3. Рекомендації батькам та педагогам для взаємодії з підлітками у період формування почуття дорослості

Спираючись на результати діагностики, було встановлено, що позитивні типи дорослішання, а саме, орієнтація на впливових дорослих, навчально-пізнавальну діяльність визначають насамперед такі риси підлітків, як наявність цілей в житті, рівень соціального інтелекту, рівень психологічного благополуччя та адаптаційний потенціал копінгу. Отже, можна сказати, що необхідно при здійсненні консультативної, психологічної, педагогічної роботи з підлітками формувати саме ці якості. Проведене дослідження визначило необхідність надання психологічно, консультативної допомоги батькам та вчителям для

взаємодії з підлітками у період формування почуття дорослості. Це допоможе дорослим зрозуміти підлітка, допомогти налагодити взаємини з оточуючими, підняти самооцінку, тобто формувати почуття дорослості в конструктивному руслі.

Виступ «Поради батькам у вихованні підлітка»

Виховання підлітка дуже важка задача. У цьому віці діти, начебто, перестали бути від нас залежними, але і не перетворились на дорослих молодих людей. Цей перехідний період створює і батькам проблеми, і дітям. Проте з терпінням і корисними порадами, ви зможете успішно подолати цей непростий відрізок життя дитини і перетворити вашого підлітка на успішну молоду людину.

Будьте не батьком, а другом. Час балувати дитину минув! Будьте більше другом, ніж батьком. На цьому етапі дуже важливо, щоб ваша дитина усвідомила, що ви дбаєте про неї, любите її. Не виносьте догани за помилки, краще продемонструйте підлітку, що ви розумієте ситуацію і готові підтримати його.

Поважайте особистий простір підлітка. Невід'ємну частину даного складного періоду життя складають таємниці та секрети. Як батьку, вам, звичайно ж захочеться знати всі таємниці життя вашої дитини. Але слід пам'ятати, що дитина має право на особистий простір. Нехай підліток звертається до вас будь-якої миті, коли цього потребує.

Підготуйте себе до змін. Підліток – то вже не дитина. Тому батькам теж потрібно готуватися до змін у використанні методів виховання. Бажано прочитати відповідні книжки, згадати себе та свої почуття в цьому віці. Чим більше ви дізнаєтеся і вивчите, тим краще зрозумієте свого підлітка та його проблеми.

Не карайте, а дисциплінують. Коли ви намагаєтеся встановити певні стандарти поведінки підлітка, не будьте нав'язливими. Обговоріть з дитиною можливі порушення та покарання, почуйте і візьміть до уваги його думку. Поясніть, чому потрібно встановлювати правила дисципліни та яку користь вони

принесуть. Важливо дати дитині можливість висловити свою думку перед встановленням певних правил.

Прищеплюйте почуття відповідальності. У деяких культурах підліток вважається вже дорослим. Це сприятливий час, щоби зміцнити його почуття відповідальності. Спробуйте покласти на нього більше домашніх обов'язків, а також надайте йому можливість самому справлятися з ними. Це повинно вселити в підлітка почуття відповідальності та впевненості в собі.

Знайдіть час для систематичного довірливого спілкування з підлітком. Підлітки, як відомо, народ украй нетовариський, тому батьки просто зобов'язані забезпечити систематичне спілкування з дитиною. Навіть при напруженому робочому графіку й діловому способу життя, батьки повинні знаходити час вільно спілкуватися зі своїми дітьми і співпереживати їх життєві перипетії. Це може бути будь-який час: під час сніданку, удень або в кінці дня за вечерю.

Будьте свідомими й обережними. Необхідно надати підлітку особистий простір, але в той же час важливо взяти за правило дізнаватись (непомітно дізнаватись) про ті місця, які він відвідує, і про його близьке оточення. Це звісно ж не означає, що ви повинні шпигувати за своїм підлітком і підслуховувати його розмови. Намагайтеся бути відкритим до спілкування, щоб дитина не боялася звертатись до вас.

Будьте милосердними і співчутливими. Перед тим як суворо насварити підлітка, постарайтесь поставити себе на його місце. Будьте розсудливими, дотримуйтеся правил і дисципліни. Важливо бути привітним, терплячим і здатним зрозуміти дитину. Намагаючись дисциплінувати підлітка, ніколи не застосовуйте силу й не завдавайте фізичну шкоду його здоров'ю. Дослідження довели, що озлоблені та скривджені підлітки зазвичай виростають неповноцінними й навіть жорстокими дорослими.

Будьте гідні наслідування. Навіть у підлітковому віці діти наслідують батьків просто тому, що батьки – це єдина константа в їх мінливому світі. Якщо існує невідповідність між тим, що ви кажете, й тим, що ви робите, підліток легко

визначить фальш. Тому завжди намагайтесь бути прикладом для наслідування – тим, кого підліток з радістю копіює.

Виховання підлітка вимагає більше турботи, ніж будь-який інший період виховання. Хто завгодно може надати підлітку їжу й дах, але тільки турботливі батьки, які розуміють і підтримують, здатні вказати йому правильний шлях. Тому будьте максимально обережними та дбайливими при вихованні підлітка. Дуже скоро він стане дорослим, і у вас почнуться кращі часи!

Також важливо зазначити про значну роль вчителів у формуванні почуття дорослості у підлітків. Тому були розроблені поради і для них.

Поради щодо встановлення довіри між підлітком і класним керівником

- Уважно вислухайте дитину, прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти і прийняти його. Не перебивайте і показуйте свого страху. Відносьтесь до нього серйозно, з повагою.
- Запропонуйте свою підтримку і допомогу. Постарайтесь переконати, що даний стан (проблема) тимчасові і швидко пройдуть. Проявіть співчуття і покажіть, що ви поділяєте і розумієте його почуття.
- Поцікавтесь, що саме турбує підлітка.
- Впевнено спілкуйтесь з підлітком. Саме це допоможе йому повірити у власні сили. Головне правило в роботі з дітьми – не нашкодь!
- Використовуйте слова, речення, які будуть сприяти встановленню контактів: *розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.*
- В розмові з підлітком дайте зрозуміти йому, що він необхідний і іншим та унікальний як особистість. Кожна людина незалежно від віку, хоче мати позитивну оцінку своєї діяльності.
- Недооцінка гірша ніж переоцінка, надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряйте і викликати довіру в нього.
- Проявляйте витримку під час спілкування з проблемними підлітками.

- Терпляче і наполегливо пояснюйте неправильність їхніх поглядів і поведінки.
- Намагайтесь переконувати і відкривати «важким» підліткам гідні та цікаві життєві перспективи.
- Постійним повчанням не закріплюйте у підлітків, схильних до правопорушень, негативну оцінку своїх учинків.
- Уникайте надто наполегливо і безцеремонно втягувати таких підлітків в суспільні справи колективу учнів.
- Сприяйте організації педагогами та батьками спільних масових заходів, що з'єднують підлітків з різною поведінкою, світосприйняттям, успішністю.
- Втягуйте «важких» підлітків в суспільно корисні трудові справи, використовуючи притаманну їм завзятість в досягненні поставленої мети, прагнення до першості, частково усвідомлене почуття їхньої соціальної неповноцінності.
- По можливості, з метою перевиховання підлітків, які вже зробили помилку в житті, змініть обставини та звичні їм форми поведінки, виказуйте їм довіру, схвалюйте їхні досягнення.
- Виховуйте у таких підлітків вміння не тільки підкорятися, а й командувати, не принижуючи та не порушуючи інтереси однолітків.

Висновки до другого розділу

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

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

2 Для перевірки достовірності та значущості отриманих даних використано методи математичної статистики та комп'ютерної обробки даних, проведено аналіз розподілу емпіричних даних на нормальність та розраховано кореляційні зв'язки. В описі результатів використано методи інтерпретації, класифікації та аналізу даних.

3. Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що психологічні особливості підлітка впливають на вираженість типу орієнтації на дорослішання.

4. Таким чином, на мою думку, зазначене, емпіричне дослідження успішно досягло своїх цілей, і в рамках його завдань можна надати рекомендації батькам і педагогам.

ВИСНОВОК

1. Підлітковий вік є етапом активного самопізнання, пошуку себе та свого місця у житті, саме з цей віковий період у зв'язку з розвитком рефлексії, формуванням почуття дорослості та всебічним розвитком особистості, на даному етапі відбувається усвідомлене формування системи уявлень про себе.
2. Почуття дорослості стає центральним новоутворенням підліткового віку, образ дорослості, що виникає у підлітків, серйозно впливає на психологічний стан підлітків.
3. Теоретичне значення роботи полягає у тому, що було узагальнено та систематизовано матеріали сучасних теоретичних джерел, в яких розкриваються психологічні особливості становлення почуття дорослості у підлітковому віці, визначено етапи та фактори формування почуття дорослості.
4. Дані, отримані в ході аналізу результатів дослідження, дозволяють стверджувати про підтвердження гіпотези про те, що психологічні особливості підлітка зумовлюють вираженість типу орієнтації на дорослішання. Зокрема, нами було встановлено наступне:
 - для підлітків з орієнтацією на зовнішні ознаки дорослішання, властивий недостатній вияв цілей у житті, недостатня самоактуалізація, вони характеризують життя як емоційно не насичене, мають занижену самооцінку та схильність до уникнення невдач;
 - підлітки, орієнтовані в процесі становлення почуття дорослості, на ознаки мужності/жіночності, характеризуються переважанням мотивації на уникнення невдач;
 - підлітки, орієнтовані на дорослого як зразок поведінки, характеризуються високим рівнем сформованості життєвих цілей,

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

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

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Виховання особистості / Іван Дмитрович Бех: У 2 кн. Кн.2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 344с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: Просвіта, 2001. 416с.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції / Оксана Євстахіївна Гуменюк : Навчальний посібник. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 309 с.
5. Доскач С. С. Аналіз психологічних передумов становлення внутрішньої позиції дорослішання у підлітків // Актуальні проблеми вікової психології. № 1. 2011. с. 146 – 151.
6. Заброцький М. М. Основи вікової психології / Михайло Михайлович: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2001. 112 с.
7. Каліновська Т. С. Психологічні особливості розвитку особистості підлітка [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/psihologicni-osoblivosti-rozvitku-osobistosti-pidlitka-433821.html> (дата звернення - 20.10.2023)
8. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
9. Кондратенко Л. Розумові здібності дитини (Диференційно діагностичний довідник психолога школи І ступеня) / Л. Кондратенко. К : Главник, 2004. 112 с. (Сер. : Психологічний інструментарій).
10. Литвинчук, А.І. (2016). Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект, № 5. 2020. с. 20-203.
11. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології : монографія / Сергій Дмитрович Максименко К. : Форум, 2002. 319 с.

12. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2 т. Т.2 : Моделювання психологічних новоутворень : генетичний аспект : монографія/ Сергій Дмитрович Максименко К.: Форум, 2002. 335 с.
13. Мачинський О.В. До проблеми ідентифікації особистості / О.В.Мачинський // Практична психологія та соціальна робота. 2000. №7. С.28–30.
14. Мащенко В. Моніторинг індивідуального розвитку особистості підлітка / В. Мащенко // Психолог. 2003. № 28. С. 11 – 15.
15. Міжособистісне спілкування підлітків. Методичні рекомендації / Шкільний світ. 2007. № 17. С. 2-11.
16. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку // Науковий вісник Ужгородського національного університету. № 3. 2021. С. 93 – 99.
17. Основи практичної психології / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н.В. Чепелева [та ін.] : підручник. К. : Либідь, 1999. 536 с.
18. Павелків Р.В. Криза підліткового віку та підходи до її аналізу. Вікова психологія. [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://westudents.com.ua/glavy/75327-83-kriza-pdltkovogo-vku-ta-pdhodi-doanalzu.html> (дата звернення: 22.11.2021).
19. Періг І.М., Дроздюк В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Тернопіль. С. 212–213.
20. Підліток: як йому допомогти / упорядник Т. Гончаренко. К.: Ред..загальнопед. Газ., 2004. 120 с.
21. Пивоварчук І. М. Психологічна корекція та підтримка міжособистісних відносин підлітків // Наука і освіта. № 3. 2015. С. 78 – 84.
22. Піроженко Т.О. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків сучасних підлітків. Українська психологія: сучасний потенціал. Київ : ДОК, 2006. Т. 2. С. 332–338.
23. Пилипенко В. Д. Особистісно орієнтовані технології у школі / В.Д. Пилипенко, О. А. Коваленко. Х. : Вид. група «Основа» : «Тріада +», 2007. 160 с.

24. Пов'якель Н.І. Психологія вирішення педагогічних конфліктів / Н.І. Пов'якель. К. : Шк. світ, 2008. 128 с. (Сер. : Бібліотека «Шкільного світу»)
25. Сердюк Н. І. Вплив психологічних умов формування атракції на міжособистісні стосунки підлітків // «Young Scientist» . № 2. 2015. С. 431 – 437.
26. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. Дрогобич: Відродження, 2001. 287 с.
27. Шилова Н. І. Психологічні особливості спрямованості особистості сучасного підлітка // Теорія і практика сучасної психології. № 2. 2017. С. 54
28. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку // Психологія і особистість. № 2. 2015. С. 155 – 161.
29. Ященко Л.Д. Особливості самооцінки у підлітковому віці / Л.Д. Ященко // Психолог. 2006. №5. С. 10–14.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Тест «Цілі в житті» В. Франкла

Інструкція

Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково вірні).

Незважаючи на малий обсяг опитувальника (20 пунктів), при факторному аналізі виділилися шість чинників, п'ять з яких (за винятком другого) добре інтерпретуються, включають з вагою не менше 0,40 від 4 до 6 пунктів кожен, і значимо корелюють із загальним показником свідомості життя. Результати, отримані при факторизації, дозволяють стверджувати, що осмисленість життя особистості не є внутрішньо однорідною структурою. Отримані фактори (за винятком другого) можна розглядати як складові сенсу життя особистості. При цьому вони розбиваються на дві групи. У першу входять власне смисложиттєві орієнтації: мети в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією. Неважко побачити, що ці три категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (справжнім) і результатом (минулим). Як виявляється з наведених даних, людина може черпати сенс свого життя або в одному, або в іншому, або в третьому (або у всіх трьох складових життя). Це зайвий раз підтверджує правоту В. Франкла, який зазначав, що сенс завжди може бути знайдений, і закладає основу для теоретичної та емпіричної типології смислів життя. Два решти чинника характеризують внутрішній локус контролю, з яким, згідно з наведеними вище даними, осмисленість життя тісно пов'язана, причому один з них характеризує загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, а другий відображає віру у власну здатність здійснювати такий контроль (образ «Я »).

На підставі цих результатів тест свідомості життя був перетворений в тест змістовних орієнтації, що включає поряд із загальним показником свідомості життя також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю.

Обробка результатів. Ключ до опитувальником. Для підрахунку балів слід перевести помічені обстежуваним позиції за симетричною шкалою (3 2 1 0 1 2 3) в оцінці по висхідній (1234567) або низхідній (7654321) за асиметричною шкалою.

Висхідну шкалу 1 234567 переводять наступні пункти 1,3,4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. Спадну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 - наступні пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ключ до тесту

Субшкала	1	(мети життя)	-	3,	4,	10,	16,	17,	18.
Субшкала	2	(процес)	-	1,	2,	4,	5,	7,	9.
Субшкала	3	(результат)	-	8,	9,	10,	12,	20.	
Субшкала	4	(локус контролю - «Я»)	-	1,	15,	16,	19.		
Субшкала	5	(локус контролю -жизнь)	-	7,	10,	11,	14,	18,	19.
Загальний показник свідомості життя			-	сума по 20 пунктам.					

Інтерпретація субшкал

- Цілі у житті.** Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, а й прожектера, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.
- Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя.** Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в

тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоднішній день; при цьому, однак, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

3. **Результативність життя, або задоволеність самореалізацією.** Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина. Високі бали за цією шкалою і низькі за рештою будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали - незадоволеність прожитого частиною життя.
4. **Локус контролю-«Я» («Я» - господар життя).** Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.
5. **Локус контролю-життя, або керованість життя.** При високих балах - переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Опитувальник

1	Повсякчас мені нудно	3210123	Повсякчас у мене багато енергії
2	Життя мені завжди здається хвилюючим та захоплюючим	3210123	Життя мені здається зовсім спокійним і рутинним
3	В житті я не маю певної мети	3210123	В житті переді мною багато поставлених цілей
4	Моє життя уявляється мені зовсім беззмістовним, без мети	3210123	Моє життя уявляється мені змістовною і ціленаправленою

5	Кожен день здається мені завжди новим і не схожим на інші	3210123	Кожен день здається мені зовсім схожим на попередні дні
6	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяв робити	3210123	Коли я піду на пенсію, намагатимусь не завалювати себе роботою
7	Моє життя складається саме так, як я мріяв	3210123	Моє життя складається зовсім не так як я мріяв
8	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3210123	Я здійснив багато з того, що запланував
9	Моє життя пусте і нецікаве	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами
10	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки свого життя, то я б сказав, що вона була достатньо змістовна	3210123	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки свого життя, то я б сказав, що вона беззмістовна
11	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3210123	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так, як живу зараз
12	Коли я дивлюсь на оточуючий мене світ, він часто приводить мене в розгубленість і самотність	3210123	Коли я дивлюсь на оточуючий мене світ, він зовсім не викликає у мене розгубленості і самотності
13	Я людина дуже обов'язкова	3210123	Я людина зовсім не обов'язкова
14	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір по своєму бажанню	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин
15	Я впевнено можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3210123	Я впевненоне можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16	В житті я ще не знайшов свого поклику і певної мети	3210123	В житті я вже знайшов свій поклик і певну мету
17	Мої життєві погляди ще не визначились	3210123	Мої життєві погляди вже визначились
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3210123	Не впевнений, що здібний знайти покликання і цікаві цілі в житті

19	Моє життя в моїх руках і я керую ним	3210123	Я не керую своїм життям, і воно керує зовнішніми подіями
20	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені переживання і неприємності

Додаток 2

Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф»

Твердження, що пропонуються Вам, стосуються того, як Ви ставитеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо Вам погодитись або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Помітьте твердження, яке найкраще відображає міру Вашої згоди чи незгоди з кожним твердженням:

	Абсолютно не згоден	Не згоден	Скоріш не згоден	Скоріш згоден	Згоден	Абсолютно згоден
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.						
2. Іноді я зміню свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.						
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.						
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.						
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.						
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.						
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.						

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмю розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.
80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого собаку не навчити новим трюкам.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших.

Змістовна інтерпретація шкал

- Шкала «Позитивні стосунки з іншими».

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

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

- Шкала "Автономія".

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

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

- Шкала «Керування оточенням».

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

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

- Шкала «Особистісне зростання».

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

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

- Шкала «Мета в житті».

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя. Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

- Шкала «Мета в житті».

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя. Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутня почуття спрямованості, не знаходить мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

Додаток 3

Опитувальник «Копінг-стратегії» Лазаруса

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

1. Підраховуємо бали, сумирую по кожній субшкале: ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

2. Обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

— це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанти копінга;

7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копінга, свідчить про вираженої дезадаптації.

Ключ

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.
- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:

- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи рідко іноді часто			
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3

6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3
27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що всі улаживалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3

35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3
46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

Додаток 4

Методика «Незакінчені речення»

У психологічній практиці частіше за інші використовується варіант методу «незакінчених речень» Сакса і Сіднея. Він містить у собі 60 незакінчених речень, в яких доповнення, здійснювані обстежуваним, регламентовані й залежать від змісту початку фрази. Вони можуть бути розділені на 15 груп по 4 речення в кожній, що характеризують тією чи іншою мірою систему відносин обстежуваного до родини, представників своєї або протилежної статі, до

статевого життя, до вчителів, начальства і підлеглих. Деякі групи речень мають відношення до страхів і побоювань, до наявного почуття провини, свідчать про відношення обстежуваного до минулого і майбутнього, торкаються сфери взаємин з батьками і друзями, життєвих цілей.

У зв'язку з тим, що цей варіант методу «незакінчених речень» використовується практичними психологами найчастіше, ми наводимо його зміст повністю.

Інструкція: «Нижче наведено 60 незакінчених речень. Прочитайте кожне речення і закінчіть його, записуючи перше ж судження, яке спало вам на думку. Виконуйте завдання швидко, не задумуючись довго над кожною фразою; якщо не можете закінчити яке-небудь речення відразу, обведіть його номер колом і поверніться до нього пізніше».

- 1.Думаю, що мій батько рідко...
- 2.Якщо всі проти мене, то...
- 3.Я завжди хотів...
- 4.Майбутнє вбачається мені...
- 5.Якби я обіймав керівну посаду...
- 6.Мій учитель (керівник, начальник)...
- 7.Знаю, що нерозумно, але боюся...
- 8.Думаю, що справжній друг...
- 9.Коли я був дитиною...
- 10.Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є...
- 11.Коли бачу чоловіка поруч з жінкою...
- 12.У порівнянні з більшістю інших родин моя сім'я...
- 13.Найкраще мені займатися (працювати) з...
- 14.Моя мати і я...
- 15.Зробив би все, щоб забути...
- 16.Якби мій батько тільки захотів...
- 17.Думаю, що досить здатний, щоб...
- 18.Я міг би бути дуже щасливим, якби...

19. Якщо хто-небудь буде під моїм керівництвом...
20. Сподіваюся на...
21. У школі мої вчителі...
22. Більшість моїх товаришів не знає, що я...
23. Не люблю людей, які...
24. У дитинстві я...
25. Вважаю, що більшість дівчат і юнаків,..
26. Сімейне життя здається мені...
27. Моя родина поводить ся зі мною як з.
28. Люди, з якими я учуся (працюю)...
29. Моя мати...
30. Моєю найбільшою помилкою було.,,
31. Я хотів би, щоб мій батько...
32. Моя найбільша слабкість полягає в тім...
33. Моїм прихованим бажанням у житті...
34. Мої підлеглі...
35. Настане день, коли...
36. Коли до мене наближається вчитель (начальник)...
37. Мені б хотілося перестати...
38. Більше за все люблю тих людей, які...
39. Якщо мені подобається дівчина (хлопець), я...
40. Вважаю, що більшість дівчат (хлопців)...
41. Коли я згадую своє дитинство...
42. Більшість відомих мені сімей...
43. Люблю вчитися (працювати) з людьми, які...
44. Вважаю, що більшість матерів...
45. Коли я був дитиною, то відчував.,,
46. Думаю, що мій батько...
47. Коли мені не таланить, я...
48. Коли я прохаю інших що-небудь зробити...

- 49.Більше за все я хотів би в житті...
- 50.Коли я буду старим...
- 51.Люди, перевагу яких над собою я визнаю...
- 52.Мої побоювання неодноразово змушували мене...
- 53.Коли мене немає, то мої друзі...
- 54.Моїм найнезабутнішим спогадом дитинства є..
- 55.Мені дуже не подобається, коли жінка (чоловік)...
- 56.Якщо я залишаюся наодинці з жінкою (чоловіком)...
- 57.Коли я був дитиною, моя родина...
- 58.Люди, що навчаються (працюють) зі мною...
- 59.Я люблю свою матір, але...
- 60.Саме гірше, що мені траплялося робити, це...

Ключ до тесту

Відношення до себе (2, 17, 32, 47)

Страхи (7, 22, 37, 52)

Провина (15, 30, 45, 60)

Секс (11, 26, 39, 56)

Матір (14, 29, 44, 59)

Батько (1, 16, 31, 46)

Сім'я (12, 27, 42, 57)

Протилежна стать (10, 25, 40, 55)

Товариші (8, 23, 38, 53)

Колеги (13, 28, 43, 58)

Начальство (6, 21, 36, 51)

Підлеглі (5, 19, 34, 48)

Минуле (9, 24, 41, 54)

Майбутнє (4, 20, 35, 50)

Цілі (3, 18, 33, 49)

Оцінювання результатів

Для кожної групи речень виводиться характеристика, що характеризує певну систему взаємовідносин як позитивну, негативну чи нецікаву для обстежуваного. Отримані дані підлягають якісній і кількісній обробці. В одному з варіантів цього методу обстежуваний має закінчити оповідь, а не відокремлене речення.

Варто наголосити, що деякі питання цієї методики виявляються неприємними для обстежуваних, тому що стосуються інтимного боку їхнього життя. Тому автор рекомендує в інструкції додатково повідомляти обстежуваному, що дослідження проводиться з метою тренування пам'яті чи уваги.

Чим більше балів отримала група, тим глибше ставлення обстежуваного до її змісту, до того ж зі знаком мінус, тим вище для нього особистісна значимість цих суджень.

Дана методика застосовується як до дорослого контингенту, так і до дітей старшого і середнього шкільного віку. У цілому вона застосовується до учнів будь-яких вікових груп. Однак використовуючи цю методику при обстеженні дітей, необхідно внести в частину речень деякі зміни.

Так, питання, пов'язані з групою «секс» (наприклад, питання 11, 26, 39, 56), можна незначно видозмінити і віднести до групи «сім'я» або «протилежна стать». Це стосується і групи питань «підлеглі» (питання 5, 19, 34, 48). Питання з цієї групи також можна трохи модифікувати і віднести до груп «товариші» чи «колеги».

Група питань, умовно названа «начальство», може бути розглянута у випадку діагностики учнів як «ставлення до старших», «дорослих».

