

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ  
ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Виконала: студентка 2 курсу,  
групи 8.050-2з  
спеціальності: 053 Психологія  
освітньої програми: 053 Психологія  
Іпатова Олена Олегівна  
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри  
психології Железнякова Ю.В.  
Рецензент: викладач Томченко М.А.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Іпатовій Олені Олегівні

Тема роботи Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці  
в умовах дистанційного навчання

керівник роботи Железнякова Ю.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки здійснити теоретико-методологічний аналіз генези розвитку особистості підлітка у психологічних теоріях зарубіжних і вітчизняних вчених, виокремити психологічні характеристики особистості у підлітковому віці та провести емпіричне дослідження, розробити та проаналізувати ефективність програми розвитку особистості в підлітковому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць, 1 рисунок

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ О.О. Іпатова

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.В. Железнякова

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 9 таблиць, 1 рисунок, 59 джерел, 4 додатки.

Об'єкт: особистість, як психологічна категорія.

Предмет: психологічні характеристики особистості у підлітковому віці.

Мета: теоретичне вивчення та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку особистості підлітка.

Гіпотези:

1. Передбачаємо що в підлітковому віці відбувається загострення окремих рис характеру.

2. Передбачаємо що, програма розвитку, яка спрямована на розвиток таких рис особистості як: поява відчуття дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, волюва саморегуляція та зниження імпульсивності сприяє розвитку особистості підлітка.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування)

Наукова новизна полягає у тому, що було продемонстровано та доведено необхідність розробки та впровадженні програми із розвитку особистості у підлітковому віці.

Галузь використання: результати дослідження кваліфікаційної роботи можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками в роботі з підлітками в індивідуальній та груповій формах роботи, а також окремі аспекти програми в навчально-виховних закладах, позашкільних навчальних закладах.

**ОСОБИСТІТЬ, РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ.**

## SUMMARY

Ipatova O. O Psychological features of personality development in adolescence

The scientific work consists of an introduction, three chapters, conclusions, list of references, appendices.

Total volume of work – 98 pages. The main content of the work is set out on 77 pages. The work contains 10 tables, 1 figure.

Qualification work provides a theoretical analysis of the genesis of personality development in domestic and foreign theories, presents an empirical study of personal characteristics of the adolescent and their development.

The master's thesis consists of 3 sections, each of which covers various aspects of this problem.

The object of research – personality as a psychological category.

The subject of research – psychological characteristics of personality in adolescence.

The purpose of the study is a theoretical study and empirical research of the psychological characteristics of the development of adolescent personality.

Research objectives:

1. Carry out a theoretical and methodological analysis of the genesis of adolescent personality development in psychological theories of foreign and domestic scientists.
2. Identify the psychological characteristics of personality in adolescence and conduct empirical research.
3. Develop and analyze the effectiveness of the program of personal development in adolescence.

Section 1 «Theoretical and methodological foundations of personality development in adolescence» analyzes the genesis of personality development in the scientific literature, as well as issues of psychological characteristics and major psychological neoplasms in adolescence.

Section 2 «Empirical study of the psychological characteristics of the adolescent's personality» presents the stages, methods, results of experimental diagnostic research and the relationship with the studied personality traits of adolescents.

Section 3 «Personality Development in Adolescence» presents a program of personal development and proven the effectiveness of its implementation.

**PERSONALITY, PERSONALITY DEVELOPMENT, ADOLESCENCE,  
PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	19
1.1. Аналіз генези розвитку особистості у психологічних теоріях зарубіжних і вітчизняних вчених.....	9
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці....	15
1.3. Основні психологічні новоутворення підліткового віку.....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА .....	26
2.1. Організація, методи та характеристика методичного інструментарію дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	35
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	45
3.1. Програма розвитку особистості у підлітковому віці.....	45
3.2. Впровадження програми розвитку особистості в підлітковому віці та аналіз її ефективності.....	62
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є першою віковою сходинкою переходу дитинства до зрілості, цей період характеризується періодом становлення особистості, наявністю різноманітних психологічних проблем і труднощів, що викликані суперечностями у розвитку. Саме у цей період відбувається усвідомлення своєї індивідуальності, змінюється її ставлення до навколишнього світу, до себе, до інших людей, відбувається перебудова потреб та мотивів, поведінки. Також, в цей період активно формується духовне багатство, моральність, готовність до праці, здатність зайняти певну громадську позицію. Важливо зазначити, що підлітковий вік є часом остаточного формування особистості, окрім того, саме в цей період відбувається формування основної мети життя.

Численні зарубіжні та вітчизняні учені у своїх наукових доробках висвітлили різні аспекти зазначеної проблематики. Зокрема, у наукових дослідженнях і психологічних концепціях підлітковий вік визначається «перехідним», «критичним», що часто пов'язано із фізіологічними та соціально-психологічними змінами в особистісному розвитку підлітка (Л. Божович, М. Боришевський, І. Булах, І. Дубровіна, Е. Еріксон, І. Кон, С. Максименко, М. Савчин, Д. Фельдштейн та ін.).

Формування особистості підлітка та кризи підліткового віку досліджували в своїх роботах: Л. Виготський, Д. Ельконін, І. Кон, В. Мухіна, Дж. Мід, Г. Салліван. Також розвиток особистості у підлітковому віці став предметом досліджень М. Алексєєвої, В. Татенка, Н. Чепелевої, З. Карпенко, О. Киричука та інших.

Науковий інтерес нашої роботи полягає в теоретичному та емпіричному вивченні проблеми розвитку особистості у підлітковому віці, який пов'язан із дослідженням найголовніших аспектів їхньої життєдіяльності: поява відчуття



дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, вольова саморегуляція, самовизначення, самореалізації і самоствердження та зниження імпульсивності.

Об'єкт дослідження – особистість, як психологічна категорія

Предмет дослідження – психологічні характеристики особистості у підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретичне вивчення та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку особистості підлітка.

Гіпотеза дослідження:

1. Передбачаємо що в підлітковому віці відбувається загострення окремих рис характеру.

2. Передбачаємо що, програма розвитку, яка спрямована на розвиток таких рис особистості як: поява відчуття дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності сприяє розвитку особистості підлітка.

Відповідно до мети, визначено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз генези розвитку особистості підлітка у психологічних теоріях зарубіжних і вітчизняних вчених.

2. Виокремити психологічні характеристики особистості у підлітковому віці та провести емпіричне дослідження.

3. Розробити та проаналізувати ефективність програми розвитку особистості в підлітковому віці.

Для вирішення завдань та досягнення поставленої мети використано такі методи дослідження:

– теоретичні: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та інтерпретація інформації, отриманої в ході теоретичного вивчення наукової літератури з проблем розвитку особистості у психологічних теоріях та вивчення психологічних особливостей розвитку особистості у підлітковому віці;

– емпіричні: опитувальник Леонгарда-Шмішека «Дослідження акцентуацій характеру», тест А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції», дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу, Д. Крауна для визначення готовності підлітків відповідати соціальним нормам, опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова.

– математично-статистичні методи обробки результатів дослідження: методи описової статистики, порівняльний аналіз, коефіцієнт кореляції Спірмена, U-критерій Манна-Уїтні, методи порівняння середніх – t-критерій Стьюдента для незалежних та залежних вибірок). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програм пакету IBM SPSS Statistics 22.0.00

Наукова новизна полягає у тому, що було продемонстровано та доведено необхідність розробки та впровадженні програми із розвитку особистості у підлітковому віці, а саме розвитку таких психологічних особливостей особистості підлітка як: поява відчуття дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності.

Практичне значення полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками в роботі з підлітками.

Структура наукової роботи. Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг роботи – 96 сторінки. Основний зміст роботи викладено на 80 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 1 рисунок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 1.1. Аналіз генези розвитку особистості підлітка у психологічних теоріях зарубіжних і вітчизняних вчених

Аналіз наукової літератури свідчить, що на сьогодні, немає однозначної відповіді на питання, що таке особистість. Думки вчених різняться і в різноманітності їх відповідей, стає очевидним складність поняття особистості. Особистість – цілісність соціальних властивостей людини, продукт суспільного розвитку і включення індивіда в систему соціальних відносин за допомогою активної діяльності і спілкування [6].

Л. Хьел та Д. Зіглер, наголошують, що будь-яка теорія особистості має складатися з таких компонентів як: структура особистості (незмінні характеристики людини в різних обставинах): концепція рис особистості та концепція типів особистості; мотивація особистості; розвиток особистості; психопатологія особистості [50]. На сьогодні, жодна теорія не дає вичерпної відповіді на питання, що таке «особистість» та які її особливості, зокрема в підлітковому віці. Але все ж таки в науковій літературі досить широко представлено питання проблеми вивчення підліткового віку та його особливостей.

Особистість підлітка в науковій літературі розглядається з одного боку як переломний період, у якому відбуваються раптові зміни, насамперед, в діяльності, розвитку особистості, котрі породжують значні зміни у світогляді, мисленні і уявленні, які є необхідними, а з іншого – розуміння підліткової кризи як психологічного відхилення, яке має по собі страждання, пригніченість, страх, тривожність.

Розглянемо більш детально питання аналізу підходів до розуміння особистості підлітка в наукових роботах вітчизняної та зарубіжної психології.

С. Холл є автором першої основоположної праці про підлітковий вік. Він охарактеризував підлітковий період як «кризу самосвідомості». «Тільки переборовши цю кризу, підліток здобуває «почуття індивідуальності. А поки це не наступило, він буде перебувати в стані пошуку свого «я», йому буде властива нестійкість, яка проявляється в багатьох моментах. Наприклад, висока активність змінюється ослабленням, самовпевненість змінюється сором'язливістю, егоїзм може переходити в альтруїзм...» [12, 67].

Г. Салліван зазначає, що саме в дитинстві відбувається закріплення системи «Я», формуються соціальні патерни поведінки. Автор стверджує, що в ранньому підлітковому віці проходить період соціалізації, формуються певні стереотипи і настанови, що впливають на становлення відносин з оточуючими. Він вважав, що особистісний розвиток відбувається лише в соціумі, а без інших людей ми були б позбавлені особистості. Особистість не може бути ізольованою від комплексу міжособистісних відносин, у яких людина існує [50].

В основі здорового психічного розвитку людини лежить здатність встановлювати близькі стосунки з іншими людьми. Перешкодою задовільним міжособистісним відносинам може бути тривога. Можливо, найбільш критичним періодом розвитку людини є підлітковий період – час, коли діти вперше здобувають здатність встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, але ще не досягли віку, коли ці відносини ускладнюються сексуальним інтересом.

Г. Салліван вважав, що показником здорового розвитку є здатність людини переживати дружні почуття та сексуальний інтерес до тієї самої особи [41]. Вчений зазначає, що десь близько восьми років між дітьми виникає дружба. Друга посвячують у коло таємниць, а він зі свого боку робить те ж саме. Здебільшого друга обирають тієї ж статі. Збіг у психічних особливостях однолітків може стати основою для виникнення певних груп. Г. Салліван

вважає ці відношення справжнім проявом любові у житті дитини, любові в тому розумінні, що все те, що задовольняє друга, є таким же важливим для самої дитини, і вона готова на будь-яку жертву, щоб довести це. В цей час дитина вже виявляє свою любов егоїстично, щоб натомість отримати задоволення своїх потреб.

У підлітковому віці одностатева дружба відкриває шлях для еротичного динамізму. На думку Г. Саллівена, сексуальні потяги виявляються на цьому ступені, а інтерес спрямовується до протилежної статі. Логічно було б думати, що безкорислива любов цього періоду буде продовжуватись і знайде нову форму в гетеро-сексуальній поведінці. Проте це дуже рідко трапляється – навіть у періоди змужнілості та повної зрілості [50].

Д. Фельдштейн виділяє основні лінії розвитку особистості в підлітковому віці:

1. Сепарація і індивідуація (поступове відділення, пошук себе).
2. Розвиток самовизначення. Впізнавання самого себе, розвиток стійкого відчуття власного «Я» - процес болючий, навіть для самого врівноваженого підлітка.
3. Визначення референтної групи. Перед підлітком постають важливі питання «Хто я?», «З ким я?». Схвалення однолітками і ідентифікація з групою – нагальна проблема в підлітковому віці. Для підлітків потреба в прийнятті однолітками значно перевищує потребу в самоповазі. Таким чином, основне завдання для підлітка – сформувати референтну групу, яка буде його задовольняти.
4. Розвиток статевої ідентифікації. Для одних підлітків відкриття своєї сексуальності і інтерес до протилежної статі протікає природно, а інших становлення статевої ідентифікації бентежить і сфера сексуальності здається для них далекою та лякає.
5. Розвиток особистої системи цінностей. До перехідного віку дитина приймає систему цінностей своїх батьків, але під час підліткового періоду

дитина готова переглянути всі раніше засвоєні звичаї, цінності і стандарти; в результаті всі колишні установки будуть поставлені під сумнів.

6. Формування життєвих цілей. Більшість дітей визначаються з майбутньою професією тільки в пізньому підлітковому віці [47].

Е. Еріксон один із найвідоміших психологів, вважав підлітковий вік найважливішим періодом людського життя. Він схилився до такої думки: «Психологічна напруженість, яка супроводжує формування цілісної особистості, залежить не тільки від фізіологічного дозрівання, але й від духовної атмосфери суспільства, у якому людина живе» [50]. Згідно концепції Е. Еріксона «Я» постає як самостійна структура. Його теорія зосереджена на якостях «Я», які з'являються в очікувані періоди життя.

Е. Еріксон вважає, що в цей період виникає зв'язок між позитивним полюсом ідентифікація Я, і негативним полюсом плутанини ролей. Інакше кажучи, перед підлітком, який здобув здатність до узагальнень, постає завдання об'єднати все, що він знає про себе самого як про школяра, сина, спортсмена, друга і т. д. Всі ці ролі він має зібрати в єдине ціле, осмислити, пов'язати з минулим і спроектувати майбутнє. Якщо молода людина успішно впорається з цим завданням, то у неї з'явиться відчуття того, хто вона є, де знаходиться і куди йде.

В концепції Ж. Піаже описується, що в підлітковий вік є тим періодом, де остаточно удосконалюється особистість, формується власна програма життя. Складаючи план свого майбутнього, підліток прикріплює собі важливу роль у спасінні людства і організовує своє життя у залежності від схожої мети.

Згідно з даними, отриманими а свого часу Ж. Піаже, вік до 12 років відрізняє наявність ідей рівності і взаємної поваги, які, однак, ще носять кілька формальний характер, і лише в 13-15 років виникає ідея відносності моральних правил, формуються індивідуальні абстрактні принципи – рівень «принципової моралі» [37].

Згідно з уявленням Л. Божович, особистість – особливе психічне утворення, яке виконує наступні функції: забезпечує цілісність психічного

життя і діяльності людини, формує її внутрішню позицію, звільняє людину від безпосереднього впливу навколишнього середовища і дозволяє їй не тільки пристосовуватися до нього, а й свідомо перетворювати його і самого себе. Людина, як особистість, має власні погляди, моральність, визначає свої життєві цілі, до яких вона прагне. Ці характеристики особистості дають можливість їй бути відносно стійкою і незалежною від впливів навколишнього середовища. За Л. Божович особистість характеризує активна, а не реактивна форма поведінки [5].

За Л. Божович психічний розвиток дитини являє собою складний процес, розуміння якого завжди вимагає аналізу не тільки тих об'єктивних мов, які впливають на дитину, але і сформованих особливостей його психіки, через які переломлюється вплив цих умов. Повноцінне формування людської особистості, вирішальним чином, залежить від того, які саме потреби набувають форму саморуху [5].

Л. Божович вводить поняття «внутрішня позиція». Це поняття відображає новий рівень самосвідомості, особливе центральне особистісне новоутворення, що характеризує особистість дитини в цілому, і визначає поведінку, діяльність дитини і всю систему її відносин до дійсності і самої себе. Внутрішня позиція формується у підлітковому віці і стає причиною переходу на новий етап особистісного розвитку.

Особистість, підкреслює Л. Божович, – це цілісна психологічна структура. Наступним кроком у вивченні структури особистості і особливостей формування її внутрішньої позиції було дослідження проблеми стійкості особистості. Стійкість особистості – такий рівень її сформованості, на якому людина набуває здатності зберігати в різних умовах свої особистісні позиції, володіти певним імунітетом по відношенню до зовнішніх впливів, чужих її особистісним установкам, поглядам і переконанням.

Чільне місце у дослідженнях вікових етапів розвитку людини має концепція вікового розвитку Д. Ельконіна. В його концепції підлітковий вік пов'язаний з появою новоутворень. Про новоутворення він говорив так: «Вони

виникають з провідної діяльності попереднього періоду. Навчальна діяльність виробляє «поворот» дитини від спрямованості на світ до спрямованості на саму себе. Провідним типом діяльності в цьому віці є спілкування зі своїми однолітками...» [47].

З позиції культурно-історичної концепції Л. Виготського, психічний розвиток особистості проходить декілька стадій. Початкова пов'язана з тим, що дорослий керує поведінкою дитини, спрямовуючи реалізацію її «натуральних», мимовільних функцій. На другій стадії, дитина сама стає суб'єктом і спрямовує поведінку інших (сприймаючи їх об'єктом). На третій стадії, дитина починає застосовувати до самої себе (як до об'єкта) ті способи управління поведінкою, які інші застосовували до неї, а вона до них. Л. Виготський вважає, що кожна психічна функція з'являється на сцені двічі – спершу як колективна, соціальна діяльність, а потім як внутрішній спосіб мислення дитини. Отже, головна закономірність онтогенезу психіки полягає в інтеріоризації дитиною структури її зовнішньої соціальної діяльності, внаслідок чого, психічні функції стають усвідомленими і довільними [41].

О. Леонтьєв визначав особистість як цілісне утворення, яке є відносно пізнім продуктом суспільно-історичного й онтогенетичного розвитку людини. Людина вступає в історію як індивід, наділений природними властивостями і здібностями, а особистістю вона стає лише будучи суб'єктом суспільних стосунків. Згідно теорії О. Леонтьєва, особистість характеризують тільки ті психічні процеси й особливості, які сприяють здійсненню її діяльності. Ієрархія діяльностей утворює ядро особистості. Основною характеристикою особистості є самосвідомість, тобто усвідомлення людиною себе в системі суспільних стосунків [41].

С. Рубінштейн розглядав особистість у контексті розроблених ним принципів детермінізму та єдності свідомості і діяльності. Особистість визначається своїм ставленням до навколишнього світу, до суспільного оточення, до інших людей. Це ставлення реалізується в діяльності людини. Завдяки діяльності, люди пізнають і змінюють світ, природу, суспільство.



Особистість формується у взаємодії з навколишнім середовищем, тому велике значення для розуміння особистості має діяльність. Особистість – це реальний індивід, жива, діюча людина, яка є носієм суспільних стосунків. Особистість неможлива поза психікою, поза свідомістю. Усі психічні явища і процеси органічно вплітаються в цілісне життя особистості, оскільки основна їхня життєва функція полягає в регуляції діяльності людини. Зумовлені зовнішніми впливами, психічні процеси особистості самі опосередковують поведінку і діяльність, залежність суб'єкта від об'єктивних умов [37].

Таким чином, зарубіжні та вітчизняні вчені наголошують, що підлітковий вік характеризується не тільки особливими змінами у фізичному розвитку дитини, але також має певні психологічні особливості.

## **1.2. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці**

У сучасній психолого-педагогічній літературі підлітковий вік визначається як перехідний період між дитинством і юнацтвом, що зумовлює головний зміст і специфіку цього періоду життя. Характерним є те, що хронологічні межі підліткового віку в літературі точно не зафіксовані, у зв'язку з чим існують різні варіанти їх параметрів: від 9-10 до 15-16 років; від 10-11 до 16-17 років; від 11-12 до 14-15 років; від 12-13 до 15-16 років. Як наслідок, визначені різні підходи до класифікації стадій послідовного розвитку підлітка. Так, за визначенням О. Істратова і Т. Ексакусто, у безперервному процесі розвитку підлітка виділяють дві стадії: негативну (молодший підлітковий вік, 11-13 років), та позитивну (старший підлітковий вік, 13-15 років). На думку М.Гамезо, О. Петрової, Л. Орлової, у процесі розвитку підлітка слід виділяти три послідовні стадії: перша – 10-11; друга – 12-13 років; третя – 14-15 років [9].

У підлітковий період людина проходить великий шлях у своєму розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою та з іншими, через власні поразки і перемоги вона формує особистість.

Ще Л. Виготський наголошував, що основна особливість підліткового віку полягає у неузгодженості процесів статевого дозрівання, загального органічного розвитку та соціального формування. У наш час це протиріччя, зумовлене тим, що статево дозрівання значно випереджає два інші процеси, має особливо гострий характер [15, 213].

Поведінка підлітка часто парадоксальна: відвертий негативізм може поєднуватися з явною конформністю, прагнення до незалежності – з проханням про допомогу; нині він сповнений ентузіазму й енергії, а завтра в нього опустилися руки і він пасивно «пливе за течією». Ці різкі, контрастні переміни – характерні риси перехідного періоду від дитинства до того моменту, коли суспільство визнає людину дорослою.

Підлітковий вік пов'язаний з психологічними зрушеннями, які відбуваються в у процесі статевого дозрівання: статева належність набуває соціального значення, змінюється самосприйняття, відбувається усвідомлення гендерної ролі та особливостей становлення сім'ї. Отже, з одного боку, спостерігаються негативні прояви, дисгармонія у будові особистості, зміна інтересів, протестуючий характер поведінки стосовно дорослих, а з іншого – прояв таких позитивних показників, як зростання самостійності, більш різноманітними та змістовними стають стосунки з ровесниками та дорослими, значно розширюється сфера діяльності тощо. Важливим при цьому є те, що даний період дозволяє молодій людині вийти на нову соціальну позицію, в якій формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства.

Своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітка полягає в тому, що він включається в нову систему відносин і спілкування з дорослими однолітками, займаючи серед них нове місце, виконуючи нові функції.

Важлива зміна в соціальній ситуації розвитку підлітка пов'язано з тією роллю, яку виконує в цей період колектив учнів. Підлітки входять у різні види

суспільно корисної діяльності, що істотно розширює сферу їх соціального спілкування, можливості засвоєння соціальних цінностей, формування моральних якостей особистості. Саме в колективі формуються такі найважливіші мотиви поведінки і діяльності підлітків, як почуття обов'язку, колективізму, товариства. Хоча вчення залишається для нього найпершим видом діяльності, але основні новоутворення в психіці підлітка пов'язані з суспільно корисною діяльністю.

У підлітковому віці провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими і ровесниками, суспільно корисна праця і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом.

Міжособистісне спілкування підлітка. Реалізується воно у спілкуванні з дорослими та спілкуванні з ровесниками, їх роль у формуванні особистості неоднакова. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності і способи дій, то спілкування з ровесниками є своєрідним випробуванням себе у сфері особистісної, зокрема специфічної моральної, проблематики. У спілкуванні з дорослими підліток завжди перебуває в позиції молодшого, певною мірою підкореного, а за таких умов не всі морально-етичні норми можуть бути ним засвоєні та апробовані. І лише в стосунках з ровесниками він рівноправний, виконуючи ролі організатора та виконавця, приятеля і суперника, друга, що зберігає чийось таємницю і довіряє свою іншим.

Спілкування підлітка з дорослими. Підліток прагне діяти та виглядати як дорослий, мати його права і можливості. Тому його розвиток супроводжується постійним рівнянням на дорослого. Це може виявлятися у наслідуванні дещо старших чи однолітків, які в чомусь виявилися вправнішими. Однак вплив ровесників не може применшити значення безпосередніх контактів з дорослими, спільних дій з ними. Саме в спільній діяльності дорослий має реальні можливості впливати на становлення особистості підлітка, його

дорослішання. Тому для нього надзвичайно важливо зайняти правильну позицію в стосунках з дитиною.

Для підлітка характерна зміна ставлення до дорослих. Він починає критичніше оцінювати їх слова і вчинки, аналізувати поведінку, стосунки, соціальну позицію. Однак вимоги підлітка до дорослого є дещо суперечливими. Він прагне самостійності, протестує проти опіки, контролю, недовіри, відчуваючи водночас тривогу і ляк за необхідності долати проблеми, сподівається на допомогу і підтримку дорослого, але не завжди відверто зізнається в цьому.

У зв'язку з появою в дітей підліткового віку нових психологічних особливостей інколи їхні стосунки з дорослими супроводжуються конфліктами, негативними формами поведінки, зокрема проявами грубості, впертості. Це пов'язане, як правило, з прагненням до самостійності, яке дорослі не сприймають і не підтримують. Підлітки хочуть, щоб з їхніми думками, бажаннями та настроями рахувалися, не терплять недовіри, байдужості, насмішок, нотацій, особливо в присутності друзів. Однак прояви негативних форм поведінки і конфліктність підлітків не є неминучими. Компетентні, досвідчені батьки і вчителі знають, що передбачити та попередити конфлікт легше, ніж подолати його наслідки, і відповідно вибудовують свою взаємодію з підлітками. Як правило, вони дбайливо і з розумінням ставляться до внутрішнього світу, переживань, захоплень дитини, труднощів і особистісних проблем, поєднують високий рівень вимог з високою повагою до її особистості. Це робить дорослих значущими і потрібними підлітку. А бути значущим і потрібним – означає розділити його тривоги і сумніви, стати другом, у якого можна шукати підтримки, відповіді на свої запитання, що можливо лише за взаємної відвертості і довіри, розуміння і співчуття.

Отже, у підлітковому віці змінюються зміст і роль наслідування в розвитку особистості. Якщо на ранніх ступенях онтогенезу воно має стихійний характер, мало контролюється свідомістю та волею дитини, то в підлітковому віці наслідування стає керованим, починає обслуговувати численні потреби

інтелектуального й особистісного самовдосконалення дитини. Перехід до підліткового віку характеризується глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини. Вони стосуються фізіології організму, відносин, що складаються в підлітків з дорослими людьми й однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей. У всьому цьому починається перехід від дитинства до дорослості. Організм дитини починає швидко перебудовуватись і перетворюватись на організм дорослої людини. Центр фізичного й духовного життя дитини переміщається з родини в зовнішній світ, переходить до середовища однолітків і дорослих.

О. Кочемировська та А. Гришко виділяють такі основні задачі, які вирішує для себе дитина у підлітковий період [14, 10-12]:

1) отримання відчуття особистісної тотожності й цілісності (ідентичності) – підліток відповідає на запитання «Хто Я?», шукає себе. Вирішуючи цю задачу, він перебирає різні форми самовираження, приміряє на себе безліч соціальних ролей. Підліткові необхідно зібрати воєдино всі, що є до цього часу, знання про самого себе, інтегрувати численні образи про себе в особистісну ідентичність, яка являє собою усвідомлення як минулого, так і майбутнього, яке логічно виходить з нього. Підліток формує свою «Я-концепцію»;

2) отримання психосексуальної ідентичності – усвідомлення й самовідчуття себе як представника певної статі. У цей період відбувається становлення сексуальної орієнтації, яку згодом буде вже досить складно змінити. Сюди також входить засвоєння системи диференціації статевих ролей, специфічних статево рольових установок, прав та обов'язків чоловіків і жінок, системи стереотипів маскуліності й фемінності, тобто уявлень про те, якими є або мають бути чоловіки та жінки;

3) професійне самовизначення, коли підліток відповідає на питання «Ким я хочу бути?», «Що мене приваблює?». Це період самостійного й незалежного визначення життєвих цілей і вибір майбутньої професії;

4) розвиток готовності до життєвого самовизначення. Формується його світогляд, збагачуються уявлення про власне призначення та сенс життя.

Протягом цього періоду опановується досвід покоління; події, пережиті і осмислені в цьому віці, стають головними ціннісними орієнтирами.

Зазначені вікові особливості підлітків статують основою подальшого формування особистості

### **1.3. Основні психологічні новоутворення підліткового віку**

В науковій літературі зазначається, що основними новоутвореннями підліткового віку є: почуття дорослості; розвиток самосвідомості, формування ідеалу особистості; схильність до рефлексії, статеве дозрівання; розвиток вольових якостей; потреба в самоствердженні та самовдосконаленні, в діяльності, що має особистісний сенс та самовизначення.

Розглянемо більш детально, основні новоутворення підліткового віку. Поява відчуття дорослості як специфічного новоутворення самосвідомості є структурним центром особистості підлітка, тією якістю, в якій відображається нова життєва позиція у ставленні до себе, людей і світу в цілому. Саме воно визначає спрямованість і зміст активності підлітка, його нові прагнення, бажання, переживання й афективні реакції. Складність полягає в тому, що підлітки, прагнучи визнання власної дорослості зі сторони оточуючих, ще не відчують себе (а тим більше, ще не є) дорослими повною мірою. Та все ж саме це відчуття є тим новим, прогресивним в особистості, що обов'язково розвиватиметься, і саме на нього слід спиратись у педагогічній практиці [8, 214].

Почуття дорослості – ставлення підлітка до себе як до дорослого. Підліток хоче, щоб дорослі ставилися до нього не як до дитини, а як до дорослого. Кардинальні зміни в структурі особистості підлітка зумовлюють його особливу чутливість до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки, притаманних світові дорослих. Власне, йдеться про переорієнтацію з норм і цінностей дитячого світу на інші, дорослі, вироблення особистісних

новоутворень, які відіграють особливу й вирішальну роль в оволодінні дитиною соціальною ситуацією дорослого.

Розвиваються специфічні особливості самосвідомості, що проявляються в самооцінці підлітка, його оцінці ефективності різних видів власної діяльності та своїх стосунків із дорослими й однолітками.

Розвиток самосвідомості, формування ідеалу особистості направлено на усвідомлення людиною своїх індивідуальних особливостей. Це визначається виникненням особливого, критичного ставлення підлітка до своїх недоліків. Підліток вже здатний побачити свої недоліки без вказівки на них з боку дорослих і прагне їх викорінювати, почавши займатися свідомим самовихованням. Бажаний образ «Я» зазвичай складається з цінують якостей і достоїнств інших людей. Але так як ідеалом для наслідування у нього виступають і дорослі, і однолітки, то образ виходить суперечливим. Виходить, що в даному образі необхідне поєднання рис характеру дорослої людини і молодого, а це не завжди сумісно в одній особі.

Механізмом розвитку самосвідомості виступає рефлексія. Самооцінка в цьому віці набуває не меншого значення, ніж оцінки дорослих, перетворюючись у надзвичайно важливий мотив поведінки. Переважна орієнтація підлітка на самооцінку пов'язана передусім із його прагненням до самостійності та незалежності, із самоповагою, вимогливістю до себе [10, 54].

Схильність до рефлексії (самопізнання), тобто прагнення підлітка пізнати себе нерідко призводить до втрати душевної рівноваги. Основною формою самопізнання є порівняння себе з іншими людьми, дорослими і однолітками, критичне ставлення до себе, в результаті чого розвивається психологічна криза. Підлітку доводиться пройти через душевні муки, в ході яких формується його самооцінка і відбувається визначення свого місця в соціумі. Його поведінка регулюється самооцінкою, сформованої під час спілкування з оточуючими. При становленні самооцінки велика увага приділяється внутрішнім критеріям. Як правило, вона у молодших підлітків суперечлива, тому їх поведінка відрізняється невмотивованими вчинками.

Бурхливо розвивається емоційна сфера, що характеризується різкими переходами від надмірної рухливості до спокою, від піднесення до байдужості. Підвищена емоційність підлітків зумовлена статевим дозріванням та неврівноваженістю процесів збудження й гальмування [8, 256]. Переживання набувають дедалі більшої стійкості. У підлітковому віці спостерігається подальший розвиток почуттів як узагальнених і відносно стійких переживань (інтелектуальних, моральних, естетичних та ін.). Почуття стають тривалішими й стійкішими, що зумовлює посилення їх впливу на різноманітні сторони життя підлітків. Інтенсивно формуються моральні почуття, завдяки чому засвоєні підлітками норми поведінки можуть стати ефективним поштовхом до дій. У підлітковому віці поступово відбувається перехід від ситуативного переживання краси явищ природи, музичних і літературних творів, творів живопису до стійких естетичних почуттів, які є наслідком систематичного виховання.

У підлітковому віці діти починають посилено займатися самовихованням. У формуванні вольових якостей є деяка послідовність. Спочатку розвиваються основні динамічні фізичні якості: сила, швидкість і швидкість реакції, потім – якості, пов'язані зі здатністю витримувати великі і тривалі навантаження: витривалість, витримка, терпіння і наполегливість. І тільки потім формуються більш складні і тонкі вольові якості: концентрація уваги, зосередженість, працездатність. Спочатку, у віці 10-11 років, підліток просто захоплюється наявністю цих якостей у інших, в 11-12 років він заявляє про бажання володіти такими якостями і в 12-13 років приступає до самовиховання волі. Найбільш активним віком виховання вольових якостей є період від 13 до 14 років.

Виникає інтерес до себе та оточуючих, прагнення зрозуміти особливості людини та її взаємини з іншими людьми, мотиви її вчинків та переживання. Яскраво виражена установка на порівняння себе з іншими. Особливо це стосується вчинків, адже саме у них виражається ставлення людини до чогось або ж до когось.



Саме в цьому віці розпочинається формування домінуючої спрямованості пізнавальних та інших інтересів особистості [10, 257]. Підлітковий вік знаменний ще й тим, що саме в цьому віці виробляються вміння, навички, ділові якості, відбувається вибір майбутньої професії. У цьому віці у дітей відзначаються підвищений інтерес до різного роду діяльності, прагнення робити щось своїми руками, підвищена допитливість, з'являються перші мрії про майбутню професію. Первинні професійні інтереси виникають в навчанні і праці, що створює сприятливі умови для формування потрібних ділових якостей.

Інтенсивно формується здатність переходити від одного виду діяльності до іншого, що ґрунтується на засвоєнні загальних закономірностей побудови людської діяльності. Це означає, що підліток уже вміє ставити перед собою мету, складати план дій, може оцінити та підібрати необхідні засоби, співвіднести їх із діями інших людей тощо. Орієнтуючись на інших, він вміє враховувати їх почуття та інтереси, бажання й характери, може зрозуміти інших та самого себе.

Отже, формується система особистісних цінностей. Надалі вони визначають зміст діяльності підлітка, сферу його спілкування, вибірковість ставлення до людей, оцінку цих людей і самооцінку. У старших підлітків починається процес професійного самовизначення.

Також, у цьому віці спостерігається підвищена пізнавальна і творча активність. Виникає прагнення дізнатися щось нове, навчитися чогось і намагаються робити це добре, починають вдосконалювати свої знання, вміння, навички. Подібні процеси відбуваються і за межами школи, причому підлітки діють як самостійно (самі щось конструюють, будують, малюють і т. п.), так і за допомогою дорослих або більш старших товаришів. Потреба робити «по-дорослому» стимулює підлітків до самоосвіти, самовдосконалення, самообслуговування. Робота, виконана добре, отримує схвалення оточуючих, що веде до самоствердження підлітків.

У підлітків відзначається диференційоване ставлення до навчання. Це пов'язано з рівнем їх інтелектуального розвитку, досить широким кругозором, об'ємом і міцністю знань, професійними схильностями і інтересами. Тому по відношенню до шкільних предметів виникає вибірковість: одні стають улюбленими і потрібними, до інших інтерес знижується. На відношення до предмету впливає також особистість учителя.

До кінця підліткового віку школяр починає відчувати себе суб'єктом власного розвитку, знаходить здатність ставити перед собою завдання самореалізації, самовдосконалення, саморозвитку, самоактуалізації.

Так, більшість дослідників акцентують увагу на основні психологічні новоутворення даної вікової категорії: відкриття «Я», виникнення рефлексії, розвиток самосвідомості, побудова уявлень про власне майбутнє (мрійливість), потреба у спілкуванні, формування світогляду, опанування моральними нормами, формування основ самовизначення, прагнення до самостійності.

В той же час, майже усіма дослідниками виокремлюються два впливових чинника, котрі впливають на розвиток й укорінення зазначених новоутворень у підлітковому віці. Це, безперечно, провідна роль найближчого соціального оточення та найближче середовище, де знаходиться підліток.

Отже, можна стверджувати, що розвиток особистості сучасного підлітка характеризується такими психологічними особливостями як: поява відчуття дорослості, що визначає спрямованість та зміст активності сучасного підлітка; велика чутливість до засвоєння норм, цінностей, способів поведінки в той час як посилюється прагнення бути самостійним; потреба у доброзичливому ставленні, тактовності з боку дорослих; у діяльності сучасні підлітки самостійно ставлять мету, складають план дій, підбирають засоби. Але часто неповністю усвідомлюють свої дії, не прагнуть самоаналізу.

Їх вчинки характеризуються імпульсивністю і проявляється цікавість аналізувати дії та думки знайомих, розмовляти про свій внутрішній світ, переживання, почуття. Отож, цілком зрозумілою є психолого-педагогічна вимога організації життя підлітків таким чином, щоб вони засвоїли якомога більше загальнокультурних навичок дій з матеріальними предметами, оволоділи змістом основних форм суспільно корисної діяльності (уміли працювати, навчатися, займатися спортом, мистецтвом, організовувати діяльність інших людей тощо).

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

#### **2.1. Організація, методи та характеристика методичного інструментарію дослідження**

Емпіричне дослідження, метою якого було виявлення психологічних особливостей розвитку особистості підлітка, проводилось у декілька етапів:

1. На першому етапі дослідження було здійснено теоретико-методологічний аналіз генези розвитку особистості підлітка у психологічних теоріях зарубіжних і вітчизняних вчених.

2. На другому етапі – займалися обґрунтуванням вибору та підбором методик, що відповідатимуть поставленій меті та завданням емпіричного дослідження.

3. На третьому – проведено констатувальний експеримент.

4. На четвертому етапі – розроблялась програма розвитку особистості в підлітковому віці та проводився формувальний експеримент з метою перевірки ефективності програми розвитку.

Для реалізації емпіричного дослідження були використанні такі методи психологічного дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення отриманих в ході теоретичного вивчення результатів); емпіричні (спостереження, бесіда, тестування, констатувальний та формувальний експеримент); методи математичної статистики: описова статистика, порівняльний аналіз, коефіцієнт кореляції Спірмена, U-критерій Манна-Уїтні, методи порівняння середніх – t-критерій Стьюдента для незалежних та залежних вибірок). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програм пакету IBM SPSS Statistics 22.0.00.

Важливим для нашої роботи є інтерпретація підлітково-юнацького віку через задачі розвитку (У. Бронфенбреннер, Ж. Піаже, Г. Саллівен, Е. Еріксон, С. Холл, Е. Штерн та ін.), від успішності розв'язання яких залежить не тільки процес дорослішання, але і можливість подальшого конструктивного розвитку. Серед цих задач називають [50; 29]:

- перше цілісне усвідомлення себе та свого місця у світі;
- об'єднання на новому рівні знань про себе та їх проекція на майбутнє;
- здійснення системи виборів, які забезпечують цільність особистості (професії, статевої ідентичності й ідеологічних настанов);
- прийняття власної зовнішності;
- засвоєння і прийняття гендерних ролей;
- встановлення нових відносин з ровесниками та батьками;
- розвиток професійних інтересів, прийняття зрілих форм поведінки;
- формування статевої ідентичності;
- завоювання емоційної незалежності від батьків тощо.

Отже, при підборі діагностичного матеріалу нами враховувався аналіз наукової літератури з означеної проблеми та виділенні основні психологічні характеристики особистості у підлітковому віці, а саме: поява відчуття дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності.

В таблиці 2.1 проведено обґрунтування вибору методик емпіричного дослідження.

*Таблиця 2.1*

**Обґрунтування вибору методик виявлення психологічних особливостей розвитку особистості підлітка**

Досліджувані риси особистості підлітка	Діагностичний інструментарій
Акцентуації особистості	Опитувальник Леонгарда-Шмішека

## Продовження таблиці 2.1

Досліджувані риси особистості підлітка	Діагностичний інструментарій
Вольова саморегуляція	Тест А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»
Готовність відповідати соціальним нормам.	Дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу, Д. Крауна для визначення готовності підлітків відповідати соціальним нормам
Рівень імпульсивності	Опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова

У дослідженні взяло участь 45 опитаних – учні 9 класу у гімназії №107 м. Запоріжжя. Вік учасників на початок дослідження 13-14 років. Дослідження проводилося за спеціально створеним бланком, який містив анкетні данні та упорядковані методики.

Отже, для реалізації поставленої мети дослідження використовувались наступні діагностичні методики:

1. Тест К. Леонгарда (опитувальник Леонгарда-Шмішека) – опитувальник, що діагностує акцентуації особистості – концепція К. Леонгарда про те, що риси, притаманні особистості можуть поділятися на основні і додаткові (Додаток А) [32].

Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуєваних осіб». Відповідно до цієї концепції всі риси особи можуть бути розділені на основні і додаткові. Основні риси – стрижень особи, вони визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній вираженості основні риси характеризують особу в цілому. У разі дії несприятливих чинників вони можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особи. Особи, у яких основні риси яскраво виражені, названі К. Леонгардом

акцентуйованими. Акцентуйовані особи не слід розглядати як патологічні. Це випадок «загострення» визначених, властивих кожній людині, особливостей.

Опитувальник включає 88 питань, 10 шкал, які відповідають певним акцентуаціям характеру. Перша шкала характеризує особистість з високою життєвою активністю, друга шкала показує збудливу акцентуацію. Третя шкала говорить про глибину емоційного життя досліджуваного. Четверта шкала показує схильність до педантизму. П'ята шкала виявляє підвищену тривожність, шоста – схильність до перепадів настрою, сьома шкала говорить про демонстративну поведінку досліджуваного, восьма – про неврівноваженість поведінки. Дев'ята шкала показує ступінь стомлюваності, десята – силу і вираженість емоційного реагування.

Виділені Леонгардом 10 типів акцентуйованих особистостей розділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, що застрягає, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязкий, циклотимічний, афективний, емотивний).

Розглянемо більш детально типи акцентуацій характеру за К. Леонгардом [16]:

1. Гіпертимний. Людині притаманні енергійність, експресивність, жвавість, оптимізм, ініціативність, багата міміка, активне використання жестів, рухів, висока мовленнєва активність. Позитивні риси: енергійність, жадоба діяльності, активність, оптимізм. Негативні риси: легковажність, дратівливість, відсутність самоконтролю, несерйозне ставлення до своїх обов'язків. Такі люди важко переносять монотонну діяльність, сувору дисципліну, самотність. Нечасто ініціюють конфлікти самостійно, але можуть бурхливо реагувати на зауваження та критику. Найчастішою причиною конфліктів є недостатньо відповідальне ставлення до своїх обов'язків.

2. Дистимний. У носіїв домінує сумний настрій, знижена мовленнєва активність, дії уповільнені. Позитивні риси: серйозність сприйняття реальності, уникання домінування, симпатія до друзів. Негативні риси: пасивність, ригідність, негнучкість, загальна загальмованість, відчуженість. Неконфліктні,

схильні уникати активного спілкування, ведуть усамітнений спосіб життя, цінують своїх друзів, домосіди.

3. Циклоїдний. Такі особи періодично поводяться то як люди з гіпертимною акцентуацією, то як з дистимною акцентуацією. Періодичне чергування гіпертимності та дистимності зумовлює зміни у поведінці та спілкуванні. Період гіпертимності (підйому): активність, піднесений настрій, бажання спілкуватись. Період дистимності (спаду): замкнутість, повільність, пригнічений настрій.

4. Екзальтований. Такі особи швидко досягають піднесеного стану від радісних подій та так само легко впадають у відчай від сумних, у них висока вербальна активність. Позитивні риси: альтруїзм, співчуття, жага спілкування та легкість в ньому, яскравість і щирість почуттів, чуйність та уважність в стосунках з іншими, витонченість, красномовність. Негативні риси: підвладність настрою та його перепади.

5. Збудливий. Такі особи легко збуджуються, запальні, є труднощі з самоконтролем. Емоційне збудження легко охоплює їх і швидко досягає максимального піднесення. У періоди збудження дратівливі, запальні, мають поганий самоконтроль. В емоційно-спокійному стані – охайні, доброзичливі, реагування сповільнене. Позитивні риси: люблять спілкуються з малими дітьми та люблять тварин. Негативні риси: можуть ініціювати конфлікти та бути у них активно провокуючою стороною, іноді бувають відчуженими, похмурими.

6. Застрягаючий. Інертність намірів і негативних переживань, помірна контактність, схильність до повчань та боротьби за справедливість є характерними для таких людей. Часто ініціюють конфлікти та виступають в них активною стороною. У них присутня орієнтація на високі показники виконання, проте вони схильні до високих вимог до себе і близьких людей, друзів, співробітників. Позитивні риси: прагнення до високих стандартів виконання. Негативні риси: вразливість, глибоке переживання образ, злопам'ятність, мстивість, схильність до ревнощів.



7. Педантичний. Увага та високі вимоги до деталей, дрібниць, що поглинають майже всю увагу та впливають на стосунки з оточенням, перфекціонізм притаманні таким людям. Нечасто є ініціаторами конфліктів та у конфлікті найчастіше виступають пасивною стороною, схильні легко поступатися лідерською позицією. Характерна поведінка бюрократа, прагнення та очікування від оточуючих дотримання вимог, надмірної охайності. Позитивні риси: охайність, добросовісність, серйозність, надійність у справах. Негативні риси: занудливість, настирливість, надмірний контроль оточення, формалізм.

8. Тривожний. У носіїв домінує почуття небезпеки, незалежно від ситуацій та реальних загроз, рівень контролю своїх дій – високий. Схильні до високого самоконтролю та невпевненості у собі. Несмілість, що, як правило, поєднана з низькою активністю та пригніченим настроєм. Не ініціюють конфлікти, зазвичай виступають у них пасивною стороною, шукають підтримку, опору. Через беззахисність та вразливість часто стають мішенню для агресивних та конфліктних людей. Позитивні риси: емоційність, самокритичність, обов'язковість, неагресивність. Негативні риси: боязкість, невпевненість у собі, безпідставна тривожність.

9. Емотивний. Носіям притаманна висока емоційна чутливість та нестійкість емоційних станів. Вступають у конфлікти нечасто, займають у них пасивну позицію. Позитивні риси: чутливість та здатність до співчуття, доброта, орієнтація на соціальні норми, обов'язковість. Негативні риси: сльозливість, надмірна вразливість.

10. Демонстративний. Для носіїв характерна висока потреба у соціальній увазі, прагнення до лідерства, влади та соціального визнання, розвиток комунікативних здібностей та вмінь. Відзначаються здатністю активно адаптуватись до різних соціальних ситуацій та високим розвитком і різноманітністю комунікативних навичок, що дозволяє легко змінювати манери спілкування. Самі провокують конфлікти, найчастіше є у них активною стороною, також володіють стратегіями активного захисту. Позитивні риси:

артистичність, комунікативність, розуміння співрозмовників, вміння їх захоплювати, впевненість, неординарність мислення, вчинків. Негативні риси: лицемірство, егоцентричність, хвалькуватість, схильність до перекладання своїх обов'язків на інших [16].

2. Тест-опитувальник А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» (Додаток Б) [26]. Тест-опитувальник містить 30 запитань та визначає величину індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливість і самовладання. Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання.

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль. Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю.

Автори методики зазначають, якщо високий бал за шкалою «загальна шкала», то це притаманно особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності. Низький бал, за

цією шкалою спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива іпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імппульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми. На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імппульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгорожують людину від

інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Автори методики зазначають, що отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції [26].

3. Дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу, Д. Крауна (Додаток В) [26] для визначення готовності підлітків відповідати соціальним нормам. Прагнення заслужити похвалу, схвалення є однією зі значних потреб людини. Виявлення цієї потреби служить шкала мотивації схвалення, розроблена американськими психологами Дугласом Крауном і Девідом Марлоу, вона дозволяє визначити непряму міру потреби людини в схваленні інших людей. Чим вище ця потреба, тим більше поведінка випробуваного відповідає одобрюваного зразком. Такі люди не заперечують проти нецікавою роботи, стримують свої агресивні реакції, в цілому більш конформних, податливі соціальним впливам.

Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення використовується для оцінки правдивості висловлювань піддослідних. Чим вище підсумковий показник «мотивація схвалення» за шкалою отримують респонденти, тим вище у них готовність представити себе перед іншими як повністю відповідного соціальним нормам. Низькі показники можуть свідчити як про неприйняття традиційних норм, так і про зайву вимогливості до себе.

4. Опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова (Додаток Г) [26] складається з 20 питань, до кожного з яких додається чотирибальна шкала відповідей. Рівень імпульсивності може бути охарактеризований як високий, середній та низький.

Імпульсивність – це риса, протилежна вольовим якостям цілеспрямованості та наполегливості.

Високий рівень імпульсивності характеризує людину з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності. Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани, у них немає стійких інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим.

Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають виразні ціннісні орієнтації, виявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, прагнуть доводити розпочаті справи до кінця.

Якщо імпульсивність висока, то слід скласти програму самовиховання, спрямовану на її зниження та збільшення цілеспрямованості.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження**

Проаналізуємо отримані результати досліджень, щодо виявлення психологічних особливостей особистості підлітка.

В результаті дослідження акцентуацій особистості підлітка (Тест К. Леонгарда-Шмішека) була підрахована сума балів з кожного типу акцентуації. Порівнявши її з мінімальним діагностичним числом (МДЧ), який для: гіпертимного – 10; циклоїдного – 8; лабільного – 9; астено-невротичного – 8; сензитивного – 8; тривожно-педантичного – 9; інтровертованого – 9; збудливого – 9; демонстративного – 9; нестійкого – 10 (і контрольна шкала брехні – 4), були визначені типи акцентуацій – якщо МДЧ було досягнуто або перебільшено по одному типу – діагностувався цей тип; якщо МДЧ було перебільшено по декількох типах – то (за правилом ідентифікації типів)

визначалися змішані типи, або домінування одного з двох (правило 2 г). В результаті були отримані такі результати, які представлені у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження акцентуацій особистості за методикою  
К. Леонгарда-Шмішека**

Акцентуації особистості	Кількість осіб	Результати дослідження у %
Гіпертимний (Г)	13	<b>30,9</b>
Циклоїдний (Ц)	4	<b>9,5</b>
Екзальтований (Екз)	6	<b>14,3</b>
Емотивний (Ем)	7	<b>16,6</b>
Акцентуація особистості не виявлена	4	9,5
Змішаний тип	8	19

З'ясовано, що яскраво виражені акцентуації характеру проявлялися у 90,5% підлітків, з них у 71,3% виявлено один тип акцентуації характеру, а у 19% – два та більше типів.

Аналіз розподілу виражених типів акцентуацій характеру у підлітків показав, що найбільш поширеними є гіпертимний у 30,9% підлітків, екзальтований у 14,3% підлітків, емотивний у 16,6% підлітків та циклоїдний у 9,5% підлітків типи акцентуацій характеру.

В деяких випадках виявляється не просто один тип (або один змішаний тип), а декілька типів акцентуацій характеру. У чотирьох випадках – типи акцентуації характеру можна було б виявити, але за – правилом – якщо за контрольною школою брехні показник перебільшує норму допустимого 4 б (7 б) і при відповідному додаванні балів 2 (4) до демонстративного типу не буде виявлення останнього, то результати тестування потрібно визнати недостовірними. Найбільш зустрічаємі «чисті» типи в нашій виборці –

гіпертимний (Г), емотивний (Ем), екзальтований (Екз), циклоїдний (Ц); «змішані» – збудливий (Зб), демонстративний (Дм) та тривожний (Т).

Як бачимо, гіпотеза наша підтвердилась в тому, що дійсно у підлітковому віці відбувається «загострення» окремих рис характеру, які ми називаємо акцентуаціями, що в дечому і пояснює труднощі взаємодії з оточуючими, особливу специфіку поведінки, спілкування тощо.

Таким чином, підлітковий вік характеризується як кризовий та конфліктний, що насамперед пояснюється змінами, які відбуваються з підлітком: анатомо-фізіологічні (ідентифікація себе з чоловіком (жінкою) статеве дозрівання тощо), психічні (інтелектуальний розвиток, розвиток різних сторін психіки), і соціально-психологічні (підліток – це вже щось більше, ніж просто дитина). Все це відбивається характері підлітка і визначає відношення до людей, учбового процесу, і являючи собою тим самим інструментальну рису формуючої особистості. Тобто, відбувається посилення, загострення окремих рис характеру, при якому спостерігаються не виходячи за межі норми відхилення у психіці і поведінці – акцентуації, та потребує розвитку та становлення особистості підлітка.

В результаті проведеного дослідження за тестом-опитувальником А. Зверькової і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції», були отримані такі результати, які представлені у вигляді таблиці 2.3

*Таблиця 2.3*

### **Результати дослідження за тестом-опитувальником**

#### **А. Зверькової і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»**

Шкали	Рівень	Кількість осіб	Результати дослідження у %
Загальний рівень вольової саморегуляції	високий	17	37,8
	середній	13	28,9
	низький	15	33,3
Настирливість	високий	21	46,6
	середній	14	31,1

## Продовження таблиці 2.3

Шкали	Рівень	Кількість осіб	Результати дослідження у %
Настирливість	низький	10	22,2
Самоконтроль	високий	20	44,4
	середній	17	37,8
	низький	8	17,8

Як видно з таблиці 2.3 низький рівень вольової саморегуляції, в середньому вигляді, спостерігається у 33,3% всіх досліджуваних. Для таких підлітків характерними є вразливість, невпевненість у собі. Також їм властива імпульсивність, це може бути пов'язане як з незрілістю, так не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю. У 28,9% досліджуваних спостерігається середній рівень вольової саморегуляції і у 37,8% – високий рівень.

За допомогою теста-опитувальника було виявлено ще й рівень двох вольових якостей особистості: наполегливості та самовладання. Як засвідчують результати дослідження, 46,6% та 44,4% всіх досліджуваних мають високий рівень за даними шкалами. Отже, більшість підлітків намагаються вийти з конфлікту шляхом дії: у них відбувається не стільки рефлексія особистісних переживань, скільки прагнення довести заплановане до завершення або подолати ситуацію, почавши діяти. Середній рівень за обома шкалами у 31,1% та 37,8% для таких підлітків характерними є нестійкі прагнення до здійснення розпочатої справи та середній рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. За шкалою «настирливість» низький рівень у 22,2% респондентів, а за шкалою «самоконтроль» – 17,8%.

В результаті проведення методики діагностики самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу і Д. Крауна було виявлено що 20% респондентів мають високий рівень вираження мотивації схвалення, у той час як 50% мають



вираження даної якості на середньому рівні, та 30% – на низькому рівні. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4*

**Результати дослідження показники рівнів вираження мотивації схвалення за методикою діагностики самооцінки мотивації схвалення**

**Д. Марлоу і Д. Крауна**

Рівні готовності відповідати соціальним нормам.	Кількість осіб	Результати дослідження у %
Високий	15	33,3
Середній	21	46,7
Низький	9	20

Так, за даними, продемонстрованими у таблиці 2.4 можна сказати, що третина сучасних підлітків (33,3%) мають високий рівень готовності відповідати соціальним нормам. Такі люди характеризуються бажанням видавати себе за когось іншого: для них є важливим, аби інші їх підтримували та схвалювали, що час від часу може загострюватися настільки, що людині значно простіше стає відмовитися від власних бажань та вподобань, аніж стикнутися з неприйняттям та докорами оточуючих.

У той же час майже половина підлітків (46,7%) мають помірну готовність відповідати соціальним нормам., що говорить про них як про таких осіб, що бажають виглядати в очах оточуючих адекватно, «нормально», так, як властиво більшості людям та є соціально прийнятим. Одночасно з цим такі люди залишають собі простір для самостійності в судженнях про себе, що дозволяє їм бути лабільними та не губити себе остаточно під натиском суспільних очікувань.

Разом із цим у 20% респондентів було діагностовано низький рівень, тобто такі люди проявляють незалежність від оточуючих настільки, що може здатися, ніби вони повністю ігнорують соціальні думки про себе. Також можна

говорити про те, що їм не властива категоричність суджень на свою адресу та вони не намагаються виглядати в очах оточуючих краще, ніж є насправді і тим самим вони можуть займати свою позицію за межами соціального схвалення.

В результаті проведення методики діагностики дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова було виявлено, що у більшості підлітків середній рівень імпульсивності, а саме у 46,7%, високий рівень – 33,3% та низький – 20% підлітків.

Отже більшість підлітків має високий та середній рівень імпульсивності, що характеризує їх як з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності такі підлітки мають невизначені життєві плани, у них немає стійких інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим. І тільки 20% підлітків більш цілеспрямовані, мають виразні ціннісні орієнтації, виявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, прагнуть доводити розпочаті справи до кінця.

Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Результати дослідження показники рівнів імпульсивності у підлітків за методикою В. Лосенкова**

Рівні вираження мотивації схвалення	Кількість осіб	Результати дослідження у %
Високий	15	33,3
Середній	21	46,7
Низький	9	20

Таким чином, за результатами дослідження та підібраних методик, важливим є питання розвитку та становлення особистості підлітка, а саме: розвиток вольової саморегуляції, зниження імпульсивності та збільшення цілеспрямованості, розвиток появи відчуття дорослості, стимулювати прагнення підлітків бути самостійними та чутливим до засвоєння соціальних норм та цінностей.

З метою аналізу, взаємозв'язку з досліджуваними рисами особистості підлітків було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена (Рис. 2.1).

			Correlations								
			VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009
Spearman's rho	VAR00001	Correlation Coefficient	1,000	,154	,144	,122	,404*	-.020	-.062	-.186	-.060
		Sig. (2-tailed)	.	,452	,481	,552	,045	,924	,762	,362	,772
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26
VAR00002	VAR00002	Correlation Coefficient	,154	1,000	,968**	,976**	,582**	-.014	-.054	,054	-.014
		Sig. (2-tailed)	,452	.	,000	,000	,002	,946	,793	,793	,947
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26
VAR00003	VAR00003	Correlation Coefficient	,144	,968**	1,000	,964**	,551**	-.037	-.093	,043	-.041
		Sig. (2-tailed)	,481	,000	.	,000	,004	,856	,651	,836	,841
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26
VAR00004	VAR00004	Correlation Coefficient	,122	,976**	,964**	1,000	,577**	-.029	-.068	,040	-.023
		Sig. (2-tailed)	,552	,000	,000	.	,003	,890	,743	,845	,910
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26
VAR00005	VAR00005	Correlation Coefficient	,404*	,582**	,551**	,577**	1,000	-.071	-.157	-.041	-.077
		Sig. (2-tailed)	,045	,002	,004	,003	.	,736	,453	,845	,715
		N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
VAR00006	VAR00006	Correlation Coefficient	-.020	-.014	-.037	-.029	-.071	1,000	,888**	,765**	,970**
		Sig. (2-tailed)	,924	,946	,856	,890	,736	.	,000	,000	,000
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26
VAR00007	VAR00007	Correlation Coefficient	-.062	-.054	-.093	-.068	-.157	,888**	1,000	,719**	,939**
		Sig. (2-tailed)	,762	,793	,651	,743	,453	,000	.	,000	,000
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26
VAR00008	VAR00008	Correlation Coefficient	-.186	,054	,043	,040	-.041	,765**	,719**	1,000	,832**
		Sig. (2-tailed)	,362	,793	,836	,845	,845	,000	,000	.	,000
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26
VAR00009	VAR00009	Correlation Coefficient	-.060	-.014	-.041	-.023	-.077	,970**	,939**	,832**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,772	,947	,841	,910	,715	,000	,000	,000	.
		N	26	26	26	26	25	26	26	26	26

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*-. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Рис. 2.1. Аналіз наявності взаємозв'язку (коефіцієнта кореляції Спірмена) між досліджуваними рисами**

Між показниками наполегливості та вольової саморегуляції позитивний сильний кореляційний зв'язок, це означає, що ці риси детермінують одна одну, тобто в підлітків з високим рівнем наполегливості динамічно формується розвиток волі. І навпаки підлітки з низьким рівнем наполегливості демонструють низькі показники вольової саморегуляції. Підліток, як особистість з наявними рисами самоконтролю та наполегливості, скеровує імпульсивність в конструктивному напрямі.

При цьому самоконтроль формує тріаду наполегливість, вольова саморегуляція, самоконтроль. Тобто низькі показники самоконтролю впливають на наполегливість.

Артефактом є кореляція з показником імпульсивності – позитивний середньої сили кореляційний зв'язок. Це говорить про те, що підлітка, як особистість з наявними імпульсивними рисами, самоконтролю та

наполегливості, скеровує імпульсивність в конструктивному напрямі. Про це свідчить кореляційний зв'язок між наполегливістю та імпульсивністю. Таким чином підлітки з рівнем імпульсивності вище середнього і високим самоконтролем наполегливі, а підлітки з низьким рівнем самоконтролю тяжіють до пасивності.

Існує середній кореляційний зв'язок між показником самооцінки вираження мотивації схвалення та імпульсивністю. Можливо це означає, що в рисах особистості підлітка є імпульсивність і розглядається як спосіб самовираження, що може давати відчуття «дорослості».

Між показниками самооцінка вираження мотивації схвалення та самовладання існує сильний позитивний зв'язок 0,970. Це значить що чим вище рівень залученості підлітка в те що відбувається довкола нього та схвалення цього тим вищим буде рівень самовладання.

Значення кореляції між гіпертимною акцентуацією характеру та імпульсивністю та циклоїдним типом показують сильний позитивний кореляційний зв'язок (0,832 та 0,939). Це означає, що вираженість проявів гіпертимного або циклоїдного акцентуацій характеру буде рости коли буде збільшуватись імпульсивність і навпаки.

Настирливість має позитивний сильний кореляційний зв'язок 0,888 з мотивацією схвалення. Чим вище значення по компоненту мотивація схвалення тим вищими будуть показники настирливості. Тобто підлітки, які максимально включаються у діяльність мають відчуття, що обираючи свій шлях і тип діяльності, визначають її результат. І навпаки можемо припустити, що пасивні підлітки вважають, що не вони живуть, а життя відбувається з ними, а отже не проявляють настирливості.

Таким чином, на основі проведеного дослідження можна узагальнити основні висновки:

1. В результаті дослідження акцентуацій характеру виявлено загострення окремих рис характеру, а саме: гіпертимний, циклоїдний, екзальтований та емотивний. Ці типи акцентуації характеру проявляються в імпульсивності,

зміні настрою, експресивності, дратівливості, відсутність самоконтролю. Періодичне чергування гіпертимності та дистимності зумовлює зміни у поведінці та спілкуванні. Період гіпертимності (підйому): активність, піднесений настрій, бажання спілкуватись. Період дистимності (спаду): замкнутість, повільність, пригнічений настрій. Також висока емоційна чутливість та нестійкість емоційних станів. Всі ці показники не виходять за межі норми відхилення у психіці і поведінці, але потребують розвитку та становлення особистості підлітка.

2. За результатами діагностики вольової саморегуляції у третини підлітків спостерігається низький рівень розвитку вольової саморегуляції. Стосовно компонентів вольової саморегуляції «наполегливості та самоконтролю» у трохи менше половини високий рівень, що говорить про те, що більшість підлітків намагаються вийти з конфлікту шляхом дії: у них відбувається не стільки рефлексія особистісних переживань, скільки прагнення довести заплановане до завершення або подолати ситуацію, почавши діяти.

3. За результатами дослідження показники рівнів вираження мотивації схвалення, а саме готовності до слідуванню соціальним нормам третина сучасних підлітків мають високий рівень. Такі люди характеризуються бажанням видавати себе за когось іншого: для них є важливим, аби інші їх підтримували та схвалювали, що час від часу може загострюватися настільки, що людині значно простіше стає відмовитися від власних бажань та вподобань.

4. Більшість підлітків має високий та середній рівень імпульсивності, що характеризує їх як з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності такі підлітки мають невизначені життєві плани, у них немає стійких інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим.

5. Між виділеними рисами особистості такими як: чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, настирливість, самоконтроль, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності існує кореляційний зв'язок, а саме: між показниками наполегливості та вольової саморегуляції позитивний сильний кореляційний зв'язок; між показниками самооцінка вираження

мотивації схвалення та самовладання існує сильний позитивний зв'язок. Це значить що чим вище рівень залученості підлітка в те що відбувається довкола нього та схвалення цього тим вищим буде рівень самовладання. Також показник «настирливість» має позитивний сильний кореляційний зв'язок з мотивацією до схвалення.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 3.1. Програма розвитку особистості у підлітковому віці

В результаті проведеного діагностичного дослідження було обґрунтовано необхідність розробки а впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на розвиток таких психологічних особливостей як: поява відчуття дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності.

На цьому етапі дослідження робота мала таку послідовність: розробка тренінгу та теоретично-практичних занять (перший етап), формування контрольної та експериментальної груп, безпосереднє впровадження програми та спостереження за ходом її реалізації (другий етап), повторне тестування учнів (третій етап) та емпірична обробка отриманих результатів з метою перевірки ефективності програми (четвертий етап).

Корекційно-розвивальна програма розробили корекційно-розвиткову включає в себе вправи та ігри що розвивають зазначені риси та проводилась у формі тренінгу.

Психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, що використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку. За своєю природою тренінг є особливою психотехнологією, що служить для опанування власною поведінкою. Тренінгові групи являють собою спеціально створені малі групи, учасники яких за сприяння ведучого-психолога включаються у своєрідний досвід інтенсивного спілкування, орієнтований як на надання допомоги кожному в вирішенні різноманітних психологічних проблем, так і в самовдосконаленні тренінгу [7; 11; 22; 45].

В. Лефтеров пояснює ефективність тренінгів завдяки ряду зрушень, які відбуваються безпосередньо на самому тренінгу:

- навіть нетривалий тренінг завжди пов'язаний з переживаннями учасниками різних емоційних станів, що сприяє подальшому накопиченню енергії, емоційна сфера учасників оновлюється, стає більш позитивною;
- індивід має змогу усвідомити те, що з ним відбувається;
- груповий тренінг є таким, що сприяє розвитку комунікативних якостей і навичок соціальної взаємодії, відбувається переоцінка минулого досвіду;
- відбувається засвоєння новий стратегій поведінки та перенесення їх в життя [17].

Таким чином, ми бачимо, що тренінг є ефективним інструментом для розвитку особистісних властивостей підлітків і може стати основою для якісних змін в поведінковій та емоційній сфері.

Форми організації корекційно-розвиткової програми: тренінгові заняття (10 тем) На кожену тему відводиться 50 хвилин (періодичність зустрічей 1 раз на тиждень). Програма орієнтована на роботу в групі та самостійно.

Мета корекційно-розвиткової програми: на основі створення оптимальних умов забезпечити розвиток вольової саморегуляції, засвоєння соціальних норм і цінностей, побудові екологічних стратегій виходу із різних життєвих ситуацій, навчитися брати відповідальність за себе та активно включатися у діяльність, задля оптимізації психічного розвитку і більш ефективної соціалізації в освітньому середовищі і суспільстві.

Завдання корекційно-розвиткової програми:

- розвиток активності та залученості учнів;
- розвиток вольової саморегуляції;
- зниження імпульсивності;
- розвиток навичок самоконтролю;
- формування уміння співпрацювати з однолітками;
- формування навичок спілкування.

У таблиці 3.6 подано коротку характеристику тренінгових занять.



Таблиця 3.6

## Характеристика тренінгу розвитку особистості в підлітковому віці

Мета заняття	Стислий опис заняття (вправи)	Кіл-ть годин
Заняття 1. Мета: формування навичок спілкування та уміння співпрацювати з однолітками	Правила групової роботи. Вправа «Метафора». Вправа «Презентуй друга». Мозковий штурм «Спілкування – це...». Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування». Підведення підсумків	1,5
Заняття 2. Мета: розширювати уявлення про себе, індивідуальність і неповторність, продовжувати формувати дружні взаємини в групі; сприяти саморозкриттю учасників; розвивати вміння висловлювати власну думку і стримано сприймати критику	Вправа «Усі – дехто – тільки Я». Кожен учасник стає біля свого стільця. Вправа. «Мені подобається, мені не подобається». Вправа «Ярлики». Вправа «Дві кізочки та два козлики». Вправа «Три бажання». Підведення підсумків	1,5
Заняття 3. Мета: формування навичок рефлексії, розширення уявлення про себе, розвивати вміння аналізувати свої емоційні стани	Вправа: «Як я себе уявляю». Вправа «Наші почуття». Вправа «Штовхалки». Підведення підсумків	1,5

## Продовження таблиці 3.6

Мета заняття	Стислий опис заняття (вправи)	Кіл-ть годин
Заняття 4. Мета: формування мотивації до самовиховання, саморозвитку; зниження внутрішньо особистісних суперечностей і емоційного напруження; навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях, самоконтролю, саморегуляції	Обговорення домашнього завдання. Міні-лекція «Наші емоції і почуття». Вправа «Наші почуття». Вправа «Малюнок німих». Підведення підсумків	1,5
Заняття 5. Мета: активізувати учасників до роботи в групі, тренувати увагу до дій іншого	Вправа «Знайди пару». Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти – взаємодіяти». Вправа «Вислухай – поверни». Вправа «Невербальні етюди». Підведення підсумків	1,5
Заняття 6. Мета: зниження імпульсивності та розвиток навичок самоконтролю	Вправа «Ловля молі». Вправа «Гості: День народження!». Вправа «Начальник-співробітник-підлеглий». Підведення підсумків	1,5
Заняття 7. Мета: зниження імпульсивності та розвиток навичок самоконтролю	Обговорення домашнього завдання. Вправа «Розіжми кулак». Вправа «Доброволець», «Перетягування канату». Групова дискусія Підведення підсумків.	1,5

## Продовження таблиці 3.6

Мета заняття	Стислий опис заняття (вправи)	Кіл-ть годин
Заняття 8. Мета: знайомство з поняттям «критика», ознайомлення з різними видами критики та відпрацювання навичок впевненого реагування на критику	Рефлексія домашнього завдання. Вправа «Етюд на виправдання». Бесіда на тему: «Яка може бути критика? (справедлива, несправедлива). Коли слід і коли не слід реагувати на критику. Що треба знати, коли хочеш зробити зауваження, покритикувати будь-кого?». Вправа на відпрацювання теми бесіди. Вправа «Похвала по колу». Вправа. «Кактус»	1,5
Заняття 9. Мета: активізація внутрішньої готовності змін і самозмін; розвивати навички рефлексії і навички психоемоційної саморегуляції	Вправа «Чарівний острів». Вправа «Скарбничка образ». Вправа «Так і ні». Вправа. «Кактус». Вправа. «Кактус»	1,5
Заняття 10. Мета: рефлексія щодо того, які зміни відбулись в процесі проведення тренінгу.	Вправа «Валіза». Вправа «Падіння з довірою». Підведення підсумків тренінгу.	1,5

Кожне заняття має свою структуру і включає в себе наступні види вправ і форм групової роботи, представлені в певній послідовності:

1. Вправи-активатори, які використовуються для створення доброзичливої робочої обстановки і зняття психологічних бар'єрів у спілкуванні.

2. Обговорення в проміжках між заняттями того, що відбувається, спрямоване на аналіз змін у поведінці підлітків.

3. Розминка у вигляді гри або вправи, яка сприяє включенню в групову роботу.

4. Теоретичні відомості, необхідні для виконання певної роботи.

5. Вправи, призначені для розвитку особистості підлітка, які спрямовані на планування поведінки й аналізу ситуацій з прогнозом їх вирішення.

6. Групові дискусії й мозкові штурми як спосіб розвитку здатності до аналізу й прогнозуванню ситуацій.

7. Рефлексія – підведення підсумків заняття, отримання зворотного зв'язку між учасниками й тренерами.

8. Завдання для домашньої роботи, які спрямовані на рефлексію почуттів і отриманого досвіду.

**Заняття 1.** Мета: формування навичок спілкування та уміння співпрацювати з однолітками.

**Правила групової роботи. Я та інші.** Мета. Задати зміст програми та її мету. Забезпечити запуск групових процесів та залучення до проблематики учасників тренінгу. Формувати у підлітків навички групової взаємодії та ефективного спілкування.

На початку роботи в загальних рисах розкривалося, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість простору групи. Це окреслювало її межі і відокремлювало від зовнішнього шкільного життя, що створювало можливості для посилення корекційних впливів.

Далі декларувалися та обговорювалися правила роботи групи. Найважливішими з них були наступні:

1. Щирість і відвертість. Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.

2. Відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.

3. Конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.

4. Повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.

5. «Тут-і-зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.

6. Активно брати участь в роботі групи. Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

**Вправа «Метафора».** Кожному учаснику на аркуші паперу пропонується написати ім'я. Під ім'ям пишеться метафора (образ особистості). Це може бути морська істота, самотній подорожник в пустелі, меч на фоні голубого неба...

Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ.

Тренер може ускладнити завдання, запропонувавши намалювати власний образ. Після презентації за допомогою скотчу малюнки закріплюють на дошці, створюючи «галерею» метафоричних портретів.

**Вправа «Презентуй друга».** Інструкція: Об'єднати учасників тренінгу в пари. Кожній парі дається по 10 хвилин, щоб розповісти один одному про себе. В якості орієнтира для розповіді запропоновано дати відповіді на наступні питання: Що ви очікуєте від тренінгу?, Як ви думаєте, що впливає на ваше вміння спілкуватись?, Як ви вмієте зацікавлювати інших людей?, Чим інші люди можуть зацікавити вас?, Які ваші слабкі сторони в спілкуванні? Щоб в собі ви хотіли розвинути на цьому тренінгу?, Які ваші сильні сторони у спілкування?, Чи можете ви щось побажати собі та іншим учасникам на сьогодні.

Через 10 хв. ведучий дає додаткові інструкції: один з партнерів сидить на стільці, другий встає за його спиною, поклавши йому руки на плечі. Для того, що стоїть і говорить від імені свого партнера – час рівно 1 хвилина. Після цього кожний може задати виступаючому будь-які питання, на які той повинен буде

відповісти від особи свого партнера (якщо відповіді не знає, слід спробувати її інтуїтивно відчувати). Партнер повинен весь час мовчати.

Після розповіді першого партнера, розповідь починає інший партнер. Після того, як обидва партнери виступили, кожен з учасників має озвучити, наскільки якісно була озвучена інформація один про одного.

Після виконання вправи усіма учасниками, варто обговорити в групі враження від проробленої роботи.

В якості орієнтиру для обговорення можна використати наступні питання: наскільки легко було ділитись з партнером інформацією про себе?, як ви відчували себе під час того, коли ваш партнер говорив від вашого імені?, як вам було говорити від імені іншої людини?, які висновки ви можете зробити про себе після виконання цієї вправи?

Результати від вправи: учасники краще знайомлять один з одним, дізнаються факти про партнера, які були раніше невідомі, вчитися бути відритими під час спілкування, а також побачити різницю між тим, як ми сприймаємо сказане нами і як ту саму інформацію сприймає співрозмовник.

**Мозковий штурм «Спілкування – це...».** Усі відповіді учасників записуються на картках. Після цього тренер узагальнює їх разом з підлітками. В ході мозкового штурму учасники можуть висловитися щодо конфліктного спілкування. Тренер має обговорити цю проблему і підвести підлітків до висновку, що конструктивно вирішити будь-яку проблему можна, лише ефективно спілкуючись.

**Вправа «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування».** Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожний член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади.

Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, тренер пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відрізняється від загального.

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

**Заняття 2.** Мета: розширювати уявлення про себе, власну індивідуальність і неповторність, продовжувати формувати дружні взаємини в групі; сприяти саморозкриттю учасників; розвивати вміння висловлювати власну думку і стримано сприймати критику.

**Вправа «Усі – дехто – тільки Я».** Кожен учасник стає біля свого стільця. Зачитується якась ознака, якщо вона у вас є, то ви сідаєте. Спочатку питання повинно стосуватися всіх: «Хто прийшов сьогодні в школу?». Потім деяких: «Хто прокинувся в доброму настрої?» чи «Хто прийшов у штанях?» і третє тільки когось одного (вибирається ознака яка є тільки в одного учасника).

**Вправа. «Мені подобається, мені не подобається».** Тренер каже фразу: «Мені подобається», а всі по-черзі продовжують її. Потім: «Мені не подобається».

**Вправа «Ярлики».** Тренер зачитує слово-ярлик: «відмінник», «хуліган», «коротун». Перша група каже, що цей персонаж відчуває чи думає, а друга – що не відчуває і не думає.

**Вправа «Дві кізочки та два козлики».** Треба розминутись на тоненькому містку (тренер може використати папір, стрічки тощо), щоб ніхто не «впав у воду», або вператися і не пропускати один одного на «містку».

**Вправа «Три бажання».** Загадайте три бажання золотій рибці. Які у вас бажання? У кого співпали? Що можна зробити аби ці бажання здійснилися?

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

Домашнє завдання: рефлексія почуттів і досвіду. На аркуші паперу незакінчені речення типу: «Найщасливіший я, коли...», «Найгірше мені, коли...», які треба дописати.

**Заняття 3.** Мета: формування навичок рефлексії, спілкування, уваги до своїх почуттів, розширення уявлення про себе, розвивати вміння аналізувати свої емоційні стани.

**Вправа: «Як я себе уявляю».** Треба дописати незакінчені речення: «На якого птаха я схожий?», «На якого звіра я схожий?», «На яку рослину я схожий?», «На яку погоду я схожий?», «Я перетворююсь на тигра, коли...», «Я легкий, як сніжинка коли...», «Я всіх люблю, коли...». Тренер зачитує відповіді, а всі намагаються відгадати хто це міг бути.

Обговорення: які питання були найважчими? чи співпадає твоє самосприйняття із сприйняттям тебе іншими?

**Вправа «Наші почуття».** Зі скриньки кожен дістає картку з назвою почуття (радість, задоволення, гнів, сором, подяка, подив, злість, полегшення, нетерпіння, сум, нудьга). Кожен показує своє почуття мімікою і жестами, а інші вгадують.

Обговорення: як ви розумієте почуття на картках, коли вони можуть виникати?

**Вправа «Штовхалки».** На одній нозі витягнутими руками намагаються зрушити один одного з місця. Кому вдалося встояти? Як ви себе почували, коли вас штовхали?

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.



Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

Домашнє завдання: скласти свій емоційний портрет за тиждень.

**Заняття 4.** Мета: формування мотивації до самовиховання, саморозвитку; зниження внутрішньо особистісних суперечностей і емоційного напруження; навчання способам ефективної поведінки в різних життєвих ситуаціях, самоконтролю, саморегуляції.

Обговорення домашнього завдання. Наголошення на неповторності та індивідуальності особистості в цілому та її почуттів, емоцій. Рефлексія самопочуття.

**Міні-лекція «Наші емоції і почуття».** На дошці і в щоденнику в дві колонки записуємо позитивні й негативні емоції, почуття та способи їх виявлення.

**Вправа «Наші почуття».** Зі скриньки кожен дістає картку з назвою почуття (радість, задоволення, гнів, сором, подяка, подив, злість, полегшення, нетерпіння, сум, нудьга). Кожен показує своє почуття мімікою і жестами, а інші вгадують.

Обговорення: як ви розумієте почуття на картках, коли вони можуть виникати?

**Вправа «Малюнок німих».** Учасники поділяються на дві-три команди. На команду дається один аркуш паперу і кожному учаснику олівець. Не обговорюючи, вони повинні намалювати якийсь спільний малюнок.

Обговорення відчуттів: чи важко було домовитися? як виконували завдання?

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені

було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

**Заняття 5.** Мета: активізувати учасників до роботи в групі, тренувати увагу до дій іншого.

**Вправа «Знайди пару».** Тренер роздає картки з назвами тварин і просить прочитати ці назви подумки. Завдання кожного: знайти свою пару, але при цьому не можна говорити (можна користуватися лише характерними рухами цих тварин).

Коли пара об'єдналася, потрібно лишатися поруч і не перемовлятися, поки всі інші теж не знайдуть свою пару.

Коли усі пари об'єдналися, тренер запитує по черзі у кожної; «Хто ви?» Після закінчення вправи можна поділитися враженнями про те, як учасники шукали собі пару.

Якщо в групі непарна кількість учасників, тренер теж бере участь у виборі.

### **Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти – взаємодіяти».**

**Вправа «Вислухай – поверни».** Учасники, встановлюючи контакт очима, об'єднуються у пари (партнер А та партнер Б). Партнер А розповідає все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе (2 хв.). Партнер Б слухає і, по закінченні відведеного часу, переказує все, що почув, говорячи: «Я почув, що ти...». На «повернення» інформації партнеру Б також відводиться 2 хв. Далі партнери міняються ролями (партнер Б розповідає партнеру А, а партнер А переказує почуту інформацію партнеру Б).

Запитання для обговорення: які почуття у вас викликало завдання?, чи вистачило часу на розповідь?, що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?, коли слухали, що ви відчували?, а коли переказували?, чи повністю була відтворена інформація?, що допомагало правильно зрозуміти партнера?, чи допомагали вам поза вашого партнера, вираз його обличчя, рук тощо.

**Вправа «Невербальні етюди».** Учасники об'єднуються по 4-7 осіб. Кожна група одержує картку з темою етюду, який вона через 10 хв. Має показати без слів іншим учасникам групи.

Теми етюдів: розмова з батьками; весела вечірка; знову невдача; «новенький» у класі.

Запитання для обговорення: чи важко було готувати етюди?, які засоби ви використовували для розкриття теми свого етюду?, як ви почувалися під час виконання вправи?

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

**Заняття 6.** Мета: зниження імпульсивності та розвиток навичок самоконтролю, знайомство з поняттями «впевненість у собі», «невпевненість», «агресивність» їх тлумачення; навчання вмінню відрізнити агресивну, невпевнену, впевнену, толерантну поведінку, яку демонструють інші.

**Вправа «Ловля молі».** Ведучий вказує на одну з учасниць гри, репрезентуючи її як «господиню, яка запросила присутніх для того, аби всі разом допомогли їй позбавитися молі». Потім ведучий пропонує всім «вбити по 10 штук молі» і демонструє, як треба «вбивати цю комаху», плескаючи в долоні, по плечах і головах учасників, по речам, що знаходяться в приміщенні. Усі присутні беруть участь у цьому дійстві.

**Вправа «Гості: День народження!».** Кожному з «гостей» вручається білетик, де вказано, як поводитися під час проведення цієї гри. Зміст білетика зберігається в таємниці до кінця гри, і лише потім, під час обговорення, можна дізнатися, що і кому пропонувалося робити.

Серед усіх ролей є або невпевнена в собі, або агресивно налаштована, або впевнена в собі людина.

Обговорення вправи: учасники відгадують, які типи поведінки були продемонстровані усіма членами групи.

Групова дискусія: чи доводилось вам відчувати невпевненість в собі?, у яких ситуаціях? що таке невпевненість в собі?

**Вправа «Начальник-співробітник-підлеглий».** Учасники працюють парами.

Завдання: звернутися до напарника з проханням, демонструючи різноманітні стилі поведінки: дуже впевнено, ставлячи себе вище за інших; поступаючись співбесіднику, немовби підкорюючись; із почуттям власної гідності, але без виклику.

Кожен підліток-учасник повинен спробувати себе в усіх варіантах поведінки.

Домашнє завдання: під час розмови поспостерігати, який стиль поведінки притаманний вашому співбесіднику.

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

**Заняття 7.** Мета: зниження імпульсивності та розвиток навичок самоконтролю.

Учасники тренінгу вітають один одного, а потім проходить обговорення домашнього завдання.

**Вправа «Розіжми кулак».** Вправа виконується парами. Один з підлітків-учасників стискає руку в кулак, а інший намагається розтиснути його (руки й пальці не викручувати і не ламати!). Після завершення вправи ведучий виявляє, чи використовувались несилові методи, на кшталт прохань, умовлянь, хитрощів.

Обговорення ситуацій: ситуація, коли вас намагаються примусити зробити будь-що. Висновки щодо засобів примусити людину зробити щось. Обговорення різних думок щодо понять «маніпулювання», «груповий тиск». Дискусія щодо видів групового тиску.

**Вправа «Доброволець».** З числа підлітків-учасників знаходиться в центрі групи, яка намагається примусити його зробити щось, а він намагається впевнено відмовитись. При цьому сам «доброволець» або вся група оцінює, який з видів тиску використовувався (лестоці, шантаж, умовляння, залякування і т. ін.).

**Вправа «Перетягування канату».** Учасники беруть уявний канат, і за командою ведучого починається його перетягування, доки один із гравців виграє (той, хто програв, може впасти, демонструючи поразку). Ведучий наголошує на те, що учасники мають по чергово вигравати і програвати.

Виконання вправи: учасники поділяються на пари. Один із них умовляє іншого зробити щось за його бажанням, інший повинен відмовитись. Потім вони мають поміняти ролями.

Приклади завдань: умовити підвестись, поміняти місцями, піти замість заняття в кіно (прогуляти урок) і т. ін.

Після закінчення вправи кожна пара повідомляє, чи вдалось учасникам відмовитись, який спосіб відмови використовувався: просто сказали «ні», не сперечаючись і не пояснюючи причин.

**Групова дискусія на тему: «Коли і чому необхідно протидіяти тиску і відстоювати свою думку».**

Домашнє завдання: поспостерігати, які способи тиску частіше за все використовуються вами, вашими друзями, батьками; визначити, як різні люди відмовляють, кажуть «ні».

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені

було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми.

**Заняття 8.** Мета: знайомство з поняттям «критика», ознайомлення з різними видами критики та відпрацювання навичок впевненого реагування на критику.

Рефлексія домашнього завдання.

**Вправа «Етюд на виправдання».** Підлітки обирають учасника із групи, про якого вигадують і розповідають коротку кумедну історію, яка закінчується питанням: «Як ти можеш пояснити свою поведінку і те, що відбулося?».

Перша фраза виправдовування має звучати таким чином: «Так, ще дійсно відбувалось, я так вчинив тому, що я...».

**Бесіда на тему: «Яка може бути критика? (справедлива, несправедлива). Коли слід і коли не слід реагувати на критику. Що треба знати, коли хочеш зробити зауваження, покритикувати будь-кого?».**

Вправи в парах. Один учасник критикує іншого, партнер намагається правильно реагувати, залежно від виду критики.

Після вправи необхідно дати можливість учасникам поділитись своїми почуттями, враженнями, а потім спробувати невдалі критичні зауваження спільно перетворити у конкретні конструктивні зауваження.

**Вправа «Похвала по колу».** Підлітки-учасники по черзі говорять один одному компліменти, реагують і приймають їх.

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми.

**Заняття 9.** Мета: активізація внутрішньої готовності змін і самозмін; розвивати навички рефлексії і навички психоемоційної саморегуляції.

**Вправа «Чарівний острів».** Сідаємо зручно і уявляємо собі чарівний острів. Який він? Де знаходиться? Як виглядає?

Вправа «Ха – дихання». Набираємо повні легені повітря і випускаємо його говорячи «ха».

**Вправа «Скарбничка образ».** На аркуші паперу намалюйте скарбничку. Пригадайте і впишіть у скарбничку образи яких ви зазнали за кілька днів. Обговорення: чи потрібно пам'ятати образи? Запропонуйте що можна зробити з цією скарбничкою.

**Вправа «Так і ні».** Група ділиться на 2 підгрупи. Одні виконують роль батьків, інші – дітей. Спочатку діти щось просять, а «батьки» відповідають «ні». Потім групи міняються ролями і на прохання дітей, «батьки» відповідають «так» Одні кричать «так», а інші «ні». Як вам було в ролях? Що простіше? Що складно? Що відчуває людина, коли їй відмовляють? Що відчуває той, хто відмовляє?

**Вправа. «Кактус».** Намалюйте кактус, замість колючок напишіть негативні прояви почуттів. Обговорення малюнків. Що можна зробити, щоб кактус почувався краще (домалюйте).

**Підведення підсумків.** Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють усі види діяльності, використані під час тренінгу.

Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми.

**Заняття 10.** Мета: рефлексія щодо того, які зміни відбулись в процесі проведення тренінгу, усвідомлення себе членом групи.

**Вправа «Валіза».** Один із підлітків-учасників виходить із приміщення, інші починають «збирати йому в дорогу валізу», в яку складають позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині; те, що допоможе їй під час спілкування з іншими.

Але учаснику, який «від'їжджає» обов'язково нагадують, що буде «заважати йому в дорозі»: ті негативні якості, яких йому треба позбутися, аби життя його покращилося. Потім тому, хто «від'їжджає» і хто весь цей час знаходився поза приміщенням, в якому відбувається тренінг, зачитують і передають увесь список корисних порад. Далі процедура повторюється за участю наступного члена групи доти, поки всі підлітки не отримають свою «валізу».

**Вправа «Падіння з довірою».** Підлітки-учасники поділяються на пари, один із них буде падати, інший - підтримувати і ловити, аби затримати падіння. Той, хто падає першим, робить це із заплющеними очима, покладаючись на «страховку» партнера. Потім учасники міняються місцями. **Підведення підсумків тренінгу.**

### **3.2. Впровадження програми розвитку особистості в підлітковому віці та аналіз її ефективності**

Для перевірки ефективності програми розвитку особистості в підлітковому віці до початку та після закінчення формуального експерименту в контрольній та експериментальній групах проводилося діагностування за допомогою тих же методик, що й на діагностичному етапі: опитувальник Леонгарда-Шмішека «Дослідження акцентуацій характеру», тест А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції», дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу, Д. Крауна для визначення готовності підлітків відповідати соціальним нормам, опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова.

У формуальному експерименті взяли участь 20 осіб (10 в контрольній групі та 10 в експериментальній). Ефективність апробованої програми підтверджено шляхом порівняння даних експериментальної та контрольної груп по показникам за допомогою t-критерій Стьюдента.



Для формувального експерименту нами були взяті респонденти з низьким рівнем вольової саморегуляції, також у цих респондентів виявлено низький та середній рівень самоконтроля та настирловості, також з високим рівнем імпульсивності та з низьким та середнім рівнем вираження мотивації до схвалення.

Далі респонденти були поділені на дві групи. З метою визначення наявності/відсутності відмінностей між експериментальної та контрольної груп було застосовано U-критерій Манна-Уїтні, що є результативним навіть на малих вибірках і не накладає обмежень на розподіл випадкової величини. Отримані результати вказують на відсутність значущих відмінностей між нами за особистісними поведінковими проявами. Статистичне опрацювання даних здійснювалося за допомогою стандартних пакетів програми MS Excel та програми SPSS 23.0.

Повторне психодіагностичне дослідження у обох групах проводилось одночасно через півтора місяці після завершення останнього практичних занять, щоб можливо було зафіксувати ефект від отриманих підлітками на тренінгових заняттях.

Результати дослідження в експериментальній та контрольній групі за методикою тест А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» представлена у вигляді таблиці 3.7

Таблиця 3.7

**Статистично значущі відмінності у контрольній та експериментальній групах досліджуваних після проведення формувального експерименту за методикою тест А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»**

Показники, що розвиваються/ корегуються	Групи досліджуваних					Значимість	t-критерій Стьюдента
	На початку експерименту		Після впровадження програми				
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ			
Загальний рівень вольової саморегуляції	26	24	24	38	0,047	<b>2,127</b>	
	8	19	12	30			
Настирливість	35	33	33	40	0,01	<b>4,103</b>	
	38	35	38	48			
Самоконтроль	42	32	41	48	0,001	<b>4,103</b>	
	30	31	30	51			

Як видно з таблиці 3.2 в результаті впровадження програми розвитку психологічних особливостей особистості підлітка в експериментальній групі кількість учасників з низьким рівнем (до 30 балів) та нижче за середній (31-45 балів) значно зменшилась, натомість в контрольній групі результати майже не змінилися. В експериментальній групі більшість набрала середній та вище середнього рівня за загальним рівнем самоконтроля. Це означає, що кількість людей с високим рівнем самоконтроля збільшилась, підлітки навчилися рефлексувати стосовно власних мотивів та вчинків, а отже і планомірно розподіляти власні зусилля. Для перевірки значимості результатів ми використовували t-критерій Стьюдента, за кожним показником виявлена значимість менше 0,05 та значення t-критерій Стьюдента, яке повинно перевищувати значення 2,100920 для даної вибірки.

Результати дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу, Д. Крауна для визначення готовності підлітків відповідати соціальним нормам в контрольній та експериментальній групах представлено у вигляді таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Статистично значущі відмінності у контрольній та експериментальній групах досліджуваних після проведення формувального експерименту за методикою дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу, Д. Крауна**

Показники, що розвиваються/ корегуються	Групи досліджуваних				Значимість	t-критерій Стьюдента
	На початку експерименту		Після впровадження програми			
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Готовність відповідати соціальним нормам.	10	9	10	7	0,101	<b>2,793</b>
	14	25	14	7		

Як видно з таблиці 3.3 значення показників, отримані у контрольних групах досліджуваних значущо не змінилися, натомість результати в експериментальній групі змінилися t-критерій Стьюдента перевищує значення 2,100920 для даної вибірки за показником самооцінки мотивації до схвалення. Кількість осіб які мають помірний рівень, а не низький збільшилась, що говорить про те, що вони бажають виглядати в очах оточуючих адекватно, «нормально», так, як властиво більшості людям та є соціально прийнятним. Одночасно з цим такі люди залишають собі простір для самостійності в судженнях про себе, що дозволяє їм бути лабільними та не губити себе остаточно під натиском суспільних очікувань.

Результати дослідження рівня імпульсивності за опитувальником В. Лосенкова в контрольній та експериментальній групах представлено у вигляді таблиці 3.9

Таблиця 3.9

**Статистично значущі відмінності у контрольній та експериментальній групах досліджуваних щодо рівня імпульсивності після проведення формувального експерименту за опитувальником В. Лосенкова**

Показники, що розвиваються/ корегуються	Групи досліджуваних					
	На початку експерименту		Після впровадження програми		t-критерій Стьюдента	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ		
Рівень імпульсивності	10,4	8,03	10,6	12,8	0,04	$\geq 0,5$
	4,7	5,2	4,8	2,3	4,4	$\leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.4 щодо порівняння діагностичних результатів підлітків контрольної та експериментальної груп, отриманих до та після проведення експериментальної (корекційно-розвивальної) частини дослідження наведено надають можливість говорити про високу ефективність розробленої програми розвитку психологічних особливостей особистості підлітків. Повторна психодіагностика підлітків експериментальної групи виявила достовірне їх покращення (8,3 – показники експериментальної групи до впровадження програми та показники 12,8 після впровадження програми). В контрольній групі достовірних змін не відбулося.

Щодо дослідження акцентуацій характеру за опитувальником Леонгарда-Шмішека в контрольній та експериментальній груп істотні зміни не виявлені, що говорить про стійкі риси характеру та потребує індивідуальної роботи для більш детального розгляду особливостей формування особистості.

Таким чином було розроблено програму розвитку психологічних особливості розвитку особистості підлітка, тривалістю десять тижнів, яка містила в собі елементи тренінгової та самостійної роботи. Програма занять спрямована на формування у підлітків вольової саморегуляції, здатності та

готовності відповідати соціальним нормам, зниженню рівня імпульсивності. Апробація програми, передбачала створення контрольної та експериментальної груп. Порівняння за t-критерієм Стьюдента для залежних вибірок ілюструє ефективність запропонованої програми розвитку особистості підлітка.

## ВИСНОВКИ

Систематизація та узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку особистості в підлітковому віці дають підстави зробити такі висновки:

1. Визначено що розвиток особистості підлітка характеризується такими психологічними особливостями як: поява відчуття дорослості, що визначає спрямованість та зміст активності сучасного підлітка; чутливість до засвоєння норм, цінностей, способів поведінки в той час як посилюється прагнення бути самостійним; потреба у доброзичливому ставленні, тактовності з боку дорослих.

2. Виділені такі психологічні характеристики особистості підлітка як: поява відчуття дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності.

3. В результаті проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей підлітка за виділеними характеристиками було виявлено що:

а) в результаті дослідження акцентуацій характеру виявлено загострення окремих рис характеру, а саме: гіпертимний, циклоїдний, екзальтований та емотивний. Ці типи акцентуації характеру проявляються в імпульсивності, зміні настрою, експресивності, дратівливість, відсутність самоконтролю;

б) За результатами діагностики вольової саморегуляції у третини підлітків спостерігається низький рівень розвитку вольової саморегуляції. Стосовно компонентів вольової саморегуляції «наполегливості та самоконтролю» у трохи менше половини високий рівень, що говорить про те, що більшість підлітків намагаються вийти з конфлікту шляхом дії: у них відбувається не стільки рефлексія особистісних переживань, скільки прагнення довести заплановане до завершення або подолати ситуацію, почавши діяти;

в) за результатами дослідження показники рівнів вираження мотивації схвалення, а саме готовності до слідуванню соціальним нормам третина сучасних підлітків мають високий рівень. Такі люди характеризуються бажанням видавати себе за когось іншого: для них є важливим, аби інші їх підтримували та схвалювали, що час від часу може загострюватися настільки, що людині значно простіше стає відмовитися від власних бажань та вподобань;

г) більшість підлітків має високий та середній рівень імпульсивності, що характеризує їх як з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності;

д) між виділеними психологічними характеристиками особистості такими як: чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, настирливість, самоконтроль, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності існує кореляційний зв'язок, а саме: між показниками наполегливості та вольової саморегуляції позитивний сильний кореляційний зв'язок; між показниками самооцінка вираження мотивації схвалення та самовладання існує сильний позитивний зв'язок. Це значить що чим вище рівень залученості підлітка в те що відбувається довкола нього та схвалення цього тим вищим буде рівень самовладання. Також показник «настирливість» має позитивний сильний кореляційний зв'язок з мотивацією до схвалення.

4. З урахуванням визначених в емпіричному дослідженні особливостей особистості підлітка, розроблено та апробовано тренінгову програму. В результаті апробації програми гіпотеза дослідження підтверджена. За такими показниками як: поява відчуття дорослості, прагнення бути самостійним, чутливість до засвоєння соціальних норм та цінностей, вольова саморегуляція та зниження імпульсивності. виявлена значуща відмінність, t-критерій Стьюдента, що дає підстави стверджувати про ефективність даної програми.

Дана програма може бути використана шкільними психологами для роботи з підлітками 13-14 років.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективи подальшої наукової роботи за проблемою полягають у розробці методичних рекомендацій для вчителів та класних керівників, психологів щодо розвитку особистості підлітка, а також у дослідженні вікових та гендерних відмінностей щодо виділених психологічних характеристик особистості підлітка.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов. Москва: Юрайт, 2010. С.811.
2. Бех. І. Д. Виховання особистості : У 2 кн.. Київ : Либідь, 2003.
3. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С.66–76.
4. Близнюкова О. М. Психологічний супровід становлення особистості у підлітковому та юнацькому віці. Довідник з практичної психології : навч.-метод. посіб. / За ред. Г.О. Горської. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008. С.119–158.
5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Проблемы формирования личности. Москва; Воронеж, 1995. С. 195.
6. Буковинська М. Л. Формування і розвиток особистості: соціальний аспект. Формування ринкових відносин в Україні. 2012. №8. С.172–175.
7. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга: учеб. пособие.. Москва: Издательство «Ось-89», 1999. С.176.
8. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001.С.416.
8. Грецов А. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. Санкт-Петербург: Питер, 2011.С.416.
9. Горошнікова І. Г. Психолого-педагогічні аспекти формування соціально-правової культури учнів загальноосвітньої школи-інтернату. Актуальні питання сучасної науки: XII Міжнар. наук. інтернет-конф. Електронний ресурс: – Режим доступу:<http://intkonf.org/goroshnikova-ig->

psihologopedagogichni-aspekti-formuvannya-sotsialno-pravovoyi-kulturi-uchniv-zagalnoosvitnoyi-shkoli-internatu/.

10. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2004. С.112.

11. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга: Монография. Москва: Речь, 2002. С.80.

12. Запорожец А. В. Избранные психологические труды. В 2-х т. Москва: Педагогика, 1986. Т. 1: Психическое развитие ребенка. 320 с.

13. Карпенко З. С. Аксиологія особистості : монографія. Київ: ТОВ «Міжнародна фінансова агенція», 1998. С.220.

14. Кочемировська О. О. Ювенальна юридична психологія: навч. посіб. / О. О. Кочемировська, А. А. Гришко. Х.: ХАІ, 2010. Ч.1: Дитина в конфлікті із законом. 2010. С.36.

15. Куницина В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2001. 544с.

16. Леонгард К. Акцентуированные личности. Москва: Эксмо-Пресс, 2001.

17. Лефтеров В. О. До питання ефективності психологічних тренінгів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2010. Вип. 24-25. С 57–60.

18. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво «ТОВ КММ», 2006.

19. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. Рідна школа. 1991. № 11. С. 27–31.

20. Мачинський О. В. До проблеми ідентифікації особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №7. С. 28–30.

21. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків. Шкільний світ. 2007. Трав. (№ 17). С. 1 – 11.

22. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. Посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.

23. Москаленко В. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості / В. Москаленко, Т. Зеленська. Соціальна психологія. 2011. № 2. С. 3–17.

24. Ондо Анге А. М. Особистісні детермінанти становлення життєвої позиції у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121(2). С. 74–77.

25. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. Київ, 2004. С.60–65.

26. Пашукова Т. Й., Допира А. Й., Дьяконов Г. В. Психологические исследования. Практикум по общей психологии: учеб. пособие. Москва: Изд-во «Институт практической психологии», 1996.

27. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теории и исследования. Москва: Аспект Пресс, 2000. 607 с.

28. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / І. М. Періг, В. Д. Дроздук // «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16-17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.

29. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.

30. Проблеми становлення особистості: Проблеми і перспективи: Матеріали II міжнародної науково практичної конференції. Хмельницький: ТУП, 2003. 438 с.

31. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: навч. метод. посіб. / за ред. М. Й. Боришевського. Київ: ЗМН, 1998.

32. Рабочая книга практического психолога. Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Дергача, Л. Г. Лаптева. Москва, 2002.

33. Райс Ф. Психология підліткового і юнацького віку. СПб.: Питер, 2011.

34. Рашковська І. В. Використання психологічного тренінгу в процесі становлення ідеального «Я» підлітка Science and Education a new Dimension. Pedagogical and Psychology, II (14), Issue: 27, 2014. P. 103–106.

35. Рибалка В. В. Психологічна структура особистості. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за заг. Ред. Ю. Л. Трофімова. 2-ге вид., стереотип. Київ: Либідь, 2000. С. 116–122.

36. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч. посіб. Одеса : Бакаєв Вадим Вікторович, 2009.

37. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. Дрогобич: Відродження, 2001. 287 с.

38. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: Україна–Віта, 1996. 130 с.

39. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та інш. 2-ге вид. К: Каравела, 2007. С. 400.

40. Слободяник В. І., Сірко Р. І. Аналіз психологічних особливостей кризи підліткового віку. Збірник тез наук. практ. конф.: Створення безпечного середовища як умова формування позитивного життєвого шляху особистості дитини., м. Львів, 24 травня 2013 р. Львів, 2013. С. 56–58.

41. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С. 280

42. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003.

43. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. С. 312.

44. Туріщева Л. В. Вікові аспекти виховання школяра. Виховна робота в школі, 2006. № 8. С. 36–41.

45. Фалько Н. М. Гармонізація емоційної сфери підлітків методами казкотерапії / Н. М. Фалько, Д. І. Пижик // Молодий вчений. 2014. Вип. 12 (15). С. 267–270.

46. Фельдштейн, Д. І. Психологія розвитку людини як особистості / Д. І. Фельдштейн. Москва: МОДЕК; МПСІ, 2005.

47. Фельдштейн Д.И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*. 2009. №6. С.12–16.

48. Холковська І.Л. Галузьяк В.М., Діагностичний інструментарій класного керівника. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2013. С.304.

49. Хомчук О. П. Автономність як особистісна детермінанта впевненості у собі в підлітків. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 195–196.

50. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.:ПИТЕР. 2006. С.607.

51. Чернявская А. Я. Психологическое консультирование по профориентации. Москва: Владос-ПРЕСС, 2001. С.96.

52. Шамне А. В. Вікові особливості становлення компонентів самоактуалізації у період підліткового та юнацького віку / А. В. Шамне, М. А. Данюк, О. В. Мовчан. Актуальні проблеми психології у закладах освіти : зб. наук. праць. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2012. С.72–78.

53. Шамне А. В. Образ дорослості як критерій діагностики особистісного розвитку в період переходу від дитинства до дорослості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць 455 Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Міленіум, 2007. Т.IX, Ч. 3. С. 446–453.

54. Шеффер Д. Діти і підлітки: Психологія розвитку. СПб.: Питер, 2003.

55. Шулигіна Р. А. Проблема комунікативної культури у процесі виховання: психолого-педагогічний аспект // Мовна освіта в контексті Болонських реалій: Тези доповідей наукової конференції кафедри ЮНЕСКО

КНЛУ, 24-25 лютого 2005 р. / Відп. ред. А.М. Чернуха. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2005. С. 107–108.

56. Шулигіна Р. А. Методичні рекомендації з формування культури спілкування старшокласників. Київ: КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2007. С.42.

57. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування: монографія. Київ: Міленіум, 2004.

58. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Київ: Вища школа, 2004. С.679.

59. Яценко Л.Д. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Психолог. 2006. №5. С.10–14.

## Додаток А

**Опитувальник Леонгарда-Шмішека «Дослідження акцентуацій характеру»**

Інструкція: Вам будуть пропонувані твердження, що стосуються вашого характеру. Відповідайте, довго не роздумуючи, ви можете вибрати один із двох відповідей: «так» або «ні», інших варіантів відповідей немає. Свій відповідь потрібно позначити в відповідній бланці, поставив хрестик в окошечку «так» або «ні» навпроти цифри, що відповідає номеру питання.

Стимульний матеріал.

1. Являється ли ваше настроєння в загальному веселим і безтурботним?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроєння меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находите ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитеесь в угрюмом и раздражительном настроєнии и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?

18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?

19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?

20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?

21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?

22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?

23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?

24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?

25. Смогли бы вы убить человека?

26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?

27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?

28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?

29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?

30. Быстро ли вы можете разгневаться?

31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?

32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?

33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?

34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?

35. Влияет ли на вас вид крови?

36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?

37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?

38. Трудно ли вам входить в темный подвал?



39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?

60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

86. Трудно ли вам сдержаться, если вы разозлитесь?

87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ключ тесту опроснику Шмишека Леонгарда.

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду.

Акцентуации характера

1. Демонстративность, истероидность  $\times 2$  (получившееся значение шкалы умножить на 2)

Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88

Вычесть (—) : 51

2. Застывание, ригидность  $\times 2$

+ : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

— : 12, 46, 59

3. Педантичность  $\times 2$

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83

—: 36

4. Неуровновешенность, возбудимость хЗ

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

—: Нет

Акцентуации темперамента

5. Гипертимность хЗ

+: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

—: Нет

6. Дистимичность хЗ

+: 9, 21, 43, 75, 87

-: 31, 53, 65

7. Тревожность, боязливость хЗ

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

-: 5

8. Циклотимичность хЗ

+: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

—: Нет

9. Аффективность, экзальтированность хб

+: 10, 32, 54, 76

—: Нет

10. Эмотивность, лабильность хЗ

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

— : 25

Интерпретация к тесту опроснику Шмишека Леонгарда.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля акцентуаций личности»:

По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения

опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной.

Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

0-12 – свойство не выражено;

13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности);

19-24 – признак акцентуации.

**Додаток Б****Тест А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»**

Процедура дослідження. Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводиться або з одним досліджуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежні відповіді, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд із ними графа для відповідей.

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо неправильне – «мінус» (-).

Тест:

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холонокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.

14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.

15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.

16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.

17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.

19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.

20. Зіпсувати настрій мені не так просто.

21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.

22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.

23. Пересперечати мене важко.

24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.

27. Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.

30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Обробка результатів. Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» – від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13- 14- 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+,	7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-
«Настирливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10 17+, 18+, 20+, 22-,	-, 11+, 13- 16-24+, 25- 27+
«Самоконтроль»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-,	14-, 16-, 21-, 29-, 30-

Аналіз результатів. У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням



проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгортають людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції.

**Додаток В****Дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу та Д. Крауна  
(для визначення готовності підлітків відповідати соціальним нормам)**

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень. Якщо ви вважаєте, що воно вірне і відповідає особливостям вашої поведінки, то напишіть поруч з ним «так», якщо ж воно не так, то – «ні».

Опитувальник:

1. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її в бібліотеку.
2. Я не відчуваю коливань, коли кому-небудь потрібно допомогти в біді.
3. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.
4. Вдома я веду себе за столом так само, як в їдальні.
5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатії.
6. Був випадок, коли я кинув щось робити, бо не був впевнений в своїх силах.
7. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.
9. Був випадок, коли я придумав «вагому» причину, щоб виправдатися.
10. Траплялося, я користувався помилкою людини.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді, замість того щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити йому тим же.
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.
15. У мене ніколи не виникає досади, коли висловлюють думку, протилежне моєму.
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що взяти з собою.
17. Були випадки, коли я заздрив удачі інших.
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханням.

19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали по заслугах.

20. Я ніколи з посмішкою не говорив неприємних речей.

Ключ: Ви отримуєте по 1 балу за відповідь «так» на запитання: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 і за відповідь «ні» на питання: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Складіть всі отримані за двома позиціями бали.

Підсумкова сума балів є показником «мотивації схвалення». Чим вище підсумковий показник, тим вище мотивація схвалення і тим, отже, вище готовність людини прикрасити себе, представити себе перед іншими як повністю відповідного соціальним нормам (тим вище готовність людини в схваленні інших, пов'язана з потребою в спілкуванні). Низькі показники можуть свідчити як про неприйняття традиційних норм, так і про високої вимогливості до себе.

**Опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова**

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник В. Лосенкова, який складається з 20 питань, до кожного з яких додається чотирибальна шкала відповідей, ручка.

Процедура дослідження: дослідження може проводитись із одним досліджуваним або з невеликою групою. Досліджуваному пропонують текст опитувальника з чотирибальною шкалою відповідей за кожним питанням. Під час роботи групи необхідно стежити за дотриманням чотирибальної шкали відповідей за кожним питанням та дотриманням суворої індивідуальності у виконанні тесту.

Інструкція досліджуваному: «Пропонований вам тест-опитувальник містить 20 питань. До кожного з них дана шкала відповідей. Уважно прочитайте кожне питання та обведіть кружечком номер обраної вами відповіді. У тесті немає «поганих» та «гарних» відповідей. Намагайтесь почуватися вільно та відповідати відверто. Переважає та відповідь, яка першою спаде вам на думку».

**Опитувальник**

I. Якщо ви беретесь за якусь справу, то завжди доводи-те її до кінця?

1. Певно, що так.
2. Можливо, так.
3. Можливо, ні.
4. Ні, не завжди.

II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі або невдалі за-уваження щодо себе?

1. Певно, що так.
2. Можливо, так.
3. Можливо, ні.

III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1. Певно, що так.

2. Можливо, так.

3. Можливо, ні.

IV. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилинного настрою?

1. Дуже часто.

2. Доволі часто.

3. Доволі рідко.

4. Майже ніколи.

V. У критичних, напружених ситуаціях ви добре володієте собою?

1. Так, завжди володію.

2. Можливо, завжди.

3. Можливо, ні.

4. Ні, не володію.

VI. У вас часто без очевидних або достатніх причин змінюється настрій?

1. Таке трапляється дуже часто.

2. Буває час від часу.

3. Таке трапляється рідко.

4. Такого зовсім не буває.

VII. У вас часто виникає необхідність робити щось нас-пiх, коли обмаль часу?

1. Певно, що так.

2. Можливо, так.

3. Можливо, ні.

4. Певно, що ні.

VIII. Ви могли б назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Так, міг би.

2. Можливо, міг би.

3. Скоріш за все, не міг би.

4. Певно, що не міг би.

IX. У словах та вчинках ви дотримуєтесь прислів'я: «Сім разів відмір, один раз відріж»?

1. Так, завжди.
2. Часто.
3. Рідко.
4. Ні, майже ніколи.

X. Ви підкреслено байдужі до тих, хто несправедливо висловлюється та підкреслено зачіпає вас, наприклад, в автобусі або трамваї?

1. Так я реаую майже завжди.
2. Так я реаую доволі часто.
3. Я рідко так реаую.
4. Я ніколи так не реаую.

XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах та здібностях?

1. Так, часто.
2. Ніколи.
3. Рідко.
4. Майже ніколи.

XII. Ви легко захоплюєтесь новою справою, але можете швидко втратити до неї інтерес?

1. Певно, що так.
2. Мабуь, так.
3. Мабуь, ні.
4. Певно, що ні.

XIII. Ви можете стримуватись, коли хто-небудь із ке-рівництва незаслужено вам дорікає?

1. Певно, що так.
2. Мабуь, так.
3. Мабуь, ні.
4. Певно, що ні.

XIV. Вам здається, що ви ще не знайшли себе?

1. Згоден, так воно і є.
2. Скоріш за все, це так.

3. Із цим я навряд чи погоджусь.

4. Я з цим не погоджуюсь.

XV. Чи можливо, що під впливом нових обставин ваша думка про самого себе не раз зміниться?

1. Певно, що так.

2. Доволі вірогідно.

3. Маловірогідно.

4. Майже невірогідно.

XVI. Зазвичай вас важко вивести із рівноваги?

1. Певно, що так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Певно, що ні.

XVII. У вас виникають бажання, які з певних обставин неможливо здійснити?

1. Такі бажання виникають у мене часто.

2. Такі бажання виникають час від часу.

3. У мене рідко виникають такі бажання.

4. Бажань, які неможливо здійснити, у мене не виникає.

XVIII. Обговорюючи з ким-небудь важливі життєві проблеми, ви помічаєте, що ваші власні погляди ще не зовсім сформувались?

1. Так, часто помічаю.

2. Іноді помічаю.

3. Помічаю доволі рідко.

4. Ні, ніколи не помічаю.

XIX. Чи трапляється таке, що якась справа вам так набридає, що, не закінчивши її, ви беретесь за нову?

1. Так, таке часто трапляється.

2. Іноді таке буває.

3. Таке буває доволі рідко.



4. Таке майже ніколи не буває.

XX. Ви дещо неврівноважена людина?

1. Певно, що так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Певно, що ні.

Обробка результатів

У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності «ПІ». Це сума балів, яка набрана за шкалами всього тесту-опитувальника.

У цьому тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей.

Для питань 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкали відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4.

Для питань 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 бали підраховуються за шкалою у зворотному порядку, тобто шкалі 1 відповідає бал 4; шкалі 2 – 3, шкалі 3 – 2 і шкала 1 дорівнює 4 балам.

Таким чином, показник імпульсивності може варіювати у різних людей від 20 до 80 балів.

Аналіз результатів

Імпульсивність – це риса, протилежна вольовим якостям цілеспрямованості та наполегливості. Чим більша величина показника імпульсивності «ПІ», тим більша імпульсивність.

Рівень імпульсивності може бути охарактеризований як високий, середній та низький.

Якщо величина «ПІ» перебуває у межах 60–80, то імпульсивність високого рівня, тобто виражена сильно; якщо його величина від 35 до 65 – то рівень її середній, імпульсивність помірна, а якщо 34 та менше – то імпульсивність низького рівня. Високий рівень імпульсивності характеризує людину з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності. Імпульсивні

люди часто мають невизначені життєві плани, у них немає стійких інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим.

Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають виразні ціннісні орієнтації, виявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, прагнуть доводити розпочаті справи до кінця.

Якщо імпульсивність висока, то слід скласти програму самовиховання, спрямовану на її зниження та збільшення цілеспрямованості. При цьому варто врахувати особливості локусу суб'єктивного контролю.