

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОНБАСЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**



«Рекомендована до захисту»

Протокол № 4/1 від 17.11. 2023 р.

Завідувач кафедри

доц. Т.В. Борозенцева

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО  
ВИХОВАННЯ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ПІДЛІТКІВ**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

Спеціальність: 014.01 Середня освіта. Українська мова і література

Додаткова спеціальність: 053 Психологія Освітня програма: Середня освіта  
(Українська мова і література). Психологія

**Виконавець:**

здобувач 607-а групи

факультету соціальної та

мовної комунікації

**Подніглозова Олеся Дмитрівна**

**Науковий керівник:**

к. психол. н., доцент

**Дроздова Діана Сергіївна**

**Дніпро 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ-ПІДЛІТКА .....	8
1.1 Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення соціалізації дитини-підлітка .....	8
1.2. Психологічна характеристика розвитку особистості дитини підліткового віку .....	14
1.3. Психологічні особливості соціалізації дитини-підлітка .....	17
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	21
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДИТИНИ- ПІДЛІТКА.....	25
2.1. Особливості впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини- підлітка .....	25
2.2 Дослідження соціально-психологічних особливостей впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка .....	30
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту .....	32
2.4. Практичні рекомендації щодо сприяння ефективній соціалізації дитини- підлітка .....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	61
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ БАТЬКІВ «ГАРМОНІЙНИЙ СТИЛЬ ВИХОВАННЯ – ГАРМОНІЙНА ОСОБИСТІСТЬ» .....	63
3.1. Програма тренінгу для батьків «Гармонійний стиль виховання – гармонійна особистість». ....	63
3.2. Перевірка ефективності формульованого експерименту .....	81
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 .....	83

ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	90
ДОДАТКИ.....	96

## **АНОТАЦІЯ**

Магістерська робота присвячена вивченню теми соціалізації у підлітковому віці у родині. У роботі здійснено аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення соціалізації підлітків. Дана психологічна характеристика розвитку особистості у підлітковому віці. Розкриті психологічні особливості впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію підлітка. Проведено дослідження соціально-психологічних особливостей впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію підлітків. Розроблені практичні рекомендації щодо сприяння ефективній соціалізації підлітка. Розроблена та проведена програма тренінгу для батьків, здійснена перевірка ефективності запропонованої тренінгової програми».

## **SUMMARY**

The master's thesis is devoted to the study of socialization in adolescence in the family. The work analyzes the scientific psychological literature on the problem of studying the socialization of adolescents. The psychological characteristics of personality development in adolescence are given. The psychological features of the influence of family upbringing style on the socialization of adolescents are revealed. A study of the socio-psychological features of the influence of family upbringing style on the socialization of adolescents is carried out. Practical recommendations for promoting effective socialization of adolescents are developed. A training program for parents was developed and conducted, and the effectiveness of the proposed training program was tested."

## ВСТУП

**Актуальність магістерської роботи.** Взаємовідносини з батьками є першим досвідом взаємодії з оточуючим світом для дитини. Дитина переносе відносини із батьками на оточуючих людей. Складаються певні моделі поведінки, які і унаслідуються майбутніми поколіннями.

Складні взаємостосунки у родині негативно впливають на життя вже дорослої людини. Дисгармонія у родині призводить до руйнування сімейних цінностей у майбутнього покоління. У дорослому житті дитина буде взаємовідносини із іншими людьми через призму отриманого виховання.

Соціалізація у підлітковому віці ускладнюється фізичною і психологічною перебудовою організму, проблемами у стосунках з однолітками, формуванням ціннісної сфери. Слід зазначити, що також у підлітковому віці формуються основні риси характеру, патерни поведінки.

Зміст і результат соціалізації підлітка у родині залежить від структури і укладу життя родини, типу дитячо-батьківських відносин, методів виховання.

Успішна соціалізація підлітка залежить від того, який приклад надають батьки, наскільки вони здатні підтримати та допомогти дитині впоратися із труднощами та основними задачами підліткового віку, створити гармонійні умови для соціалізації.

Психологічні механізми соціалізації у родині: ідентифікація (орієнтація на батьківський приклад, наслідування батьків), підкріплення (цілеспрямоване виховання у дитини значущих особистісних якостей, ціннісних орієнтацій, правил поведінки) здійснюють вирішальний вплив на соціалізацію підлітка. Управління процесом соціалізації – це і є цілеспрямоване сімейне виховання, метою якого виступає залучення підлітка до соціуму. У зв'язку із цим велике значення має стиль сімейного виховання, із допомогою якого відбувається вплив батьків на підлітка. Поєднання уваги, турботи та любові батьків із довірою та готовністю допомогти у кризових ситуаціях обумовлюють успішну соціалізацію, сприяють формуванню якостей особистості, необхідних для гармонійного функціонування у суспільстві.

Даною проблемою займалися такі науковці: І. С. Кон, О. Н. Спирьова, Х. Дж. Джиноту, М. Земська, О.В. Лавріченко, Т. В. Андрєєва, С. В. Ковальов, Е. І. Муртазіна тощо.

**Об'єкт дослідження** – соціалізація дитини-підлітка.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні особливості впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити проблему соціалізації дитини-підлітка.
2. Розглянути фактори впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка.
3. Провести емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка.
4. Розробити практичні рекомендації щодо сприяння ефективній соціалізації дітей-підлітків.
5. Розробити та реалізувати тренінг для батьків.
6. Перевірити ефективність формувального експерименту за допомогою G-критерію знаків.

**Методологічну та теоретичну основу дослідження** визначають концептуальні положення про: теоретичні положення про розвиток особистості в умовах спільної діяльності (І. Бурлакова, Л. Карамушка, З. Ковальчук, Л. Пілецька, Л. Снігур, О. Шевяков та ін.), виховання (Б. Ананьєв, І. Бех, Дж. Локк, Я. Корчак, А. Макаренко, М. Мід, В. Сухомлинський, К. Ушинський); сімейне виховання (Е. Еріксон, Р. Кембелл, Я. Коменський); сімейне середовище (Р. Кембелл, М. Стельмахович, Г. Фішман), відповідальне батьківство (І. Братусь, Т. Гурко, Г. Лактіонова, Р. Овчарова).

**Методи дослідження:**

- теоретичні: узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми вивчення соціально-психологічних особливостей впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка;
- емпіричні: спостереження, констатувальний експеримент, бесіда, анкетування та тестування (методика «Дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса, Р. Даймонда, методика діагностики потреби у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим), методика експрес-діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон), методика «Стилі сімейного виховання» (Р. В. Овчарова);
- методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає у дослідженні впливу стилів родинного виховання на соціалізацію підлітка; у розробці рекомендацій щодо сприяння ефективності соціалізації підлітка та програми тренінгу для батьків «Гармонійний стиль виховання – гармонійна особистість».

**Теоретичне значення дослідження** полягає у тому, що у роботі розглянуто фактори впливу стилю сімейного виховання на процес соціалізації дитини-підлітка.

**Практичне значення дослідження** полягає у тому, що розроблені практичні рекомендації щодо сприяння ефективній соціалізації дитини-підлітка та тренінг для батьків можуть бути використані практичними психологами шкіл у роботі з дітьми та батьками, а також усіма зацікавленими даною проблемою особистостями.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних, списку використаних джерел із 64 найменувань. Загальний обсяг магістерської роботи становить 117 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДИТИНИ-ПІДЛІТКА**

### **1.1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення соціалізації дитини-підлітка**

Соціалізація підлітків – це ряд випробувань і результат їх проходження, що формують майбутню особистість людини, її цінності, моделі поведінки, самооцінку, смаки. Соціалізація підлітків – це об'єктивний процес їх входження у соціальну середу. У суспільстві існує цілеспрямований вплив на підлітків у формі виховання підростаючого покоління. Це відбувається через систему різноманітних соціальних інститутів, таких як родина, школа, держава і т.д.

Соціалізація - це процес, у якому індивід засвоює необхідні для успішного становлення у суспільстві основи: культурні цінності, установки, соціальні норми, приміри поведінки. Соціалізація торкається усіх етапів життя людини: від дитинства – до самої старості, - і триває протягом усього життя. Апогей її інтенсивності приходить на дитинство і юність, коли індивід тільки починає знаходити точки дотику із оточуючим його суспільством. Сутність даного процесу полягає у тому, що людина долає стадію істоти біологічної, крокуючи на нову ступінь – істота соціальна, формуються її особистісні якості.

Процес соціалізації особистості проходить у своєму розвитку три основні фази:

1 фаза – засвоєння соціальних цінностей і норм, у результаті чого особистість вчиться відповідати всьому суспільству;

2 фаза – прагнення особистості до власної персоналізації;

3 фаза – інтеграція кожної людини у певну соціальну групу, де вона розкриває власні якості і можливості.

Лише послідовне протікання всього процесу може привести до благополучного завершення всього процесу.



До основних етапів соціалізації особистості належать:

- 1) первинна соціалізація – процес відбувається від самого народження до становлення особистості;
- 2) вторинна соціалізація – на даному етапі відбувається перебудова особистості у період зрілості і перебування у соціумі.

Підлітковий вік – дуже важливий соціальний етап у загальному циклі життя кожного окремого індивіда, оскільки протягом цього етапу відбувається найбільше число фізіологічних змін, починається статево дозрівання і становлення особистості.

Таким чином, підлітковий вік є переходом від дитинства до дорослості і супроводжується рядом радикальних фізіологічних і психічних змін. Однак, основними є зміни, модифікуючі поведінку дитини, яка дорослішає, із суспільством та його інститутами.

Д. Б. Ельконін відмічає, що труднощі підліткового віку залежать від індивідуальних особливостей особистості, що склалися до початку підліткового періоду та конкретною ситуацією розвитку кожної дитини [66]. На його думку, важливим є те, що підлітковий вік не лише є підґрунтям для налагодження взаєностосунків з однолітками та дорослими, а й власний вибір підлітків та їх незалежність. Від успішності розв'язання цього завдання значною мірою залежать емоційні прояви підлітків у цей період [67]. І у цьому питанні потрібно бути дуже обережним: якщо підліток отримує повну свободу, він починає відчувати тривогу тому, що не знає як її використовувати. Божович відмічає, що ця ситуація може знайти відображення у поведінці підлітка.

Як відмічає Ф. Райс, підлітки дуже чутливі до критики, мають переживання з приводу думок інших людей, це відбувається через те, що самооцінка підлітків сильно залежить від думки оточуючих, особливо якщо це значимі для них люди.

Для підлітків основними є стосунки з однолітками, а батьківський вплив уходить на другий план. Саме через норми і цінності, які прийняті у

референтних групах, підліток оцінює досягнення та вчинки оточуючих людей, про це пише М.М. Рибаківа.

Е. Еріксон розкривав соціалізацію особистості як динамічну систему. Він вперше проаналізував поняття ідентичності як момент розвитку особистості в процесі соціалізації, розуміючи останнє як процес організації життєвого досвіду в індивідуальне «Я». Поняття ідентичності у Еріксона пов'язано з постійним розвитком «Я», яке змінюється протягом всього життя людини. В книзі «Дитинство і суспільство» Еріксон розділив життя людини на 8 стадій психосоціального розвитку «єго». Епігенетична концепція розвитку базується на уявленні про те, що кожна стадія життєвого циклу настає в певний для неї час («критичний період») і супроводжується кризою, поворотним моментом в житті індивіда. За Еріксоном в кожній культурі існує так званий простір психосоціального мораторію для того, щоб людина, яка дорослішає, могла упоратись з чисельним особистісним і соціальним вибором, який складає основну задачу підліткового віку, соціум надає йому деяку «відстрочку»: час, протягом якого можуть бути випробувані різні ролі, нонкомфорна поведінка, пограничні реакції та інше, причому в різних суспільствах, в різних культурах цей «час і простір» є різними. Психосоціальний мораторій є свого роду «проміжним станом» між дитячим і дорослим віком, в рамках якого спочатку в ігровій формі, а потім у вигляді пристосування до вимог колектива випробовуються крайнощі суб'єктивних переживань, альтернативи ідеологічних напрямів і більш реалістичні обов'язки. Як і на попередніх етапах психосоціального розвитку, нерозв'язана криза підліткового етапу пошуків ідентичності може викликати у подальшому регресивні тенденції: інфантилізм, бажання як можна довше відстрочити набуття соціального статусу дорослого, тривожність і депресію, труднощі міжособистісної комунікації [67].

У працях В. Москаленко, В. Циби та інших дослідників наявні концепції соціалізації аналізуються з погляду американської та французької науки. В американській психології соціалізація розглядається як процес адаптації,

навчання та прийняття групових норм. Французькі вчені розглядають соціалізацію як комплекс взаємин між людиною та суспільством [10].

У вітчизняній психології процес соціалізації розглядається в контексті поняття «соціальна ситуація розвитку». Автором цього поняття є Л. Виготський, який характеризує його як важливу характеристику віку, що розкриває взаємини дитини та її соціального оточення. Ситуація в цьому випадку розуміється як та, що має певну значущість для суб'єкта. Соціальна ситуація розвитку передбачає особливе для кожного вікового періоду сполучення внутрішніх процесів розвитку індивідуального із зовнішніми умовами [19].

Вітчизняні психологи, аналізуючи логіку психічного розвитку, стверджують, що безпосередні умови життя не визначають психічний розвиток, оскільки він залежить від типу взаємин підлітка з навколишньою його дійсністю. Специфічні для вікового етапу відношення внутрішніх процесів і зовнішніх умов визначають якісно нові психічні утворення. Саме ці сполучення складають соціальну ситуацію розвитку, вивчення якої є актуальним і для сучасних досліджень. У цьому контексті О. Петровський розглядає процес соціального розвитку особистості як діалектичну єдність двох тенденцій — перервності та неперервності. Перша з них відображає якісні зміни, причиною яких є особливості включення особистості в нові соціально-історичні умови, а друга — закономірності розвитку в межах певної референтної групи [56].

І. Ніколаєва розглядає соціальну ситуацію розвитку у співвідношенні із соціальним образом світу як відображення взаємин «Я – інші» в свідомості суб'єкта. Автор припускає, що суб'єктивний образ соціального світу репрезентує та реконструює соціальну ситуацію розвитку особистості на всіх рівнях свідомості, зокрема і неререфлексуємих [43].

Німецький вчений Е. Шпрангер розробив культурно-психологічну концепцію підліткового віку. Він розглядав підлітковий вік всередині юнацького, межі якого визначаються 13-19 роками у дівчат і 14-21 роками у

юнаків. Перша фаза цього віку – підліткова – обмежується 14-17 роками. У цьому віці розвиток набуває кризисного характеру, основним змістом якого є звільнення від дитячої залежності. Підлітковий вік, по Е. Шпрангеру, - це вік входження у культуру. Психічний розвиток розуміється вченим як входження індивідуальної психіки у об'єктивний і нормативний дух даної епохи.

Головним новоутворенням підліткового віку Е. Шпрангер вважав відкриття «Я», виникнення рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності, виходячи із уявлень про те, що головною задачею психології є пізнання внутрішнього світу особистості, тісно пов'язаного із культурою і історією. Таким чином, Е. Шпрангер поклав початок систематичному дослідженню самосвідомості, ціннісних орієнтацій і світогляду підлітків.

Пошук біологічного значення підліткового періоду представлено у роботах Ш. Бюлер. Підлітковий вік визначається нею на основі поняття пубертатності. Пубертатний період представляє собою закономірний етап дозрівання, коли людина стає статевозрілою, хоча після цього фізичне зростання триває ще деякий час. Психологічна пубертатність пов'язана із дозріванням особливої біологічної потреби – потреби у доповненні. Саме у цьому життєвому явищі і лежать, на її думку, корні тих переживань, які є характерними для підліткового віку. Таким чином, Ш. Бюлер уперше провела аналіз підліткового віку у єдності біологічного і психологічного розвитку.

Соціалізація – це процес інтеграції людини із соціальною середою, проникнення у соціальну середу шляхом оволодіння її соціальними нормами, принципами і цінностями, знаннями і навичками, які дозволяють їй ефективно функціонувати у суспільстві. Важливим параметром соціалізації є інститути соціалізації, від яких залежить її зміст. До інститутів соціалізації відносяться політичні, економічні і соціальні інститути, у тому числі родина, дитячі садки, школи, неформальні групи і офіційні організації. Ефективність соціалізації залежить від морального, культурного і економічного стану соціальних інститутів: родини, школи і т.д. У суперечках про важливість інститутів для соціалізації особистості перевага надається родині. Дійсно, порівняно із

впливом інших інститутів, родина займає особливе місце у соціалізації підлітків. Вона не може бути замінена нічим. Про це говорять долі дітей, які виховані без родини.

Підлітковий вік часто називають перехідним, тому що у цей період відбуваються важливі зміни у соціальних зв'язках і соціалізації, переважаючий вплив родини поступово замінюється впливом групи однолітків, яка виступає джерелом норм поведінки і отримання певного статусу. На перший план виступає, з одного боку, визволення від батьківської опіки, з іншого боку – поступове входження у групу однолітків, яка стає каналом соціалізації і потребує встановлення нових відношень. Змінюється соціальна ситуація розвитку підлітка, змінюються його відношення. Підлітковий вік – це прикордонне положення між двох світів – світу дітей і світу дорослих, це характеризує як протилежність його соціального функціонування, так і зміну системи відношень в цілому.

У підлітковому віці «правильна» поведінка замінюється поганою. Підліток намагається діяти проти правил або дорослих. Він зайнятий важливою роботою – вихованням самостійності. На цьому етапі батьки не впізнають свою дитину – вона сильно змінюється. Від майже повного послухання, яке притаманне малим дітям, підлітки часто переходять спочатку до стриманого непослухання, а потім і до прихованого непокору батькам.

Підліток прагне до самоствердження у навчанні, фізичному і розумовому вдосконаленню, прагне досягти успіху у будь-якому виді діяльності. У зв'язку із швидким ростом і перебудовою організму у підлітковому віці цікавість до зовнішнього виду різко виростає. Формується новий образ фізичного «Я». Таким чином, характеристики соціалізації підлітка зіставляються із його потребами у самостійності і незалежності, самовизначенні, спілкуванні з однолітками.

Підліток використовує зразки поведінки у суспільстві, вже засвоєні на більш ранніх етапах життя, продовжує засвоювати нові зразки у вже розширеній соціальній середі, прагне знайти своє місце у системі суспільних

відношень, досягає більш високого соціального статусу, отримує суспільне визнання. Окрім цього, він приділяє основну увагу оцінці своєї поведінки дорослими і однолітками. Прагнення до суспільного визнання призводить до наслідування підлітком дорослих, однолітків, яких поважають інші, і навіть зразкам так званих успішних людей, які демонструються засобами масової інформації.

## **1.2. Психологічна характеристика розвитку особистості дитини підліткового віку**

З переходом до підліткового віку особистість зіштовхується з важливими змінами, які впливають на подальший особистісний розвиток. Ці зміни, пов'язані як з фізіологією організму, пізнавальними процесами (сприйняттям, пам'яттю, увагою), розвитком здібностей, інтелектуальним розвитком, так і відносинами з оточуючими: з однолітками, з дорослими. Цей вік характеризується саме переходом зазначених вище моментів від дитини до дорослого. Слід зазначити, що у підлітковому віці фокус уваги особистості переміщується від значимих рідних до зовнішнього світу: однолітків і дорослих. Стосунки підлітків у референтних групах базуються на спільній діяльності, спільних інтересах, спільних важливих для підлітка справах.

Інтелект дитини є розвиненим вже до початку підліткового віку, а становлення особистості триває і завершується в юності. Під час навчання в старших класах школи у підлітка формуються такі важливі новоутворення як мотивація, професійні інтереси і схильності, продовжують формуватися важливі для подальшого життя особистісні якості.

Підлітковий вік – це найскладніший і водночас найвідповідальніший період становлення особистості. На цьому віковому етапі у підлітка формуються такі важливі моменти, як відношення до інших, самооцінка, ціннісні орієнтації, соціальні установки.

З приходом підліткового віку у особистості посилюється прагнення бути схожими на старших, і підліток вимагає відповідного ставлення до себе (як до

дорослого), але, слід зазначити, що підліток ще не на достатньому рівні відповідає тим інтелектуальним, комунікаційним і ціннісним вимогам які постають перед дорослою людиною.

Важлива потреба підлітка у незалежності і самостійності напряду пов'язана із прагненням швидше подорослішати. Досягнення підлітка у інтелектуальному і особистісному плані сприяють самостійній регуляції своєї поведінки. У цей період дитина вже краще розуміє і аналізує свої вчинки, хоча ще не досить розвиненою є навичка передбачати наслідки, які приносять вчинки і дії. У підлітковому віці поведінка і дії стають більш усвідомленими, обміркованими і виваженими, дитина починає краще володіти своїм емоційним станом. У цей віковий період з'являються довгострокові цілі, професійні плани. Через потребу бути на когось схожим (підліток обирає свій ідеал для наслідування) формуються певні переконання, моральні особливості та орієнтири у житті. У той час, як потреба бути самостійним проявляє себе у спробах самостійного прийняття рішень, відстоювати власну точку зору і переконання, в умінні досягати мети без допомоги дорослих.

Яскравим виявленням підліткової сепарації є негативізм по відношенню до вимог дорослих, намагання при будь-яких обставинах демонструвати свою самостійність.

Обираючи самостійно способи, якими виконується діяльність, підлітки у той же час дуже переживають через ставлення інших до того, що вони роблять, уникають того, що може призвести до невпевненості у собі або негативної сторонньої оцінки [51].

Одним із домінуючих мотивів діяльності у підлітковому віці – є прагнення зайняти гідне місце у підліткових групах.

Для підлітків є важливим наслідування саме зовнішньої атрибутики дорослості – починаючи від модних тенденцій у зачісках та одязі, закінчуючи наслідуванням манери поведінки і захоплень.

У підлітка триває процес розвитку самосвідомості. Загострюється увага підлітка до власних недоліків. Через наслідування обраних для цього дорослих і однолітків формується «Я – образ».

Потреби у розширенні світогляду і кругозору народжують нові мотиви навчання, формують нові уміння і навички, необхідні підлітку для подальшого інтелектуального розвитку. Формування системи ціннісних орієнтацій впливає на вибір кола спілкування та основний зміст діяльності. Поступово відбувається професійне самовизначення – підлітки починають цікавитися професіями. У цьому віці починають проявлятися лідерські та організаторські якості.

Починаючи з 7 класу підлітки починають усвідомлено займатися самовихованням – розвитком вольових і комунікаційних якостей особистості. Вони починають наслідувати більш старших дітей та дорослих. Розвиткові вольових якостей і мотивації успіху сприяють заняття спортом.

Високого рівня розвитку набувають психічні процеси. Формуються загальні і спеціальні здібності.

Підлітків, які зіштовхуються із, фізіологічною революцією, яка відбувається всередині них, і із необхідністю вирішувати реальні дорослі задачі, перед усім турбує то, як вони виглядають у очах інших людей. І, як думка про них інших людей відповідає їх уявленню про себе. Вони завжди готові до визнання ідеалів у якості стражі фінальної ідентичності.

На думку К. Левіна особливості соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці полягають у тому певному протиріччі: з одного боку підлітки вже не є дітьми, а з іншого боку – ще не мають особливостей дорослої людини. Взаємодія у сфері «підліток-дорослий» впливає на виникнення і формування соціальної зрілості (є визначальним під час переходу з дитячого віку до дорослого). Взаємодія у сфері «підліток-підліток» формує основні моменти соціальних стосунків із іншими підлітками, допомагає досягнути нового соціального статусу, сприяє формуванню позитивної «Я-концепції», і допомагає набутти досвід у міжособистісній взаємодії у референтній для



підлітка групі [65]. У той же час може відбуватися певна суперечка у системах соціальної ситуації розвитку підлітка (може статися так, що саме спілкування із дорослими приносить більше позитивних емоцій, ніж спілкування із іншими підлітками), ті, ціннісні і моральні норми, які підліток засвоює у спілкуванні з дорослими, можуть привносити певні суперечки у спілкуванні з іншими підлітками. Отже соціальне дозрівання і соціальна ситуація розвитку у підлітковому віці сприяє тому, що підлітковий вік є одним із найскладніших етапів розвитку особистості [54].

### **1.3. Психологічні особливості соціалізації дитини-підлітка**

Психологічні особливості соціалізації дитини-підлітка полягають у тому, що відбуваються певні зміни у процесі соціалізації і соціальних зв'язках особистості, тобто домінуючий вплив на процес соціалізації дитини родини доповнюється і в решті решт замінюється соціальним впливом однолітків.

Тому, визволення від норм, контролю, цінностей і правил дорослих стає домінуючою потребою підліткового віку. Права підлітка на самостійність здаються йому пов'язаними із дорослістю, тому вони починають так активно виборювати свою незалежність і самостійність.

Але, не дивлячись на прагнення до самостійності, для підлітка все ще дуже важливою і актуальною залишається підтримка батьків, тому у підлітків не виникає рішучого бажання повністю відокремитися від батьків. Тому дуже важливо, щоб, проходячи підлітковий вік разом зі своєю дитиною, батьки намагалися виступати у якості друзів, підтримуючи і поділяючи інтереси дітей. Коли батьки починають нав'язувати вимоги і обов'язки, це, як правило, відвертається підлітками, тому важливо вміти спокійно та аргументовано пояснювати важливі моменти і обов'язки у дружній бесіді.

Соціокультурна ідентичність підлітків формується у референтній групі підлітків, тому що основними у цьому віці стають саме підліткові цінності, погляди і моральні норми. Тому і одним з домінуючих мотивів діяльності

підлітків стає можливість привернути увагу до своєї особистості, мати високий статус у значимій групі і така поведінка цілком відповідає віковим нормам.

Згідно з Еріксоном, належність до групи однолітків дозволяє підліткам випробувати на собі вплив різних нових ідеологічних систем – політичних, соціальних, економічних, релігійних. У результаті експериментування у нових умовах підліток вчиться відокремлювати нові переконання, діяти відповідно до нової системи цінностей, що допомагає формування почуття ідентичності [19].

У якості референтної групи (значимої для підлітка групи, чиї погляди він приймає) може виступати і дворова компанія, і клас, і друзі по секції, і сусідські діти. Референтна група є більш великим авторитетом у очах дитини і тому має великий вплив на побудову його відносин та поведінку в цілому. Саме до думки членів цієї групи підліток буде прислухатися і в ній буде намагатися утвердитися. Важливі не тільки контакти, а й визнання однолітками. Фрустрація потреби бути значущим в своїй референтній групі може викликати серйозні відхилення в соціалізації і особистісному зростанні [31]. Група створює почуття «Ми», яке підтримує підлітка і зміцнює його внутрішні позиції.

Взаємодіючи один з одним, підлітки вчаться рефлексії на собі і однолітках. Розвитку рефлексії та ідентифікації підлітків сприяє також інтерес до підлітків протилежної статі. Велике значення в цей період має і становлення статевої ідентичності. Підліток починає розуміти свою приналежність до певної статі, що впливає на засвоєння відповідних норм і правил поведінки.

Відносини з однолітками істотно впливають на уявлення підлітка про себе і на його самооцінку. Відомо, що на самооцінку впливають як близькі друзі, так і просто знайомі. Однак їх ролі неоднакові. У всіх вікових групах самооцінка більш тісно пов'язана з схваленням знайомих, ніж зі схваленням друзів [35]. Мабуть, зазвичай люди розглядають схвалення однолітків в

соціально значущих сферах як більш достовірну інформацію про себе, ніж підтримку близьких.

Аналогічні міркування справедливі по відношенню до проблеми впливу груп однолітків. Групи однолітків виконують функції підкріплення, моделей, наставників і джерел соціальної підтримки.

Процеси, які відбуваються у групах підлітків, починають підкріплювати або корегувати поведінку підлітка, виробляються певні норми і правила. У групі людина вчиться виконувати фіксовані ролі і поважати групові цінності. Досвід, який дитина отримує в групі однолітків, впливає на розвитку Я-концепції і соціальних навичок, оскільки дитина повинна навчитися виконувати соціальні ролі і піклується про те, яке вона справить враження [23]. Процеси соціалізації та індивідуалізації в підлітковому віці набувають особливої напруженості.

Процес соціалізації забезпечує входження підлітка у світ дорослих, формує його готовність приймати моральні цінності і певні норми поведінки. Однак процес індивідуалізації в підлітковому віці пов'язаний як з емансипацією від батьків, так і формуванням автономії, незалежності від чужої думки і поглядів.

Гармонійне поєднання цих двох процесів представляє велику рідкість, тому соціальний розвиток у підлітковому віці пов'язаний із різними труднощами і відхиленнями від «ідеальної» траєкторії.

Підліток ще не є здатним усвідомлювати і поважлива відноситися до автономності інших, але у той же час намагається дуже активно відстоювати власний простір. У родині це властивість породжує чимало труднощів для близьких. Підліток вимагає поваги до своєї інтимності, проте не допускає, що і інші члени сім'ї мають право на таємницю, відособленість. Він живе так, як ніби інші повинні присвячувати йому своє життя, віддаючи його на всі сто. Він зайнятий тільки собою, всі його почуття і думки крутяться навколо свого «Я».

Егоцентрична свідомість породжує особливу поведінку підлітка - надчутливість, нестриманість, войовничість і уразливість.

Для підлітка дуже важливо заявити про себе, але настільки ж необхідно і зміцнити свій зв'язок з іншими. Підліток знаходиться у постійному діалозі із оточуючими. Навіть коли реальне коло спілкування дуже обмежене, підліток створює «уявних інших», щоб вести з ними діалог. Цей діалог необхідний для побудови нового образу «Я». У процесі соціалізації і індивідуалізації підлітка стикаються дві тенденції: прагнення до вкорінення у групі і пошук власної ідентичності.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Соціалізація підлітків – це ряд випробувань і результат їх проходження, що формують майбутню особистість людини, її цінності, моделі поведінки, самооцінку, смаки. Соціалізація підлітків – це об'єктивний процес їх входження у соціальну середу. У суспільстві існує цілеспрямований вплив на підлітків у формі виховання підростаючого покоління. Це відбувається через систему різноманітних соціальних інститутів, таких як родина, школа, держава і т.д.

Соціалізація - це процес, у якому індивід засвоює необхідні для успішного становлення у суспільстві основи: культурні цінності, установки, соціальні норми, приміри поведінки. Соціалізація торкається усіх етапів життя людини: від дитинства – до самої старості, - і триває протягом усього життя. Апогей її інтенсивності приходить на дитинство і юність, коли індивід тільки починає знаходити точки дотику із оточуючим його суспільством. Сутність даного процесу полягає у тому, що людина долає стадію істоти біологічної, крокуючи на нову ступінь – істота соціальна, формуються її особистісні якості.

Процес соціалізації особистості проходить у своєму розвитку три основні фази: засвоєння соціальних цінностей і норм, у результаті чого особистість вчиться відповідати всьому суспільству; прагнення особистості до власної персоналізації; інтеграція кожної людини у певну соціальну групу, де вона розкриває власні якості і можливості.

Лише послідовне протікання всього процесу може привести до благополучного завершення всього процесу.

Для підлітків основними є стосунки з однолітками, а батьківський вплив уходить на другий план. Саме через норми і цінності, які прийняті у референтних групах, підліток оцінює досягнення та вчинки оточуючих людей

Соціалізація – це процес інтеграції людини із соціальною середою, проникнення у соціальну середу шляхом оволодіння її соціальними нормами,

принципами і цінностями, знаннями і навичками, які дозволяють їй ефективно функціонувати у суспільстві. Важливим параметром соціалізації є інститути соціалізації, від яких залежить її зміст. До інститутів соціалізації відносяться політичні, економічні і соціальні інститути, у тому числі родина, дитячі садки, школи, неформальні групи і офіційні організації. Ефективність соціалізації залежить від морального, культурного і економічного стану соціальних інститутів: родини, школи і т.д. У суперечках про важливість інститутів для соціалізації особистості перевага надається родині. Дійсно, порівняно із впливом інших інститутів, родина займає особливе місце у соціалізації підлітків. Вона не може бути замінена нічим. Про це говорять долі дітей, які виховані без родини.

Підлітковий вік часто називають перехідним, тому що у цей період відбуваються важливі зміни у соціальних зв'язках і соціалізації, переважаючий вплив родини поступово замінюється впливом групи однолітків, яка виступає джерелом норм поведінки і отримання певного статусу.

З переходом до підліткового віку особистість зіштовхується з важливими змінами, які впливають на подальший особистісний розвиток. Ці зміни, пов'язані як з фізіологією організму, пізнавальними процесами (сприйняттям, пам'яттю, увагою), розвитком здібностей, інтелектуальним розвитком, так і відносинами з оточуючими: з однолітками, з дорослими. Цей вік характеризується саме переходом зазначених вище моментів від дитини до дорослого. Слід зазначити, що у підлітковому віці фокус уваги особистості переміщується від значимих рідних до зовнішнього світу: однолітків і дорослих. Стосунки підлітків у референтних групах базуються на спільній діяльності, спільних інтересах, спільних важливих для підлітка справах.

Підлітковий вік – це найскладніший і водночас найвідповідальніший період становлення особистості. На цьому віковому етапі у підлітка формуються такі важливі моменти, як відношення до інших, самооцінка, ціннісні орієнтації, соціальні установки.

Яскравим виявленням підліткової сепарації є негативізм по відношенню до вимог дорослих, намагання при будь-яких обставинах демонструвати свою самостійність.

Обираючи самостійно способи, якими виконується діяльність, підлітки у той же час дуже переживають через ставлення інших до того, що вони роблять, уникають того, що може призвести до невпевненості у собі або негативної сторонньої оцінки.

Психологічні особливості соціалізації дитини-підлітка полягають у тому, що відбуваються певні зміни у процесі соціалізації і соціальних зв'язках особистості, тобто домінуючий вплив на процес соціалізації дитини родини доповнюється і в решті решт замінюється соціальним впливом однолітків.

Тому, визволення від норм, контролю, цінностей і правил дорослих стає домінуючою потребою підліткового віку. Права підлітка на самостійність здаються йому пов'язаними із дорослістю, тому вони починають так активно виборювати свою незалежність і самостійність.

У якості референтної групи (значимої для підлітка групи, чиї погляди він приймає) може виступати і дворова компанія, і клас, і друзі по секції, і сусідські діти. Референтна група є більш великим авторитетом у очах дитини і тому має великий вплив на побудову його відносин та поведінку в цілому. Саме до думки членів цієї групи підліток буде прислухатися і в ній буде намагатися утвердитися.

Підліток ще не є здатним усвідомлювати і поважлива відноситися до автономності інших, але у той же час намагається дуже активно відстоювати власний простір. У родині це властивість породжує чимало труднощів для близьких. Підліток вимагає поваги до своєї інтимності, проте не допускає, що і інші члени сім'ї мають право на таємницю, відособленість. Він живе так, як ніби інші повинні присвячувати йому своє життя, віддаючи його на всі сто. Він зайнятий тільки собою, всі його почуття і думки крутяться навколо свого «Я».

Егоцентрична свідомість породжує особливу поведінку підлітка - надчутливість, нестриманість, войовничість і уразливість.

Для підлітка дуже важливо заявити про себе, але настільки ж необхідно і зміцнити свій зв'язок з іншими. Підліток знаходиться у постійному діалозі із оточуючими. Навіть коли реальне коло спілкування дуже обмежене, підліток створює «уявних інших», щоб вести з ними діалог. Цей діалог необхідний для побудови нового образу «Я». У процесі соціалізації і індивідуалізації підлітка стикаються дві тенденції: прагнення до вкорінення у групі і пошук власної ідентичності.



## **РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТИЛЮ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ ДИТИНИ-ПІДЛІТКА**

### **2.1. Особливості впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка**

Родина є важливим і найголовнішим інститутом соціалізації на сучасному етапі розвитку суспільства. Протягом усього життя людина зберігає саме той досвід, який отримує у родині, тому часто буває так, що, коли людина дорослішає, вона відтворює поведінку своїх батьків.

Саме завдяки родинному вихованню відбувається формування відношення дитини до інших людей, оточуючого світу і до себе, формуються основні життєві цінності і орієнтири, засвоюються важливі соціальні ролі і манери спілкування з іншими людьми. І у той же час родина може бути як підґрунтям для розвитку і джерелом психологічного ресурсу, так і причиною психологічних травм і розладів особистості. Оскільки у родині дитина знаходиться більшу частину свого життя і отримує у родині найбільший вплив, родина є найважливішим інститутом соціалізації [35].

Соціалізація – це складний процес, який відбувається протягом усього життя людини. Існує багато визначень поняття «соціалізація». У соціальній педагогіці соціалізація розглядається як безперервний двосторонній процес передачі суспільством і засвоєння індивідом протягом усього життя соціальних норм, моральних цінностей і образів поведінки, які сприяють успішному функціонуванню індивіда у даному суспільстві [1].

Важливим моментом для розуміння домінуючої ролі соціалізації у розвитку особистості є розуміння того, що у людини присутні не лише біологічні потреби, а й соціальні. Поведінка людини завжди визначається соціальними потребами, нормами, мотивами, це обумовлює їх панування над біологічними потребами[9].

Л. С. Виготський писав, що «дитина народившись вже є соціальною істотою, бо її оточує дорослий, багатоманітний, складно структурований соціальний світ. Без цього світу дитина не може існувати. Згодом цей світ розширюється, в нього включаються, крім батьків, інші дорослі і діти. Саме для характеристики цього активного входження людини в систему соціальних відносин застосовується поняття «соціалізація»» [17].

Характерними особливостями соціалізації у підлітковому віці (оскільки на кожному віковому етапі є певні особливості соціалізації) є суперечність між появою нових потреб і нездатністю їх задовільняти. Підлітки експериментують з соціальними ролями, які дають їм можливість сформувати власний вибір. Через це поведінка підлітка може бути інколи суперечливою і недалекоглядною. Крім цього важливим моментом підліткової соціалізації є переконань, цінностей, моральних норм [20].

Підлітковий вік часто називають перехідним, тому що у цей період відбуваються важливі зміни у соціальних зв'язках і соціалізації, переважаючий вплив родини поступово замінюється впливом групи однолітків, яка виступає джерелом норм поведінки і отримання певного статусу.

З переходом до підліткового віку особистість зіштовхується з важливими змінами, які впливають на подальший особистісний розвиток. Ці зміни, пов'язані як з фізіологією організму, пізнавальними процесами (сприйняттям, пам'яттю, увагою), розвитком здібностей, інтелектуальним розвитком, так і відносинами з оточуючими: з однолітками, з дорослими. Цей вік характеризується саме переходом зазначених вище моментів від дитини до дорослого. Слід зазначити, що у підлітковому віці фокус уваги особистості переміщується від значимих рідних до зовнішнього світу: однолітків і дорослих. [19].

На цьому віковому етапі розвитку важливу роль у процесі соціалізації відіграє родина. На думку С. А. Амбалової, родина через спілкування, особливу атмосферу турботи про її членів, щоденну корисну діяльність

творить можливості для формування у підлітка моральних цінностей та ідеалів, життєвих установок, соціальної зрілості. Сучасні родини відрізняються за структурою, укладом, типу дитячо-батьківських відносин, методам виховання і іншим критеріям, від яких залежить зміст соціалізації і результат цього процесу.

Успішний процес соціалізації обумовлюють теплі, дружні, підтримуючі відносини з батьками. Коли батьки виступають підґрунтям, джерелом психологічного ресурсу, допомагають підлітку вирішувати важкі для нього проблеми [80].

У кожній родині складається певна система виховання (цілі, методи). Традиційно виокремлюють 4 тактики сімейного виховання, а також 4 типи родинних відносин, які їм відповідають, - це диктат, опіка, «невтручання» і співробітництво [27].

Регулярне придушення батьками ініціативи та почуття власної гідності у дитини свідчать про такий тип відношень у родині, як диктат. Впливаючи на підлітка за допомогою наказу і насилля батьки зустрічають відповідну реакцію – протест. Підліток може демонструвати спалахи агресії, стати грубим і лицемірним, почати обманювати. Безкомпромісна авторитарність батьків, зневага власної думки підлітка, постійне позбавлення його права голосу при рішенні проблем, пов'язаних із ним призводить до блокування таких важливих особистісних якостей, як: самостійність, ініціативність, почуття власної гідності, віра у себе та свої здібності, тобто забезпечує проблеми у розвитку особистості підлітка, а отже, ускладнює соціалізацію [24].

Тип родинних відносин, при якому батьки задовольняють усі виникаючі потреби дитини і повністю захищають її від усіх життєвих труднощів і проблем, має назву опіка. Таким чином, батьки перешкоджають підготовці підлітка до зустрічі із життєвими труднощами. Підліток із такої родини виявляється не готовим до життя у колективі, він не формується як повноцінний член суспільства. У підсумку, незважаючи на різні системи сімейних відносин, віддзеркалення диктату і опіки на підлітка майже

однакове: підліток неактивний, несамостійний, невпевнений у собі, виявляється не здатним побудувати нормальні відносини з однолітками та дорослими [54].

Система дитячо-батьківських відносин, яка ґрунтується на визнанні розумності незалежного існування дітей і батьків, визначається як невтручання. Даний тип виховання формує несамостійну, невпевнену у собі особистість, яка не володіє навіть первинним соціальним досвідом. Підліток здається неспроможним гармонічно влитися у соціум через відсутність виховної дії.

Такий тип взаємовідносин у родині, як співробітництво, передбачає міцний зв'язок батьків і дітей, побудований на розумінні цілей і організації спільної діяльності, а також високих моральних цінностях. Родина із таким типом взаємовідносин, де батьки поважають думку підлітка, спілкуються із ним на рівних, залучають до корисної діяльності, здатна сформувати гармонійно розвинену, відповідальну, ініціативну особистість, яка зможе зайняти своє місце у суспільстві [17].

Проаналізувавши типи сімейних відносин та їх вплив на соціалізацію підлітка, можна зробити висновок, що на процес соціального становлення особистості підлітка позитивний вплив здійснює такий тип дитячо-батьківських відносин, як співробітництво. Що стосується сімей з такими типами взаємовідносин, як диктат, опіка та невтручання, то вони здійснюють негативний вплив в силу того, що не формують (або формують не у повній мірі) у підлітка ті якості особистості і моделі поведінки, які необхідні йому для входження у соціум.

Великого значення набуває стиль сімейного виховання. Саме за допомогою стилю сімейного виховання відбувається виховний вплив родини. стиль сімейного виховання дозволяє розвинути особистість підлітка, є основоположним результатом соціалізації.

Психологами виокремлюються три стилі сімейного виховання: демократичний, авторитарний, поблажливий (дитина надана сама собі) [71].

Розглянемо вплив даних стилів сімейного виховання на результати соціалізації підлітків.

Демократичний стиль виховання характеризується, з одного боку, тим, що батьки дають дитині більше самостійності, а з іншого боку, що проявляють вимогливість. Батьки надають підлітку право проявляти самостійність у певних ситуаціях, не ущемляючи його прав і свобод, при цьому слідкують за виконанням ним ряду обов'язків. При такому розумному поєднанні методів виховання і доброзичливих відносин соціальне становлення особистості підлітка відбувається без особливих конфліктів, проблем та переживань [19].

Авторитарний стиль виховання характеризується жорсткими методами виховного впливу, контролем усіх сфер життя дитини, вимогам беззаперечного виконання усіх наказів батьків, без яких-небудь пояснень. Підлітки, на яких у родині чинився такий жорсткий вплив виростають, часто стають замкнутими. При такому стилі виховання порушується система спілкування між батьками і підлітком. Підлітки по-різному реагують на подібне ставлення батьків – деякі чинять супротив, однак частіше підлітки пристосовуються до стилю виховання, що призводить до формування у них невпевненості у собі, страху встановлювати взаємовідносини у колективі, несамоствійності. Таким чином авторитарний стиль виховання негативно впливає на соціалізацію підлітка, тому що у підлітка формуються ті якості особистості, які не сприяють успішному входженню у суспільство, а навпаки ускладнюють його. Тут можуть спостерігатися дві крайності:

- 1) підліток стає носієм авторитарного способу взаємодії із людьми;
- 2) підліток демонструє неадекватну пасивність, за якою стоїть невротизація і тривожність невпевненої у собі людини [56].

Родини з поблажливим стилем виховання слабо регламентують стиль поведінки дитини, відсутність заборон і чітких правил, допомоги у складних ситуаціях з боку родини. У такій ситуації дитина повинна на основі власного досвіду освоювати соціальну дійсність. Така родина забезпечує підлітку вседозволеність, яка призводить до формування таких якостей особистості, як

егоїзм і конфліктність, які ускладнюють процес його соціалізації. Підліток стає неспроможним до реальних взаємин з оточуючою дійсністю. Тому батьки для підлітка повинні бути опорою і взірцем відповідальної поведінки, на яку можна орієнтуватися.

Отже, індивідуальну модель взаємодії підлітка із соціумом формує у підлітка саме стиль сімейного виховання. Повноцінна особистість формується у поєднанні батьківської любові, турботи, готовності прийти на допомогу у складних ситуаціях.

## **2.2. Дослідження соціально-психологічних особливостей впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка**

Дослідження соціально-психологічних особливостей впливу стилю сімейного виховання на соціалізацію дитини-підлітка відбувалося онлайн. Батьки і діти отримали запропоновані опитувальники.

У дослідженні взяли участь 50 підлітків; вік: 14-15 років (28 хлопців і 32 дівчини), а також 50 осіб батьків.

Дослідження соціально-психологічних особливостей впливу стилю сімейного виховання. У дослідженні прийняли на соціалізацію дитини-підлітка вивчалися за допомогою наступних методик:

- методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда;
- методика діагностики потреби у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим);
- методика експрес-діагностики рівня соціальної ізоляваності особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон);
- «Стилі сімейного виховання» (Р. В. Овчарова).

Загальний рівень соціально-психологічної адаптації-дезадаптації підлітків вивчався за допомогою «Методики дослідження соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда. Методика являє собою

особистісний опитувальник, спрямований на виявлення особливостей особистості і ступеню соціально-психологічної адаптації до середи, умов і правил поведінки. Опитувальник складається зі 101 ствердження, особистість, яка досліджується повинна виразити свою згоду, або незгоду із ним відповідно 7-бальній шкалі відповідей. Вік досліджуваного: з 14 років. Авторами методики виокремлені 6 інтегральних показників соціально-психологічної адаптації:

- «Адаптація»;
- «Прийняття інших»;
- «Інтернальність»;
- «Самоприйняття»;
- «Емоційний комфорт»;
- «Прагнення до домінування».

Методика розрахована на діагностику соціально-психологічного самопочуття людини, яке характеризує рівень адаптації – соціально-психологічна активність, впевненість у завтрашньому дні, стан щастя – свідчать про високий рівень адаптації; знижений рівень життєвої активності, байдужість, непевність у власних силах – про низький рівень адаптації. Рівень соціальної адаптації є індикатором рівня соціалізації людини, ступенем розвитку її соціальних здібностей і спроможності зайняти власне місце у системі соціальних взаємовідносин.

Методика діагностики потреби у спілкуванні Л. Ю. Орлова. Процес соціалізації особистості, процес становлення людини неможливий без спілкування. Крім того, будь яка людська діяльність неможлива без спілкування. Потреба у спілкуванні формується із прагнення людей до співробітництва. Методика Л. Ю. Орлова складається з 33 запитань, які спрямовані на визначення рівня потреби особистості у спілкуванні.

Експрес-діагностика рівня соціальної ізоляції особистості (Д. Рассела, М. Фергюссона) призначена для визначення ступеня соціальної ізоляції особистості. У методиці пропонується відповісти на ряд

тверджень і оцінити з погляду частоти їх прояву у житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» - 3 бали, «іноді» - 2 бали, «рідко» - 1 бал, «ніколи» - 0 балів.

Методика призначена для визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності і соціальної ізоляції людини. Методика побудована на уявленні про переживання самотності як особистісного феномену, він полягає в тому, що почуття самотності сприймається людиною як щось суб'єктивне, її власне, індивідуальне і часто абсолютно унікальне переживання.

Тест «Стилі сімейного виховання» Овчарової В. В. використовувався з метою визначення домінуючого стилю виховання у родині підлітків. Методика вивчає 3 стилі виховання: ліберальний стиль, авторитарний стиль і демократичний стиль.

Р. Овчарова виокремила такі взаємопов'язані складники феномена батьківства:

- 1) ціннісні орієнтири подружжя;
- 2) батьківські очікування й установки щодо взаємин між усіма членами сім'ї;
- 3) батьківські ставлення;
- 4) батьківські почуття;
- 5) батьківські позиції;
- 6) батьківська відповідальність;
- 7) стиль сімейного виховання.

### **2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

У таблиці 3.1 представлено результати дослідження, отримані за методикою «Стилі виховання» (за Овчаровою Р. В.) (див. Додаток Б).



Таблиця 3.1

Результати, отримані за методикою «Стилі виховання»

(за Овчаровою Р. В.)

№	Бал	Стиль виховання
1	25	Демократичний стиль
2	27	Демократичний стиль
3	23	Авторитарний стиль
4	19	Ліберальний стиль
5	26	Демократичний стиль
6	21	Авторитарний стиль
7	29	Демократичний стиль
8	30	Демократичний стиль
9	18	Ліберальний стиль
10	23	Авторитарний стиль
11	10	Ліберальний стиль
12	25	Демократичний стиль
13	24	Авторитарний стиль
14	27	Демократичний стиль
15	23	Авторитарний стиль
16	19	Ліберальний стиль
17	26	Демократичний стиль
18	27	Демократичний стиль
19	25	Демократичний стиль
20	27	Демократичний стиль
21	23	Авторитарний стиль

Продовж. табл. 3.1

22	19	Ліберальний стиль
23	26	Демократичний стиль
24	30	Демократичний стиль
25	29	Демократичний стиль
26	30	Демократичний стиль
27	18	Ліберальний стиль
28	27	Демократичний стиль
29	25	Демократичний стиль
30	28	Демократичний стиль
31	27	Демократичний стиль
32	23	Авторитарний стиль
33	19	Ліберальний стиль
34	26	Демократичний стиль
35	21	Авторитарний стиль
36	29	Демократичний стиль
37	21	Авторитарний стиль
38	18	Ліберальний стиль
39	23	Авторитарний стиль
40	10	Ліберальний стиль
41	23	Демократичний стиль
42	24	Ліберальний стиль
43	19	Ліберальний стиль
44	26	Демократичний стиль
45	21	Авторитарний стиль
46	25	Демократичний стиль
47	27	Демократичний стиль

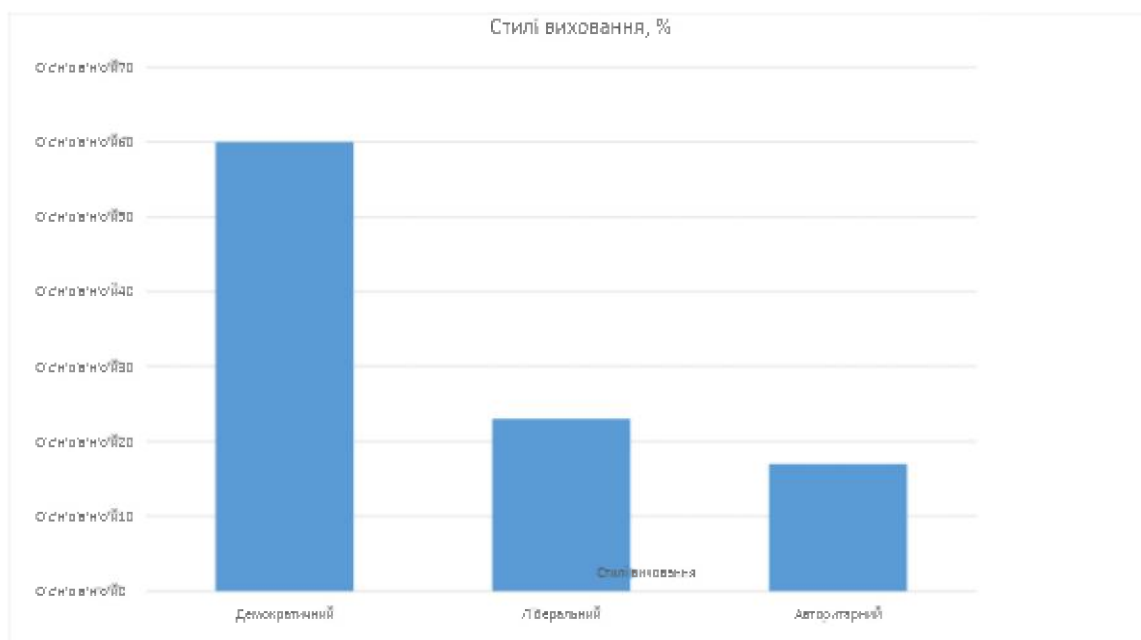
48	23	Авторитарний стиль
49	10	Ліберальний стиль
50	25	Демократичний стиль
%		Демократичний стиль – 60% Ліберальний стиль - 23% Авторитарний стиль – 17%

У таблиці 3.2 представлено відсоткове співвідношення стилів виховання у виборці батьків за методикою Овчарової Р. В.

**Таблиця 3.2**

**Відсоткове співвідношення стилів виховання у виборці батьків  
(за методикою Овчарової Р. В.)**

<b>Стиль виховання</b>	<b>Демократичний</b>	<b>Ліберальний</b>	<b>Авторитарний</b>
% за вибіркою батьків	60%	23%	17%



**Рис. 3.1. Гістограма результатів дослідження за методикою «Стилі виховання» (%)**

Виходячи із результатів, представлених у таблиці 3.2, можна зробити наступні висновки.

Домінуючим у виборці батьків, які брали участь у дослідженні, є демократичний стиль (60%). Демократичний стиль є оптимальним стилем виховання. Батьки, які підтримують цей стиль виховання, завжди виказують свою точку зору по різних життєвим питанням, але при цьому вони завжди відкриті для діалогу, готові вислухати думку дитини. Батьки допомагають лише тоді, коли це дійсно необхідно, у інших випадках заохочують самостійність дитини. Діти, батьків, які віддають перевагу демократичному стилю виховання, частіше досягають значних успіхів у дорослому житті.

23% батьків, які брали участь у дослідженні, віддають перевагу ліберальному стилю. Цей стиль виховання проявляється у тому, що батьки усуваються від процесу виховання. Дитина може користуватися всюдозволеністю, їй дають повну свободу і не потребують при цьому відповідати за те, що вона робить чи каже. Батьки грають при цьому роль доброго великого дорослого, який дає дитині знижку, як некомпетентній і несамостійній, а тому, не гідної поваги. Вони закривають очі на дії своєї нерозумної дитини, терплять усе, що коїть їх

безвідповідальне дитя. Можливою є і батьківська байдужість (таке відбувається, коли батьки занадто перевантажені роботою). Діти батьків, які схильні до ліберального стилю, звикають робити все для себе самі, але при цьому не довіряють людям і віддають перевагу не вдаватися до чиєї-небудь допомоги.

17% вибірки батьків, які приймали участь у дослідженні, віддають перевагу авторитарному стилю виховання. Такі батьки не вважають за потрібне враховувати думку дітей про те, чого вони хочуть, що їм потрібно, до чого вони прагнуть. Вони завжди знають, як буде краще для дитини, а, якщо дитина не згодна із цим сценарієм, то вона або мала, або глупа. Часто батьки з переважанням авторитарного стилю спілкуються із дитиною погрозами, або шляхом постановки умов, тобто дбають перш за все про себе, а не про дитину, потреби якої заперечуються. Дитина живе із відчуттям, що вона нічого не значить, її потреби і почуття не йдуть у розрахунок. Авторитарні батьки вважають себе в праві застосовувати різноманітні фізичні покарання, кричати на дітей. Діти таких батьків можуть вирости як слабкими «жертвами», які вважатимуть себе винуватими у всьому поганому, що відбувається із ними, так і рішучими, жорстокими людьми, які віддаватимуть перевагу незалежності і твердості, але й той же час в усіх своїх невдачах будуть звинувачувати усіх, крім себе.

У таблиці 3.3 представлені результати, отримані за «Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда (див. Додаток В).

Таблиця 3.3

Результати дослідження, отримані за методикою діагностики соціально - психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда (%)

№	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційний комфорт	Інтернальність	Прагнення до домінування
1	68	42	52	42	64	57
2	49	39	45	34	51	65
3	54	45	51	39	62	49
4	61	49	65	34	59	67
5	52	52	45	41	45	61
6	67	56	51	45	68	54
7	56	59	49	49	54	45
8	59	58	52	46	52	48
9	71	64	65	53	49	50
10	81	51	48	51	59	52
11	78	64	58	44	54	55
12	68	52	53	39	52	56
13	64	55	59	32	56	64
14	68	49	61	41	51	54
15	54	51	52	53	52	53
16	65	56	53	49	54	64
17	49	49	49	46	57	55
18	54	45	52	43	51	48
19	98	54	61	51	63	50
20	74	59	53	44	54	52
21	75	54	51	45	51	45
22	26	52	55	47	52	49
23	59	62	51	42	59	56
24	71	59	61	44	55	47
25	81	53	52	39	58	58
26	59	47	51	44	54	57

Продовж. табл. 3.3

27	76	55	49	51	52	46
28	54	52	52	42	59	54
29	89	49	55	39	59	50
30	68	52	48	54	54	61
31	59	58	52	46	52	48
32	71	64	65	53	49	50
33	81	51	48	51	59	52
34	78	64	58	44	54	55
35	68	52	53	39	52	56
36	64	55	59	32	56	64
37	68	49	61	41	51	54
38	54	51	52	53	52	53
39	65	56	53	49	54	64
40	49	49	49	46	57	55
41	54	45	52	43	51	48
42	98	54	61	51	63	50
43	74	59	53	44	54	52
44	75	54	51	45	51	45
45	26	52	55	47	52	49
46	59	62	51	42	59	56
47	71	59	61	44	55	47
48	81	53	52	39	58	58
49	59	47	51	44	54	57
50	64	55	59	32	56	64
<b>Середнє</b>	64,9	52,8	53,3	44,1	55,6	54,1

У таблиці 3.4 представлені інтегральні показники, отримані за «Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса - Р. Даймонда у виборці підлітків.

Таблиця 3.4

Інтегральні показники, отримані за «Методикою дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса – Р. Даймонда у виборці підлітків

Шкала	Середнє значення (%) (n=50)
Адаптація	64,9
Самоприйняття	52,8
Прийняття інших	53,3
Емоційний комфорт	44,1
Інтернальність	55,6
Прагнення до домінування	54,1



Рис. 3.2. Гістограма результатів дослідження за методикою «Соціально-психологічна адаптація» (%)

Виходячи із результатів, які представлені у таблиці 3.2. можна зробити наступні висновки.



За шкалою «Адаптація» середнє значення по виборці підлітків становить 64,9%, що відповідає нормальному рівню соціально-психологічної адаптації. Тобто підлітки, які приймали участь у дослідженні, здебільшого є долученими до різних структурних елементів соціального середовища. Вони добре ідентифікують різні типи соціальних ситуацій, нормально орієнтуються у соціальній дійсності, що дає можливість ефективно функціонувати в умовах динамічного соціального оточення, а отже сприяє нормальному процесу соціалізації особистості підлітка.

За шкалою «Самоприйняття» середнє значення по виборці підлітків складає 52,8 %, що є у межах норми. Підлітки, які приймали участь у дослідженні, ставляться до себе, до власних дій, ставляться до власної особистості як до цілісної та унікальної. Тому у діяльності та спілкуванні вони мають менше самообмежень, намагаються не справджувати очікування оточуючих, а діяти відповідно власним намірам, що відповідає як зовнішньому, так і внутрішньому критеріям соціально-психологічної адаптації, а, отже, позитивно впливає на їх соціалізацію.

За інтегральною шкалою «Прийняття інших» середнє значення по виборці складає 53,3 %, що є у межах норми. Підлітків характеризує поважливе ставлення до інших, уміння розуміти емоційний стан співрозмовника є ознакою гармонійної соціалізації підлітка.

За інтегральною шкалою «Емоційний комфорт» середній бал по виборці підлітків складає 44,1 %, що є трохи нижчим за середні показники. Ці дані свідчать про те, що у підлітків, які брали участь у дослідженні, спостерігається певний стан невпевненості, незручності, незадоволеності, небажання відкрито висловлювати свої почуття; присутнім є певний рівень песимізму, тривоги і страху. Але можна зробити припущення, що такі реакції є нормальними для підліткової кризи, яку деякі вчені ще називають «філософською інтоксикацією». Переживаючи увесь спектр емоцій, підліток набуває індивідуальності, яка проявляється у особистісному самовизначенні, де немає місця позиції «як усі».

За шкалою «Інтернальність» середній бал по виборці підлітків, які брали участь у дослідженні складає 55,6 бали. Ці дані, говорять про те, що підлітки, які брали участь у дослідженні, мають нормальний рівень суб'єктивного контролю над подіями і ситуаціями власного життя та вміють оцінити більшість важливих подій, як результат їх власних дій. Вважають, що вони здатні керувати змінами, відчують власну відповідальність за те, як складається їхнє життя в цілому, сподіваються досягти власні цілі у майбутньому.

За інтегральною шкалою «Домінування» середній бал по виборці підлітків складає 54,1 %, що є у межах норми. Це свідчить про помірне прагнення впливати на інших, переконувати їх у своїй думці, відстоювати свої позиції.

У таблиці 3.5 представлені результати, отримані за методикою «Діагностика потреби у спілкуванні» (за Ю. Л. Орловим) (див. Додаток Г).

**Таблиця 3.5**

**Результати дослідження, отримані за методикою «Діагностика потреби у спілкуванні» (за Ю. Л. Орловим)**

<b>№</b>	<b>Бал</b>	<b>Рівень</b>
1	11	Середній
2	32	Високий
3	15	Середній
4	28	Високий
5	9	Низький
6	34	Високий
7	4	Низький
8	19	Середній
9	17	Середній
10	12	Середній
11	31	Високий
12	15	Середній
13	27	Високий
14	9	Низький

15	34	Високий
16	4	Низький
17	19	Середній
18	17	Середній
19	6	Низький
20	15	Середній
21	17	Середній
22	24	Високий
23	22	Високий
24	19	Середній
25	21	Високий
26	32	Високий
27	10	Низький
28	13	Низький
29	20	Високий
30	31	Високий
31	17	Середній
32	24	Високий
33	22	Високий
34	19	Середній
35	21	Високий
36	32	Високий
37	10	Низький
38	13	Низький
39	20	Високий
40	31	Високий
41	11	Середній
42	32	Високий
43	15	Середній
44	28	Високий
45	9	Низький
46	34	Високий
47	4	Низький
48	19	Середній
49	17	Середній
50	12	Середній
%		Низький рівень – 20% вибірки, Середній рівень – 37% вибірки, Високий рівень – 43% вибірки.

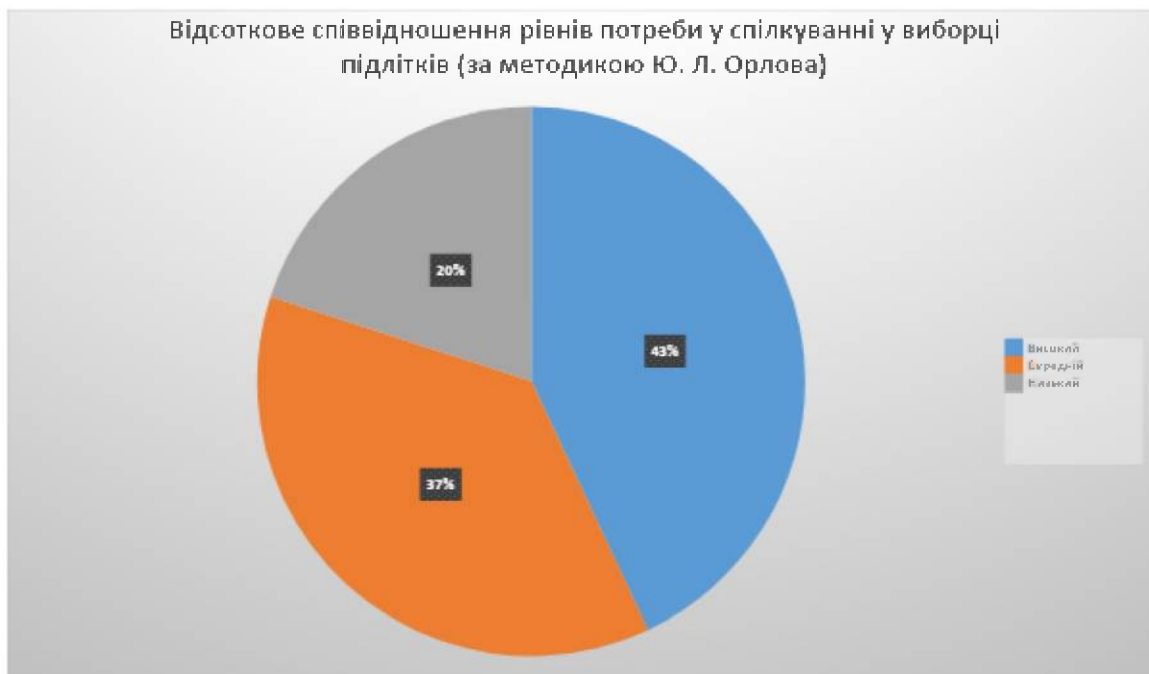
У таблиці 3.6 представлені відсоткові співвідношення рівнів потреби у спілкуванні у виборці підлітків, яка досліджується.

**Таблиця 3.6**

**Відсоткове співвідношення рівнів потреби у спілкуванні у виборці підлітків (за методикою Ю. Л. Орлова)**

<b>Рівень</b>	<b>Високий</b>	<b>Середній</b>	<b>Низький</b>
<b>%</b>	43%	37%	20%

Для наочного відображення відсоткового значення результатів дослідження за методикою "Потреба у спілкуванні" (Ю. Л. Орлова), було складено сегментограму (див. рис. 3.3).



**Рис. 3.3. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою "Потреба у спілкуванні" у виборці підлітків, (%)**

Виходячи із результатів, які представлені у таблиці 3.6, можна зробити наступні висновки. У 43 % вибірки спостерігається високий рівень потреби у спілкуванні, тобто ці підлітки бажають спілкуватися і співробітничати з іншими людьми. У 37 % підлітків був діагностований середній рівень розвитку потреби у спілкуванні, тобто ця потреба у них менш виражена, ситуативна. 20 % вибірки підлітків мають низький рівень потреби у спілкуванні, це свідчить про небажання спілкуватися.

Спілкування із однолітками для підлітків є способом досягнення визнання особистої автономії як одного з ведучих мотивів даного вікового періоду. Саме у групуванні з однолітками підліток може його задовольнити.

У таблиці 3.7 представлені результати, отримані за методикою «Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон)» у виборці підлітків, які приймали участь у дослідженні.

**Таблиця 3.7**

**Результати дослідження, отримані за методикою "Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості" (Д. Рассел, М. Фергюссон)**

№	Бал	Рівень
1	42	Високий
2	25	Середній
3	26	Середній
4	28	Середній
5	18	Низький
6	11	Низький
7	14	Низький
8	22	Середній
9	11	Низький
10	8	Низький
11	18	Низький
12	45	Високий
13	25	Середній
14	22	Середній

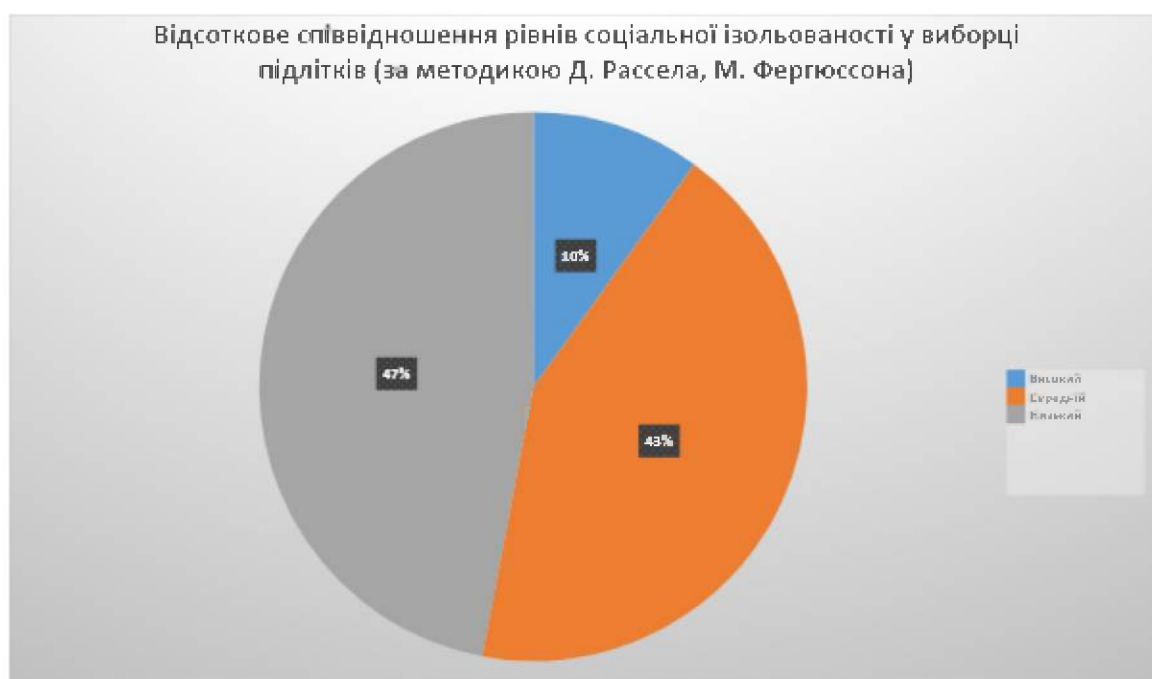
15	25	Середній
16	26	Середній
17	28	Середній
18	18	Низький
19	11	Низький
20	12	Низький
21	22	Середній
22	10	Низький
23	8	Низький
24	18	Низький
25	42	Високий
26	23	Середній
27	15	Низький
28	18	Низький
29	29	Середній
30	35	Середній
31	42	Високий
32	25	Середній
33	26	Середній
34	28	Середній
35	18	Низький
36	11	Низький
37	14	Низький
38	22	Середній
39	11	Низький
40	8	Низький
41	18	Низький
42	45	Високий
43	25	Середній
44	22	Середній
45	42	Високий
46	25	Середній
47	26	Середній
48	28	Середній
49	18	Низький
50	11	Низький
%		Низький рівень – 47% Середній рівень – 43% Високий рівень – 10%

У таблиці 3.8 представлене відсоткове співвідношення рівнів соціальної ізолюваності у виборці підлітків, яка досліджується (див. Додаток Г).

**Таблиця 3.8**

**Відсоткове співвідношення рівнів соціальної ізолюваності у виборці підлітків (за методикою Д. Рассела, М. Фергюссона)**

Рівень	Високий	Середній	Низький
%	10%	43%	47%



**Рис. 3.4. Сегментна діаграма результатів дослідження за методикою «рівнів соціальної ізолюваності у виборці підлітків (за методикою Д. Рассела, М. Фергюссона)»**

Отже, виходячи із результатів, представлених у таблиці 3.8, можна зробити наступні висновки. У 47% підлітків, які брали участь у дослідженні, спостерігається низький рівень соціальної ізолюваності, у 43% - середній рівень, ці дані свідчать про те, що у даних підлітків соціалізація відбувається гармонійно: вони впевнено відчують себе у соціальному оточенні. І лише у

10 % підлітків спостерігається високий рівень соціальної ізольованості. Психологами виявлено, що рівень соціальної ізольованості залежить від того, як підлітки ставляться до себе, тобто від їх самооцінки. Соціальна ізольованість призводить до проблем у комунікативній сфері, порушенню контактів з оточуючими, а, отже, негативно впливає на процес соціалізації.

Отже, виходячи із результатів, отриманих в ході констатувального експерименту, можна зробити наступні висновки. Демократичний стиль виховання позитивно впливає на соціалізацію підлітків. Підлітки, які виховують батьками у дусі демократичного стилю, мають високий рівень соціально-психологічної адаптації, високий рівень потреби у спілкуванні (що є важливим показником соціалізації у підлітковому віці) і низький рівень соціальної ізольованості. В свою чергу, авторитарний і ліберальний стиль виховання негативно впливають на соціалізацію підлітків і призводять до низького рівня соціально-психологічної адаптації, низького рівня потреби у спілкуванні і високого рівня соціальної ізольованості.

Аналізуючи усе сказане вище, можна підвести підсумок, що лише демократичний стиль виховання призводить до гармонійної соціалізації підлітків, до нього повинні прагнути батьки, які бажають бачити у майбутньому свою дитину щасливою, успішною і такою, що вміє побудувати гармонійні відносини з іншими людьми.

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо сприяння ефективній соціалізації дитини-підлітка**

Світова практика психологічної допомоги підліткам і їх батькам показує, наскільки великим є вплив дорослих на розвиток підлітка. Стиль батьківського виховання мимоволі відбивається у психіці дитини. Також важливим є те, що на результати виховання підлітка здійснюють безпосередній вплив особистісні якості батьків.

Для впливу на успішну соціалізацію підлітків необхідно враховувати різні форми роботи саме з батьками. В практичних рекомендаціях щодо



сприяння ефективній соціалізації дитини-підлітка були запропоновані теми бесід, вправи, правила, рольові ігри, бесіди за методом активного слухання, кроки конструктивного вирішення конфліктів між підлітками і батьками.

1. Найголовніший принцип, у вихованні і соціалізації підлітка – це принцип «безумовного прийняття». Безумовно приймати дитину – означає любити її просто за те, що вона є. Часто можна почути від батьків наступне: «Не чекай від мене доброго ставлення до тебе, поки ти не покинеш (лінуватися, дратися, грубити), не почнеш (добре навчатися, допомагати вдома, слухатися)». Психологами доведено, що потреба у любові та прийнятті, тобто необхідності іншому, є однією із фундаментальних потреб людини. Її задоволення – необхідна умова нормального розвитку і соціалізації дитини. Такі повідомлення кроються у ласкавих поглядах, обіймах, прямих словах: «Як гарно, що ти у нас є», «Я рада тебе бачити», «Ти мені подобаєшся», «Мені добре, коли ми разом...». Ці знаки уваги підпитують підлітка емоційно, допомагають йому розвиватися психологічно, а, отже, забезпечують процес соціалізації. Якщо ж підліток не отримує таких знаків уваги, то у нього з'являються емоційні проблеми, тривожність, агресивність.

Вправа «Відчуй свою дитину». Батькам пропонується відчутти у повсякденному спілкуванні з дитиною моменти її різноманітних переживань і назвати їх при зверненні до дитини. Наприклад, «Ти засмучений...» , «Ти радієш...».

2. Безумовне прийняття підлітка не означає, що батьки не можуть сердитися на нього. Приховувати і збирати свої негативні почуття не можна, їх потрібно виражати, але особливим способом:

- можна виражати своє невдоволення окремими діями підлітка, але не дитиною в цілому;
- можна засуджувати дії дитини, але не її почуття, якими би вони небажаними не були; якщо вони з'явилися у дитини, для цього є основи;

- незадоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте у його неприйняття.

Вправа «Що нам повинні діти?». Звернути увагу на те, скільки разів під час бесіди із дитиною було промовлено слово: «повинен». Відчути, як реагує дитина на слово «повинен», спробувати замінити це слово на інше, відмінити реакцію.

Вправа «Наскільки ви приймаєте свою дитину». Протягом 2-3 днів підрахуйте, скільки разів ви звернулися до дитини із емоційно позитивними виказуванням (радість, привітання, вдобрення, підтримка) і скільки із негативними (докори, зауваження, критика, звинувачення і т.д.).

3. Не втручайтеся у справу, якою займається підліток, якщо він не просить допомоги. Своїм невтручанням ви будете повідомляти йому: «Із тобою усе добре! Ти обов'язково впорашся!».

Вправа «Радісна зустріч». Уявіть, що ви зустрічаєте найкращого друга. Як ви демонструєте, що він дорогий і близький для вас? А тепер уявіть, що це ваша дитина, яка приходить додому зі школи, і ви показуєте, що раді її бачити. Тепер це треба зробити у реальності до усіх інших слів і питань. І буде добре, якщо ви продовжити цю зустріч у тому же дусі протягом декількох хвилин.

4. Необхідно пам'ятати, що особистість і здібності підлітка розвиваються лише у той діяльності, якою він займається за власним бажанням та з інтересом, тому для успішної соціалізації необхідно підтримувати інтереси своєї дитини.

Вправа «Ти дорогий для мене». Обіймайте вашу дитину не менше чотирьох разів на день (звичайні ранкові поцілунки і привітання, поцілунки на ніч не рахуються). Зверніть увагу на реакції дитини і на свої власні.

5. Поступово, але наполегливо знімайте з себе турботу і відповідальність за особисті справи вашої дитини і передайте їх їй. Нехай вас не пугають слова «знімайте турботу», мова йде про маленькі турботи, опіку, яка затяглася і просто заважає дитині дорослішати. Передача підлітку відповідальності за

свої справи, вчинки, а потім і за майбутнє життя – найбільша турбота, яку ви можете проявити по відношенню до дитини.

6. Дозволяйте вашому підлітку зустрічатися із негативними наслідками своїх дій, або своєї бездіяльності. Лише тоді він буде дорослішати і ставати «свідомим» (звісно, якщо немає загрози життю і здоров'ю).

7. Причини труднощів підлітка часто бувають сховані у сфері його почуттів. Тоді практичним діями – навчити, показати, спрямувати – йому не допоможеш. У таких випадках краще за все його слухати. Якщо у підлітка емоційна проблема, його потрібно активно вислухати. Активно слухати дитину – означає «повертати» йому у бесіді те, що він вам сказав, при цьому визначив його почуття.

Правила бесіди за методом активного слухання:

1) Якщо ви хочете вислухати дитину, обов'язково поверніться до неї обличчям;

2) Якщо ви спілкуєтеся з засмученою дитиною, не потрібно задавати питання, бажано, щоб ваші відповіді звучали у стверджувальній формі: «Ти засмутився!», «Ти образився».

3) У вашій відповіді також корисно повторити те, що, як ви зрозуміли, трапилося із дитиною, а потім визначити її почуття.

Результати, які дає метод активного слухання:

- Зникає, або сильно слабшає негативне переживання дитини. Розділена радість, подвоюється, розділене горе зменшується вдвоє.

- Дитина, переконавшись, що її слухають, почне розповідати про себе все більше. Іноді у одній бесіді розплутується цілий клубок проблем і засмучень.

- Дитина сама поздвигасться у вирішенні своєї проблеми.

Типи автоматичних відповідей батьків, які заважають активному слуханню дитини:

- Прикази, команди: «Негайно!», «Приберись!», «Швидко у ліжко!», «Замовчи!»

- Попередження, погрози: «Дивись як би не стало поганше», «Якщо ти не перестанеш так робити, я із тобою не буду спілкуватися!»
- Поради, готові рішення: «А ти візьми і скажи (зроби)!», «Чому би тобі не спробувати...», «На мою думку, необхідно піти і вибачитися», «Тобі легко казати», «Без тебе знають».
- Докази, логічні доводи, нотації, «лекції»: «Пора би знати, що перед прийомом їжі необхідно мити руки!», «постійно відволікаєшся, тому і робиш помилки», «Скільки разів тобі казала!»
- Критика, виговори, звинувачення: «На що це схоже?», «знову усе зробила не так!», «Все через тебе!», «Даремно я на тебе сподівалась!», «Постійно ти так!»
- Обзивання, висміювання: «Плакса!», «Не будь лапшою!», «Просто дубина!», «Який же ти ледар!»
- Догадки, інтерпретації: «Я знаю, це все через те, що ти», «Мабуть знову щось зробив!», «Я все однак бачу, що ти мене обманюєш!», «Я бачу тебе наскрізь!»
- Допроси, розслідування: «Ні, ти все ж таки скажи!», «Що ж трапилося?», «Чому ти знов отримав погану оцінку?», «Чому ти мовчиш?»
- Співчуття на словах, уговори: «Я тебе розумію», «Я тобі співчую» (звісно, дитині потрібне співчуття, але ці слова можуть звучати досить формально).
- Жарти, відхід від розмови.

8. Якщо дитина викликає у вас своєю поведінкою негативні переживання, скажіть їй про це. Коли ви кажете про свої почуття дитині, кажіть від першої особи. Повідомляйте про себе, про своє переживання, а не про дитину і її поведінку. Всі ці виказування повинні містити особові займенники: я, мені, мене. Тому виказування такого роду психологи назвали «Я - повідомленнями». Коли використовуються слова: ти, тебе, тобі, такі повідомлення мають назву «Ти - повідомлення».

«Я-повідомлення» має ряд переваг у порівнянні із «Ти - повідомленнями»:

1. Дозволяє вам виказати свої негативні почуття у необразливій для дитини формі. Деякі батьки намагаються подавляти гнів та роздратування, щоб уникнути конфліктів. Однак це не призводить до бажаного результату. Дитина завжди знає коли ми сердиті. І, якщо ми сердиті, то дитина, у свою чергу, може образитися, замкнутися або піти на відкриту сварку. Виходить усе навпаки: замість миру – війна.

2. «Я-повідомлення» дають змогу дитині більше дізнатися про батьків. Часто батьки закриваються від дитини «бронєю» авторитету, який намагаються підтримати любою ціною. Ми носимо маску вихователя і боїмося її зняти хоча би раз. Іноді діти здивовані тим, що батьки можуть щось відчувати! Це може бути для них великим враженням! Але, найголовніше, це робить батьків ближчими до дитини.

3. Коли батьки відкриті і відверті у виразах своїх почуттів, діти стають відвертими у виразах своїх почуттів. Діти починають відчувати, що дорослі їм довіряють, тому їм теж можна довіряти.

4. Виказуючи свої почуття без наказу, батьки залишають за дітьми можливість самостійно приймати рішення. І тоді, вони починають враховувати бажання і переживання батьків.

Вправа «Я - повідомлення». «Спробуйте казати від першої особи. Повідомте про себе, про свої переживання, а не давайте характеристику дитини і її переживань».

9. Не вимагайте від дитини неможливого. Замість цього подивіться, що ви можете змінити у оточуючій обстановці. Для того, щоб уникнути зайвих проблем і конфліктів, розміряйте власні очікування із можливостями дітей. Зайве вимагати від дитини неможливого або дуже важкого, до чого вона ще не є готовою. Краще змінити щось навколо дитини, у даному випадку – свої очікування.

Вправа «Добрий чи поганий». Вправа демонструє роль установки на сприйняття. Батькам пропонуються фотографії підлітків «добрих» і «поганих». Вони повинні описати за фотографією можливу поведінку підлітків із точки зору батьків, як він може навчатися і т.д., тобто дати характеристику. Після того, як ця характеристика буде дана, представити батькам протилежну характеристику. Обговорити їх відчуття після того, як вони дізналися правду.

10. Старайтеся не привласнювати собі емоційні проблеми дитини. Мова йде про надмірні переживання батьків з приводу дітей. У підлітка є потреба відділитися від батьків і в емоційному сенсі: вчитися бути самостійними перед обличчям напружених і важких ситуацій. Звісно, вони при цьому можуть потребувати батьківської участі, але участі делікатної і ненав'язливої.

Вправа «Парасолька якостей». Батьки малюють дві парасольки – одна із позитивними якостями своєї дитини, одна – із негативними. Ця вправа допомагає побачити позитивні якості – знайти світло у душі дитини.

11. Слід пам'ятати, що конфліктів у родині не уникнути, навіть при найкращих відносинах батьків і підлітків. Конфліктні ситуації очікують не кожному кроці, і у одному випадку він закінчується відкритим спором, а в іншому – не вказаною образою, а буває і справжньою битвою. Важливо для батьків вміти конструктивно вирішувати конфлікти із своїми підлітками. У конструктивному способі вирішення конфліктів виграють обидві сторони: і батьки і підліток.

Кроки конструктивного вирішення конфліктів із підлітком:

1. Прояснення конфліктної ситуації. Спочатку батьки вислуховують дитину. Уточнюють у чому складається її проблема, а саме: що вона хоче або не хоче, що для неї є необхідним, або важливим, що їй заважає. Робити це потрібно у стилі активного слухання, тобто озвучуючи бажання, потреби або проблеми дитини. Після того, батьки говорять про своє бажання або проблему, використовуючи «Я - повідомлення». Але починати завжди треба, саме з вислуховування підлітка. Після того, як він зрозуміє, що батьки слухають його

проблему, він з більшою готовністю вислухає і проблему батьків, а також прийме участь у пошуках спільного рішення. При активному слуханні підлітка, гострота конфлікту йде на спад.

2. Збір пропозицій. Цей етап починається з питання: «Як же нам бути?», «Що ж нам вигадати?», або «Як нам вчинити?». Після цього обов'язково потрібно почекати, дати можливість дитині першій запропонувати вирішення конфліктної ситуації, і, лише, після цього пропонувати свої варіанти. При цьому ні одна, навіть сама безглузда, з точки зору батьків, пропозиція не відвертається. Спочатку пропозиції просто збираються «у кошик». Якщо пропозицій багато, їх можна просто записати на папері.

3. Оцінка пропозицій і вибір найбільш вдалої. На цьому етапі відбувається спільне обговорення пропозицій. При цьому підліток і батьки вже знають інтереси один одного, і попередні кроки дозволяють створити атмосферу взаємної поваги. Практика показує, що при повторенні таких ситуацій мирне вирішення суперечок для підлітка стає звичною справою.

4. Виокремлення деталей прийнятого рішення.

5. Виконання рішення, контроль. На цьому етапі не варто звертати увагу на кожну невдачу підлітка. Краще почекати декілька днів. У вдалий момент, можна спросити: «Ну, як твої справи? Чи все виходить?»

Цей варіант вирішення конфліктів нікого не залишить з почуттям програшу. Навпаки, він запрошує до співробітництва із самого початку, і у результаті виграють усі.

12. Правила, заборони і вимоги обов'язково повинні бути у житті кожного підлітка. Це особливо важливо пам'ятати тим батькам, які намагаються якомога менше засмучувати своїх дітей і уникати конфліктів із ними. У результаті вони починають потакати дитині. Це прояви поблажливого стилю виховання, він може призвести до проблем у особистісному розвитку і соціалізації підлітка. Але, правил, заборон і вимог у житті підлітка не повинно бути занадто багато, і вони повинні бути гнучкими. Це правило застерігає від

іншої крайності – авторитарного стилю виховання. Ці обидва правила, взяті разом, передбачають особливе почуття міри, особливу мудрість батьків у вирішенні питань про «можна», «не можна», «слід» і «не слід».

13. Батьківські вимоги не повинні вступати у явне протиріччя з найважливішими потребами підлітка. Для підлітків стає особливо важливою потребою спілкування із однолітками. Вони збираються у групи, частіше проводять час за межами дому, рахуються більше із думкою однолітків, ніж дорослих. Підлітки часто припиняють слухатися батьків і наслідки цього можуть бути небезпечними. Щоб уникнути ускладнень, батькам слід бути особливо обережними у заборонах « не дружити», «не ходити», «не приймати участі...». Необхідно бути впевненими, що дитина не сприймає їх як погрозу її статусу у групі однолітків. Найстрашніше для підлітка стати предметом газування, опинитися неприйнятним однолітками. І, якщо на одній чаші ваг буде положення підлітка серед однолітків, а на іншій – батьківські заборони, то найвірогідніше переважить перше.

Гра-дискусія «Де ви стоїте?». Мета: навчання веденню безконфліктної дискусії на запропоновану тему, використання знання, вдосконалення вміння слухати, чути та поважати іншу точку зору, уміння переконати іншого. Дається ряд тверджень, батьки повинні висказати стосовно них свою точку зору:

- 1) Батьки зобов'язані завжди нести відповідальність за вчинки своїх дітей.
- 2) Якщо дитина сперечається із батьками – вона погано вихована.
- 3) Захистити дитину від усіх бід – батьківський борг.
- 4) Чим більше проблем зустрічається у житті дитини, тим самостійніше вона буде у дорослому житті.

Батьки виказують свою думку кратко та лаконічно.

14. Правила, вимоги, заборони повинні бути узгоджені дорослими між собою. У випадку неузгодженості правил і вимог дорослими, для дитини неможливим є засвоїти правила, звикнути до дисципліни. Дитина звикає



добиватися свого «розколюючи» ряди дорослих. Відносини між дорослими членами родини від цього не стають кращими. Навіть, якщо один з батьків не згоден із вимогами іншого, краще у цю хвилину промовчати, а потім, вже без дитини, обговорити розбіжності і спробувати прийти до загальної думки.

Вправа «Віддайте частину відповідальності». Батькам надається список рис. Завдання: обрати ті, які хвилюють вас у вашій дитині і записати їх на окремому аркуші.

- Не виконує домашні завдання.
- Не доглядає за домашніми тваринами.
- Відмовляється від колективних ігор.
- Залишає брудний посуд.
- Має завищені вимоги до себе.
- Не розуміє почуттів та переживань інших людей.
- Багато дивиться телевізор.
- Погано навчається.
- Має занижену самооцінку.
- Приводить друзів додому, коли немає батьків.
- Б'ється із братами або сестрами.
- Часто сперечається із дорослими.
- Відмовляється виконувати прохання.
- Має небажаних друзів.
- Часто втрачає контроль над собою.
- Здається байдужим до оточуючих.
- Тікає з дома.
- Має небажаних друзів.
- Грубить вчителю.
- Часто б'ється у школі.
- Часто спеціально дратує дорослих.
- Чинить істерики.
- Не прибирає у своїй кімнаті.

- Палить.
- Бреше.
- Вимагає грошей.
- Ставить багато запитань, але не чекає відповіді.

Обрані якості необхідно розподілити у таблицю, яка має дві колонки: «перелік подій, які впливають на ваше життя і життя дитини», «перелік подій, які впливають на життя дитини».

У розділі «Перелік подій, які впливають на ваше життя і життя дитини» кожен пункт обговорити із дитиною і скласти угоду, яка буде враховувати і ваші інтереси і інтереси дитини.

По кожному пункту розділу «Перелік подій, які впливають на життя дитини» складається угода. Таким чином, батьки починають віддавати вирішення проблем своїм дітям. Головне – форма передачі будується на довірі до дитини, що дозволяє їй проявляти інтерес до самостійних дій. Якщо ж реакція дитини є неочікуваною для батьків, то краще м'яко вислухати дитину і сказати, що це саме то, що ви бажаєте.

15. Тон, у якому повідомляється вимога або заборона, повинен бути скоріше дружно - роз'яснювальним, ніж владним. Будь-яка заборона для підлітка складна, а, якщо вона говориться сердитим або владним тоном, то стає важкою удвічі.

Вправа «Червоний олівець». Інструкція: «Зараз вам буде надана можливість відчувати те, що відчуває підліток, коли ви його оцінюєте і критикуєте. Зараз вам буде запропоновано картки, на яких будуть записані типові виказування підлітків. Витягнувши ту, або іншу картку вам буде необхідно промовити фразу, яка на ній написана, від особи підлітка. А у відповідь ви почуєте критику із позиції червоного олівця: критику, а може навіть і крик». Мета: дати батькам відчувати на собі ефект оціночного відношення.

Вправа «Підтримка» (виконується одразу після вправи «Червоний олівець»). Інструкція «Вправа виконується аналогічно «Червоному олівцю».

Однак, батьки – учасники чують на свої виказування підтримку і прийняття».

Мета: дати батькам відчутти ефект підтримуючого відношення до себе.

Фрази, які пропонуються для вправ:

- Я сьогодні хочу гуляти до 24.00.
- Я хочу побити один, не входить у мою кімнату.
- Я сам вирішую з ким мені спілкуватися, а з ким – ні.
- Цей Новий рік я хочу відсвяткувати з друзями.
- Ми із друзями йдемо до клубу на усю ніч.
- Я хочу, щоб ви перестали телефонувати мені кожні дві години.
- Коли ти кінець кінцем зрозумієш, що я вже не маленький!
- Я буду сидіти за комп'ютером стільки, скільки бажаю!
- Мені набридло, що ти постійно вказуєш мені із ким мені спілкуватися, а з ким – ні.
- Я не хочу одягати те, що ви мені купили.
- Я хочу отримувати кишенькових грошей 1000 гривень кожен тиждень!
- Це модно, ти не розумієш.
- Я нічого тобі не скажу!
- «А, ось мама Микити завжди дозволяє йому гуляти до ранку!».
- «Я не красива, я слабкий, я товста, я глупий ...».

16. Наказувати підлітка краще, лишая його чогось доброго, ніж роблячи йому щось погане. Іншими словами, краще наказувати рухаючись у напрямку від «плюсу» до «нулю», ніж від «нуля» до «мінусу». При цьому під «нулем» розуміється нейтральний, рівний тон ваших взаємин. Необхідно мати запас великих і маленьких свят. Вигадайте декілька занять із підлітком, або декілька сімейних справ, традицій, які будуть складати «зону радості», щоб дитина чекала на них і знала, що вони обов'язково відбудуться, якщо він не зробить чогось поганого. Відміняйте їх, лише якщо трапиться проступок, дійсно відчутний, та ви справді засмучені. Однак, не погрожуйте відмінити їх через

дрібниці. «Зона радості» - це золотий фонд вашого життя із підлітком. Вона одночасно – і зона його ближнього розвитку, і основа вашого із ним доброзичливого спілкування, і залог безконфліктної дисципліни.

Рольова гра «Навпаки». Мета: дати можливість відчувати батькам, що їх дитина – це особистість. Суть гри полягає у тому, що роль дитини виконується кимось із батьків, а роль строго батька, у якого у спілкуванні переважає авторитарний стиль, бере на себе психолог. Після гри батьки виказують думку, що подібне спілкування поглиблює протиріччя між дітьми і дорослими, сприяють накопиченню протиріч і проблем. Батьки роблять висновки, що необхідно змінювати стиль спілкування, щоб досягти позитивного результату.

17. В підлітковому віці "штормить" дуже часто. Нема остаточної ясності, що саме подобається у власному характері, які предмети люблю, а які – вчу для батьків.

Батькам буває легше звернути увагу на якісь прогалини, недоліки, ніж зауважити: а що доброго в моєму синові/доньці? Як я можу про це сказати?

Одна з надокучливих думок підлітків – "я не знаю, в чому я дійсно добрий/добра!", тому позитивні відгуки від вас дуже цінуються.

Можливо, підліток цього не покаже та не подякує. Але те, що ви помічаєте його спроби краще навчатися в школі, цінуєте допомогу та час, проведений з молодшим братом або сестрою, допомагають йому зорієнтуватися в своїх сильних сторонах.

Ви стаєте ніби компасом, який показує в напрямку до поваги та прийняття себе.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Соціально-психологічні особливості соціалізації підлітків вивчалися за допомогою наступних методик: методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда; методика діагностики потреби у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим); методика експрес-діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон); «Стилі сімейного виховання» (Р. В. Овчарова). Виходячи із результатів, отриманих в ході констатувального експерименту, можна зробити наступні висновки. Демократичний стиль виховання позитивно впливає на соціалізацію підлітків. Підлітки, які виховують батьками у дусі демократичного стилю, мають високий рівень соціально-психологічної адаптації, високий рівень потреби у спілкуванні (що є важливим показником соціалізації у підлітковому віці) і низький рівень соціальної ізольованості. В свою чергу, авторитарний і ліберальний стиль виховання негативно впливають на соціалізацію підлітків і призводять до низького рівня соціально-психологічної адаптації, низького рівня потреби у спілкуванні і високого рівня соціальної ізольованості. Лише демократичний стиль виховання призводить до гармонійної соціалізації підлітків, до нього повинні прагнути батьки, які бажають бачити у майбутньому свою дитину щасливою, успішною і такою, що вміє побудувати гармонійні відносини із іншими людьми.

Для дитини-підлітка сім'я – це цілий світ, у якому він живе, діє, робить відкриття, вчиться любити, ненавидити, радіти та співчувати. Будучи членом сім'ї, підліток вступає у певні відносини із батьками, які можуть здійснити на нього як позитивний, так і негативний вплив. Завдяки цьому підліток росте або доброзичливим, відкритим, товариським, або тривожним, грубим, лицемірним і лживим. Світова практика психологічної допомоги підліткам і їх батькам показує, наскільки великим є вплив дорослих на розвиток підлітка. Стиль батьківського виховання мимоволі відбивається у психіці дитини. Також важливим є те, що на результати виховання підлітка здійснюють безпосередній вплив особистісні якості батьків. Для впливу на успішну

соціалізацію підлітків необхідно враховувати різні форми роботи саме з батьками. В практичних рекомендаціях щодо сприяння ефективній соціалізації дитини-підлітка були запропоновані теми бесід, вправи, правила бесіди за методом активного слухання, кроки конструктивного вирішення конфліктів між підлітками і батьками.

### **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ БАТЬКІВ «ГАРМОНІЙНИЙ СТИЛЬ ВИХОВАННЯ – ГАРМОНІЙНА ОСОБИСТІТЬ»**

#### **3.1 Програма тренінгу для батьків «Гармонійний стиль виховання – гармонійна особистість»**

Формувальний експеримент проводився за допомогою тренінгу для батьків «Гармонійний стиль виховання – гармонійна особистість». Програма тренінгу для батьків включає у себе 5 занять, розрахованих на 2 години. Тренінг відбувався в онлайн-режимі. На тренінг були запрошені батьки, які приймали участь у дослідженні, і за результатами методики «Стилі виховання» за Овчаровою Р.В. мають домінуючий ліберальний або авторитарний стиль, у нашій виборці дослідження таких батьків 22 особи. Для зручності проведення тренінгу, вони були розділені на дві підгрупи по 11 осіб. Заняття відбувалися раз на тиждень.

**Програма тренінгу «Гармонійний стиль виховання – гармонійна особистість».**

**Мета тренінгу:** формування у батьків гармонійного стилю виховання підлітків.

**Завдання тренінгу:**

- Підвищити психологічну компетентність батьків у питаннях дитячо-батьківських стосунків;
- Поглибити знання батьків з питань стилів виховання;
- Сформувати навички ефективного спілкування з підлітком;
- Сформувати погляди батьків на власні особистісні кордони та особистісні кордони підлітків;
- Сформувати навички стресостійкості у спілкуванні із підлітком;
- Сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у вихованні підлітка;

### **Заняття № 1.**

**Вправа 1. «Знайомство».** Мета: навчити уважно слухати виступ кожного члена групи, звертати увагу на особливості кожної людини.

Час виконання – 20 хвилин.

Матеріал: кольорові олівці, папір, булавки.

Учасники тренінгу виказують свої очікування і тривоги з приводу тренінгу, оформлюють бейджі, на яких малюють свою емблему і девіз.

**Вправа 2. «Правила групи».** Мета: допомогти учасникам усвідомити правила групи.

Час виконання – 20 хвилин.

Матеріали: ватман, маркери.

Учасники обговорюють правила роботи у групі, виказують свої припущення, критичні зауваження, доповнення. Тренер нагадує учасникам, що від їх активності і відповідальності під час роботи над правилами групи багато у чому залежить успіх її діяльності.

Основні правила роботи групи:

1. Довірливий стиль спілкування.
2. Персоніфікація виказування (відмова від безособового мовлення).
3. Повага до того, хто говорить.
4. Активна участь у тому, що відбувається.

**Вправа 3. «Познайомся сам із собою».** Мета: допомогти людині полюбити саму себе, усвідомити свою любов.

Час виконання – 20 хвилин.

Матеріал: ручки, аркуші паперу.

Інструкція: «Зараз ви напишете листа самій близькій для вас людині. Хто найближча для вас людина? (учасники висловлюють свою думку). Ви самі. Напишіть листа собі любимому, тому що не можна жити не люблячи себе». Учасники протягом 15 хвилин пишуть листа до себе під тиху музику.



Перед написанням листа потрібно провести медитацію, яка присвячена любові до себе.

### **Мини-лекція Особливості та новоутворення підліткового віку.**

Значимі особи підліткового віку – ровесники. Для підлітків характерними є чотири реакції:

1. Емансипація від впливу дорослих. На її формування впливає основне новоутворення віку – відчуття дорослості. У підлітка виникає бажання здаватися і вважатися дорослим. Для нього важливо самостійно обирати для себе зачіску, одяг, спосіб проведення вільного часу.

2. Спілкування з однолітками. Підліток відчуває сильну потребу у спілкуванні з однолітками. Діти починають ділитися на групи.

3. Поведінкові реакції, пов'язані з формуванням статевого потягу. Цей вік вважається періодом статевого дозрівання, формування статевого потягу та розвитку сексуальної енергії, особливо у хлопчиків. Підлітків цікавить все, що пов'язано зі статтю та статевими стосунками.

4. Хобі-реакції. Виникають яскраві, але зазвичай нестійкі та мінливі захоплення та хобі. Вони можуть посідати важливе місце в житті підлітка, і він вимагатиме від дорослих поваги та прийняття його вподобань.

Обговорення. Які прояви підліткової кризи ви помічали у своєї дитини?

**Вправа 4. «Це мій підліток».** Час виконання – 20 хв. Кожному учаснику потрібно продумати, написати і озвучити 5 позитивних якостей своєї дитини. Потім учасники по черзі називають ім'я свого підлітка і представляють його позитивні якості.

**Вправа 5. «Батьківський екзамен».** Час виконання – 30 хв. Ця вправа допоможе дізнатися наскільки добре батьки знають бажання, вподобання, звички та інтереси своїх підлітків.

Учасники на аркушах пишуть відповіді на питання:

- Хобі вашої дитини,
- Улюблена страва вашої дитини,
- Улюблений шкільний предмет,

- Ім'я кращої подруги, друга вашої дитини,
- Улюблений фільм вашої дитини,
- Улюблена книга вашої дитини,
- Про що мріє ваша дитина?

Обговорення. Чи на всі питання вдалося дати відповіді? Чи впевнені ви у правильності своїх відповідей? Для того, щоб краще знати свою дитину, потрібно стати її другом – вміти вислухати, підтримати, зрозуміти.

**Вправа 6. «Аркуш».** Необхідно взяти чистий аркуш паперу і пригадати всі неприємні слова і вчинки по відношенню до дитини. Пригадуючи все це необхідно загинати аркуш. Потім необхідно подумки попросити пробачення у дитини і поступово розгинати аркуш паперу. На аркуші все одно залишилися лінії. Так і в душі ваших дітей назавжди залишаються образливі слова і вчинки. Пам'ятайте про це!

**Вправа 7. «Мені сподобалося».** Мета – реалізація зворотного зв'язку з приводу заняття.

Час виконання - 10 хвилин.

Інструкція: «Зараз вам пропонується можливість поділитися своїми враженнями, зауваженнями про заняття. Вам пропонується розпочати своє висловлювання з фрази: «Під час заняття я зрозуміла (зрозумів)»».

## **Заняття 2.**

**Вправа 1. Привітання, рефлексія попереднього заняття.** Час виконання – 15 хв.

**Вправа 2. «Як не дати віковій кризі перерости у хронічний стрес?»**  
Мета: ознайомити учасників із особливостями виховання та взаємодії з дитиною в періоди вікових криз. Час виконання: 30 хвилин.

«Дуже важливою для дитини у період кризи є підтримка з боку батьків та близьких. Залежно від поведінки батьків дитина або справляється із завданнями віку й успішно переходить на новий етап розвитку, або здобуває негативний досвід щодо формування себе як особистості. Як же не дати

нормальній віковій кризі стати хронічним стресом для дитини і для себе? Вочевидь, першочерговим завданням для батьків є зрозуміти, що стоїть за такою поведінкою чи реакцією дитини, яка потреба є незадоволеною, чого дитина в такий спосіб намагається навчитися і якої допомоги просить у вас».

«Пропоную спільно напрацювати рекомендації для себе і одне для одного, як допомагати дитині та собі справлятися з проявами кризового періоду.

Після того, як завдання виконане, тренер/-ка пропонує учасникам по черзі представити свої напрацювання .

Запитання для обговорення: Чи легко було виконувати цю вправу? Чим для вас була корисною ця інформація? Як ви можете використати отримані знання у взаємодії з дитиною?

**Вправа 3. Ситуаційна гра «Поспілкуйся з підлітком».** Мета: ознайомити учасників із ключовими особливостями розвитку підлітків та підвищити батьківську компетентність у розумінні підліткових реакцій; напрацювати дієві стратегії поведінки у взаємодії з підлітком. Час виконання: 30 хвилин.

На першому етапі вправи тренер/-ка звертається до учасників: «Підлітковий вік є одним із найскладніших етапів розвитку як для дитини, так і для батьків. Тому я пропоную вам розглянути його детальніше. Це ми зробимо за допомогою рольової гри. По черзі розіграємо три ситуації, які дуже реалістично відображають буденні ситуації спілкування з підлітками. Нам потрібні шість добровольців для створення трьох пар. У кожній ігровій ситуації хтось із учасників гратиме роль підлітка, а хтось – одного з батьків. Решта групи спостерігатиме за поведінкою підлітка та дорослого та подумки ставитиме собі запитання: 1. Що може стояти за поведінкою підлітка в ситуаційній грі: фізіологічні особливості; психологічні (емоції, думки, поведінка) особливості; соціальні особливості (стосунки з іншими). У відповідях важливо опиратися на інформацію щодо особливостей підліткового віку. 2. Чи дієвою виявилася стратегія поведінки дорослого? Що допомагає, а

що заважає під час взаємодії між батьками і дітьми зрозуміти одне одного? Ця вправа допоможе нам опанувати нові способи досягнення спільної мови з підлітком. Іноді нам складно зрозуміти та відчувати, що ж відбувається з дитиною. Щойно хтось дізнається, що ми виховуємо підлітка, одразу ж з'являється співчутливий погляд. Схоже, бути батьками підлітка – це особливий та доволі багатогранний досвід. Справді, зміни, що відбуваються з дитиною в цей період, стрімкі, неначе стрибок. І іноді нам складно перелаштуватися та зорієнтуватися. Ми розбирали сьогодні, чого ж хочуть підлітки від нас. Зараз ми матимемо можливість в ігровій формі закріпити ці знання». «Кожний/-на учасник/-ця протягом трьох хвилин має прочитати свою роль та спробувати в неї «вжитися». Давайте пригадаємо, як це було весело в дитинстві уявляти себе кимось іншим. У вас є сценарій і ролі, проте ви можете додавати за бажанням свої акценти. Інша частина групи спостерігатиме. Прошу групу підтримати наших добровольців мовчазною включеністю у процес». Запитання для обговорення: Як дорослі можуть створювати умови для формування здорових моделей поведінки у підлітка? Що нам у цьому може стати на заваді? Які стратегії батьківської поведінки були дієвими? Що може створити перешкоди у спілкуванні з підлітком?

**Вправа 4. Інформаційне повідомлення «бий або біжи».** Мета: поінформувати учасників про автоматичні (інстинктивні) реакції організму на загрозу. Тривалість: 15 хвилин. Чи хтось із вас чув про цю реакцію? Що саме?» Тренер/-ка вислуховує учасників та за потреби доповнює: «Ця реакція виникла для захисту від хижаків, допомагаючи в адаптації до ворожого середовища та забезпечуючи фізичне виживання. Це те, що ми можемо спостерігати і у тваринному світі. Інколи люди продовжують використовувати цей механізм, коли загроза вже минула і небезпеки більше немає. І тривога розпочинає супроводжувати щоденне життя. Це створює непотрібні страхи й занепокоєність, що у свою чергу тримає все тіло в постійному напруженні. З часом це може завдати шкоди. Коли м'язи напружені занадто довгий час, це викликає порушення. Людина в стані стресу погано почувається, погано спить,

не може отримати задоволення від їжі, забавляння з дітьми, сон її не відновлює. Іншими словами, страхи й тривоги призводять до напруження м'язів і врешті до появи фізичних симптомів. Ці симптоми підвищують страхи й тривоги, які призводять до ще більшого напруження м'язів, і так далі. Людина може відчувати себе втягнуеною у спіраль своєї ж тривоги. І якщо людині вдається знизити м'язове напруження, фізичні прояви вщухають і їх стає легше контролювати. Людина стає більш розслабленою і набуває вміння справлятися зі своїм тривожним станом. Вона зберігає енергію і сили для розв'язання реальних проблем, що постають перед нею в житті. Для того, щоб справді розслабитися, вам необхідно тренуватися щоденно. Так само, як дитина вчиться ходити або розмовляти, вам необхідно займатися релаксацією. Поступово ви навчите своє тіло розслаблятися. Ви будете контролювати відчуття напруженості, і погане самопочуття хвилюватимуть вас дедалі менше.

**Вправа 5. «Антистресове дихання».** Мета: відпрацювати навички антистресового дихання. Тривалість: 20 хвилин. Тренер/-ка просить учасників сісти якомога зручніше, за бажанням заплющити очі та слідувати його/її інструкціям. «Ми зараз попрактикуємо три види антистресового дихання:

1. Діафрагмальне.
2. Дихання «по квадрату».
3. «Пірнаюче» дихання.

Тренер/-ка дає інструкції спокійним, тихим голосом у повільному темпі.

1. Діафрагмальне дихання. Тренер/-ка цікавиться самопочуттям учасників та пропонує наступну дихальну техніку.

2. Дихання «по квадрату». «Зараз ми дихатимемо «по квадрату», де кожна сторона квадрата означає певний етап дихання: вдих – пауза – видих – пауза – вдих – пауза – видих – пауза – ...» Тренер/-ка для наочності малює схему: «Давайте разом зробимо три-чотири цикли вдихів та видихів. Дуже добре. Завершили. Які ваші відчуття?» Тренер/-ка цікавиться самопочуттям учасників та пропонує наступну дихальну техніку.

3. «Пірнаюче» дихання. Важливою умовою виконання цієї вправи є відсутність страху плавати чи страху перед глибиною. Тому перед вправою варто повідомити учасникам, що буде використаний образ пірнання в океані. Тож якщо цей образ асоціюється у когось із дискомфортом чи неприємними переживаннями, то цю вправу краще не виконувати. Запитання для обговорення: Чи вдалося розслабитися та зосередитися на диханні? Чи вдалося контролювати власну вагу та повертатися до дихання? Яка з технік вам підійшла найбільше?

**Вправа 6. «Експрес-методи».** Мета: відпрацювати навички швидкої тілесної стабілізації стресової реакції. Тривалість: 10 хвилин.

«Ми не завжди маємо час і можливості зробити тривалу релаксаційну вправу: іноді хтось поряд із нами або ситуація така, що треба швидко зорієнтуватися. Тому зараз спільно навчимося досить простих прийшов, які можуть швидко заспокоїти та «заземлити» людину. Можливо, хтось практикує такі в повсякденному житті?» Тренер/-ка фіксує відповіді учасників.

Може бути записане таке: 1. Умитися холодною водою. 2. Зняти взуття та поставити ноги всією поверхнею ступні на підлогу. 3. Обпертися спиною об спинку стільця. 4. Випити склянку води. 5. Помасажувати зону лоба між бровами та скроні. 6. Обійнятися з безпечною людиною / обійняти дитину. 7. Потрясти кистями рук. 8. Переглянути фото з відпочинку. 9. Погладити kota чи собаку. 10. Випити теплого чаю.

**Підбиття підсумків заняття.** Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників. Тривалість: 10 хвилин.

### **Заняття № 3.**

**Вправа 1. Привітання.** Мета: привітати учасників заняття, створити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу. Тривалість: 5 хвилин. Тренер/-ка вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на тему зустрічі та оголошує регламент заняття, роблячи невеликий анонс: «Доброго

дня (ранку, вечора)! Рада/-ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. На сьогоднішній зустрічі ми говоритимемо про потреби дітей. Не про поверхневі бажання, наприклад: «Хочу іграшку... дай мені грошей... потрібні нові джинси». Ми розглянемо, чого хочуть від нас діти насправді. Згадаємо, що таке прив'язаність і чому вона важлива для нас, батьків, і головне, як вона посилює нашу здатність відновлюватися після складних життєвих моментів. Поговоримо також про дітей у стресових ситуаціях та їхні ймовірні реакції, визначимо чітку послідовність наших дій для найкращого заспокоєння дитини в ситуації стресу».

**Вправа 2. «Квіти».** Мета: продовжити знайомство, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками. Ресурси: вирізані з паперу квіти для кожного/-ої учасника/-ці. Тривалість: 10 хвилин. «Наше знайомство триває. На цьому занятті я пропоную на квітках, які ви отримали, записати, як у вашій родині прийнято дбати одне про одного? Ці квіти ростимуть і надихатимуть вас та ваших близьких кожного дня працювати над створенням сприятливого клімату в родині». Запитання для обговорення: Чи легко вам було виконувати цю вправу? Що нового ви дізналися одне про одного та про себе? Що, на вашу думку, необхідно робити, щоб сім'я була безпечним місцем для кожного/-ої?

**Вправа 3. Інформаційне повідомлення «Мозок ящірки».** Мета: поінформувати учасників про реакції дітей у стресових ситуаціях, пояснити, чим вони зумовлені. Тривалість: 10 хвилин.

**Вправа 4. «Якого кольору хвіст у ящірки?».** Мета: відпрацювати навичку моніторингу стану дитини для подальшого підбору ефективних стратегій регулювання емоційного стану. «Ми вже знаємо, що насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки», а вже потім говорити з дитиною. Для цього необхідно вдатися до простих дій, які базуються на системі прив'язаності, що склалася між батьками та дітьми.

На першому етапі тренер/-ка звертає увагу учасників на п'ять способів налагодження контакту з дітьми: 1. Безпечні доторки. 2. Зоровий контакт. 3.

Мовленнєвий контакт. 4. Емоційна чутливість. 5. Взаємодія в спонтанності та грі.

На другому етапі тренер/-ка демонструє учасникам малюнки з ящірками різного кольору і говорить: «Наступним завданням є визначення стану вашої дитини, тобто, якщо продовжувати використовувати метафору ящірки, необхідно зрозуміти, «який у ящірки колір». Ви бачите перед собою панель, на якій зображені три ящірки різного кольору. Що це означає? Наші тіла подібно до моторів можуть працювати або дуже активно (коли енергії надто багато, і ми перебуваємо у збудженому стані – червоний колір), або дуже повільно (коли не вистачає енергії, і настрій пригнічений – синій колір), або бути в нормі (коли енергія та настрій збалансовані – зелений колір). Панель із кольоровими ящірками можна використовувати, щоб перевірити стан нашого тіла та наших почуттів і зіставити їх із певним кольором. А згодом можна навчити цього способу дітей.

**Вправа 5. Підбиття підсумків заняття.** Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників.

#### **Заняття № 4.**

**Вправа 1. «Привітання і настрої».** Мета: продемонструвати особливості у сфері спілкування, пов'язані із настроєм.

Час виконання – 40 хвилин.

Матеріали: картки із заданим настроєм.

Кожен учасник витягає картки із заданим настроєм. Потім учасникам пропонується спілкуватися із тим настроєм, який вказано у картці. Час спілкування – 5 хвилин. Далі учасники міняються картками, щоб кожен побував у різному настрої.

**Вправа 2. «Як я почуваюся».** Мета: рефлексія учасниками власного емоційного стану, очікувань.

Час виконання – 20 хвилин.



Тренер пропонує кожному учаснику проаналізувати власний стан на даний момент, висловити свої очікування від тренінгу.

**Вправа 3. «Очищення».** Мета: звільнення від проблем і неприємностей повсякденного життя.

Час виконання – 40 хвилин.

Учасники діляться на пари. У кожного є дві хвилини, щоб розповісти партнеру про свої проблеми, неприємності, а також про думки, почуття і радощі – про все, з чим він прийшов на заняття. Поки говорить один партнер, другий не перебиває його і ніяк не виражає свої почуття по відношенню до почутого. У цей час тренер ходить по кімнаті, тримаючи у руках уявний кошик. Він підходить до кожної пари і прохає «покласти» у козину всі неприємності. Кожен повинен зробити це за допомогою жестів і міміки, показуючи важкість вантажу, щоб інші змогли побачити і оцінити його. На цьому етапі ведучий сприяє формуванню активного робочого настрою учасників і усвідомленню ними своєї ролі у розвитку комунікативної ситуації.

**Вправа 4. Інформаційне повідомлення «Допомога дітям».** Мета: проінформувати учасників про способи допомоги дітям та стабілізації стресових переживань залежно від віку та реакцій.

«Страх – нормальна реакція на будь-яку небезпеку, що загрожує нашому життю або здоров'ю. Чого бояться діти після подолання тяжкої ситуації? Що ця ситуація повториться, травм і смерті. Вони бояться розлуки з родиною; залишитися на самоті. Ми повинні визнати, що перелякана дитина – це сильно перелякана людина, у якої всі реакції продиктовані інстинктами! І що менша дитина, то більше її стан визначає стан батьків. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною, будьте доступні та відгукуйтеся на заклик дитини. Наступним кроком батьків буде намагання зрозуміти, які саме страхи й тривоги опановують дитину.

Загальні поради:

1. Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій (тим паче – за кордон)

одразу після переїзду чи пережитої ситуації. Коли ми разом – ми швидше відновлюємося та краще справляємося зі стресами.

2. Дітей слід заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, цілувати, поправляти волосся, гладити по спинці тощо).

3. Забезпечте постійний режим (розклад). Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого слід очікувати від життя, якщо прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну тощо. Це допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.

4. Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації.

5. Ініціюйте розмови про почуття. Вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів.

6. Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають з приводу того, що відбувається.

7. Ставтеся серйозно до дитячих переживань і не ігноруйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїми страхами.

8. Не «заражайте» дитину власними страхами.

9. Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації.

10. Роз'ясніть дітям відомі вам факти щодо події; вислухайте реакцію дітей. Варто надавати дітям правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей) про життєву ситуацію, в якій ви опинилися.

11. Давайте лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.

12. Незважаючи на дитячі страхи, і самі діти, і всі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність (готувати, ходити на роботу чи в школу, прибирати, читати).

13. У разі необхідності дійте спільно зі службами допомоги (психологами/-инями, соціальними працівниками/-цями, вчителями/-льками) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються ваші діти.

14. Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря/-ки чи психолога/-ині, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

Запитання для обговорення: Чи є у вас запитання чи доповнення до матеріалу? Що нового та корисного ви дізналися? Що вам може допомогти застосовувати запропоновані способи підтримки дітей? Чим корисне застосування цих методів підтримки дитини у повсякденному житті?

**Вправа 5. «Допомога підліткам. Що можуть зробити батьки?».**

*Дистанційованість, почуття сорому й провини.* Створіть комфортні умови для обговорення з підлітком травматичної події і його почуттів. Підкресліть, що його почуття нормальні. Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності й провини, реалістично вказавши на те, що насправді можна було зробити, щоб запобігти ситуації. Наприклад: «Ми не могли взяти бабусю з собою, бо вона не хотіла їхати і самостійно прийняла рішення залишитися. Твоїї вини тут немає». *Збентеженість через власні страхи, ранимість, страх здатися ненормальним.* Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. Скажіть: «Я почувався так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей відчувають себе так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні». Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. Наприклад: «Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще». *Страх перед тим, що подія повториться; реакції на спогади.* Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. Порадьте так: «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер усе інакше, тому що все позаду, і я в безпеці». Поясніть йому, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: «Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картини. Давай вимкнемо телевізор?..». *Раптова зміна у відносинах із людьми.* Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків, можуть різко реагувати на поведінку батьків. Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі відчуваєтеся. Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. Скажіть: «Знаєте, наші

почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом». Навчіть підлітка бути терплячим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя: «Ти, молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі кричав твій молодший брат». Визнавайте відповідальність за вияви власних почуттів. Наприклад: «Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поводитися з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною». *Радикальні зміни в переконаннях.* Поясніть, що зміни в переконаннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Наприклад: «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчують страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще і повернемося до звичайного життя». *Переживання про інших та їхні сім'ї.* Допоможіть дитині знайти заняття, яке б відповідало її/його настрою і було важливим.

**Вправа 6. «Зворотній зв'язок».** Мета – отримання зворотного зв'язку цілісного характеру про особистісні якості, пов'язаних із комунікаціями з підлітком.

Час виконання – 40 хвилин.

Інструкція: «Ми завершуємо наше заняття. У кожного з нас є можливість звернутися до двох учасників групи і попросити їх назвати одну якість, яка допомагає у спілкуванні з підлітком, і одну, яка заважає. Учасники, до яких звертаються із запитанням, якийсь час міркують, а потім по черзі висловлюють свою думку».

## **Заняття № 5.**

**Вправа 1. «Зарядити батарейку».** Мета: розширення уявлення про власні можливості, нейтралізація стресової дії.

Час виконання – 30 хвилин.

Представте, що у вас, як у вашого смартфона, є індикатор заряду батареї. Протягом дня відслідковуватиме кількість цього заряду, а також, що

допомагає підзарядці, а що, навпаки відбирає багато енергії. Якщо ви відчуваєте, що заряд дуже низький – ставайте повільнішими. Давайте собі час на відпочинок, змінюйте вид діяльності. Дуже важливо навчитися відчувати і відслідковувати свій рівень енергії протягом дня і давати собі підзарядитися.

**Вправа 2. Відсікайте усе зайве.** Мета: навчитися ефективно розподіляти час.

Час виконання – 1 година.

Іноді, складаючи план на день, тиждень, рік, ви можете думати: «Як же це все встигнути?». Щоб зрозуміти, куди дівається ваш час необхідно завести щоденник і записувати туди усе, що ви робили за день. Іноді достатньо двох тижнів, щоб зрозуміти, що у списку ваших справ зайве і що можна виключити, вивільнивши місце для занять, які дійсно важливі для вас. Якщо ви розставили пріоритети, то такий щоденник допоможе побачити, наскільки ваша діяльність їм відповідає. Також ви зможете побачити, яка сфера вашого життя страждає від нехватки вашої уваги. Можливо усі справи, які ви робите, пов'язані із роботою і кар'єрою, а часу на себе і родину бракує. Перерозподілити задачі так, щоб усі сфери були розвинені гармонічно.

**Вправа 3 «Привітання з різним присмаком».** Мета: наочно продемонструвати батькам важливість прийняття у спілкуванні та заохотити до напрацювання нових навичок. Тривалість: 25 хвилин.

«Зараз ми виконаємо з вами цікаву вправу. Вона проходитиме в два етапи по п'ять хвилин кожен. Потім ми її обговоримо. Завдання таке: на першому етапі вправи ми протягом п'яти хвилин будемо вітатися одне з одним і запитувати, як пройшов час, поки ми не бачилися. Однак ми робитимемо це у незвичний спосіб. Вашим завданням буде уявити або згадати свій стан у ситуаціях, коли вам було нецікаво та некомфортно з кимось розмовляти. Ви тоді могли бути у стані «синьої або червоної ящірки». В голові крутиться одна думка: «Навіщо мені твої історії... в мене своїх проблем купа». І ви точно не готові прийняти людину та подбати про неї. Це може відобразитися у виразі обличчя, в уникненні прямого зорового контакту, в позі тіла, інтонаціях». «На

другому етапі вправи протягом ще п'яти хвилин продовжуватимемо спілкуватися та запитувати про справи. Та цього разу ми це робитимемо з іншим настроєм. Вашим завданням буде уявити або згадати свій стан у ситуаціях, коли вам було цікаво та комфортно з кимось розмовляти. Ви були в стані «зеленої ящірки» – широко включені в бесіду. Ви дивитеся в очі співрозмовнику, виразом обличчя, позою тіла та інтонаціями демонструєте прийняття та зацікавленість».

Запитання для обговорення: Як ви гадаєте, для чого ми виконували цю вправу? Як ви почувалися під час першого етапу вправи? Чи хотілося спілкуватися та ділитися особистим? Які емоції виникали? Як ви почувалися під час другого етапу вправи? Чи хотілося спілкуватися та ділитися особистим? Які емоції виникали?

**Вправа 4. «Вимикаємо автопілот».** Мета: розвивати навички регуляції автоматичних реакцій та вибору раціональних методів реагування на поведінку дитини. Тривалість: 25 хвилин.

«Ми маємо навчитися краще розуміти зміст слів дитини та давати кращі відповіді. Адже непорозуміння часто призводить до небажаних наслідків. Чи буває так, що ми хочемо чогось одного від спілкування, а результат виходить протилежний? Що ж робити, щоб наслідки наших вчинків були позитивними і сприяли розвитку та ефективному батьківству? Реагувати усвідомлено, після обмірковування ситуації, а не автоматично. Автоматичну реакцію можна описати як поведінку, яка ґрунтується на використанні першої-ліпшої думки. Невміння багатьох людей зупинитися після появи першої думки – причина багатьох проблем. Тому зараз ми з вами повчимося прогнозувати наслідки автоматичних дій та моделювати корисну поведінку». На другому етапі тренер/-ка об'єднує учасників у чотири групи, присвоює їм порядковий номер та дає завдання: «Зараз кожна група отримає опис однієї ситуації. Після її розгляду ви маєте визначити, які перші думки у вас виникли, яка з'явилася емоція і врешті реакція.

Запитання для обговорення: Що ви відчували, коли прогнозували автоматичну реакцію? Чи розв'язала така реакція складну ситуацію? Як можна було б відреагувати на ситуацію, щоб досягти поставленої мети?

На третьому етапі тренер/-ка пропонує учасникам продовжити роботу із ситуаціями та спробувати замінити автоматичні реакції на обдумані, такі, що ведуть до бажаного результату, сказавши про себе: «Стоп! Дай собі час подумати!».

**Вправа 5. «Плюси та мінуси стратегій».** Мета: визначити переваги та недоліки використання різних стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, у тому числі під час конфлікту з дитиною. Тривалість: 30 хвилин. «Зараз ви об'єднаєтеся у 2 груп та отримаєте аркуш із назвою певної стратегії поведінки у конфліктній ситуації. Вашим завданням буде напрацювати якомога більше переваг та недоліків використання цієї стратегії під час конфлікту, в тому числі з дитиною. Зверніться за допомогою до свого досвіду та фантазії. Тут не існує правильних чи неправильних відповідей, адже у всіх це відбувається по-різному. На виконання цього завдання у вас є сім хвилин». На другому етапі вправи учасники презентують свої напрацювання. Інші учасники групи можуть доповнювати спікера після його презентації.

Запитання для обговорення: Отже, яка зі стратегій поведінки в конфліктній ситуації найбільш продуктивна? Навіщо нам розуміти переваги та недоліки різних стратегій? Чому корисно з дитиною використовувати стратегію співпраці? Що дорослим необхідно робити для того, щоб застосовувати стратегію співпраці з дітьми в конфліктних ситуаціях?

**Вправа 6. «Не зривайся, а домовляйся!».** Мета: запропонувати учасникам варіанти застосування стратегії співпраці у конфліктних ситуаціях із дітьми. Тривалість: 25 хвилин.

На першому етапі тренер/-ка звертається до учасників: «Як розмовляти з дитиною так, щоб вирішити конфлікт, почути її потребу, заспокоїти/стабілізувати емоції й донести свої слова? Для цього потрібно завжди пам'ятати про три «магічних» запитання – ЧОМУ? ЩО? ЯК? – замість

швидкого покарання. Перш ніж відреагувати на конфліктну поведінку, зупиніться на хвилику, щоб поставити собі ці три запитання.<sup>7</sup> : 1. ЧОМУ моя дитина вчинила саме так? Якщо замість поспішних висновків ми спробуємо дізнатися реальну причину, розібратися детальніше, що насправді приховується за конкретною поведінкою, то зрозуміємо, що дитина намагалася щось сказати чи зробити. 2. ЩО я хочу пояснити дитині в цій ситуації? Знову ж таки, мета введення дисципліни – не покарання. Ми хочемо щось пояснити дитині: наприклад, важливість самоконтролю, щедрості, поваги й так далі. 3. ЯК я можу зробити це найкраще? Як найефективніше висловити те, що ми хочемо пояснити, враховуючи вік дитини, рівень розвитку та контекст ситуації. (наприклад, дитина піднесла до вуха собаки телефон, на якому голосно ввімкнена музика. Пес злякався та гавкнув на дитину; та розплакалася. Важливо пояснити дитині, чому пес загавкав). На другому етапі тренер/-ка роздає учасникам бланки та пояснює завдання: «Отже, кожен/-на має перед собою бланк «Як реагувати на конфліктну поведінку дитини?». Пропоную вам заповнити таблицю. Для цього згадайте останній конфлікт, що відбувся між вами та вашими дітьми, та коротко його опишіть у першій колонці. Далі заповніть таблицю згідно з тими запитаннями, що ми розібрали раніше. На це у вас є сім хвилин». Після завершення виконання вправи учасники за бажанням діляться своїми напрацюваннями. Тренеру/-ці важливо сприяти розумінню вчинків дитини, спираючись на потреби віку, а також допомагати учасникам знаходити слова, щоб пояснити дитині потреби батьків.

Запитання для обговорення: Чи сподобалася вам вправа? Поділіться враженнями. Які три запитання необхідно собі поставити у конфліктній ситуації з дитиною? Навіщо? Чому корисно домовлятися з дитиною й мати чіткі правила?

**Вправа 7.** Підбиття підсумків заняття. Мета: закріпити результат, досягнутий під час заняття, сприяти позитивному його завершенню та згуртуванню учасників. Тривалість: 10 хвилин.



### 3.2 Перевірка ефективності формувального експерименту

На контрольному етапі експерименту були вивчені зміни, які відбулися у стилях виховання батьків, які приймали участь у дослідженні, після проходження тренінгу. Визначення значущості зміни показників після формувального експерименту у виборці батьків, які приймали участь у дослідженні, відбувалося за допомогою G- критерію знаків (таблиця 3.2.).

**Таблиця 3.2**

**Визначення значущості зміни показників стилів виховання (за методикою Овчарової Р.В. ) після формувального експерименту (G- критерій знаків )**

№	Бал до формувального експерименту	Бал після формувального експерименту	Знак зміни результату	Сума «0»	Сума «+»	Сума «-»
1	23 (А)	25 (Д)	+	3	17	2
2	19 (Л)	24 (А)	+			
3	18 (Л)	21 (Л)	+			
4	23 (А)	26 (Д)	+			
5	24 (А)	25 (Д)	+			
6	23 (А)	19 (Л)	-			
7	19 (Л)	23 (А)	+			
8	23 (А)	23 (А)	0			
9	19 (Л)	19 (Л)	0			
10	23 (А)	27 (Д)	+			
11	23 (А)	28 (Д)	+			
12	10 (Л)	8 (Л)	-			
13	19 (Л)	25 (Д)	+			

14	23 (А)	25 (Д)	+	
15	23 (А)	25 (Д)	+	
16	19 (Л)	24 (А)	+	
17	18 (Л)	21 (Л)	+	
18	23 (А)	27 (Д)	+	
19	23 (А)	29 (Д)	+	
20	19 (Л)	26 (Д)	+	
21	19 (Л)	25 (Д)	+	
22	23 (А)	25 (Д)	+	

З таблиці видно, що нам необхідно виключити із розрахунку 3 числові пари, оскільки вони свідчать про нульові зміни у досліджуваних. Після цього залишиться 19 пар для порівняння (отже  $n=19$ ). Типовими змінами вважаємо додатні, оскільки їх кількість переважає – 17 змін. Відповідно, нетипові зміни – від’ємні, а  $G_{\text{емпіричне}} = 2$ . За таблицею критичних значень визначаємо, який рівень нетипових змін допустимий при  $n=19$ , щоб результат вважався достовірним.

$$G_{\text{кр.}} (p=0,05) = 7$$

$$G_{\text{кр.}} > G_{\text{емп.}}$$

Таким чином, зміни у типовий бік можна вважати достовірними. З цього випливає, що після формувального впливу показники стилів батьківського виховання, у виборці, яка досліджується, змінилися у бік покращення, причому ці зміни можна вважати значимими і достовірними.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Формувальний експеримент проводився за допомогою тренінгу для батьків «Гармонійний стиль виховання – гармонійна особистість». Програма тренінгу для батьків включає у себе 5 занять, розрахованих на 2 години. Тренінг відбувався в онлайн-режимі. На тренінг були запрошені батьки, які приймали участь у дослідженні, і за результатами методики «Стилі виховання» за Овчаровою Р.В. мають домінуючий ліберальний або авторитарний стиль, у нашій виборці дослідження таких батьків 22 особи. Для зручності проведення тренінгу, вони були розділені на дві підгрупи по 11 осіб. Заняття відбувалися раз на тиждень. Мета тренінгу: формування у батьків гармонійного стилю виховання підлітків. Завдання тренінгу: підвищити психологічну компетентність батьків у питаннях дитячо-батьківських стосунків; поглибити знання батьків з питань стилів виховання; сформувати навички ефективного спілкування з підлітком; сформувати погляди батьків на власні особистісні кордони та особистісні кордони підлітків; сформувати навички стресостійкості у спілкуванні із підлітком; сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у вихованні підлітка; розвивати вміння будувати діалогічну взаємодію при вирішенні проблемних ситуацій; сприяти розумінню учасниками важливості ненасильницьких методів взаємодії та позитивного батьківства; мотивувати до позитивних змін у сімейній взаємодії та до зміцнення родинних зв'язків. На контрольному етапі експерименту були вивчені зміни, які відбулися у стилях виховання батьків, які приймали участь у дослідженні, після проходження тренінгу. Визначення значущості зміни показників після формувального експерименту у виборці батьків, які приймали участь у дослідженні, відбувалося за допомогою G-критерію знаків. Зміни у типовий бік можна вважати достовірними. З цього випливає, що після формувального впливу показники стилів батьківського виховання, у виборці, яка досліджується, змінилися у бік покращення, причому ці зміни можна вважати значимими і достовірними.

## ВИСНОВКИ

1. Соціалізація підлітків – це ряд випробувань і результат їх проходження, що формують майбутню особистість людини, її цінності, моделі поведінки, самооцінку, смаки. Соціалізація підлітків – це об'єктивний процес їх входження у соціальну середу. У суспільстві існує цілеспрямований вплив на підлітків у формі виховання підростаючого покоління. Це відбувається через систему різноманітних соціальних інститутів, таких як родина, школа, держава і т.д.

Соціалізація - це процес, у якому індивід засвоює необхідні для успішного становлення у суспільстві основи: культурні цінності, установки, соціальні норми, приміри поведінки. Соціалізація торкається усіх етапів життя людини: від дитинства – до самої старості, - і триває протягом усього життя. Апогей її інтенсивності приходить на дитинство і юність, коли індивід тільки починає знаходити точки дотику із оточуючим його суспільством. Сутність даного процесу полягає у тому, що людина долає стадію істоти біологічної, крокуючи на нову ступінь – істота соціальна, формуються її особистісні якості.

Процес соціалізації особистості проходить у своєму розвитку три основні фази: засвоєння соціальних цінностей і норм, у результаті чого особистість вчиться відповідати всьому суспільству; прагнення особистості до власної персоналізації; інтеграція кожної людини у певну соціальну групу, де вона розкриває власні якості і можливості.

Лише послідовне протікання всього процесу може привести до благополучного завершення всього процесу.

Для підлітків основними є стосунки з однолітками, а батьківський вплив уходить на другий план. Саме через норми і цінності, які прийняті у референтних групах, підліток оцінює досягнення та вчинки оточуючих людей

Соціалізація – це процес інтеграції людини із соціальною середою, проникнення у соціальну середу шляхом оволодіння її соціальними нормами,

принципами і цінностями, знаннями і навичками, які дозволяють їй ефективно функціонувати у суспільстві. Важливим параметром соціалізації є інститути соціалізації, від яких залежить її зміст. До інститутів соціалізації відносяться політичні, економічні і соціальні інститути, у тому числі родина, дитячі садки, школи, неформальні групи і офіційні організації. Ефективність соціалізації залежить від морального, культурного і економічного стану соціальних інститутів: родини, школи і т.д. У суперечках про важливість інститутів для соціалізації особистості перевага надається родині. Дійсно, порівняно із впливом інших інститутів, родина займає особливе місце у соціалізації підлітків. Вона не може бути замінена нічим. Про це говорять долі дітей, які виховані без родини.

Підлітковий вік часто називають перехідним, тому що у цей період відбуваються важливі зміни у соціальних зв'язках і соціалізації, переважаючий вплив родини поступово замінюється впливом групи однолітків, яка виступає джерелом норм поведінки і отримання певного статусу.

З переходом до підліткового віку особистість зіштовхується з важливими змінами, які впливають на подальший особистісний розвиток. Ці зміни, пов'язані як з фізіологією організму, пізнавальними процесами (сприйняттям, пам'яттю, увагою), розвитком здібностей, інтелектуальним розвитком, так і відносинами з оточуючими: з однолітками, з дорослими. Цей вік характеризується саме переходом зазначених вище моментів від дитини до дорослого. Слід зазначити, що у підлітковому віці фокус уваги особистості переміщується від значимих рідних до зовнішнього світу: однолітків і дорослих. Стосунки підлітків у референтних групах базуються на спільній діяльності, спільних інтересах, спільних важливих для підлітка справах.

Підлітковий вік – це найскладніший і водночас найвідповідальніший період становлення особистості. На цьому віковому етапі у підлітка формуються такі важливі моменти, як відношення до інших, самооцінка, ціннісні орієнтації, соціальні установки.

Яскравим виявленням підліткової сепарації є негативізм по відношенню до вимог дорослих, намагання при будь-яких обставинах демонструвати свою самостійність.

Обираючи самостійно способи, якими виконується діяльність, підлітки у той же час дуже переживають через ставлення інших до того, що вони роблять, уникають того, що може призвести до невпевненості у собі або негативної сторонньої оцінки.

Психологічні особливості соціалізації дитини-підлітка полягають у тому, що відбуваються певні зміни у процесі соціалізації і соціальних зв'язках особистості, тобто домінуючий вплив на процес соціалізації дитини родини доповнюється і в решті решт замінюється соціальним впливом однолітків.

Тому, визволення від норм, контролю, цінностей і правил дорослих стає домінуючою потребою підліткового віку. Права підлітка на самостійність здаються йому пов'язаними із дорослістю, тому вони починають так активно виборювати свою незалежність і самостійність.

У якості референтної групи (значимої для підлітка групи, чий погляд він приймає) може виступати і дворова компанія, і клас, і друзі по секції, і сусідські діти. Референтна група є більш великим авторитетом у очах дитини і тому має великий вплив на побудову його відносин та поведінку в цілому. Саме до думки членів цієї групи підліток буде прислухатися і в ній буде намагатися утвердитися.

Підліток ще не є здатним усвідомлювати і поважлива відноситися до автономності інших, але у той же час намагається дуже активно відстоювати власний простір. У родині це властивість породжує чимало труднощів для близьких. Підліток вимагає поваги до своєї інтимності, проте не допускає, що і інші члени сім'ї мають право на таємницю, відособленість. Він живе так, як ніби інші повинні присвячувати йому своє життя, віддаючи його на всі сто. Він зайнятий тільки собою, всі його почуття і думки крутяться навколо свого «Я».

Егоцентрична свідомість породжує особливу поведінку підлітка - надчутливість, нестриманість, войовничість і уразливість.

Для підлітка дуже важливо заявити про себе, але настільки ж необхідно і зміцнити свій зв'язок з іншими. Підліток знаходиться у постійному діалозі із оточуючими. Навіть коли реальне коло спілкування дуже обмежене, підліток створює «уявних інших», щоб вести з ними діалог. Цей діалог необхідний для побудови нового образу «Я». У процесі соціалізації і індивідуалізації підлітка стикаються дві тенденції: прагнення до вкорінення у групі і пошук власної ідентичності.

2. Соціально-психологічні особливості соціалізації підлітків вивчалися за допомогою наступних методик: методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда; методика діагностики потреби у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим); методика експрес-діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон); «Стилі сімейного виховання» (Р. В. Овчарова). Виходячи із результатів, отриманих в ході констатувального експерименту, можна зробити наступні висновки. Демократичний стиль виховання позитивно впливає на соціалізацію підлітків. Підлітки, які виховують батьками у дусі демократичного стилю, мають високий рівень соціально-психологічної адаптації, високий рівень потреби у спілкуванні (що є важливим показником соціалізації у підлітковому віці) і низький рівень соціальної ізольованості. В свою чергу, авторитарний і ліберальний стиль виховання негативно впливають на соціалізацію підлітків і призводять до низького рівня соціально-психологічної адаптації, низького рівня потреби у спілкуванні і високого рівня соціальної ізольованості. Лише демократичний стиль виховання призводить до гармонійної соціалізації підлітків, до нього повинні прагнути батьки, які бажають бачити у майбутньому свою дитину щасливою, успішною і такою, що вміє побудувати гармонійні відносини із іншими людьми.

3. Для дитини-підлітка сім'я – це цілий світ, у якому він живе, діє, робить відкриття, вчиться любити, ненавидіти, радіти та співчувати. Будучи членом сім'ї, підліток вступає у певні відносини із батьками, які можуть здійснити на нього як позитивний, так і негативний вплив. Завдяки цьому підліток росте або

доброзичливим, відкритим, товариським, або тривожним, грубим, лицемірним і лживим. Світова практика психологічної допомоги підліткам і їх батькам показує, наскільки великим є вплив дорослих на розвиток підлітка. Стиль батьківського виховання мимоволі відбивається у психіці дитини. Також важливим є те, що на результати виховання підлітка здійснюють безпосередній вплив особистісні якості батьків. Для впливу на успішну соціалізацію підлітків необхідно враховувати різні форми роботи саме з батьками. В практичних рекомендаціях щодо сприяння ефективній соціалізації дитини-підлітка були запропоновані теми бесід, вправи, правила бесіди за методом активного слухання, кроки конструктивного вирішення конфліктів між підлітками і батьками.

4. Формувальний експеримент проводився за допомогою тренінгу для батьків «Гармонійний стиль виховання – гармонійна особистість». Програма тренінгу для батьків включає у себе 5 занять, розрахованих на 2 години. Тренінг відбувався в онлайн-режимі. На тренінг були запрошені батьки, які приймали участь у дослідженні, і за результатами методики «Стили виховання» за Овчаровою Р.В. мають домінуючий ліберальний або авторитарний стиль, у нашій виборці дослідження таких батьків 22 особи. Для зручності проведення тренінгу, вони були розділені на дві підгрупи по 11 осіб. Заняття відбувалися раз на тиждень. Мета тренінгу: формування у батьків гармонійного стилю виховання підлітків. Завдання тренінгу: підвищити психологічну компетентність батьків у питаннях дитячо-батьківських стосунків; поглибити знання батьків з питань стилів виховання; сформувати навички ефективного спілкування з підлітком; сформувати погляди батьків на власні особистісні кордони та особистісні кордони підлітків; сформувати навички стресостійкості у спілкуванні із підлітком; сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у вихованні підлітка; розвивати вміння будувати діалогічну взаємодію при вирішенні проблемних ситуацій; сприяти розумінню учасниками важливості ненасильницьких методів взаємодії та позитивного батьківства; мотивувати до позитивних змін у



сімейній взаємодії та до зміцнення родинних зв'язків. На контрольному етапі експерименту були вивчені зміни, які відбулися у стилях виховання батьків, які приймали участь у дослідженні, після проходження тренінгу. Визначення значущості зміни показників після формуального експерименту у виборці батьків, які приймали участь у дослідженні, відбувалося за допомогою G-критерію знаків. Зміни у типовий бік можна вважати достовірними. З цього випливає, що після формуального впливу показники стилів батьківського виховання, у виборці, яка досліджується, змінилися у бік покращення, причому ці зміни можна вважати значимими і достовірними.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Г. С. Вікова психологія: Підручник для студентів вузів. - М. : Академічний Проект, 2001.- 704 с.
2. Аверін В. А. Психологія дітей і підлітків [Текст] / В. А. Аверін. – К. : Ранок, 1998. – 124 с.
3. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. - М., 1968.
4. Введення в психологію розвитку: навч. посібник / С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Потапова. - М. : Флінта: МПСІ, 2005. - 216 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко. Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. - К. : Каравела, 2007. - 400 с.
6. Вікова та педагогічна психологія / За ред. А. В. Петровського - М. : Педагогіка, 1979.
7. Вікова та педагогічна психологія / За ред. М. В. Гамезо, М. В. Матюхіна. - М. : Педагогіка, 1984.
8. Вікові і індивідуальні особливості молодших підлітків / За ред. Д. Б. Ельконіна, Т. В. Драгунової. - М., 1967.
9. Безпалько О. В. Напрями та функції професійної діяльності соціального педагога у загальноосвітньому навчальному закладі / О. В. Безпалько // Педагогічна освіта : теорія і практика. Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. / КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2009. – № 11, - Ч.1 : Спецвип. – С. 7–11.
10. Боришевський М. Й. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості / М. Й. Боришевський, М. І. Алексєєва, В. В. Антоненко ; за заг. ред. М. Й. Боришевського. – К., 2001. – Т. 2. – 250 с.
11. Булах І. С., Алексєєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка : Соціально- психологічний тренінг / Булах І. С.,

Алексеева Ю. А. // Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. — К., 2003. — 73 с.

12. Власова О. І. Динаміка розвитку соціальних здібностей в умовах спрямованої соціалізації [Текст] / О. І. Власова // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. — 2006. — № 26. — С. 37–40.

13. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. - 2-ге вид. - К., 2007. - 344 с.

14. Виховання здорового способу життя : тренінг для підлітків / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича / Олена Віталіївна Головіна (уклад.), Олена Сергіївна Лісова (уклад.). — Чернівці : Рута, 2003. — 66 с.

15. Выготский Л. С. Проблемы возраста : собр. соч. / Л. С. Выготский // Педагогика. — М., 1984. — Т. 4. — 620 с.

16. Выготский Л. С. Педология подростка [Текст] / Л. С. Выготский // Собр. соч. : в 6 т. — М., 1982. — Т. 4. — С. 6–242.

17. Выготский Л. С. Детская психология [Текст] / Л. С. Выготский // Собр. соч. : в 6 т. — М. : Педагогика, 1984. — Т. 4. — 432 с.

18. Галаган, В. Я. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. / В. Я. Галаган, В. Ф. Орлов, В. В. Ягупов ; за заг. ред. В. В. Ягупова ; Київ. ун-т економіки і технології транспорту; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти Акад. пед. наук України. К. : КУЕТТ, 2005. 232 с

19. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : Монографія / Гуменюк О. Є. - Тернопіль : Економічна думка, 2002. — 186 с.

20. Емоційний розвиток дитини / [упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник]. К. : Мікрос-СВС. 2003. 112 с. (Психологічний інструментарій).

21. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко; за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. - К. : Форум, 2000. - 543 с.
22. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навчальний посібник / Заброцький М. М. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.
23. Зеньковский В. В. Психология детства [Текст] / В. В. Зеньковский. – М. : Академия, 1996. – 346 с.
24. Єгонська Н. Криза підліткового періоду / Єгонська Н. – К., 2002. – № 34 (148). – С. 14–15.
25. Економічна соціалізація молоді : соціально-психологічний аспект : монографія / заг. ред. В. В. Москаленко. — К. : Український центр політичного менеджменту, 2008. — 336 с.
26. Капська А. Й. Соціальна робота : навч. посіб. / Капська А. Й. – К. : Центр навч. л-ри, 2005. – С. 11–17.
27. Кікінежді О. М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості : Монографія / О. М. Кікінежді. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2011. – 400 с.
28. Кэррел Сюзан Групповая психотерапия подростков / Керрел Сюзан. – СПб. : Питер, 2002. – 224 с.
29. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. В. Ліфарєва. – К., 2003. – 237 с.
30. Личко А. Е. Подростковая психотерапия [Текст] / А. Е. Личко. – М. : Прес, 1991. – 416 с.
31. Лукашевич М. Г. Соціалізація : виховні механізми і технології [Текст] / М. Г. Лукашевич. – К. : Ранок, 1998. – 87 с.
32. Лучинкіна А. І. Основні методологічні підходи до розгляду процесу соціалізації у віртуальному середовищі [Текст] / А. І. Лучинкіна // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – Ялта, РВВКГУ, 2011. – № 34. – Ч. 2. – С. 7–13. – (Сер. Педагогіка і психологія).

33. Максименко, С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, [К.С. Максименко, М.В. Папуча] ; за ред. С.Д.Максименка. К. : КММ, 2007. 296 с.
34. Максименко, С. Д. Психологія та педагогіка : підручник / С.Д. Максименко [та ін.]. К. : Слово, 2012. 584 с.
35. Мід М. Культура і світ дитинства. Вибрані твори [Текст] / М. Мід. – М. : Юн-Пресс, 1988. – 152 с.
36. Москаленко В. В. Культура і діяльність як фактори соціалізації : дис. ... канд. філос. наук / В. В. Москаенко. – К., 1988. – 182 с.
37. Мудрик А. В. Социализация человека : учебн. пособие для студ. высш. уч. заведений / А. В. Мудрик. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр "Академия", 2006. – 304 с.
38. Основи соціалізації особистості : навч. посіб. для студентів ВНЗ / Т. М. Тюльпа ; Глухів. нац. пед. ун-т ім. Олександра Довженка. — Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2016. — 163 с.
39. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. : підручник. - К. : Либідь, 1999. - 536 с.
40. Практикум із групової психокорекції : підручник / С. Д. Максименко [та ін.]. – Мелітополь : вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. – 412 с.
41. Рубинштейн С. Основы общей психологии [Текст] / С. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2001. – 720 с.
42. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] : учеб. пособ. / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС, 1995. – 529 с.
43. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология : Учебник / Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Питер, 2001. – 247с.
44. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник / М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2006. – 360 с.

45. Свіденська Г.М. Психологічні особливості розвитку самосвідомості особистості в період підліткової кризи. – Рукопис. // Автореф. дисер. ... канд. психол. наук. – Київ. – 2008 – 17с.
46. Сисоєва, С. О. Психологія та педагогіка : підруч. для традиційної та дистанційної форм навчання / С.О. Сисоєва, Т.Б. Поясок. К.: Міленіум, 2005. 520с.
47. Старовойтенко Е. Б. Противоречия и проблемы жизни подростка : теоретическая модель психологического консультирования / Е. Б. Старовойтенко // Журнал практикующего психолога. - 1997. - № 3. - С. 136 - 145.
48. Антонов А. И. Социология семьи [Текст] / А. И. Антонов, В. М. Медков. - М. : ИНФРА-М, 2010. – 636 с.
49. Татенко В. А. Шляхи формування особистості учня [Текст] / В. А. Татенко. – К. : Педагогіка, 1985. – 35 с.
50. Учебное пособие по возрастной психологии. Для факультетов : психологии, педагогики и социальной работы / редактор-составитель Райгородский Д. Я. – Самара : Издательский дом БАХРАХ – М, 2003. – 768 с.
51. Шевченко, Н. Ф. Духовний потенціал сучасної молоді : монографія / Н.Ф.Шевченко, З.М. Шевчук ; Запоріж. нац. ун-т. Запоріжжя : Запоріж. нац. ун-т, 2014. 200 с.
52. Хан О. О. Соціалізація молоді через залучення до громадських організацій [Текст] / О. О. Хан // Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – Т. 12. – Ч. 2. – С. 351–357.
53. Хасан Б. И. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола [Текст] / Б. И. Хасан, Ю. А. Тюменева. – М. : Смысл, 2004. – 304 с.
54. Фридман Л. М. Изучение процесса личностного развития ученика : изд.2-е испр. / Л. М. Фридман. - Воронеж : НПО МОДЕК, 1998. - 64 с.

55. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды / Эльконин Д. Б. ; [под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко]. – М. : Педагогика, 1989. – 256 с.
56. Эльконин Б. Д. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л. С. Выготского) / Б. Д. Эльконин. – М. : Изд-во Тривола, 1994. – 167 с.
57. Эриксон Э. Детство и общество [Текст] / Э. Ериксон. – СПб. : Речь, 2000. – 415 с.
58. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. - М .: Прогрес, 1996. - 344с.
59. Яблонська Т. М. Особливості функціонування сім'ї, як умова розвитку особистості дитини [Текст] / Т. М. Яблонська // Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Т. 2. – Ч. 2. – С. 401–407.
60. Яценко, Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / Т. С. Яценко. К. : Вища школа, 2006. 382 с.: іл.
61. Ярцев Д. В. Особенности социализации современного подростка [Текст] / Д. В. Ярцев // Вопросы психологии. – 1998. – № 6. – С. 54–58.
62. Якиманська І. С., Юдашіна Н. І. Особливості пізнавальних інтересів старшокласників в умовах диференційованого навчання // Питання психології. - 1987. - №3. - С. 32 - 39.
63. Ярошевський М. Г. Історія психології. - М., 1999..
64. Янич П. І. Суб'єктивні моделі минулого і майбутнього в підлітковому і юнацькому віці // Наш проблемний подросток- Спб .: Союз, 1999. з 50 - 60.

## Додаток А

Таблиця А.1

## Характеристика вибірки дослідження

№	Ім'я	Стать	Вік	Клас	Родина
1	Аліса	ж	15	9	Повна
2	Кіра	ж	14	9	Повна
3	Софія	ж	14	9	Повна
4	Орина	ж	15	9	Повна
5	Наталія	ж	14	9	Повна
6	Марія	ж	15	9	Неповна
7	Олена	ж	14	9	Повна
8	Анастасія	ж	14	9	Повна
9	Катерина	ж	14	9	Неповна
10	Ксенія	ж	14	9	Повна
11	Оксана	ж	15	9	Повна
12	Єлизавета	ж	15	9	Неповна
13	Олеся	ж	14	9	Повна
14	Владислава	ж	14	9	Неповна
15	Аліна	ж	14	9	Повна
16	Світлана	ж	14	9	Повна
17	Гліб	м	14	9	Повна
18	Роман	м	15	9	Повна
19	Кирило	м	14	9	Неповна
20	Максим	м	15	9	Повна
21	Дмитро	м	14	9	Неповна
22	Ярослав	м	15	9	Неповна
23	Артем	м	14	9	Повна



24	Микита	м	14	9	Повна
----	--------	---	----	---	-------

**Продовження Додатку А****Продовж. табл. А.1**

25	Олексій	м	14	9	Повна
26	Макар	м	15	9	Повна
27	Владислав	м	14	9	Повна
28	Олег	м	14	9	Повна
29	Сергій	м	15	9	Повна
30	Захар	м	14	9	Повна

**Методика «Стилі виховання» (за Овчаровою Р. В.)*****Текст опросника*****1. Считаете ли вы, что ребенок должен:**

- А) делиться с вами всеми своими мыслями и чувствами, рассказывать обо всем, что происходит с ним и вокруг него;
- Б) рассказывать вам только то, чем он сам захочет поделиться;
- В) оставлять свои мысли и переживания при себе.

**2. Если вы узнаете, что ваш ребенок взял игрушку у другого ребенка в его отсутствие и без разрешения, то вы:**

- А) поговорите с ребенком «по душам», и предоставите ему самому принять правильное решение;
- Б) предоставите детям самим разбираться в своих проблемах;
- В) отругаете ребенка при других детях и заставите вернуть взятую без спросу игрушку и  
извиниться.

**3. Если ваш ребенок, обычно активный, подвижный и не очень дисциплинированный, сосредоточился и хорошо выполнил то, о чем вы его просили (сделал домашнее задание, вынес мусор, прибрался в квартире), то вы:**

- А) похвалите его и будете рассказывать родным и знакомым при удобном случае о том, какой он у вас молодец;
- Б) порадуетесь и постараетесь выяснить, почему сегодня все так хорошо получилось;
- В) примете как должное и скажете: «Всегда бы так».

**4. Ребенок забыл сказать вам «спасибо», был не очень вежлив с вами. Как вы поступите?**

- А) заставите ребенка исправить свою ошибку;

**Продовження Додатку Б**

Б) не обратите на это внимания;

В) не упоминая о невежливом поведении ребенка, расскажете ему какую-нибудь историю о том, как невежливость мешает нам жить.

**5. Дети спокойно играют. У вас появилось немного свободного времени.**

**Что вы предпочтете делать?**

А) понаблюдаете за тем, как дети играют и общаются, со стороны, не вмешиваясь;

Б) включитесь в игру: поможете, подскажете или сделаете замечание;

В) порадуетесь, что в доме спокойно, и займетесь своими делами.

**6. С каким из утверждений вы полностью согласны:**

А) чувства и переживания ребенка поверхностны, у него все быстро проходит, и не стоит поэтому обращать внимание на «взрывы» его эмоций;

Б) эмоции и переживания ребенка важные факторы, с помощью которых его можно обучать и воспитывать;

В) чувства и переживания ребенка уникальны и значимы, и относиться к ним нужно бережно и предельно тактично.

**7. Ваш базовый принцип при взаимодействии с ребенком:**

А) ребенок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый может и должен научить и воспитать его;

Б) у ребенка большие возможности для саморазвития, а сотрудничество взрослого должно направляться на максимальное повышение активности самого ребенка;

В) ребенок развивается в основном под влиянием наследственности, и управлять процессом его развития практически невозможно, так что главная забота родителей, чтобы ребенок был здоров, сыт и не совершал неприемлемых поступков.

**Продовження Додатку Б****8. Как вы относитесь к активности самого ребенка:**

- А) положительно, поскольку без нее невозможно полноценное развитие личности;
- Б) отрицательно, так как активность ребенка часто мешает всем планам обучения и воспитания;
- В) положительно, но только тогда, когда проявления активности согласованы с родителями.

**9. Ребенок не хочет выполнять домашнее задание, мотивируя это тем, что уже много раз выполнял подобные задания без ошибок. Ваши действия:**

- А) устранились и ничего не станете предпринимать. Не хочет делать и не надо;
- Б) заставили бы выполнить работу;
- В) нашли бы в задании что-то новое или предложили бы усложнить его так, чтобы было интересно решать.

**10. С каким из утверждений вы полностью согласны:**

- А) ребенок должен быть благодарен взрослым за заботу о нем;
- Б) если ребенок не осознает и не ценит заботу о нем, то он непременно когда-нибудь пожалеет об этом;
- В) родители должны быть благодарны детям за их любовь и доверие.

## Продовження Додатку Б

Таблиця Б.1

## Бланк тестирования

№ вопроса	Вариант ответа	Количество баллов	Итог
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Таблиця Б.2

## Ключ к тесту

№ вопроса	Баллы за ответ «А»	Баллы за ответ «Б»	Баллы за ответ «В»
1.	2	3	1
2.	3	1	2
3.	2	3	1
4.	2	1	3
5.	3	2	1
6.	1	2	3
7.	2	3	1
8.	3	1	2
9.	1	2	3
10.	2	1	3

**Продовження Додатку Б**

Теперь подсчитайте все набранные вами баллы.

Если вы набрали от 25 до 30 баллов, то вы предпочитаете **демократический стиль** общения с ребенком.

Если вы набрали от 20 до 24 баллов, вы склонны к **авторитарному стилю**.

Если вы набрали от 10 до 19 баллов, то ваш стиль общения **либеральный** (иногда его называют еще либерально-попустительским).

**Методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса -  
Р. Даймонда;**

Опросник личностный. Предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы.

В методике предусмотрена достаточно дифференцированная, 7-бальная шкала ответов. Остается открытым вопрос, насколько оправдано применение подобной шкалы, так как в обыденном сознании испытуемому достаточно трудно выбрать между таким вариантами ответов, как например, 2" — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; и «3» — не решаюсь отнести это к себе.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».



## Продовження Додатку В

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле, найденной, по всей вероятности, эмпирическим путем. Интерпретация осуществляется в соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

### **Инструкция**

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 — это ко мне совершенно не относится;
- 1 — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 — не решаюсь отнести это к себе;
- 4 — это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 — это на меня похоже;
- 6 — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

## Продовження Додатку В

Таблиця В.1

## Обработка результатов

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	b Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	a Лживость -	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	b Лживость +	8, 82, 92, 101	18-36
3	a Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	b Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	a Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	b Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	a Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	b Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	a Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	b Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36
7	a Доминирование	58, 61, 66	(6-15) 6-12
	b Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8	Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

**Продовжения Додатку В**

Вопросы под номерами 1, 3, 20, 24, 31, 39, 46, 93 не используются ни в одной шкале.

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых — без скобок. Результаты до зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а после самого высокого показателя в зоне неопределенности — как высокие.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.

**Продовження Додатку В**

17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.

**Продовження Додатку В**

35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.

**Продовження Додатку В**

54. Старається не думати о своїх проблемах.
55. Считает себя интересным человеком - привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.

**Продовження Додатку В**

73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.

**Продовжения Додатку В**

92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.



**Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю. Л. Орловим)**

Інструкція: Відповідайте "так" або ні" на наведені нижче твердження.

**Опитувальник**

1. Я отримую задоволення від участі в різних урочистостях.
2. Я можу приглушити свої бажання, якщо вони суперечать бажанням моїх друзів.
3. Мені приємно виявляти прихильність до когось.
4. Я більше зосереджений на набутті впливу, ніж дружби.
5. Я відчуваю, що по відношенню до моїх друзів у мене більше прав, ніж обов'язків.
6. Коли я дізнаюся про успіхи свого друга, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я опиняюся серед товаришів по роботі.
9. Мої товариші мені трохи набридли.
10. Коли я роблю погано роботу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я кажу лише ту частину правди, яка, на мою думку, не шкодить моїм друзям чи знайомим.
12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності у друзів викликають у мене такий стан, що я можу захворіти.
14. Мені приємно допомагати друзям, навіть якщо це завдасть мені значних клопотів.
15. Із поваги до товариша я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він неправий.

## Продовження Додатку Г

16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про кохання.
17. Сцени насилля в кіно мені огидні.
18. У стані самотності відчуваю тривогу і напруженість більше, ніколи я знаходжуся серед людей.
19. Я вважаю, що основною радістю у житті є спілкування.
20. Мені шкода покинутих собак та кішок.
21. Я віддаю перевагу мати менше друзів, але більш близьких.
22. Я люблю бувати серед друзів.
23. Я довго переживаю сварки з близькими.
24. У мене більше близьких людей, ніж у багатьох інших.
25. У мені більший потяг до досягнень, ніж до дружби.
26. Я більше довіряю власним інтуїції та уяві в погляді на людей, ніж судженням про них інших людей.
27. Я надаю більшого значення матеріальному благополуччю та престижу, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.
29. Стосовно мене люди часто невдячні.
30. Я люблю оповідання про безкорисливу дружбу та любов.
31. Заради друга я можу пожертвувати всім.
32. У дитинстві я входив до однієї "тісної" компанії.
33. Якби я був журналістом, мені подобалось би писати про дружбу.

Оброблення та інтерпретація результатів. За кожну відповідь, що відповідає ключеві, нараховується один бал. Ключ:

Відповіді "так" на твердження 1, 2,7, 8, 11, 12,13, 14,17,18,19,20, 21,22,23,4,26,28, 30, 31, 32, 33.

Відповіді "ні" на твердження 3,4,5,6,9,10,15,16,25,27,29.

**Продовження Додатку Г**

Визначається загальна сума балів. Чим вища оцінка, тим більша потреба у спілкуванні.

**Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д.  
Рассел, М. Фергюссон)**

Призначення. Методика призначена для визначення ступеня соціальної ізольованості особистості.

Інструкція: « Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву у вашому житті за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів ). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою».

**Опитувальник**

- 1 Я нещасливий, займаючись стількома речами один
- 2 Мені нема з ким поговорити
- 3 Для мене нестерпно бути таким самотнім
- 4 Мені не вистачає спілкування
- 5 Я відчуваю, що ніхто справді не розуміє мене
- 6 Я часто ловлю себе на очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені
- 7 Немає нікого, до кого я міг би звернутися
- 8 Я зараз більше ні з ким не близький
- 9 Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї
- 10 Я відчуваю себе покинутим
- 11 Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує
- 12 Я відчуваю себе абсолютно самотнім
- 13 Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі
- 14 Я вмираю від туги за компанією
- 15 Насправді ніхто як слід не знає мене

**Продовження Додатку Д**

16 Я відчуваю себе ізольованим від інших

17 Я нещасний від того, що всіма відкинутий

18 Мені важко заводити друзів

19 Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими

20 Люди навколо мене, але не зі мною

Обробка результатів Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник соціальної ізольованості - 60 балів.

Інтерпретація Високого ступеня соціальної ізольованості відповідають 41-60

балів, середній - від 21 до 40 балів, низькою - від 0 до 20 балів.