

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 № 10

**Геращенко Олексій Олексійович**

**Кваліфікаційна робота**

**ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА У ПЕРІОД  
ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 053 Психологія  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
освітньо-професійна програма Психологія

**Науковий керівник:**  
Доктор філософії з психології  
ст.викл.Разумова О.Г.

Дніпро – 2026

## АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто актуальну проблему становлення особистості підлітка в умовах дистанційного навчання. Проаналізовано психологічні особливості розвитку підлітків у період обмеженої безпосередньої соціальної взаємодії та підвищеного використання цифрових освітніх технологій. Розкрито сутність поняття дистанційного навчання та його вплив на формування особистісних, емоційно-вольових і соціальних характеристик підлітка. Визначено основні підходи до вивчення проблеми становлення особистості в умовах онлайн-освіти у вітчизняній та зарубіжній психології. Узагальнено наукові уявлення щодо впливу дистанційного формату навчання на самооцінку, мотиваційну сферу, комунікативні навички та рівень соціалізації підлітків. Представлено результати теоретичного й емпіричного дослідження особливостей особистісного розвитку підлітків у період дистанційного навчання. Визначено взаємозв'язок між умовами дистанційної освіти, рівнем навчальної мотивації, емоційним станом та адаптаційними можливостями підлітків. Запропоновано програму щодо психологічного супроводу підлітків з метою оптимізації процесу їхнього особистісного розвитку в умовах дистанційного навчання.

## ABSTRACT

The paper considers the topical issue of adolescent personality development in the context of distance learning. It analyzes the psychological characteristics of adolescent development during a period of limited direct social interaction and increased use of digital educational technologies. It reveals the essence of the concept of distance learning and its impact on the formation of personal, emotional, volitional, and social characteristics of adolescents. The main approaches to studying the problem of personality development in the context of online education in domestic and foreign psychology are identified. Scientific ideas about the impact of distance learning on self-esteem, motivation, communication skills, and the level of socialization of adolescents

are summarized. The results of theoretical and empirical research on the characteristics of personal development of adolescents during distance learning are presented. The relationship between the conditions of distance education, the level of academic motivation, emotional state, and adaptive abilities of adolescents is determined. A program for psychological support of adolescents is proposed with the aim of optimizing the process of their personal development in the conditions of distance learning.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Аналіз становлення проблеми розвитку особистості в зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях .....	7
1.2. Психологічна характеристика особистісного розвитку в підлітковому віці	12
1.3. Ключові психологічні новоутворення підліткового періоду.....	16
Висновки до розділу 1 .....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА.....	24
2.1. Організаційні засади дослідження, методи та опис методичного інструментарію .....	24
2.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження.....	27
2.3. Реалізація програми розвитку особистості в підлітковому віці.....	35
Висновки до розділу 2 .....	40
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	52

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Підлітковий вік є початковим етапом переходу від дитинства до дорослого життя та характеризується інтенсивним процесом особистісного становлення. Цей віковий період супроводжується появою різноманітних психологічних труднощів і внутрішніх суперечностей, зумовлених нерівномірністю фізичного, емоційного та соціального розвитку. Саме в підлітковому віці відбувається усвідомлення власної унікальності, переосмислення ставлення до себе, оточення та соціального середовища, а також істотна перебудова потреб, мотивів і моделей поведінки. У цей час активно формується система духовних і моральних цінностей, готовність до трудової діяльності та здатність займати визначену соціальну позицію в суспільстві. Важливо підкреслити, що підлітковий вік є одним із ключових етапів формування цілісної особистості, коли закладаються основи життєвих цілей і смислів.

Науковий інтерес даної роботи полягає у комплексному теоретичному та емпіричному аналізі проблеми розвитку особистості в підлітковому віці, зосередженому на дослідженні ключових аспектів життєдіяльності підлітків. До них належать формування почуття дорослості, прагнення до автономії та самостійності, підвищена чутливість до засвоєння соціальних норм і цінностей, розвиток вольової саморегуляції, процеси самовизначення, самореалізації та самоствердження, а також поступове зниження імпульсивності поведінки.

**Об'єкт дослідження** – особистість як психологічне явище.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості особистості в підлітковому віці.

**Мета дослідження** – здійснення теоретичного аналізу та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей розвитку особистості підлітка.

Відповідно до мети дослідження визначені такі **завдання**:

- 1) проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення розвитку особистості підлітка у працях зарубіжних і вітчизняних науковців;
- 2) виокремити основні психологічні характеристики особистості у підлітковому віці та здійснити їх емпіричне дослідження;
- 3) розробити програму розвитку особистості підлітка та оцінити ефективність її впровадження.

В процесі дослідження було висунуто **гіпотезу** про те, що у підлітковому віці відбувається посилення та загострення окремих рис характеру.

**Теоретико-методологічні засади дослідження.** Проблема розвитку особистості в підлітковому віці є предметом наукових досліджень багатьох зарубіжних і вітчизняних учених. У межах психологічних концепцій підлітковий вік розглядається як перехідний та кризовий етап розвитку, що зумовлений інтенсивними фізіологічними змінами й складними соціально-психологічними процесами, які істотно впливають на становлення особистості підлітка. Ці положення відображені у працях Л. Божович, М. Боришевського, І. Булах, І. Дубровіної, Е. Еріксона, І. Кона, С. Максименка, М. Савчина, Д. Фельдштейна та інших дослідників.

Формування особистості підлітка та особливості перебігу підліткової кризи розглядалися у наукових працях Л. Виготського, Д. Ельконіна, І. Кона, В. Мухіної, Дж. Міда, Г. Саллівана, які наголошували на взаємозв'язку індивідуальних і соціальних чинників розвитку. Вагомий внесок у дослідження психологічних особливостей особистісного становлення в підлітковому віці зробили також М. Алексєєва, В. Татенко, Н. Чепелева, З. Карпенко, О. Киричук та інші науковці, у працях яких підкреслюється значення самосвідомості, саморегуляції та соціального досвіду у процесі розвитку особистості.

**Методи дослідження.** Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс методів, вибір та поєднання яких зумовлено предметом та завданнями дослідження. До комплексу увійшли: **теоретичні:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та інтерпретація наукових джерел з проблем розвитку особистості у психологічних теоріях і вивчення психологічних особливостей

підліткового віку; **емпіричні**: опитувальник Леонгарда-Шмішека «Дослідження акцентуацій характеру», методика А. Зверькова та Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції», тест Д. Марлоу та Д. Крауна для визначення мотивації схвалення і готовності дотримуватися соціальних норм, опитувальник В. Лосенкова для дослідження рівня імпульсивності;

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечені поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних та використанням методів математичної статистики.

**Практичне значення роботи** полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів та соціальних працівників у процесі психологічного супроводу підлітків.

**Апробація результатів дослідження** здійснена на XXIII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук», що відбулася 14 травня 2026 року, у доповіді на тему «Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці».

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 53 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 88 сторінках, із них 45 сторінок основного тексту.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

### **1.1. Аналіз становлення проблеми розвитку особистості в зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях**

Проблема особистості та закономірностей її розвитку посідає одне з центральних місць у психологічній науці, оскільки саме через призму особистості розглядаються особливості поведінки, діяльності, спілкування та самореалізації людини. Особливу наукову й практичну значущість має вивчення особистості в підлітковому віці, адже цей період характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, що визначають подальший напрям життєвого становлення індивіда. Саме в підлітковому віці відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих цілей і соціальних орієнтацій [38].

Актуальність аналізу теоретичних підходів до розуміння особистості підлітка зумовлена також тим, що сучасні соціальні умови висувають підвищені вимоги до рівня самостійності, відповідальності, здатності до вибору та самовизначення молодої людини. Психологічні труднощі, притаманні підлітковому віку, можуть як стимулювати розвиток особистості, так і призводити до внутрішніх конфліктів, тривожності та дезадаптації, що підкреслює необхідність глибокого теоретичного осмислення цього вікового етапу [35].

У зв'язку з цим доцільним є звернення до наукових праць вітчизняних і зарубіжних психологів, які досліджували феномен особистості, особливості її структури, механізми розвитку та специфіку становлення в підлітковому віці.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що на сучасному етапі розвитку психологічної науки відсутнє єдине, загальноприйняте визначення поняття особистості. Погляди дослідників є різноманітними та часто відрізняються між собою, що свідчить про складність і багатовимірність цього феномену. Особистість

розглядається як цілісна система соціальних характеристик людини, яка формується в процесі суспільного розвитку та включення індивіда в систему соціальних взаємин через активну діяльність і спілкування [5].

Л. Хьел та Д. Зіглер підкреслюють, що будь-яка теорія особистості повинна містити низку обов'язкових складових, зокрема: уявлення про структуру особистості (відносно стабільні характеристики людини в різних життєвих ситуаціях), концепції особистісних рис і типів, мотивацію особистості, закономірності її розвитку, а також аспекти психопатології [11]. Водночас жодна з існуючих теорій не дає вичерпного та універсального пояснення сутності особистості й особливостей її розвитку, зокрема в підлітковому віці. Проте проблема підліткового віку та його психологічних характеристик широко представлена в сучасній науковій літературі.

У психологічних дослідженнях особистість підлітка розглядається, з одного боку, як результат переломного етапу розвитку, під час якого відбуваються суттєві та часто різкі зміни в діяльності та структурі особистості. Ці зміни спричиняють трансформації у світогляді, мисленні та системі уявлень підлітка, що є необхідними для подальшого розвитку. З іншого боку, підлітковий вік нерідко інтерпретується як кризовий період, що супроводжується психологічними труднощами, такими як емоційна напруга, тривожність, страхи, пригніченість і внутрішні конфлікти [36].

З огляду на це доцільно детальніше проаналізувати основні підходи до розуміння особистості підлітка, представлені в працях вітчизняних і зарубіжних учених.

С. Холл є автором однієї з перших фундаментальних робіт, присвячених підлітковому віку. Він охарактеризував цей період як «кризу самосвідомості», підкреслюючи, що лише подолавши її, підліток здобуває відчуття власної індивідуальності. До цього моменту він перебуває в активному пошуку власного «Я», що проявляється у нестійкості поведінки та емоційних станів. Так, підвищена активність може змінюватися втому, впевненість у собі – сором'язливістю, а егоїстичні прояви – альтруїстичними вчинками [12, ст. 67].

Г. Салліван зазначав, що саме в дитячому віці закладаються основи системи «Я» та формуються стійкі соціальні патерни поведінки. На його думку, у ранньому підлітковому віці відбувається активний процес соціалізації, під час якого формуються установки та стереотипи, що згодом впливають на характер міжособистісних взаємин. Учений наголошував, що особистісний розвиток можливий виключно в соціальному середовищі, адже без взаємодії з іншими людьми особистість не може повноцінно сформуватися. Особистість, за Г. Салліваном, невіддільна від системи міжособистісних відносин, у межах яких вона існує та розвивається [11].

Основою здорового психічного розвитку людини, за Г. Салліваном, є здатність встановлювати близькі та довірливі взаємини з іншими людьми. Водночас тривожність може виступати серйозною перешкодою для побудови гармонійних міжособистісних стосунків. Підлітковий вік вчений вважав одним із найбільш критичних періодів розвитку, оскільки саме в цей час з'являється здатність до формування близьких взаємин, але ще відсутній повноцінний сексуальний компонент цих стосунків [47].

Г. Салліван підкреслював, що показником психологічного здоров'я є здатність поєднувати дружні почуття та сексуальний інтерес до однієї й тієї самої особи [37]. Він звертав увагу на те, що приблизно з восьмирічного віку між дітьми виникають дружні зв'язки, які ґрунтуються на взаємній довірі та обміні особистими переживаннями. Найчастіше така дружба формується між дітьми однієї статі. Спільність психічних характеристик однолітків може слугувати підґрунтям для створення певних груп. Ці відносини, на думку вченого, є першим справжнім проявом любові в житті дитини, оскільки благополуччя друга сприймається як не менш значуще, ніж власне. Водночас така любов має еґоїстичний характер, оскільки спрямована на задоволення власних потреб [41].

У підлітковому віці одностатева дружба, за Г. Салліваном, створює умови для розвитку еротичного динамізму. Сексуальні потяги починають усвідомлюватися, а інтерес поступово спрямовується на осіб протилежної статі. Однак безкорислива

любов цього періоду рідко трансформується в зрілу гетеросексуальну поведінку навіть у дорослому віці [11].

Д. Фельдштейн визначає кілька основних напрямів розвитку особистості в підлітковому віці: процеси сепарації та індивідуації, що пов'язані з поступовим відокремленням від дорослих і пошуком власної ідентичності; розвиток самовизначення та формування стійкого образу «Я», що є складним і часто болісним процесом; визначення референтної групи, оскільки для підлітка надзвичайно важливими стають питання самовизначення та прийняття однолітками; становлення статевої ідентифікації; формування індивідуальної системи цінностей, що супроводжується переглядом батьківських установок; а також окреслення життєвих цілей і професійних орієнтацій, які зазвичай формуються в пізньому підлітковому віці [51].

Е. Еріксон розглядав підлітковий вік як один із найважливіших етапів у житті людини. Він зазначав, що психологічна напруженість, яка супроводжує процес становлення цілісної особистості, зумовлена не лише фізіологічним дозріванням, а й духовною та соціальною атмосферою суспільства, у якому живе людина [11]. Згідно з його теорією, в цей період відбувається протистояння між ідентифікацією «Я» та плутаниною ролей. Підліток має інтегрувати всі свої соціальні ролі в єдину систему, пов'язати їх із минулим досвідом і спрогнозувати власне майбутнє.

У концепції Ж. Піаже підлітковий вік постає як період завершального формування особистості та створення власної життєвої програми. Підліток починає мислити абстрактно, формує моральні принципи та усвідомлює відносність соціальних норм. Саме у віці 13-15 років, за Ж. Піаже, формується рівень «принципової моралі», коли індивід керується власними внутрішніми переконаннями [52].

Л. Божович розглядала особистість як особливе психічне утворення, що забезпечує цілісність психічного життя людини, формує її внутрішню позицію та надає можливість не лише адаптуватися до середовища, а й активно його змінювати. Особистість, за її уявленнями, характеризується активною формою

поведінки, наявністю власних поглядів, моральних принципів і життєвих цілей [18].

Центральним поняттям у теорії Л. Божович є «внутрішня позиція», яка формується саме в підлітковому віці та визначає подальший особистісний розвиток. Вона відображає новий рівень самосвідомості та забезпечує стійкість особистості щодо зовнішніх впливів. Стійка особистість здатна зберігати власні переконання, установки та життєві позиції в різних умовах [18].

Важливе місце у вивченні вікового розвитку займає концепція Д. Ельконіна, який пов'язував підлітковий вік із появою нових особистісних утворень, що виникають на основі провідної діяльності попереднього етапу розвитку. У підлітковому віці провідною діяльністю стає спілкування з однолітками, що сприяє формуванню самосвідомості та соціальної ідентичності [55].

З позиції культурно-історичної теорії Л. Виготського психічний розвиток особистості відбувається через послідовні стадії, пов'язані з інтеріоризацією соціальних форм діяльності. Кожна психічна функція спочатку виникає як соціальна, а згодом стає внутрішньою та усвідомленою. Таким чином, розвиток особистості нерозривно пов'язаний із соціальним середовищем і спільною діяльністю [37].

О. Леонтьєв визначав особистість як відносно пізній продукт суспільно-історичного та онтогенетичного розвитку людини. Особистість формується лише в процесі включення індивіда в систему суспільних відносин, а її ядром є ієрархія діяльностей. Основною характеристикою особистості він вважав самосвідомість – усвідомлення себе як суб'єкта соціальних взаємин [37].

С. Рубінштейн розглядав особистість через призму принципів детермінізму та єдності свідомості й діяльності. Особистість формується у взаємодії з навколишнім середовищем і проявляється в діяльності, через яку людина пізнає та змінює світ. Психічні процеси виконують регулятивну функцію та забезпечують цілісність життєдіяльності особистості [32].

Отже, аналіз праць зарубіжних і вітчизняних дослідників дозволяє стверджувати, що підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного та

психологічного розвитку, який супроводжується глибокими змінами в структурі особистості та її взаєминах із соціальним середовищем [48].

## **1.2. Психологічна характеристика особистісного розвитку в підлітковому віці**

Проблема вікового розвитку особистості є однією з ключових у сучасній психологічній та педагогічній науці, оскільки саме в онтогенезі закладаються основи світогляду, системи цінностей, поведінкових стратегій та соціальної активності людини [53]. Особливе місце в цьому процесі посідає підлітковий вік як критичний і водночас сенситивний період, у межах якого відбуваються глибокі кількісні та якісні зміни у фізичному, психічному й соціальному розвитку особистості. Саме в цей час формуються передумови самосвідомості, особистісної ідентичності, життєвих орієнтирів і моделей взаємодії з соціальним оточенням [29].

Актуальність вивчення підліткового віку зумовлена його перехідним характером, внутрішньою суперечливістю та підвищеною вразливістю особистості до зовнішніх і внутрішніх впливів [54]. Підліток опиняється між двома соціальними статусами – дитини й дорослого, що породжує напруження у стосунках з оточенням, нестійкість самооцінки, коливання поведінкових реакцій і підвищену емоційність. Водночас саме цей період створює сприятливі умови для розвитку самостійності, відповідальності, соціальної активності та формування моральних і світоглядних орієнтацій [24].

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях підлітковий вік розглядається як перехідний етап між дитинством і юнацьким періодом, що визначає його основний зміст і своєрідність. Саме цей період характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які зумовлюють складність і неоднозначність розвитку особистості [49]. Водночас у науковій літературі відсутні чітко встановлені хронологічні межі підліткового віку, що спричиняє існування різних підходів до їх визначення: від 9-10 до 15-16 років; від 10-11 до 16-17 років; від 11-12 до 14-15 років; від 12-13 до 15-16 років. Така

варіативність вікових рамок зумовлює різні підходи до класифікації етапів послідовного розвитку підлітка [21].

Зокрема, О. Істратов і Т. Ексакусто у межах безперервного процесу розвитку особистості виокремлюють дві стадії підліткового віку: негативну, що відповідає молодшому підлітковому віку (11-13 років), та позитивну, яка характерна для старшого підліткового віку (13-15 років). Натомість М. Гамезо, О. Петрова та Л. Орлова пропонують виділяти три послідовні стадії розвитку підлітка: першу – 10-11 років, другу – 12-13 років і третю – 14-15 років [7].

Період підлітковості є надзвичайно значущим у житті людини, оскільки саме в цей час вона проходить складний шлях особистісного становлення. Через внутрішні суперечності, конфлікти із собою та з оточенням, а також через переживання як невдач, так і успіхів, відбувається формування особистості, її ціннісних орієнтацій і життєвих установок [45].

Л. Виготський підкреслював, що провідною характеристикою підліткового віку є невідповідність між темпами статевого дозрівання, загального органічного розвитку та соціального становлення особистості. У сучасних умовах це протиріччя набуває особливої гостроти у зв'язку з тим, що процес статевого дозрівання значно випереджає біологічний і соціальний розвиток [8, ст. 76].

Поведінкові прояви підлітків часто мають суперечливий і парадоксальний характер: відкрита опозиційність і негативізм можуть поєднуватися з конформністю, прагнення до самостійності – з потребою в допомозі та підтримці. Сьогодні підліток може демонструвати активність, ентузіазм і рішучість, а вже наступного дня – пасивність і безініціативність. Такі різкі контрастні зміни є типовими для перехідного етапу між дитинством і визнанням особистості дорослою з боку суспільства [13].

Підлітковий вік також супроводжується суттєвими психологічними зрушеннями, пов'язаними зі статевим дозріванням. Статева належність починає відігравати соціально значущу роль, трансформується самосприйняття, відбувається усвідомлення гендерної ідентичності та уявлень про сімейні ролі. З одного боку, це може проявлятися у формі дисгармонійності особистості, зміни

інтересів, протестної поведінки щодо дорослих, а з іншого – спостерігається зростання самостійності, ускладнення та збагачення міжособистісних стосунків з ровесниками й дорослими, значне розширення сфери діяльності [50]. Важливим є те, що саме в цей період підліток виходить на нову соціальну позицію, в межах якої формується його усвідомлене ставлення до себе як до повноправного члена суспільства [1].

Специфіка соціальної ситуації розвитку підлітка полягає у включенні його в нову систему соціальних відносин і спілкування з дорослими та ровесниками, де він займає інше місце, виконує нові соціальні ролі та функції [28].

Особливого значення в цей період набуває колектив, зокрема учнівський, у якому підлітки залучаються до різних видів суспільно корисної діяльності. Це істотно розширює межі соціального спілкування, створює умови для засвоєння соціальних цінностей і формування моральних якостей. Саме в колективі формуються такі провідні мотиви поведінки, як почуття обов'язку, товарищескості, колективізму. Хоча навчання залишається провідним видом діяльності, ключові новоутворення психіки підлітка пов'язані передусім із суспільно корисною діяльністю [22].

У підлітковому віці провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими та ровесниками, навчання і суспільно корисна праця, що позитивно впливає на загальний психічний і особистісний розвиток.

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується у взаємодії як з дорослими, так і з однолітками, однак їхній вплив на формування особистості має різний характер. У взаєминах із дорослими підліток засвоює соціально значущі норми, критерії оцінки, цілі та мотиви поведінки, способи пізнання навколишньої дійсності. Водночас спілкування з ровесниками є важливим простором для самоперевірки та самоствердження в особистісній і моральній сферах. На відміну від стосунків з дорослими, де підліток перебуває в підпорядкованій позиції, взаємодія з ровесниками забезпечує рівноправність ролей – організатора й виконавця, суперника і друга, того, хто довіряє і кому довіряють [12].

У стосунках із дорослими підліток прагне діяти та виглядати як дорослий, мати відповідні права та можливості. Його розвиток супроводжується орієнтацією на дорослих або старших ровесників, які слугують зразком для наслідування. Водночас значення безпосередніх контактів і спільної діяльності з дорослими залишається надзвичайно важливим, оскільки саме в таких умовах дорослий може ефективно впливати на процес дорослішання підлітка та формування його особистості [17].

Для підліткового віку характерна трансформація ставлення до дорослих: зростає критичність у сприйнятті їхніх слів і вчинків, аналізується їхня поведінка, соціальна позиція та система цінностей. При цьому вимоги підлітка до дорослого є суперечливими: прагнучи незалежності та протестуючи проти надмірного контролю й опіки, він одночасно відчуває потребу в підтримці та допомозі, хоча не завжди готовий відкрито про це заявити [3].

Поява нових психологічних утворень у підлітковому віці часто ускладнює взаємини з дорослими, що може супроводжуватися конфліктами та негативними формами поведінки, зокрема впертістю й грубістю. Зазвичай це пов'язано з неприйняттям дорослими прагнення підлітка до самостійності. Підлітки гостро реагують на недовіру, байдужість, насмішки та повчання, особливо у присутності однолітків. Проте конфліктність не є неминучою за умови правильно вибудованої взаємодії. Досвідчені батьки й педагоги, які поєднують високі вимоги з повагою до особистості підлітка, здатні запобігати виникненню конфліктів, підтримуючи внутрішній світ дитини, її переживання й труднощі. Така позиція робить дорослого значущим і необхідним для підлітка, сприяє встановленню довірливих і партнерських стосунків [26].

Таким чином, у підлітковому віці змінюється характер наслідування в процесі особистісного розвитку. Якщо на ранніх етапах онтогенезу воно має стихійний і малокерований характер, то в підлітковості стає усвідомленим і спрямованим на задоволення потреб інтелектуального та особистісного самовдосконалення. Перехід до цього вікового етапу супроводжується глибокими змінами умов розвитку, що стосуються фізіології, соціальних відносин, рівня

пізнавальних процесів, інтелекту й здібностей. Відбувається поступовий перехід від дитинства до дорослості, перебудова організму, зміщення центру фізичного й духовного життя з родини у ширший соціальний простір — середовище однолітків і дорослих [25].

О. Кочемировська та А. Гришко виокремлюють основні завдання, які розв'язує особистість у підлітковому віці [14, ст. 10-12]:

1. формування відчуття особистісної тотожності та цілісності, пошук відповіді на запитання «Хто я?», інтеграція знань про себе в цілісну Я-концепцію;
2. становлення психосексуальної ідентичності, усвідомлення себе як представника певної статі, засвоєння статево-рольових норм, установок і соціальних стереотипів;
3. професійне самовизначення, пов'язане з вибором життєвих цілей і майбутньої професійної діяльності;
4. розвиток готовності до життєвого самовизначення, формування світогляду, уявлень про сенс життя та власне призначення.

Отже, вікові особливості підліткового періоду виступають фундаментом для подальшого особистісного розвитку та визначають основні напрями формування зрілої особистості [46].

### **1.3. Ключові психологічні новоутворення підліткового періоду**

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас визначальних етапів онтогенетичного розвитку особистості. Саме в цей період відбуваються суттєві якісні зміни у психологічній, емоційній та соціальній сферах, які зумовлюють подальший хід особистісного становлення людини. Інтенсивний фізіологічний розвиток, перебудова системи міжособистісних відносин, зростання ролі соціального середовища та актуалізація потреби в самостійності створюють специфічні умови для формування нових психологічних утворень [31].

Підлітковий вік характеризується активним пошуком власної ідентичності, переосмисленням життєвих цінностей, норм і моделей поведінки, що

супроводжується внутрішніми суперечностями та емоційною нестабільністю. У цей період закладаються основи самосвідомості, світогляду, моральних переконань і життєвих орієнтацій, які в подальшому визначають спрямованість особистісного та професійного розвитку. Саме тому аналіз психологічних новоутворень підліткового віку є важливим для розуміння механізмів становлення особистості та побудови ефективного психолого-педагогічного супроводу [15].

У наукових джерелах підкреслюється, що підлітковий вік характеризується виникненням низки важливих психологічних новоутворень, серед яких провідними є: формування почуття дорослості; активний розвиток самосвідомості; становлення ідеалу особистості; схильність до рефлексивної діяльності; процеси статевого дозрівання; розвиток вольових якостей; зростання потреби в самоствердженні, самовдосконаленні, здійсненні діяльності, яка має особистісний сенс, а також становлення самовизначення [34].

Зупинимося докладніше на характеристиці основних новоутворень підліткового віку.

Виникнення почуття дорослості як специфічного компонента самосвідомості виступає центральною ланкою структури особистості підлітка. Саме в цій якості відображається нова життєва позиція щодо власного «Я», ставлення до інших людей та до навколишнього світу загалом. Почуття дорослості визначає напрям і зміст активності підлітка, формує його нові прагнення, бажання, переживання та емоційно-афективні реакції. Складність цього процесу полягає в тому, що підлітки, наполягаючи на визнанні своєї дорослості з боку оточення, ще не відчують себе повноцінно дорослими і фактично ними не є. Проте саме це новоутворення є прогресивним чинником розвитку особистості, який надалі поглиблюватиметься, і на який доцільно спиратися у педагогічній практиці [6, ст. 214].

Почуття дорослості проявляється як ставлення підлітка до самого себе на рівні дорослої людини. Він очікує, що дорослі сприйматимуть його не як дитину, а як рівного партнера у взаємодії. Суттєві зміни в особистісній структурі підлітка зумовлюють його підвищену чутливість до засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, характерних для світу дорослих. У цьому контексті відбувається

переорієнтація з дитячих норм і цінностей на дорослі, а також формування особистісних новоутворень, які відіграють визначальну роль в оволодінні соціальною позицією дорослого [23].

У підлітковому віці відбувається активний розвиток самосвідомості, що знаходить відображення в самооцінці, оцінюванні результативності власної діяльності, а також у ставленні до взаємин із дорослими та однолітками [43].

Розвиток самосвідомості та формування ідеалу особистості спрямовані на усвідомлення підлітком власних індивідуально-психологічних особливостей. Цей процес супроводжується появою критичного ставлення до власних недоліків. Підліток здатний самостійно помічати свої слабкі сторони без прямої вказівки з боку дорослих і прагне їх подолати шляхом свідомого самовиховання. Образ бажаного «Я» зазвичай формується на основі якостей, які цінуються у значущих інших. Оскільки об'єктами наслідування є як дорослі, так і ровесники, ідеал набуває суперечливого характеру. У ньому поєднуються риси зрілої особистості та юнацької безпосередності, що не завжди гармонійно узгоджується в межах одного образу [19].

Рефлексія виступає основним механізмом розвитку самосвідомості. У цьому віці самооцінка набуває особливої значущості й стає потужним мотивом поведінки, нерідко не менш важливим, ніж оцінка дорослих. Орієнтація на самооцінювання пов'язана з прагненням до автономії, незалежності, розвитком самоповаги та зростанням вимогливості до себе [9, ст. 54].

Схильність до рефлексії, тобто до самопізнання, часто супроводжується внутрішньою нестабільністю та емоційною напруженістю. Основним способом самопізнання стає порівняння себе з іншими – як із дорослими, так і з однолітками, а також критичне осмислення власних якостей. У результаті цього може виникати психологічна криза, через яку підліток проходить у процесі формування самооцінки та визначення свого місця в соціальному просторі. Його поведінка дедалі більше регулюється самооцінкою, що формується у взаємодії з соціальним оточенням. При цьому дедалі більшої ваги набувають внутрішні критерії

оцінювання. У молодших підлітків самооцінка часто є суперечливою, що зумовлює імпульсивність та невмотивованість поведінки [42].

Емоційна сфера підлітків розвивається інтенсивно та характеризується різкими коливаннями – від підвищеної активності до спокою, від емоційного піднесення до апатії. Підвищена емоційність пояснюється процесами статевого дозрівання та дисбалансом між процесами збудження і гальмування [6, ст. 256]. Емоційні переживання стають більш тривалими і стійкими, що посилює їх вплив на різні сфери життя підлітка. У цей період відбувається подальший розвиток почуттів як узагальнених і відносно стабільних переживань – інтелектуальних, моральних, естетичних. Формуються моральні почуття, які сприяють перетворенню засвоєних норм поведінки на внутрішні регулятори діяльності. Естетичні переживання поступово переходять від ситуативного реагування до стійких почуттів, що є результатом цілеспрямованого виховного впливу [40].

У підлітковому віці посилюється інтерес до самовиховання. Формування вольових якостей має певну послідовність: спочатку розвиваються базові фізичні характеристики – сила, швидкість, реакція; згодом – якості, пов'язані зі здатністю витримувати тривалі навантаження (витривалість, терпіння, наполегливість); і лише потім – більш складні вольові якості, такі як зосередженість, концентрація уваги та працездатність. У 10-11 років підлітки захоплюються наявністю цих якостей в інших, у 11-12 років висловлюють бажання ними володіти, а у 12-13 років починають свідоме самовиховання. Найбільш інтенсивний розвиток волі припадає на вік 13-14 років [4].

З'являється стійкий інтерес до власної особистості та до оточуючих, прагнення зрозуміти мотиви вчинків, особливості міжособистісних взаємин, внутрішні переживання інших людей. Виразною стає орієнтація на порівняння себе з іншими, особливо через аналіз вчинків, які відображають ставлення людини до світу та оточення [44].

Саме в підлітковому віці закладається домінуюча спрямованість пізнавальних та особистісних інтересів [9, ст. 101]. Цей період є значущим також через формування вмінь, навичок, ділових якостей та перші кроки професійного

самовизначення. Підлітки виявляють підвищений інтерес до різних видів діяльності, прагнуть діяти самостійно, зростає допитливість і з'являються перші уявлення про майбутню професію. Первинні професійні інтереси формуються у навчальній та трудовій діяльності, що створює сприятливі умови для розвитку відповідних якостей.

Інтенсивно розвивається здатність переходити від одного виду діяльності до іншого, що ґрунтується на засвоєнні загальних принципів організації діяльності. Підліток уже здатний ставити перед собою мету, планувати дії, добирати засоби, оцінювати результати та враховувати дії інших. Він поступово навчається розуміти почуття й інтереси оточуючих, а також усвідомлювати власні переживання [30].

У результаті формується система особистісних цінностей, яка згодом визначає характер діяльності підлітка, коло спілкування, вибірковість ставлення до людей, оцінювання інших та самооцінку. У старшому підлітковому віці розпочинається активний процес професійного самовизначення [20].

Також у цьому віковому періоді спостерігається зростання пізнавальної та творчої активності. Підлітки прагнуть здобувати нові знання, опановувати вміння і навички, вдосконалювати себе. Ці процеси відбуваються не лише в межах школи, а й у позанавчальній діяльності – як самостійно, так і за підтримки дорослих або старших товаришів. Потреба діяти «по-дорослому» стимулює самоосвіту, саморозвиток і самовдосконалення. Успішно виконана діяльність, схвалена оточуючими, сприяє самоствердженню підлітка [10].

Ставлення до навчання у підлітків стає диференційованим і залежить від рівня інтелектуального розвитку, широти кругозору, міцності знань, професійних інтересів та схильностей. З'являється вибірковість щодо навчальних предметів, при цьому значну роль відіграє особистість учителя [39].

Наприкінці підліткового віку школяр усе більше усвідомлює себе суб'єктом власного розвитку, набуває здатності ставити завдання самореалізації, самовдосконалення, саморозвитку та самоактуалізації [33].

Таким чином, більшість дослідників підкреслюють ключові психологічні новоутворення підліткового віку: відкриття власного «Я», розвиток рефлексії та

самосвідомості, формування уявлень про майбутнє, посилення потреби у спілкуванні, становлення світогляду, засвоєння моральних норм, формування основ самовизначення та прагнення до самостійності [2].

Водночас майже всі науковці наголошують на визначальній ролі двох чинників у розвитку цих новоутворень – найближчого соціального оточення та середовища, у якому перебуває підліток.

Отже, розвиток особистості сучасного підлітка характеризується появою почуття дорослості, підвищеною чутливістю до засвоєння соціальних норм і цінностей, прагненням до автономії, потребою в тактовному та доброзичливому ставленні з боку дорослих. У діяльності підлітки здатні самостійно визначати цілі, планувати дії та добирати засоби, хоча не завжди повністю усвідомлюють власні вчинки і не схильні до глибокого самоаналізу [16].

Їхня поведінка часто має імпульсивний характер, водночас зростає інтерес до аналізу дій і думок інших, до обговорення власного внутрішнього світу, переживань і почуттів. Саме тому актуальною є психолого-педагогічна вимога організовувати життєдіяльність підлітків таким чином, щоб вони опановували загальнокультурні навички взаємодії з предметним світом, залучалися до різних форм суспільно корисної діяльності, навчалися працювати, навчатися, займатися спортом і мистецтвом, а також організовувати діяльність інших людей [27].

## Висновки до розділу 1

У межах першого розділу здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми розвитку особистості в підлітковому віці, що дозволило узагальнити основні наукові підходи до розуміння специфіки даного вікового періоду та окреслити його ключові психологічні характеристики. З'ясовано, що розвиток особистості підлітка є складним, багатовимірним процесом, зумовленим взаємодією біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Аналіз зарубіжних і вітчизняних психологічних теорій показав, що підлітковий вік розглядається дослідниками як критичний етап становлення самосвідомості, ідентичності та ціннісно-сислової сфери особистості. У працях представників психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, діяльнісного та культурно-історичного підходів підкреслюється роль внутрішніх суперечностей розвитку, соціального середовища та провідної діяльності у формуванні особистості підлітка. Встановлено, що, незважаючи на різноманіття теоретичних позицій, більшість учених сходяться на думці щодо визначального значення підліткового віку для подальшого особистісного та професійного становлення.

Розгляд психологічної характеристики особистісного розвитку в підлітковому віці дозволив виокремити його основні особливості, серед яких: підвищена емоційна чутливість, нестійкість самооцінки, прагнення до самостійності, активний пошук власної ідентичності, посилення рефлексії та зростання значущості міжособистісного спілкування. Показано, що саме в цей період відбувається переорієнтація з дитячих норм і цінностей на дорослі зразки поведінки, що супроводжується внутрішніми конфліктами та потребою в соціальному визнанні.

У процесі аналізу ключових психологічних новоутворень підліткового періоду встановлено, що провідними з них є почуття дорослості, розвиток самосвідомості та рефлексії, формування ідеалу особистості, становлення ціннісних орієнтацій, вольових якостей і основ самовизначення. Ці новоутворення забезпечують якісно новий рівень регуляції поведінки підлітка, визначають його

активність, спрямованість інтересів і готовність до прийняття відповідальних рішень.

Таким чином, підлітковий вік постає як сенситивний період розвитку особистості, у межах якого закладаються передумови для формування зрілої самосвідомості, життєвих цілей та смисложиттєвих орієнтирів. Отримані теоретичні узагальнення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особистісного розвитку підлітків та розробки психолого-педагогічної програми, спрямованої на підтримку їхнього гармонійного становлення.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

### 2.1. Організаційні засади дослідження, методи та опис методичного інструментарію

За результатами проведеного теоретичного дослідження було сформульовано наступну гіпотезу: у підлітковому віці відбувається посилення та загострення окремих рис характеру.

Для того, аби підтвердити чи спростувати гіпотезу, було проведено емпіричне дослідження протягом лютого - березня 2026 р.

Базою проведення дослідження послуговувалася ліцей № 21 міста Києва. Для емпіричного дослідження ми сформували вибірку з учнів 7,8 та 9 класу закладу. Вибірка становила 30 осіб, з них 16 дівчат та 14 хлопців. Вік досліджуваних: підлітки 13-15 років.

Емпіричне дослідження проводилося в три етапи.

1. На *організаційному етапі* відповідно до гіпотези були обрані чотири психодіагностичні методики:

- Тест К. Леонгарда (опитувальник Леонгарда-Шмішека);
- Тест-опитувальник А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»;
- Дослідження самооцінки мотивації схвалення Д. Марлоу, Д. Крауна;
- Опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова.

На цьому ж етапі була сформована вибірка досліджуваних одного віку та однієї соціальної групи (учні ліцею 7, 8 та 9 класів).

На другому, *дослідницькому етапі* проводилося безпосередньо емпіричне дослідження, яке полягало в психодіагностичному обстеженні досліджуваних з вибірки за допомогою обраних методик. Після цього були зроблені математичні обрахунки отриманих результатів обстежень згідно з правилами, встановленими авторами тестових методик. Також була сформована зведена таблиця по кожному

досліджуваному з результатами усіх його обстежень за кожною з методик, з дотриманням принципу конфіденційності. Зведені таблиці з результатами знаходяться в Додатку А.

На третьому, *аналітичному етапі* було проведено кількісний і якісний аналіз результатів обстежень, були побудовані таблиці і діаграми, з яких видно, якою мірою виражаються досліджувані психологічні явища у обстежуваних. Також було здійснено інтерпретацію отриманих даних відповідно до цілей кожної обраної методики. За допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона було визначено, що в підлітковому віці спостерігається посилення та загострення окремих рис характеру, які суттєво впливають на особистісний розвиток і поведінкові прояви підлітків, що підтвердило гіпотезу дослідження. На цьому ж етапі за результатами проведеного емпіричного дослідження ми розробили корекційну програму для розвитку особистості у підлітковому віці.

Нижче подано короткий опис методик, які були обрані для дослідження гіпотези.

1) Опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека.

Мета застосування: діагностика акцентуацій характеру особистості та виявлення домінуючих типів акцентуацій, що можуть впливати на поведінку, міжособистісні стосунки та адаптацію.

Методика дозволяє визначити вираженість основних рис характеру та особливості емоційно-поведінкових реакцій. Опитувальник містить 88 запитань і включає 10 шкал, що відповідають різним типам акцентуацій характеру та темпераменту.

2) Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова, Є. Ейдмана.

Мета застосування: визначення рівня вольової саморегуляції особистості, зокрема наполегливості та самоконтролю.

Методика дозволяє оцінити здатність людини свідомо керувати власною поведінкою, емоційними станами та діями в різних життєвих ситуаціях.

Опитувальник містить 30 запитань та передбачає визначення загального рівня саморегуляції і показників за двома субшкалами.

3) Методика дослідження мотивації схвалення Д. Марлоу – Д. Крауна.

Мета застосування: виявлення потреби особистості у соціальному схваленні та прагнення відповідати соціальним нормам.

Методика дозволяє оцінити рівень орієнтації випробуваного на позитивну оцінку з боку оточення та ступінь конформності його поведінки. Високі показники свідчать про прагнення демонструвати соціально бажану поведінку.

4) Опитувальник рівня імпульсивності В. Лосенкова.

Мета застосування: визначення рівня імпульсивності як особистісної риси, що впливає на самоконтроль, цілеспрямованість і поведінкові реакції.

Методика дає змогу оцінити схильність до спонтанних дій, швидких рішень і недостатнього контролю поведінки. Опитувальник складається з 20 запитань із чотирибальною шкалою відповідей.

Зазначені методики були обрані, тому що вони пов'язані з гіпотезою нашого дослідження, оскільки вони дають змогу вивчити індивідуально-психологічні та мотиваційно-вольові особливості підлітків (акцентуації характеру, рівень саморегуляції, імпульсивності та потреби в соціальному схваленні), які виступають психологічним підґрунтям їхньої поведінки, активності та міжособистісної взаємодії. Результати проведеного за цими методиками емпіричне дослідження дозволять нам надалі визначити, чи є зв'язок між цими параметрами, і підтвердити або спростувати сформульоване нами припущення.

Для забезпечення достовірності висновків за отриманими нами даними застосовувався метод математичної статистики – коефіцієнт кореляції Пірсона, який використовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, виміряних в метричних шкалах на одній і тій же вибірці. У межах даного дослідження аналіз був зосереджений на виявленні взаємозв'язків між мотиваційно-вольовими та особистісними характеристиками підлітків, що посилюються й загострюються в цьому віковому періоді, зокрема між мотивацією досягнення та іншими

індивідуальними рисами характеру, а також між особливостями міжособистісної взаємодії та поведінковими проявами підлітків.

Таким чином, проведення нами емпіричного дослідження передбачало: визначення бази дослідження, яким став лицей № 21 міста Києва; формування вибірки з числа учнів 7,8 та 9 класів лицею загальною кількістю 30 осіб віком 13-15 років; проведення психодіагностичного обстеження згідно з гіпотезою за методиками: опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека, тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова, Є. Ейдмана, методика дослідження мотивації схвалення Д. Марлоу – Д. Крауна, опитувальник рівня імпульсивності В. Лосенкова. Кількісний та якісний аналіз результатів психодіагностики буде подано в наступному підрозділі роботи.

## **2.2. Інтерпретація та аналіз результатів емпіричного дослідження**

Для дослідження особливостей характеру учнів 7, 8 та 9 класів було використано опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека, метою якого є виявлення домінуючих типів акцентуацій характеру в підлітковому віці.

Отже, за результатами проведеного аналізу можна зробити такі висновки. Найбільша кількість респондентів має гіпертимний тип акцентуації, що становить 40% опитаних. Для таких підлітків характерними є підвищена активність, оптимізм, товарицькість, енергійність, прагнення до діяльності та нових вражень. Вони зазвичай легко встановлюють контакти з однолітками, однак можуть виявляти імпульсивність та недостатню зосередженість.

Емотивний тип акцентуації виявлено у 17% учнів. Такі підлітки вирізняються підвищеною чутливістю, емоційністю, співпереживанням, доброзичливістю та глибоким переживанням як власних, так і чужих емоційних станів. Вони схильні до емпатії, але можуть бути вразливими та надмірно реагувати на стресові ситуації.

Змішаний тип акцентуації притаманний 13% респондентів. Для цих учнів характерне поєднання рис кількох типів акцентуацій, що свідчить про нестійкість окремих характерологічних проявів та їх варіативність залежно від ситуації.

Також у 13% підлітків акцентуацій характеру не виявлено, що вказує на відносну гармонійність розвитку особистості, збалансованість рис характеру та відсутність яскраво виражених акцентуованих проявів.

Екзальтований тип акцентуації зафіксовано у 10% опитаних. Для цих учнів характерні різкі емоційні реакції, схильність до захоплення, сильні переживання як позитивних, так і негативних подій, що може зумовлювати емоційну нестабільність.

Найменшу кількість становлять підлітки з циклоїдним типом акцентуації – 7%. Їм притаманні коливання настрою, чергування підвищеної активності з періодами зниженого емоційного фону, що особливо загострюється у підлітковому віці.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що у підлітковому віці спостерігається посилення та загострення окремих рис характеру, що проявляється у домінуванні різних типів акцентуацій та відображає вікові особливості психічного розвитку.

Графічно результати дослідження акцентуацій характеру підлітків за методикою К. Леонгарда – Г. Шмішека подано на рисунку 2.1.

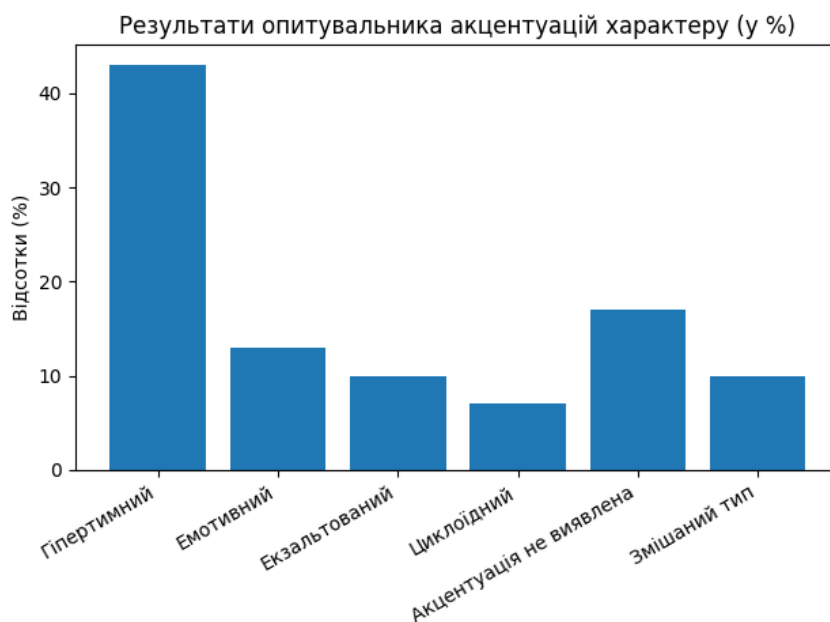


Рисунок 2.1. Показники розподілу типів акцентуацій характеру особистості у підлітків за опитувальником К. Леонгарда – Г. Шмішека

Для дослідження особливостей вольової сфери підлітків 7–9 класів було використано тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є. Ейдмана. Метою методики є визначення загального рівня вольової саморегуляції особистості, а також таких її складових, як наполегливість і самоконтроль.

Отже, за результатами аналізу отриманих даних можна зробити такі висновки. Найбільша частина респондентів продемонструвала високий рівень загальної вольової саморегуляції, що становить 53% опитаних. Це свідчить про сформовану здатність до свідомого регулювання власної поведінки, уміння ставити перед собою цілі та наполегливо їх досягати, контролюючи власні емоції та дії навіть у складних або стресових ситуаціях.

Середній рівень вольової саморегуляції було виявлено у 47% підлітків. Для цих учнів характерною є відносна стабільність поведінки, здатність до самоконтролю та цілеспрямованих дій, однак у ситуаціях підвищеної складності або емоційної напруги їм може бракувати внутрішньої витримки та наполегливості.

Аналіз показників наполегливості засвідчив, що високий рівень даної якості притаманний більшості респондентів. Такі учні здатні тривалий час працювати над

досягненням поставленої мети, не зважаючи на труднощі, проявляють витримку, цілеспрямованість та відповідальність. Середній рівень наполегливості виявлено у значної частини підлітків, що свідчить про здатність долати перешкоди, однак із можливими коливаннями мотивації. Низький рівень наполегливості зафіксовано у незначної кількості опитуваних, для яких характерні швидка втомлюваність, схильність відмовлятися від завдання у разі труднощів.

Щодо показників самоконтролю, то більшість учнів продемонстрували високий рівень, що вказує на сформовану здатність контролювати власні емоції, імпульси та поведінкові реакції. Середній рівень самоконтролю характерний для частини респондентів, які здебільшого здатні регулювати свою поведінку, але можуть втрачати контроль у напружених ситуаціях. Низький рівень самоконтролю виявлено у незначної кількості підлітків, що може проявлятися у підвищеній імпульсивності, труднощах стримування емоцій та поведінкових реакцій.

Таким чином, результати дослідження свідчать про загалом достатньо сформований рівень вольової саморегуляції у більшості підлітків, що є важливою умовою їхньої особистісної зрілості, ефективної навчальної діяльності та соціальної адаптації.

Графічно результати рівнів вольової саморегуляції за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана подано на рисунку 2.2.

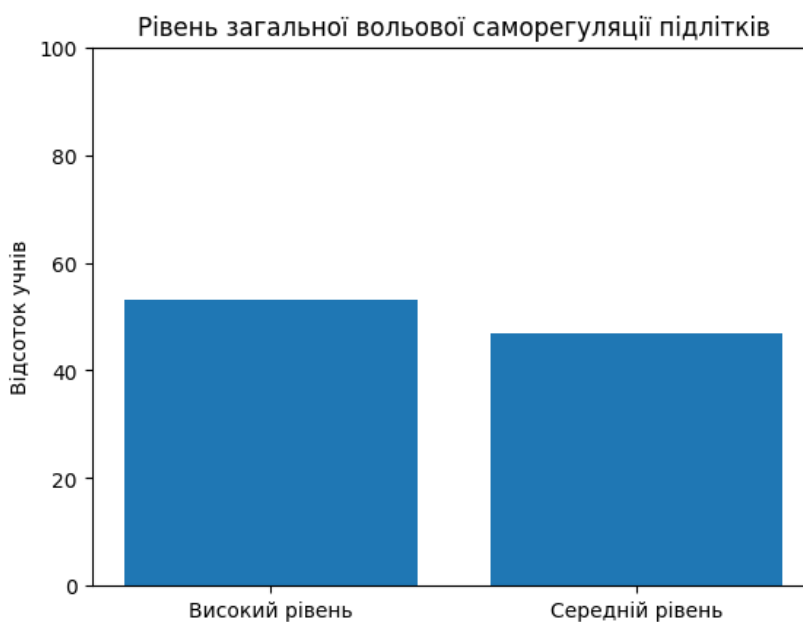


Рисунок 2.2. Показники рівнів сформованості вольової саморегуляції особистості за тестом-опитувальником «Дослідження вольової саморегуляції» А.

Зверькова та Є. Ейдмана

Для дослідження мотивації схвалення у підлітків 7, 8 та 9 класів була використана методика діагностики мотивації соціального схвалення Д. Марлоу – Д. Крауна. Метою цієї методики є визначення рівня потреби особистості в позитивній оцінці з боку оточення, прагнення відповідати соціальним нормам та очікуванням значущих інших.

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки. Найбільша кількість респондентів має високий рівень мотивації схвалення, що становить 50% від загальної кількості обстежуваних. Це свідчить про те, що для цих підлітків характерне виражене прагнення отримувати позитивну оцінку з боку оточення, відповідати соціально схвалюваним нормам і вимогам. Такі учні схильні контролювати власну поведінку, демонструвати соціально бажані реакції та уникати вчинків, які можуть викликати осуд або негативне ставлення з боку інших.

Середній рівень мотивації схвалення виявлено у 33% респондентів. Для цих підлітків притаманне помірне прагнення до соціального схвалення, що поєднується з відносною самостійністю у судженнях та поведінці. Вони здатні орієнтуватися як на власні переконання, так і на думку оточення, зберігаючи баланс між потребою в прийнятті та внутрішньою автономією.

Низький рівень мотивації схвалення зафіксовано у 17% учнів. Це свідчить про те, що такі підлітки меншою мірою залежать від зовнішньої оцінки та думки оточення. Вони схильні діяти відповідно до власних переконань, можуть демонструвати незалежність у поведінці, інколи ігноруючи соціальні очікування та норми. Разом із тим, низька потреба у схваленні може супроводжуватися труднощами соціальної адаптації або конфліктністю у міжособистісних взаєминах.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що у значної частини підлітків домінує орієнтація на соціальне схвалення, що є віковою особливістю підліткового періоду та пов'язано з потребою у визнанні, прийнятті й підтримці з боку значущого соціального оточення.

Графічне відображення результатів рівнів мотивації схвалення за методикою Д. Марлоу – Д. Крауна подано на рисунку 2.3.

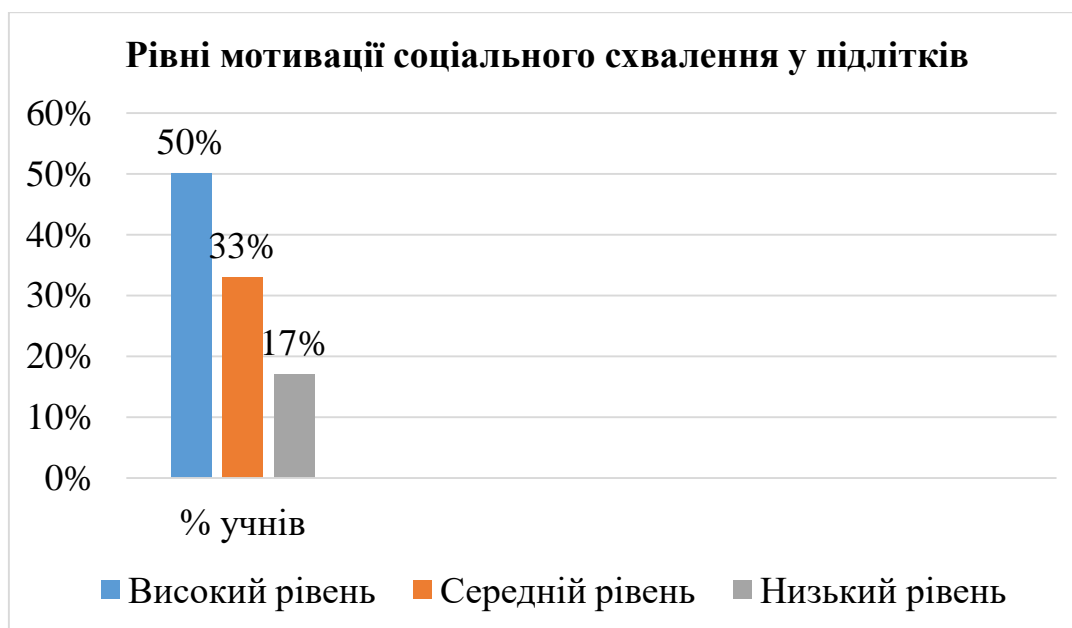


Рисунок 2.3. Показники рівнів сформованості мотивації схвалення особистості за опитувальником Д. Марлоу – Д. Крауна

Для дослідження рівня імпульсивності у підлітків 7–9 класів було використано опитувальник рівня імпульсивності В. Лосенкова. Метою застосування даної методики є визначення ступеня імпульсивності особистості, що проявляється у схильності до спонтанних дій, недостатнього самоконтролю та емоційної нестабільності.

Отже, за результатами аналізу отриманих даних можна зробити такі висновки. Найбільша кількість респондентів має середній рівень імпульсивності – 47%. Це свідчить про відносну врівноваженість поведінки підлітків, здатність контролювати власні емоції та вчинки у більшості життєвих ситуацій, а також про вміння обдумувати свої дії перед їх здійсненням.

Високий рівень імпульсивності виявлено у 33% опитаних. Для таких підлітків характерні швидкі, часто необдумані реакції, емоційна збудливість, схильність діяти під впливом моменту без урахування можливих наслідків. Вони можуть демонструвати труднощі у саморегуляції поведінки та контролі емоційних станів.

Низький рівень імпульсивності мають 20% респондентів. Такі учні зазвичай характеризуються стриманістю, обережністю у прийнятті рішень, високим рівнем самоконтролю та схильністю до зваженого аналізу ситуацій. Водночас у деяких випадках це може супроводжуватися повільністю у прийнятті рішень або надмірною обережністю.

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання у досліджуваній групі підлітків середнього рівня імпульсивності, що є віковою нормою та відповідає особливостям емоційно-вольового розвитку у підлітковому віці.

Графічне відображення результатів рівнів імпульсивності підлітків за методикою В. Лосенкова подано на рисунку 2.4.

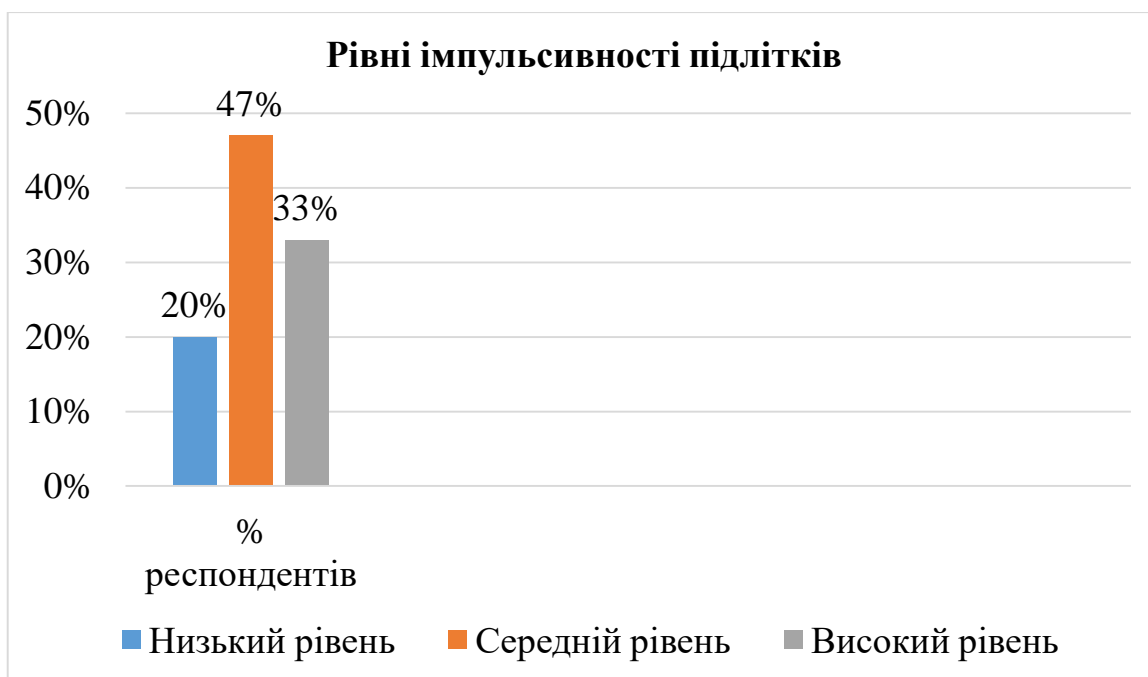


Рисунок 2.4. Показники рівнів вираженості імпульсивності особистості за опитувальником В. Лосенкова

Для виявлення зв'язку між особливостями характеру підлітків за методикою акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека, показниками вольової саморегуляції за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана, рівнем мотивації соціального схвалення за методикою Д. Марлоу – Д. Крауна та рівнем імпульсивності за методикою В. Лосенкова було проведено обробку отриманих результатів методом кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона ( $p \leq 0,05$ ) у програмі Microsoft Excel. Узагальнені результати аналізу подано у відповідній таблиці.

Таблиця 2.5

Показники коефіцієнтів кореляції між акцентуаціями характеру, рівнем імпульсивності, вольової саморегуляції та мотивації соціального схвалення у підлітків 7–9 класів ( $p \leq 0,05$ )

Акцентуації характеру	Імпульсивність	Вольова саморегуляція	Мотивація соціального схвалення
Рівень вираженості акцентуацій	0,46	0,41	0,44

У ході кореляційного аналізу встановлено статистично значущий взаємозв'язок між вираженістю окремих типів акцентуацій характеру та рівнем імпульсивності підлітків. Це свідчить про те, що загострення характерологічних рис у підлітковому віці супроводжується підвищенням або зниженням здатності до контролю імпульсивних реакцій та емоційної поведінки.

Також виявлено статистично значущий зв'язок між типами акцентуацій характеру та показниками вольової саморегуляції. Отримані результати дають підстави стверджувати, що посилення окремих рис характеру впливає на рівень наполегливості, самоконтролю та здатність підлітків до свідомого регулювання власної поведінки.

Крім того, встановлено взаємозв'язок між особливостями характеру та рівнем мотивації соціального схвалення. Це свідчить про те, що виражені акцентуації можуть зумовлювати підвищену орієнтацію підлітків на думку оточення, прагнення до соціального прийняття та відповідності зовнішнім нормам.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між характерологічними особливостями підлітків, рівнем їхньої вольової саморегуляції, імпульсивності та мотивації соціального схвалення, що підтверджує гіпотезу про те, що у підлітковому віці відбувається посилення та загострення окремих рис характеру.

### **2.3. Реалізація програми розвитку особистості в підлітковому віці**

У результаті проведеного діагностичного дослідження було обґрунтовано доцільність розробки та впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію психологічного розвитку підлітків. Зокрема, актуалізувалася необхідність розвитку таких особистісних характеристик, як відчуття дорослості, прагнення до самостійності та відповідальності, підвищена чутливість до засвоєння соціальних норм і цінностей, формування вольової саморегуляції та зниження рівня імпульсивності.

На даному етапі дослідження робота здійснювалася у певній послідовності. Перший етап передбачав розробку корекційно-розвивальної програми у формі тренінгу, а також підготовку теоретико-практичних занять. На другому етапі було сформовано експериментальну та контрольну групи й безпосередньо реалізовано програму з одночасним спостереженням за процесом її впровадження.

Корекційно-розвивальна програма була реалізована у формі психологічного тренінгу та включала систему вправ і ігор, спрямованих на розвиток зазначених психологічних особливостей підлітків. Зміст програми орієнтовано на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок саморегуляції, усвідомленої поведінки та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

Психологічний тренінг розглядається як сукупність активних методів практичної психології, що застосовуються з метою розвитку самопізнання, самоконтролю та саморозвитку особистості. За своєю суттю тренінг виступає особливою психотехнологією, яка сприяє опануванню власною поведінкою та емоційними реакціями. Тренінгові групи є спеціально організованими малими групами, у яких учасники за підтримки психолога залучаються до інтенсивної міжособистісної взаємодії, спрямованої як на подолання психологічних труднощів, так і на особистісне зростання та самовдосконалення.

Як зазначає В. Лефтеров, ефективність тренінгової роботи зумовлена низкою психологічних змін, що відбуваються безпосередньо у процесі тренінгу. Зокрема, навіть короткотривалі тренінгові заняття супроводжуються переживанням учасниками різних емоційних станів, що сприяє оновленню емоційної сфери та накопиченню внутрішньої енергії. Учасники отримують можливість усвідомити власні переживання та поведінкові реакції, переосмислити попередній досвід, розвинути комунікативні якості та навички соціальної взаємодії, а також засвоїти нові стратегії поведінки з подальшим перенесенням їх у повсякденне життя.

Таким чином, психологічний тренінг виступає ефективним засобом розвитку особистісних якостей підлітків і створює підґрунтя для позитивних змін у їхній емоційній та поведінковій сферах.

Формою організації корекційно-розвивальної програми визначено тренінгові заняття, які проводяться у груповому форматі. Програма передбачає опрацювання 5 тематичних занять, кожне з яких триває 50 хвилин та проводиться з періодичністю один раз-два на тиждень. Зміст програми орієнтований як на групову взаємодію, так і на розвиток навичок самостійної роботи учнів.

Метою корекційно-розвивальної програми є створення оптимальних умов для розвитку вольової саморегуляції, засвоєння соціальних норм і цінностей, формування екологічних стратегій виходу зі складних життєвих ситуацій, розвитку відповідальності за власні дії та активного включення у діяльність з метою оптимізації психічного розвитку та ефективної соціалізації підлітків в освітньому середовищі та суспільстві.

Завдання корекційно-розвивальної програми полягають у розвитку активності та залученості учнів до спільної діяльності; формуванні навичок вольової саморегуляції та самоконтролю; зниженні рівня імпульсивності; розвитку комунікативних умінь; формуванні здатності до співпраці з однолітками та конструктивної соціальної взаємодії.

### Тематичний план корекційно-розвивальної програми

#### «Я – на своєму шляху»

№ з/п	Тема (назва) заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	Спілкування та співпраця	Розвивати навички спілкування та вміння співпрацювати з однолітками; формувати атмосферу	1. Вступ. Ознайомлення з метою і змістом програми 2. Обговорення правил групи 3. Вправа «Метафора»	50 хв	аркуші А4, фломастери, ручки

		довіри та безпечної взаємодії в групі	4. Вправа «Презентуй друга» 5. Мозковий штурм «Спілкування – це...» 6. Вправа «Якості та вміння для ефективного спілкування» 7. Рефлексія		
2	Я і мої почуття	Розвивати навички саморефлексії, усвідомлення власних емоцій та уважність до почуттів інших	1. Вправа «Як я себе уявляю» 2. Обговорення самосприйняття 3. Вправа «Наші почуття» 4. Вправа «Штовхалки» 5. Підведення підсумків 6. Домашнє завдання	50 хв	картки з емоціями, аркуші, ручки
3	Емоції та саморегуляці я	Формувати внутрішню мотивацію до саморозвитку; зменшувати	1. Обговорення домашнього завдання	50 хв	аркуші А4, олівці, картки з емоціями

		емоційне напруження; розвивати самоконтроль і саморегуляцію	2. Міні-лекція «Наші емоції і почуття» 3. Вправа «Наші почуття» 4. Вправа «Малюнок німих» 5. Обговорення 6. Рефлексія		
4	Я і внутрішні зміни	Стимулювати готовність до особистісних змін; розвивати навички психоемоційної саморегуляції та рефлексії	1. Вправа «Чарівний острів» 2. Вправа «Хадихання» 3. Вправа «Скарбничка образ» 4. Вправа «Так і ні» 5. Вправа «Кактус» 6. Підбиття підсумків	50 хв	аркуші А4, олівці, фломастери
5	Рефлексія змін та групова єдність	Сприяти усвідомленню особистісних змін; формувати відчуття приналежності до групи та	1. Вправа «Валіза» 2. Обговорення отриманого досвіду	50 хв	аркуші, ручки, вільний простір

		взаємної підтримки	3. Вправа «Падіння з довірою» 4. Підсумкова рефлексія		
--	--	-----------------------	---	--	--

## Висновки до розділу 2

1. З метою перевірки гіпотези про те, що в підлітковому віці спостерігається посилення та загострення окремих рис характеру, що впливають на особливості особистісного розвитку підлітків, нами було проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості підлітків.

2. Для підтвердження чи спростування гіпотези, нами було проведено емпіричне дослідження протягом лютого - березня 2026 р. Базою проведення дослідження послуговував ліцей № 21 міста Києва. Для емпіричного дослідження ми сформували вибірку з учнів 7,8 та 9 класу ліцею. Вибірка становила 30 осіб, з них 16 дівчат та 14 хлопців. Вік досліджуваних: підлітки 13-15 років. В ході проведення емпіричного дослідження було застосовано чотири психодіагностичні методики: опитувальник Леонгарда-Шмішека «Дослідження акцентуацій характеру», методика А. Зверькова та Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції», тест Д. Марлоу та Д. Крауна для визначення мотивації схвалення і готовності дотримуватися соціальних норм, опитувальник В. Лосенкова для дослідження рівня імпульсивності.

3. Для дослідження особливостей характеру учнів 7, 8 та 9 класів було обрано опитувальник акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека. Метою цієї методики є виявлення домінуючих типів акцентуацій характеру в підлітковому віці. Результати психодіагностичного обстеження свідчать про те, що найбільша кількість респондентів має гіпертимний тип акцентуації, що становить 40%. Деяко менша кількість учнів має емотивний тип акцентуації – 17%. Змішаний тип

акцентуації виявлено у 13% респондентів. Також у 13% підлітків акцентуацій характеру не виявлено. Екзальтований тип акцентуації зафіксовано у 10% опитаних. Найменша кількість респондентів має циклоїдний тип акцентуації, що становить 7%. Для другого дослідження особливостей вольової сфери підлітків 7–9 класів було використано тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А. Зверькова та Є. Ейдмана. Мета цієї методики – визначення загального рівня вольової саморегуляції особистості, а також таких її складових, як наполегливість і самоконтроль. Результати психодіагностичного обстеження свідчать, що найбільша частина респондентів має високий рівень загальної вольової саморегуляції, що становить 53%. Середній рівень вольової саморегуляції було виявлено у 47% підлітків. Респондентів із низьким рівнем загальної вольової саморегуляції не зафіксовано. Аналіз показників наполегливості засвідчив, що більшості учнів притаманний високий та середній рівні розвитку цієї якості, тоді як низький рівень наполегливості виявлено у незначній кількості опитуваних. Щодо показників самоконтролю, то переважна частина респондентів продемонструвала високий та середній рівні, а низький рівень самоконтролю зафіксовано у незначній кількості підлітків. Для дослідження мотивації схвалення у підлітків 7, 8 та 9 класів була використана методика діагностики мотивації соціального схвалення Д. Марлоу – Д. Крауна. Мета цієї методики – визначення рівня потреби особистості у позитивній оцінці з боку оточення та прагнення відповідати соціальним нормам. Результати психодіагностичного обстеження свідчать, що найбільша кількість респондентів має високий рівень мотивації схвалення, що становить 50%. Середній рівень мотивації схвалення виявлено у 33% опитаних підлітків. Низький рівень мотивації схвалення мають 17% учнів. Для дослідження рівня імпульсивності у підлітків 7, 8 та 9 класів було використано опитувальник рівня імпульсивності В. Лосенкова. Метою даної методики є визначення ступеня імпульсивності особистості, що проявляється у схильності до спонтанних дій, рівні самоконтролю та емоційної стійкості. Результати психодіагностичного обстеження свідчать про те, що найбільша кількість респондентів має середній рівень імпульсивності, що становить 47%. Трохи менша

кількість опитаних продемонструвала високий рівень імпульсивності — 33%. Низький рівень імпульсивності виявлено у 20% респондентів.

4. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено наявність взаємозв'язків між особливостями характеру підлітків за методикою акцентуації характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека, показниками вольової саморегуляції за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана, рівнем мотивації соціального схвалення за методикою Д. Марлоу – Д. Крауна та рівнем імпульсивності за методикою В. Лосенкова. Отримані результати кореляційного аналізу свідчать про взаємопов'язаність характерологічних особливостей підлітків із рівнем їхньої вольової саморегуляції, імпульсивності та мотивації соціального схвалення, що дає підстави підтвердити висунуту гіпотезу про те, що у підлітковому віці відбувається посилення та загострення окремих рис характеру.

5. У результаті проведеного діагностичного дослідження було обґрунтовано доцільність розробки та впровадження корекційно-розвивальної програми «Я – на своєму шляху» для учнів 13–15 років. Програма спрямована на розвиток таких особистісних характеристик, як відчуття дорослості, прагнення до самостійності та відповідальності, підвищена чутливість до засвоєння соціальних норм і цінностей, формування вольової саморегуляції та зниження рівня імпульсивності. Програма реалізована у формі психологічного тренінгу та включала систему спеціально підібраних вправ і ігор, що сприяють розвитку зазначених психологічних особливостей підлітків. Її зміст орієнтовано на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, формування навичок саморегуляції, усвідомленої поведінки та конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено проблему особливостей становлення особистості підлітка в умовах дистанційного навчання та запропоновано варіант її підтримки та оптимізації, що передбачає розробку і впровадження спеціальних психологічних програм для шкільних педагогів та психологів.

Актуальність роботи підтверджується тим, що сучасні підлітки у період дистанційного навчання стикаються з необхідністю швидкої адаптації до нестабільних умов освітнього середовища та соціальної взаємодії. Вони повинні не лише опанувати навчальні матеріали самостійно, а й розвивати здатність до саморегуляції, організованості та ефективної комунікації з однолітками та дорослими в онлайн-просторі. Це створює потребу у формуванні внутрішніх ресурсів особистості, соціальних та емоційних навичок, які забезпечують успішну самостійність, відповідальність та конструктивну взаємодію. Саме тому дослідження особливостей становлення особистості підлітка в умовах дистанційного навчання є надзвичайно актуальним сьогодні.

У процесі дослідження було послідовно реалізовано всі поставлені завдання, узагальнено та проаналізовано отримані результати.

Відповідно до першого завдання здійснено аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення розвитку особистості підлітка на основі праць зарубіжних і вітчизняних науковців. У ході опрацювання науково-психологічних джерел було з'ясовано різноманітність наукових підходів до розуміння процесу особистісного становлення в підлітковому віці, що дало змогу визначити психологічну специфіку цього етапу розвитку та його ключові детермінанти.

Відповідно до другого завдання виокремлено основні психологічні характеристики особистості підлітка. Установлено, що для підліткового віку є характерними підвищена потреба у спілкуванні з однолітками, прагнення до самостійності та незалежності, формування почуття дорослості, емансипація від дорослих, а також потреба у визнанні власних прав і значущості з боку соціального

оточення. Зазначені характеристики визначають специфіку особистісного розвитку підлітка та впливають на його поведінку й соціальну взаємодію.

Проведене емпіричне вивчення психологічних особливостей особистості підлітка засвідчило, що опитані учні характеризуються наявністю низки індивідуально-психологічних особливостей, які відображають специфіку особистісного становлення в підлітковому віці, зокрема прояви мотиваційної, емоційно-вольової та поведінкової сфер, а саме: результати психодіагностичного обстеження типів акцентуації свідчать про те, що найбільша кількість респондентів має гіпертимний тип акцентуації, що становить 40%. Дещо менша кількість учнів має емотивний тип акцентуації – 17%. Змішаний тип акцентуації виявлено у 13% респондентів. Також у 13% підлітків акцентуацій характеру не виявлено. Екзальтований тип акцентуації зафіксовано у 10% опитаних. Найменша кількість респондентів має циклоїдний тип акцентуації, що становить 7%. Результати психодіагностичного обстеження вольової саморегуляції свідчать про те, що частина респондентів має високий рівень загальної вольової саморегуляції, що становить 53%. Середній рівень вольової саморегуляції було виявлено у 47% підлітків. Респондентів із низьким рівнем загальної вольової саморегуляції не зафіксовано. Аналіз показників наполегливості засвідчив, що більшості учнів притаманний високий та середній рівні розвитку цієї якості, тоді як низький рівень наполегливості виявлено у незначній кількості опитуваних. Щодо показників самоконтролю, то переважна частина респондентів продемонструвала високий та середній рівні, а низький рівень самоконтролю зафіксовано у незначній кількості підлітків. Результати психодіагностичного обстеження мотивації свідчать, що найбільша кількість респондентів має високий рівень мотивації схвалення, що становить 50%. Середній рівень мотивації схвалення виявлено у 33% опитаних підлітків. Низький рівень мотивації схвалення мають 17% учнів. Результати психодіагностичного обстеження імпульсивності свідчать про те, що найбільша кількість респондентів має середній рівень імпульсивності, що становить 47%. Трохи менша кількість опитаних продемонструвала високий рівень імпульсивності — 33%. Низький рівень імпульсивності виявлено у 20% респондентів.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту нами гіпотезу про те, що у підлітковому віці відбувається посилення та загострення окремих рис характеру.

У ході дослідження було розроблено та впроваджено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на всебічний розвиток особистості підлітка. Метою програми є створення оптимальних психолого-педагогічних умов для розвитку вольової саморегуляції, засвоєння соціальних норм і цінностей, формування екологічних та конструктивних стратегій виходу зі складних життєвих ситуацій, розвитку відповідальності за власні дії та активного включення підлітків у різні види діяльності з метою оптимізації їхнього психічного розвитку та успішної соціалізації в освітньому середовищі й суспільстві загалом.

Результати реалізації програми свідчать про її ефективність і можливість використання у практичній діяльності шкільних психологів та соціальних педагогів з метою оптимізації психологічного розвитку підлітків. Разом із тим проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку особистості в підлітковому віці, що відкриває перспективи для подальших наукових розвідок, зокрема щодо підвищення рівня соціальної адаптації та психологічної стійкості підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева, Ю. А. Психологічне консультування особистості підліткового віку / Ю. А. Алексеева // Консультативна психологія : підручник / І. С. Булах, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін [та ін.]. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2014. С. 273–290.  
Бех. І. Д. Виховання особистості : У 2 кн.. Київ : Либідь, 2003.
2. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка // *Молодий вчений*. 2018. № 5(57). С. 454–458.  
Режим доступу: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5780> (дата звернення: 18.12.2025).
3. Близнюкова О. М. Психологічний аналіз чинників кризи підліткового віку. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С.66–76.
4. Близнюкова О. М. Психологічний супровід становлення особистості у підлітковому та юнацькому віці. Довідник з практичної психології : навч. метод. посіб. / За ред. Г.О. Горської. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008. С.119–158.
5. Буковинська М. Л. Формування і розвиток особистості: соціальний аспект. Формування ринкових відносин в Україні. 2012. №8. С.172–175.
6. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001.С.416.
7. Горошнікова І. Г. Психолого-педагогічні аспекти формування соціально-правової культури учнів загальноосвітньої школи-інтернату. Актуальні питання сучасної науки: XII Міжнар. наук. інтернет-конф. Електронний ресурс: Режим доступу: <http://intkonf.org/goroshnikova-igpsihologopedagogichni-aspekti-formuvannya-sotsialno-pravovoyi-kulturi-uchnivzagalnoosvitnoyi-shkoli-internatu/> .

8. Гурняк Л. В. Робота психолога з підлітками у період підліткової кризи: методичний посібник. Хмельницький; Відділ освіти, молоді та спорту Хмельницької районної адміністрації. 2014. 84 С
9. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2004. С.112.
10. Зливков В. Л., Лукомська С. О. *Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті : посібник* / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська. Київ : видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 184 с
11. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Заєць І. В., Шевенко А. М. *Career counseling : практичний посібник* / О. М. Ігнатович, Г. П. Татаурова-Осика, І. В. Заєць, А. М. Шевенко. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені І. Зязюна НАПН України, 2019. 260 с.
12. Карпенко З. С. Аксіологія особистості: монографія. Київ: ТОВ «Міжнародна фінансова агенція», 1998. С.220.
13. Карпенко, Є. В. Основи психотренінгу: навч. посібник / Є. В. Карпенко. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
14. Кочемировська О. О. Ювенальна юридична психологія: навч. посіб. / О. О. Кочемировська, А. А. Гришко. Х.: ХАІ, 2010. Ч.1: Дитина в конфлікті із законом. 2010. С.36.
15. Лефтеров В. О. До питання ефективності психологічних тренінгів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2010. Вип. 24-25. С 57–60.
16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво «ТОВ КММ», 2006.
17. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. Рідна школа. 1991. № 11. С. 27–31.
18. Максименко С. Д., Чепелева Н. В., Балл Г. О., Завгородня О. В., Зливков В. Л. *Development of personality: psychological theory and practice* / СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 352 с.

19. Мачинський О. В. До проблеми ідентифікації особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №7. С. 28–30.
20. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків. Шкільний світ. 2007. Трав. (№ 17). С. 1-11.
21. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. Посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
22. Москаленко В. Діалектика ідентифікації та ідентичності в процесі самоідентифікації особистості / В. Москаленко, Т. Зеленська. Соціальна психологія. 2011. № 2. С. 3–17.
23. Ондо Анге А. М. Особистісні детермінанти становлення життєвої позиції у підлітковому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121(2). С. 74–77.
24. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. Київ, 2004. С.60–65.
25. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / І. М. Періг, В. Д. Дроздюк // «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16-17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.
26. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
27. Проблеми становлення особистості: Проблеми і перспективи: Матеріали II міжнародної науково практичної конференції. Хмельницький: ТУП, 2003. 438 с. Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика. Матеріали науково - практичної конференції 15 жовтня 2020 р. / За заг. ред. Романовського О.Г., – Х.: НТУ «ХП», 2020. С. 19–20.
28. Психологія самоактивності учнів у виховному процесі: навч. метод. посіб. / за ред. М. Й. Боришевського. Київ: ЗМН, 1998.
29. Рашковська І. В. Використання психологічного тренінгу в процесі становлення ідеального «Я» підлітка Science and Education a new Dimension. Pedagogical and Psychology, II (14), Issue: 27, 2014. P. 103–106.

30. Рибалка В. В. Психологічна структура особистості. Психологія: Підручник / Ю. Л.Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за заг. Ред. Ю.Л.Трофімова. 2-ге вид., стереотип. Київ: Либідь, 2000. С. 116–122.
31. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навч.посіб. Одеса : Бакаєв Вадим Вікторович, 2009.
32. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. Дрогобич: Відродження, 2001. 287 с.
33. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: УкраїнаВіта, 1996. 130 с.
34. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 384 с.
35. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. для студ. вищ. навч.закл . О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та інш. 2-ге вид. К: Каравела, 2007. С.400.
36. Слободяник В.І., Сірко Р.І. Аналіз психологічних особливостей кризи підліткового віку. Збірник тез наук. практ. конф.: Створення безпечного середовища як умова формування позитивного життєвого шляху особистості дитини..., м. Львів, 24 травня 2013 р. Львів, 2013. С.56–58.
37. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Київ: Центр учбової літератури, 2012. С.280
38. Тернопільська В. Формування комунікативної культури старшокласників засобами телекомунікаційних проєктів. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук.праць УДПУ ім. П. Тичини / [ред.. кол.: Н.С. Побірченко та ін.]. Умань: ФОП Жовтий О.О., 2014. Вип. 49. С. 110-117
39. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003.
40. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. С.312.

41. Топка Ю. С. Психологічні особливості міжособистісних стосунків підлітків з різним рівнем самооцінки. 93 с.
42. Туріщева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра. Виховна робота в школі, 2006. № 8. С.36–41.
43. Фалько Н. М. Гармонізація емоційної сфери підлітків методами казкотерапії . *Молодий вчений*. 2014. Вип. 12 (15). С. 267–270.
44. Холковська І.Л. Галузяк В.М., Діагностичний інструментарій класного керівника. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2013. С.304.
45. Хомчук О. П. Автономність як особистісна детермінанта впевненості у собі в підлітків. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 195–196.
46. Шамне А. В. Вікові особливості становлення компонентів самоактуалізації у період підліткового та юнацького віку. Актуальні проблеми психології у закладах освіти : зб. наук. праць. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2012. С.72–78.
47. Шамне А. В. Образ дорослості як критерій діагностики особистісного розвитку в період переходу від дитинства до дорослості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць 455 Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Міленіум, 2007. Т.IX, Ч. 3. С. 446–453.
48. Шулигіна Р. А. Методичні рекомендації з формування культури спілкування старшокласників. Київ: КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2007. С.42.
49. Шулигіна Р. А. Проблема комунікативної культури у процесі виховання: психолого-педагогічний аспект. Мовна освіта в контексті Болонських реалій: Тези доповідей наукової конференції кафедри ЮНЕСКО КНЛУ, 24-25 лютого 2005 р. / Відп. ред. А.М. Чернуха. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2005. С. 107–108.
50. Щербан Т. Д. Психологія навчального спілкування: монографія. Київ: Міленіум, 2004.
51. Яновська, Т. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. – 2015. Т. 1, № 2. С. 155–167. Режим

доступу: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2015.2.149931> (дата звернення: 18.12.2025)

52. Ярова О. В. Особливості психологічного впливу соціальних мереж на комунікативні уміння сучасних підлітків, 2021 р. С. 127

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

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

55. Vocational guidance: the state and prospects of development: a collection of materials of the 13th All-Ukrainian psychological and pedagogical readings, dedicated to the memory of Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Borys Oleksiyovych Fedoryshyn / [НАПН України, ІПООД, Ун-т Григорія Сковороди, Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка]; редкол. Н.В. Павлик та ін. Київ: ІПООД НАПН України. 2024. 624 с.

## Додаток А

Таблиця А.1

Результати опитувальника акцентуацій характеру К. Леонгарда – Г. Шмішека

№	ПІБ	Домінуюча акцентуація
1	К. Аліна	Гіпертимний
2	М. Владислав	Гіпертимний
3	Р. Софія	Емотивний
4	Н. Артем	Циклоїдний
5	Л. Катерина	Екзальтований
6	П. Максим	Гіпертимний
7	О. Марія	Емотивний
8	С. Денис	Гіпертимний
9	В. Анастасія	Змішаний тип
10	Т. Ілля	Акцентуація не виявлена
11	Г. Поліна	Гіпертимний
12	Д. Назар	Циклоїдний
13	Ш. Юлія	Екзальтований
14	Б. Олександр	Гіпертимний
15	Ф. Вікторія	Емотивний
16	І. Роман	Змішаний тип
17	К. Дарина	Гіпертимний
18	С. Андрій	Акцентуація не виявлена
19	Я. Олена	Емотивний
20	М. Кирило	Гіпертимний
21	Ч. Христина	Змішаний тип
22	Л. Дмитро	Гіпертимний
23	П. Валерія	Екзальтований
24	Р. Богдан	Акцентуація не виявлена

25	Н. Єлизавета	Гіпертимний
26	Ц. Тимофій	Гіпертимний
27	А. Мирослава	Емотивний
28	Ж. Степан	Акцентуація не виявлена
29	К. Соломія	Гіпертимний
30	З. Юлія	Змішаний тип

Таблиця А.2

## Результати тесту-опитувальника «Дослідження вольової саморегуляції»

А. Зверькова, Є. Ейдмана

№	ПІБ	Загальний рівень вольової саморегуляції	Настирливість	Самоконтроль
1	К. Аліна	високий	високий	високий
2	М. Владислав	високий	високий	високий
3	Р. Софія	середній	середній	середній
4	Н. Артем	високий	високий	високий
5	Л. Катерина	середній	середній	високий
6	П. Максим	високий	високий	високий
7	О. Марія	середній	низький	середній
8	С. Денис	високий	високий	високий
9	В. Анастасія	високий	середній	високий
10	Т. Ілля	середній	середній	середній
11	Г. Поліна	високий	високий	високий
12	Д. Назар	середній	низький	низький
13	Ш. Юлія	високий	високий	високий
14	Б. Олександр	середній	середній	середній
15	Ф. Вікторія	високий	високий	високий
16	І. Роман	високий	високий	високий
17	К. Дарина	середній	середній	середній
18	С. Андрій	високий	високий	високий
19	Я. Олена	середній	низький	низький
20	М. Кирило	високий	високий	високий
21	Ч. Христина	середній	середній	середній
22	Л. Дмитро	високий	високий	високий
23	П. Валерія	середній	середній	середній

24	Р. Богдан	високий	високий	високий
25	Н. Єлизавета	середній	середній	високий
26	Ц. Тимофій	високий	високий	високий
27	А. Мирослава	середній	середній	середній
28	Ж. Степан	високий	високий	високий
29	К. Соломія	високий	високий	високий
30	З. Юлія	середній	середній	середній

## Результати методики дослідження мотивації схвалення

Д. Марлоу – Д. Крауна

<b>№</b>	<b>ПІБ</b>	<b>Рівень мотивації схвалення</b>
1	К. Аліна	Високий
2	М. Владислав	Високий
3	Р. Софія	Високий
4	Н. Артем	Високий
5	Л. Катерина	Високий
6	П. Максим	Високий
7	О. Марія	Високий
8	С. Денис	Високий
9	В. Анастасія	Високий
10	Т. Ілля	Високий
11	Г. Поліна	Високий
12	Д. Назар	Високий
13	Ш. Юлія	Високий
14	Б. Олександр	Високий
15	Ф. Вікторія	Високий
16	І. Роман	Середній
17	К. Дарина	Середній
18	С. Андрій	Середній
19	Я. Олена	Середній
20	М. Кирило	Середній
21	Ч. Христина	Середній
22	Л. Дмитро	Середній
23	П. Валерія	Середній
24	Р. Богдан	Середній
25	Н. Єлизавета	Середній

26	Ц. Тимофій	Низький
27	А. Мирослава	Низький
28	Ж. Степан	Низький
29	К. Соломія	Низький
30	З. Юлія	Низький

Таблиця А.4

Результати опитувальника рівня імпульсивності В. Лосенкова

<b>№</b>	<b>ПІБ</b>	<b>Рівень імпульсивності</b>
1	К. Аліна	Середній
2	М. Владислав	Високий
3	Р. Софія	Низький
4	Н. Артем	Середній
5	Л. Катерина	Високий
6	П. Максим	Середній
7	О. Марія	Низький
8	С. Денис	Високий
9	В. Анастасія	Середній
10	Т. Ілля	Низький
11	Г. Поліна	Високий
12	Д. Назар	Середній
13	Ш. Юлія	Високий
14	Б. Олександр	Середній
15	Ф. Вікторія	Низький
16	І. Роман	Середній
17	К. Дарина	Високий
18	С. Андрій	Середній
19	Я. Олена	Низький
20	М. Кирило	Середній
21	Ч. Христина	Високий
22	Л. Дмитро	Середній
23	П. Валерія	Високий
24	Р. Богдан	Середній
25	Н. Єлизавета	Низький
26	Ц. Тимофій	Середній

27	А. Мирослава	Високий
28	Ж. Степан	Середній
29	К. Соломія	Високий
30	З. Юлія	Середній

## Додаток Б

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

#### Інструкція

Запропоновані запитання стосуються різних сфер Вашого життя. На кожне запитання потрібно відповідати «так» або «ні». Кожна відповідь має віддзеркалювати Вашу думку про себе. Це не дослідження розуму чи здібностей, тому тут немає ні поганих, ні гарних відповідей. Не затримуйтеся довго на одному питанні. Фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку.

#### Тестові завдання

1. Ви зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко Ви ображаєтеся, засмучуєтеся?
3. Чи легко Ви можете розплакатися?
4. Чи багато разів Ви перевіряли наявність можливих помилок у Вашій роботі?
5. Чи були Ви в дитинстві таким самим відважним, як і Ваші ровесники?
6. Чи легко Ви переходите від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любите Ви головувати у грі?
8. Чи бувають дні, коли Ви безпричинно на все злитеся?
9. Чи серйозна Ви людина?
10. Чи завжди Ви прагнете ретельно виконувати завдання викладачів?
11. Чи підприємливий Ви?
12. Чи скоро Ви забуваєте, якщо когось образили?
13. Чи вважаєте Ви себе м'якосердечним, чи вмієте співчувати?
14. Кинувши листа до поштової скриньки, перевіряєте Ви рукою, чи не затримався він у прорізі?
15. Чи прагнете Ви бути найкращим у навчанні, в гуртку, у спортивній секції?
16. Коли Ви були маленьким, чи боялися грози, собак?
17. Чи вважають Вас занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить Ваш настрій від домашніх і навчальних справ?

19. Чи можна сказати, що більшість Ваших знайомих Вас люблять?
20. Чи буває у Вас неспокійно на душі?
21. Вам зазвичай трошки сумно?
22. Чи доводилося Вам, переживаючи горе, ридати?
23. Вам важко затримуватися на одному місці?
24. Чи боретеся Ви за свої права, коли з Вами чинять несправедливо?
25. Чи доводилося Вам коли-небудь стріляти з рогатки в котів?
26. Чи дратує Вас, коли фіранка або скатертина висить (лежить) нерівно?
27. Коли Ви були маленьким, чи боялися залишитися один вдома?
28. Чи буває так, що Вам весело або сумно без причин?
29. Ви – один із найкращих студентів у групі?
30. Чи часто Ви веселитеся?
31. Чи легко Ви можете розізлитися?
32. Чи відчуваєте Ви себе деколи дуже щасливим?
33. Чи вмієте Ви розвеселяти друзів?
34. Чи можете Ви просто сказати комусь усе, що про нього думаєте?
35. Чи боїтеся Ви вигляду крові?
36. Чи охоче Ви виконуєте громадські доручення?
37. Чи заступаєтеся Ви за тих, із ким вчинили несправедливо?
38. Вам моторошно увійти в порожню темну кімнату?
39. Вам більше до душі повільна і точна робота, ніж швидка і не така точна?
40. Чи легко Ви знайомитеся з людьми?
41. Чи охоче Ви виступаєте на урочистих зібраннях, вечірках?
42. Ви коли-небудь утікали з дому?
43. Ви коли-небудь засмучувався через суперечку з однокурсниками, викладачами настільки, що йти потім до університету не хотілося?
44. Чи здається Вам життя складним?
45. Чи можете Ви навіть у разі невдачі кепкувати з себе?
46. Чи прагнете Ви помиритися, якщо суперечка сталася не з Вашої вини?
47. Чи любите Ви тварин?

48. Ідучи з дому, чи доводилося Вам повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається Вам часом, що з Вами або Вашими рідними має статися щось лихе?
50. Чи залежить Ваш настрій від погоди?
51. Чи важко Вам відповідати на заняттях, навіть коли Ви знаєте відповідь?
52. Чи можете Ви, якщо Вас образять, почати битися?
53. Чи подобається Вам бути в компанії?
54. Якщо Вам не таланить, чи можете Ви впасти у розпач?
55. Чи можете Ви організувати гру, роботу?
56. Чи вперто Ви прагнете до мети, навіть якщо на шляху трапляються перешкоди?
57. Чи плакали Ви коли-небудь під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває Вам важко заснути через якісь проблеми?
59. Чи підказуєте Ви, чи даєте списати?
60. Чи побоялися б Ви пройти ввечері сам через кладовище?
61. Чи слідкуєте Ви за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває так, що Ви лягаєте спати з одним настроєм, а прокидаєшся з іншим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи турбує Вас головний біль?
65. Чи часто Ви смієтеся?
66. Якщо Ви не поважаєте людину, то чи можете поводитися з нею так, щоб вона цього не помітила?
67. Чи можете Ви зробити багато різних справ за один день?
68. Чи часто до вас ставляться несправедливо?
69. Чи любите Ви природу?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте, чи зачинені двері, чи вимкнене світло?
71. На Вашу думку, Ви боягуз?
72. Чи змінюється Ваш настрій за святковим столом?
73. Чи берете Ви участь у драматичному гуртку, чи любите читати вірші зі сцени?
74. Чи буває в Вас без особливої причини похмурий настрій, коли ні з ким немає

бажання розмовляти?

75. Чи трапляється, що Ви думаєте про майбутнє зі смутком?
76. Чи бувають у Вас несподівані переходи від радості до печалі?
77. Чи вмієте Ви розважати гостей?
78. Чи довго Ви ображаєтеся?
79. Чи сильно Ви переживаєте, якщо горе сталося у Ваших друзів?
80. Чи часто Ви, коли були школярем, через помилку, виправлення переписували на аркуші в зошиті?
81. Чи вважаєш Ви себе недовірливим?
82. Чи часто Вам сняться сни жахів?
83. Чи виникало в Вас бажання вистрибнути у вікно або кинутися під машину?
84. Чи стає Вам веселіше, якщо всі довкола веселяться?
85. Якщо в Вас неприємності, то чи можете Ви тимчасово забути про них, не думати про них постійно?
86. Чи здійснюєте Ви під впливом алкоголю раптові, імпульсивні вчинки?
87. Зазвичай Ви небагатослівний, мовчазний?
88. Чи могли б Ви, беручи участь у театральному видовищі, настільки увійти в роль, що забули би, хто Ви є насправді?

### Аналіз результатів

Із використанням ключів підраховується сума «сирих» балів за кожною шкалою (знак «-» перед ключем означає негативну відповідь). Збіг «+», а в деяких випадках «-» відповідей на певній шкалі з ключем оцінюється 1 балом. Добуток «сирого» балу (суми «збігів» відповідей з ключем) на коефіцієнт дає показник типу акцентуації.

Максимальний показник кожного типу акцентуації дорівнює 24 балам. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості даної властивості, вважається показник, що перевищує 12 балів. Якщо жодна властивість не виходить за межі 12 балів, то можна підрахувати середній показник за всіма 10 шкалами та звернути увагу на ті якості, значення яких перевищує цей середній показник.

Поєднання акцентуованих рис вимагає також спеціального аналізу на основі теорії К. Леонгарда.

### Ключ

№шкали	Тип акцентуації	Номер запитань кожної шкали	Коефіцієнт	«Сирі» бали (число збіжних із ключем відповідей)	Показник акцентуації (добуток «сирих» балів на коефіцієнт)
1.	Гіпертимний	(+) «Так»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. (-) «Ні»: немає	3		
2.	Тривожний	(+) «Так»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. (-) «Ні»: 5	3		
3.	Дистимічний	(+) «Так»: 21, 43, 44, 75, 87. (-) «Ні»: 30, 53, 65.	3		
4.	Педантичний	(+) «Так»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. (-) «Ні»: 36.	2		
5.	Збудливий, неврівноважений	(+) «Так»: 8, 20, 31, 42, 52, 64, 74, 86. (-) «Ні»: немає.	3		
6.	Емотивний	(+) «Так»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. (-) «Ні»: 25.	3		

7.	Застряглий, ригідний	(+) «Так»: 2, 10, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. (-) «Ні»: 12, 46, 59.	2		
8.	Демонстративний	(+) «Так»: 7, 15, 19, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88. (-) «Ні»: 9, 51.	2		
9.	Циклотимічний	(+) «Так»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. (-) «Ні»: немає.	3		
10.	Екзальтований	(+) «Так»: 22, 32, 54, 76. (-) «Ні»: немає.	6		

### 1. Гіпертимний.

Людина характеризується надмірною контактністю, балакучістю, виразністю жестів і міміки. Вона енергійна, ініціативна, оптимістична. Водночас її легко вразити, роздратувати, вона кепсько переносить умови жорсткої дисципліни, вимушеної самотності, інколи не доводить до кінця розпочату справу і не може зосередитися на чомусь одному.

Вона полюбляє керувати над товариством і вирізняється підвищеним тонусом, веселими, винахідливими й дотепними витівками. У трудовій діяльності її визначальні риси – винахідливість і багатство ідей.

### 2. Застряглий.

Ці люди характеризуються підвищеною здатністю до роздратування, стійкістю негативних афектів, підсвідомо завищеним честолюбством, хворобливою образливістю. За несприятливих умов можуть стати нетерплячими, незговірливими, за сприятливих – невтомними й цілеспрямованими працівниками.

### 3. Емотивний.

Люди легко піддаються впливу інших, постійно шукають нових вражень,

легко спілкуються з незнайомими людьми, не витримують самотності, не схильні до лідерства, вкрай байдужі до свого майбутнього – живуть лише сьогоднішнім.

Людей цього темпераменту вважають м'якосердними. Вони жалісливіші від інших, більше розчулюються, відчувають особливу радість від спілкування з природою, з творами мистецтва. Інколи їх характеризують як людей задушевних. Почуття в них відображає міміка. Особливо характерна для них плаксивість: вони плачуть, розповідаючи про кінофільм із трагічним кінцем, про сумну повість.

#### **4. Педантичний.**

Цим людям притаманні акуратність, сумлінність, надійність у справах і занудство. Вагаються у винесенні рішень, нездатні до рішучих висновків.

За несприятливих умов педантичні особистості можуть захворіти на невроз нав'язливих станів, за сприятливих – стають зразковими працівниками з великим почуттям відповідальності за доручену справу.

#### **5. Тривожний.**

Цим людям притаманна тенденція переживати почуття власної неповноцінності, полохливість, сором'язливість. Вони часто очікують будь-яких неприємностей, навіть у звичних обставинах, рівень їх самооцінки дещо занижений.

Такі люди вирізняються невпевненістю, у якій відчувається елемент покірності, приниження. Що яскравіше у тривожних (боягузливих) особистостей виявлена полохливість, то ймовірніша підвищена збудливість автономної нервової системи, яка підсилює соматичну реакцію страху через систему іннервації серця.

#### **6. Демонстративний.**

Люди, схильні до театральності, авантюризму, до витіснення зі свідомості неприємних фактів свого життя; прагнуть бути в центрі подій, привертати до себе увагу. Надмірна контактність, здатність відчувати партнера, «вживання в роль», підвищена емоційність, егоїстичність, розвинута фантазія – ось основні

риси таких людей.

Вони можуть вирізнятися видатними творчими досягненнями. У негативній картині акцентуації лікарі вбачають психопатію, а в позитивній – власне акцентуацію.

### **7. Циклотимічний.**

Цим людям властиві періодичні зміни настрою залежно від зовнішньої ситуації: під час душевного піднесення вони поведуться за гіпертимним типом, під час спаду – за дистимічним.

Радісні події не лише викликають у таких людей радісні емоції, а й супроводжуються загальною картиною гіпертемії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, «фонтаном» ідей. Сумні події викликають пригніченість, а також сповільненість реакцій і мислення.

### **8. Збудливий.**

Притаманна імпульсивність поведінки, підвищена конфліктність, нетерпимість до інших людей. Інколи такі люди можуть проявляти жорстокість і піддаватися потягам. У миміці й словах вони демонструють роздратованість, відкрито заявляючи про свої вимоги. Із дріб'язкових приводів сваряться з керівництвом і співпрацівниками, через що часто змінюють місце роботи.

Виконуючи тяжку фізичну працю, збудливі люди отримують задоволення і мають вищі від інших показники.

### **9. Дистимічний.**

Цим людям властивий низький рівень контактності, схильність до песимізму, небагатослівність. Вони ведуть відлюдний спосіб життя, рідко конфліктують з іншими, серйозні, сумлінні, віддані в дружбі, однак занадто пасивні та мляві. Їх легко розпізнають за сором'язливим і безрадісним виглядом. Миміка у них маловиразна.

### **10. Екзальтований.**

Таких людей спонукає до діяльності й заряджає енергією зовнішній світ. Вони уникають самотніх роздумів, потребують підтримки й визнання людей, мають багато друзів, комунікабельні, легко піддаються навіюванню. Охоче

розважаються, схильні до непродуманих вчинків. Такі люди тішаться радісними подіями і поринають у розпач від печальних. Захоплення й пориви можуть ніяк не пов'язуватися з особистими стосунками. Любов до музики, мистецтва, природи, захоплення спортом, переживання з релігійних мотивів, пошуку світогляду – все це проймає екзальтовану людину до глибини душі. Цим темпераментом часто наділені артистичні натури – художники, поети.

## Додаток В

### Тест А. Зверькова і Е. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»

**Обладнання:** тест-опитувальник А.В. Зверькова й Е.В. Ейдмана, бланк для відповідей, ручка.

**Методика проведення.** Дослідження за допомогою тест-опитувальника проводиться або з одним учнем, або із групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей випробуваних, кожний одержує текст тест-опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поруч із ними графа для відповіді.

### Інструкція

Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішите, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак “плюс”, а якщо порахуєте, що воно стосовно Вас невірно, то “мінус”.

### Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди “гну” свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в “гарній формі”.

10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холодокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що її необхідно будь-що зробити на певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу її спекатись.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли "перед носом" зачінаються двері транспорту, що йде, або ліфта.

## **Обробка результатів**

Ціль обробки результатів - визначення величин індексів вольової самоконтролю по пунктах загальної шкали (З) і індексів по субшкалам “настирливість” (Н) і “самоконтроль” (С).

Кожний індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного із ключем загальної шкали або субшкали.

У опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал по шкалі “З” повинен перебувати у діапазоні від 0 до 24, по субшкалі “настирливість” – від 0 до 16 і по субшкалі “самоконтроль” – від 0 до 13:

### **Ключ**

для підрахунку індексів вольового самоконтролю

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

“Настирливість” 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

“Самоконтроль” 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

### **Аналіз результатів**

У самому загальному вигляді під рівнем вольового самоконтролю розуміється міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами й спонуканнями.

Рівень розвитку вольового самоконтролю може бути охарактеризовано у цілому й окремо по таких властивостях характеру як наполегливість і самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні із середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відбиває високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали “З” ця величина дорівнює 12, для шкали “Н” – 8, для шкали “С ” – 6.

Високий бал по шкалі “З” характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів,

реалістичність поглядів, розвинене почуття відповідальності. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виниклі наміри, уміють розподіляти зусилля й здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, зв'язаної із прагненням проконтролювати кожний нюанс власного поведіння й тривогою із приводу найменшої його спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальна активність, як правило, знижена. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язане як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії й самоконтролю.

Субшкала “настирливість” характеризує силу намірів людини - його прагнення до завершення початої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, що активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, але відволікають альтернативи й спокуси, головна їхня цінність - почата справа. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підкорити їм свою поведінку. Таким людям властива можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення по даній шкалі свідчать про підвищену лабільність, непевність, імпульсивність, які можуть привести до непослідовності й навіть розкиданості поведінки. Знижене тло активності й працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала “самоконтроль” відбиває рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал по субшкалі набирають люди емоційно стійкі, що добре володіють собою в різних ситуаціях. Властиве ним внутрішній спокій, упевненість у собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного й, як правило, сполучається з волею поглядів, тенденцією до новаторства й радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного

самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може приводити до підвищення внутрішньої напруженості, перевазі постійної заклопотаності й стомлюваності.

На іншому полюсі даної субшкали – спонтанність і імпульсивність у сполученні з уразливістю й перевагою традиційних поглядів обгороджують людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному тлу настрою.

Соціальна бажаність високих показників по шкалі неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані із проблемами в організації життєдіяльності й відносинах з людьми. Часто вони відбивають появу дезадаптивних форм поведінки. На відмінність від них низькі рівні самовладання у низькі випадків виконують компенсаторні функції. Але також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на ті або інші ситуації.

## Додаток Г

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

**Інструкція:** уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень.

Якщо ви вважаєте, що воно вірне і відповідає особливостям вашої поведінки, то напишіть поруч з ним «так», якщо ж воно не так, то - «ні».

#### Опитувальник

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

20. Я ніколи з посмішкою не говорив неприємних речей.

**Ключ**

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

Таким чином, максимальний бал за шкалою становить 20 балів, мінімальний – 0.

Складіть всі отримані за двома позиціями бали. Підсумкова сума балів є показником «мотивації схвалення».

## Додаток Г

### Опитувальник для дослідження рівня імпульсивності В. Лосенкова

**Мета дослідження:** визначити рівень імпульсивності.

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

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

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

#### Опитувальник

*I. Якщо ви беретесь за якусь справу, то завжди доводите її до кінця?*

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

*II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі або невдалі зауваження щодо себе?*

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

*III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?*

1. Певно, що так.
2. Можливо, так.

3. Можливо, ні.

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

1. Дуже часто.

2. Доволі часто.

3. Доволі рідко.

4. Майже ніколи.

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

1. Так, завжди володію.

2. Можливо, завжди.

3. Можливо, ні.

4. Ні, не володію.

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

1. Таке трапляється дуже часто.

2. Буває час від часу.

3. Таке трапляється рідко.

4. Такого зовсім не буває.

*VII. У вас часто виникає необхідність робити щось наспіх, коли обмаль часу?*

1. Певно, що так.

2. Можливо, так.

3. Можливо, ні.

4. Певно, що ні.

*VIII. Ви могли б назвати себе цілеспрямованою людиною?*

1. Так, міг би.

2. Можливо, міг би.

3. Скоріш за все, не міг би.

4. Певно, що не міг би.

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

1. Так, завжди.

2. Часто.

3. Рідко.

4. Ні, майже ніколи.

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

1. Так я реауюю майже завжди.

2. Так я реауюю доволі часто.

3. Я рідко так реауюю.

4. Я ніколи так не реауюю.

*XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах та здібностях?*

1. Так, часто.

2. Іноколи.

3. Рідко.

4. Майже ніколи.

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

1. Певно, що так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Певно, що ні.

*XIII. Ви можете стримуватись, коли хто-небудь із керівництва незаслужено вам дорікає?*

1. Певно, що так.

2. Мабуть, так.

3. Мабуть, ні.

4. Певно, що ні.

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

1. Згоден, так воно і є.

2. Скоріш за все, це так.

3. Із цим я навряд чи погоджусь.

4. Я з цим не погоджуюсь.

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

1. Певно, що так.
2. Доволі вірогідно.
3. Маловірогідно.
4. Майже невірогідно.

*XVI. Зазвичай вас важко вивести із рівноваги?*

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

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

1. Такі бажання виникають у мене часто.
2. Такі бажання виникають час від часу.
3. У мене рідко виникають такі бажання.
4. Бажань, які неможливо здійснити, у мене не виникає.

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

1. Так, часто помічаю.
2. Іноді помічаю.
3. Помічаю доволі рідко.
4. Ні, ніколи не помічаю.

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

1. Так, таке часто трапляється.
2. Іноді таке буває.
3. Таке буває доволі рідко.
4. Таке майже ніколи не буває.

*XX. Ви децю неврівноважена людина?*

1. Певно, що так.

2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Певно, що ні.

### **Обробка результатів**

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

У цьому тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей.

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

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

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

### **Аналіз результатів**

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

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

Якщо величина «ПІ» перебуває у межах 60–80, то імпульсивність високого рівня, тобто виражена сильно; якщо його величина від 35 до 65 – то рівень її середній, імпульсивність помірна, а якщо 34 та менше – то імпульсивність низького рівня. Високий рівень імпульсивності характеризує людину з недостатнім самоконтролем у спілкуванні та діяльності. Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани, у них немає стійких інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим.

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

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

**Додаток Д**  
**Конспекти занять корекційної програми**  
**«Я – на своєму шляху»**

**Заняття 1.**

**Мета:** розвивати навички спілкування та вміння співпрацювати з однолітками.

**Вступна частина:** на початку тренінгу учасникам розповідають про мету та зміст програми, пояснюють особливості роботи групи й встановлюють її межі, відокремлюючи простір тренінгу від звичайного шкільного життя. Це допомагає створити атмосферу безпечного спілкування та активізувати групові процеси.

**Правила групової роботи:**

1. Щирість і відвертість: висловлювати власні почуття, не брехати; краще відмовитися від відповіді, ніж дезінформувати групу.
2. Відповідальність: починати висловлювання зі слова «Я», дотримуватись правил, не відволікатися.
3. Конфіденційність: не обговорювати події тренінгу та учасників поза групою.
4. Повага до іншого: не перебивати, не ображати, не оцінювати інших, звертатися напяму до учасників.
5. Тут-і-зараз: обговорювати тільки поточні події та почуття.
6. Активність: брати участь у всіх вправах, виражати свою думку, повідомляти про труднощі.

**Вправи:**

- «Метафора» – учасники створюють образ себе у вигляді предмета, тварини або явища. Потім представляють його групі, можна намалювати образ і створити «галерею метафоричних портретів».
- «Презентуй друга» – робота в парах: розповідь про себе, потім представлення партнера від його імені. Обговорення: як було ділитися інформацією, говорити від імені іншого, що нового дізналися про себе та партнера.

- Мозковий штурм «Спілкування – це...» – учасники висловлюють свої думки про спілкування, обговорюються і конфліктні ситуації, підводиться висновок: проблеми вирішуються конструктивно лише через ефективне спілкування.
- «Якості та вміння для ефективного спілкування» – індивідуальна робота: кожен складає список важливих якостей та вмінь; обговорення і формування узагальненого списку в групі.

### **Підсумки:**

Обговорення вражень від тренінгу за схемою: «Мені було..., тому що...». Мета – усвідомити, що учасники краще знайомі один з одним, навчилися відкрито спілкуватися та бачити різницю між власним і чужим сприйняттям сказаного.

## **Заняття 2.**

**Мета:** розвиток навичок саморефлексії, умінь спілкування, уваги до власних почуттів, розширення уявлення про себе та формування здатності аналізувати власні емоційні стани.

**Вправа «Як я себе уявляю».** Учасники отримують аркуші із незакінченими реченнями на кшталт: «На якого птаха я схожий?», «На якого звіра я схожий?», «На яку рослину я схожий?», «На яку погоду я схожий?», «Я перетворююсь на тигра, коли...», «Я легкий, як сніжинка, коли...», «Я всіх люблю, коли...». Після того як кожен учасник заповнює свій аркуш, тренер зачитує відповіді, а інші учасники намагаються відгадати, хто саме це міг бути.

**Обговорення:** учасники роздумують над тим, які запитання виявилися для них найскладнішими, і порівнюють своє самосприйняття із тим, як їх сприймають інші.

**Вправа «Наші почуття».** Кожен учасник витягує картку із назвою певного почуття (наприклад: радість, задоволення, гнів, сором, подяка, подив, злість, полегшення, нетерпіння, сум, нудьга) і демонструє його за допомогою міміки та жестів, а інші намагаються відгадати це почуття.

**Обговорення:** група аналізує, як розуміти почуття, представлені на картках, і в яких ситуаціях вони можуть виникати.

**Вправа «Штовхалки».** Учасники стають на одну ногу і витягнутими руками намагаються зрушити один одного з місця. Ті, хто змогли втриматися, діляться своїми відчуттями. Після вправи обговорюють, як учасники переживали моменти штовханини, що відчували, коли їх штовхали, а також реакції на власні зусилля втриматися.

**Підведення підсумків:** Тренер разом із групою без оцінок обговорює всі види діяльності, використані під час заняття. Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам завершити речення «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з новими цікавими людьми».

**Домашнє завдання:** протягом тижня скласти свій емоційний портрет, аналізуючи власні емоції, реакції та почуття у різних життєвих ситуаціях.

### **Заняття 3.**

**Мета:** формування внутрішньої мотивації до самовиховання та саморозвитку, зменшення внутрішніх особистісних конфліктів і емоційного напруження, навчання ефективним способам поведінки у різних життєвих ситуаціях, розвиток самоконтролю та саморегуляції.

#### **Обговорення домашнього завдання:**

Тренер звертає увагу учасників на неповторність та індивідуальність кожної особистості, а також на значущість почуттів та емоцій. Проводиться рефлексія стану та самопочуття учасників.

**Міні-лекція «Наші емоції і почуття».** На дошці та у щоденнику учасників тренер разом з ними складає дві колонки: позитивні та негативні емоції й почуття, а також способи їх вираження та прояву.

**Вправа «Наші почуття».** Зі скриньки кожен витягує картку із назвою почуття (радість, задоволення, гнів, сором, подяка, подив, злість, полегшення,

нетерпіння, сум, нудьга) і демонструє його мімікою або жестами, а інші учасники намагаються відгадати, що це за емоція.

**Обговорення:** аналізуються способи розуміння емоцій та ситуації, в яких вони виникають.

**Вправа «Малюнок німих».** Учасники об'єднуються у 2–3 команди. Кожній команді надається один аркуш паперу та олівці. Завдання: не обговорюючи, намалювати спільний малюнок.

**Обговорення:** учасники аналізують, наскільки їм було важко домовитися про малюнок, як вони виконували завдання, та що відчували під час процесу співпраці.

**Підведення підсумків:** тренер разом із групою без оцінок обговорює всі види діяльності заняття. Можливий варіант завершення: учасники доповнюють речення «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з новими людьми та зрозуміти себе краще».

#### **Заняття 4.**

**Мета:** стимулювання внутрішньої готовності до особистісних змін та саморозвитку; формування й удосконалення навичок рефлексії, а також умінь психоемоційної саморегуляції.

**Вправа «Чарівний острів».** Учасникам пропонується зручно розташуватися, заплющити очі та уявити собі чарівний острів. Яким він є? Де він розташований? Які кольори, звуки, форми його оточують? Який настрій викликає перебування на цьому острові?

**Вправа «Ха-дихання».** Учасники роблять глибокий вдих, максимально наповнюючи легені повітрям, після чого повільно видихають його, вимовляючи звук «ха», зосереджуючись на відчутті розслаблення та знятті внутрішньої напруги.

**Вправа «Скарбничка образ».** На аркуші паперу учасникам пропонується зобразити скарбничку. Після цього необхідно пригадати образи або неприємні переживання, які виникали протягом останніх кількох днів, і вписати їх усередину скарбнички.

**Обговорення:** чи варто зберігати в пам'яті образи? Яку роль вони відіграють у житті людини? Що можна зробити з цією «скарбничкою» — залишити, змінити або символічно позбутися її вмісту?

**Вправа «Так і ні».** Група поділяється на дві підгрупи. Одна підгрупа виконує роль батьків, інша – роль дітей. На першому етапі «діти» звертаються з проханнями, а «батьки» відповідають лише словом «ні». На другому етапі ролі змінюються, і на всі прохання «батьки» відповідають словом «так». Учасники можуть вигукувати «так» або «ні», підсилюючи емоційне сприйняття ситуації.

**Обговорення:** як ви почувалися в кожній із ролей? Яку роль виконувати було легше, а яку – складніше? Які емоції переживає людина, коли їй відмовляють? Що відчуває той, хто змушений відмовляти іншому?

**Вправа «Кактус».** Учасникам пропонується намалювати кактус. Замість колючок необхідно записати негативні прояви почуттів або емоційних станів. Після цього відбувається обговорення малюнків. Учасники розмірковують над тим, що можна зробити, аби «кактус» почувався краще (домальовують елементи підтримки, захисту, турботи).

**Підбиття підсумків.** Тренер спільно з учасниками в безоціночній формі обговорює всі види діяльності, які були використані протягом заняття. Можливий варіант рефлексії: тренер пропонує учасникам висловити власне ставлення до тренінгу, продовживши незавершене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було приємно і радісно, тому що я мав змогу познайомитися з цікавими людьми та краще зрозуміти себе».

## **Заняття 5. Рефлексія змін та усвідомлення себе членом групи**

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками змін, які відбулися протягом тренінгу, а також розвитку відчуття себе як частини групи.

**Діяльність:**

**Вправа «Валіза».** Один із учасників тимчасово покидає приміщення. Решта групи у цей час «збирає йому валізу», куди поміщають позитивні риси, які вони цінують у цій людині, та ті якості, що допоможуть їй у спілкуванні з іншими.

Одночасно учаснику, який від'їжджає, нагадують про ті негативні риси, від яких йому варто позбутися, щоб покращити своє життя та взаємодію з оточенням.

Після того як «валіза» зібрана, її зміст озвучують учаснику, що повернувся, і разом обговорюють усі поради, рекомендації та коментарі. Процедура повторюється з кожним членом групи, поки всі учасники не отримають свої «валізи», що дозволяє кожному відчути підтримку та рефлексію від групи.

**Вправа «Падіння з довірою».** Учасники діляться на пари. Один із них стає тим, хто буде падати, а інший – тим, хто його підтримає і затримає падіння. Перший учасник робить це із заплющеними очима, повністю покладаючись на «страховку» партнера. Після першого падіння ролі міняються, і інший учасник повторює вправу.

Ця вправа допомагає розвинути довіру між членами групи, почуття безпеки та взаємної підтримки, а також дозволяє усвідомити важливість співпраці та відповідальності за іншого.

**Підведення підсумків:** наприкінці заняття тренер разом із групою обговорює всі види діяльності, які були використані протягом тренінгу, без оцінювання. Учасники мають можливість висловити свої думки та відчуття, завершуючи фразу: «Мені було..., тому що...». Це сприяє усвідомленню особистих змін, розвитку навичок рефлексії та зміцненню почуття приналежності до групи.