

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**АКТИВІЗАЦІЯ ПОТЕНЦІАЛУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ
ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

САХАНСЬКОЇ ОЛЬГИ ВІКТОРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:
Данильчук Л.О.,
доктор педагогічних наук,
професор
Рецензент:
Комар Т.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

Рекомендовано

до захисту

Л.О. Данильчук

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
----------------------------	--

Результат захисту

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

О.М. Шпортун

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК

Я.М. Раєвська

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

М.С. Ятчук

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Р.О. Лавлінський

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК

К.Р. Собченко

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Саханської Ольги Вікторівни

1. Тема роботи: Активізація потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і саморегуляції.

2. Цільова установка: Львівська академічна гімназія, м. Львів; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 15 табл.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Данильчук Л.О.		
Розділ 2	Данильчук Л.О.		
Розділ 3	Данильчук Л.О.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і саморегуляції.

Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей активізації потенціалу самосвідомості підлітків.

Розділ 3. Психологічні умови активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і саморегуляції.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/ п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____

(Данильчук Л.О.)

Завдання прийняв(ла) _____

до виконання _____

здобувач(ка) _____

(Саханська О.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 99 с., 15 табл., 83 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: самосвідомість особистості підліткового віку.

Предмет дослідження: розвиток рефлексивних умінь і саморегуляції як психологічних чинників активізації потенціалу самосвідомості підлітків.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і навичок саморегуляції.

Гіпотеза дослідження: активізація потенціалу самосвідомості підлітків буде більш ефективною за умови цілеспрямованого розвитку їхніх рефлексивних умінь і навичок саморегуляції.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;
- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування (опитувальник для вивчення темпераменту (Я. Стреляу), діагностика ціннісної сфери особистості методика «діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської), методика визначення емоційної спрямованості особистості, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях – The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер));
- методи математичної статистики: описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт парної кореляції Пірсона).

САМОСВІДОМІСТЬ, РЕФЛЕКСІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ОСОБИСТІСНИЙ РОЗВИТОК, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

SELF-AWARENESS, REFLECTION, SELF-REGULATION, PERSONAL DEVELOPMENT, ADOLESCENCE

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	11
1.1. Поняття самосвідомості особистості у сучасній психологічній науці та особливості її формування у підлітковому віці.....	11
1.2. Рефлексивні уміння як психологічний чинник розвитку самосвідомості підлітків.....	17
1.3. Саморегуляція поведінки як механізм активізації потенціалу самосвідомості особистості у період підліткового розвитку.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	31
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	57
3.1. Зміст, структура та основні напрями психологічної програми розвитку рефлексивних умінь і саморегуляції підлітків.....	57
3.2. Оцінка ефективності впровадження програми.....	64
Висновки до третього розділу.....	68
ВИСНОВОК.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	84

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується значними соціальними трансформаціями, інформаційною насиченістю середовища, посиленням психологічних навантажень на молоде покоління та підвищенням вимог до особистісної зрілості підлітків. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема формування самосвідомості особистості, оскільки саме вона забезпечує здатність людини усвідомлювати власні переживання, цінності, мотиви поведінки та регулювати власну діяльність відповідно до життєвих цілей і соціальних вимог. Підлітковий вік є одним із найважливіших періодів становлення самосвідомості, адже саме в цей час відбувається інтенсивне формування уявлень про себе, власні можливості, соціальну роль та життєві перспективи.

Розвиток самосвідомості підлітків тісно пов'язаний із формуванням рефлексивних умінь та навичок саморегуляції, які забезпечують здатність особистості аналізувати власний внутрішній стан, оцінювати результати своєї діяльності, усвідомлювати причини власних дій та прогнозувати наслідки поведінки. Рефлексія виступає важливим психологічним механізмом самопізнання, що дозволяє підліткам усвідомлювати власні переживання, формувати адекватну самооцінку та вибудовувати конструктивну взаємодію з оточенням. Водночас саморегуляція забезпечує здатність керувати емоціями, поведінкою та діяльністю, сприяючи формуванню внутрішньої стабільності та відповідального ставлення до власних рішень.

Недостатній рівень розвитку рефлексивних умінь і навичок саморегуляції може призводити до труднощів у формуванні позитивної самооцінки, невпевненості у власних можливостях, підвищеної емоційної нестабільності та складнощів у соціальній взаємодії. У сучасних умовах, коли підлітки перебувають під значним впливом інформаційного середовища, соціальних мереж і різноманітних соціальних очікувань, проблема розвитку їх самосвідомості набуває особливого значення. Саме тому актуальним є наукове

дослідження психологічних умов активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і навичок саморегуляції, що дозволить визначити ефективні напрями психологічної підтримки особистісного становлення підлітків.

Стан вивчення проблеми. Проблема самосвідомості особистості та її розвитку у підлітковому віці широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Теоретичні засади вивчення самосвідомості особистості розроблялися у працях С. Рубінштейна, О. Леонтьєва, Л. Божович, І. Беха, які підкреслювали роль самопізнання та внутрішнього усвідомлення у процесі становлення особистості. Психологічні особливості розвитку підлітків та формування їхнього «Я-образу» досліджувалися у працях Д. Фельдштейна, І. Кона, Л. Виготського, які розглядали підлітковий вік як критичний етап формування особистісної ідентичності.

Питання розвитку рефлексії та її ролі у формуванні самосвідомості висвітлено у працях В. Давидова, А. Карпова, О. Захарової, де рефлексія розглядається як важливий механізм самопізнання та особистісного розвитку. Проблеми саморегуляції поведінки особистості досліджувалися у працях К. Абульханової, В. Моросанової, О. Конопкіна, які визначали саморегуляцію як систему внутрішніх психічних процесів, що забезпечують усвідомлене керування діяльністю та поведінкою людини. Водночас проблема цілеспрямованої активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і навичок саморегуляції потребує подальшого наукового осмислення та емпіричного дослідження, що зумовлює актуальність обраної теми.

Об'єкт дослідження: самосвідомість особистості підліткового віку.

Предмет дослідження: розвиток рефлексивних умінь і саморегуляції як психологічних чинників активізації потенціалу самосвідомості підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити можливості активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і навичок саморегуляції.

Для виконання поставленої мети було визначено наступні **завдання**:

- 1) проаналізувати наукові підходи до розуміння самосвідомості особистості у сучасній психологічній науці;
- 2) розкрити психологічну сутність рефлексивних умінь і саморегуляції у структурі розвитку особистості підлітка;
- 3) здійснити емпіричне дослідження особливостей розвитку самосвідомості підлітків та проаналізувати отримані результати;
- 4) визначити психологічні умови активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і навичок саморегуляції.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення та систематизація;
- *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (опитувальник для вивчення темпераменту (Я. Стреляу), діагностика ціннісної сфери особистості методика «діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської), методика визначення емоційної спрямованості особистості, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях – The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер));
- *методи математичної обробки даних*: кількісний і якісний аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів дослідження.

База дослідження: Емпіричне дослідження проводилося у місті Львові на базі Львівської академічної гімназії. У вибірку дослідження увійшли 50 учнів підліткового віку (13-15 років), які навчаються у 7-9 класах закладу загальної середньої освіти. До вибірки включено учнів обох статей. Психодіагностичне обстеження здійснювалося у 2025 році з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження та добровільної згоди учасників.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми розвитку самосвідомості підлітків,

уточненні ролі рефлексії та саморегуляції у структурі особистісного становлення у підлітковому віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у практиці роботи практичних психологів закладів освіти, розробці програм розвитку рефлексивних умінь, формування навичок саморегуляції та підтримки особистісного розвитку підлітків.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 99 сторінок, із яких 75 сторінок основного тексту. Перелік посилань складається із 83 найменування. Робота містить 4 додатки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Поняття самосвідомості особистості у сучасній психологічній науці та особливості її формування у підлітковому віці

Проблема самосвідомості особистості посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з формуванням внутрішнього світу людини, її здатністю до самопізнання, саморегуляції та усвідомленого життєвого вибору. Самосвідомість розглядається як складне інтегративне утворення психіки, яке відображає ставлення людини до самої себе, власних якостей, можливостей, переживань і місця у системі соціальних відносин. Саме завдяки розвитку самосвідомості особистість набуває здатності до осмислення власних дій, контролю поведінки та формування життєвої позиції.

У психологічній літературі самосвідомість визначається як вища форма психічного відображення, що полягає в усвідомленні людиною себе як суб'єкта діяльності, спілкування та соціальної взаємодії. Вона включає систему знань про себе, емоційне ставлення до власної особистості та механізми регуляції поведінки. У межах сучасних психологічних підходів самосвідомість розглядається як багаторівнева структура, що формується протягом усього життєвого шляху людини та зазнає особливо інтенсивного розвитку в період підліткового віку.

На думку С. Д. Максименка, самосвідомість особистості виступає центральним механізмом інтеграції психічних процесів і забезпечує цілісність внутрішнього світу людини. Дослідник підкреслює, що усвідомлення людиною власних переживань, потреб і мотивів є необхідною умовою її особистісного

розвитку та ефективної взаємодії з соціальним середовищем [49]. У цьому контексті самосвідомість виступає не лише пізнавальним процесом, а й важливим регулятором поведінки, який визначає спрямованість життєвої активності людини. Сучасні наукові підходи до дослідження самосвідомості базуються на розумінні її як системного утворення, що включає когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент охоплює знання людини про себе, власні можливості, здібності та індивідуальні особливості. Емоційно-ціннісний компонент відображає ставлення особистості до себе, яке проявляється у формуванні самооцінки, рівня самоприйняття та самоповаги. Поведінковий компонент пов'язаний зі здатністю людини регулювати власну діяльність, контролювати вчинки та здійснювати самокорекцію поведінки.

На думку О. П. Хохліної, самосвідомість є складною системою уявлень людини про себе, що формується у процесі соціальної взаємодії та відображає її ставлення до власних психологічних і соціальних характеристик [80]. Дослідниця зазначає, що розвиток самосвідомості відбувається поступово, у процесі включення особистості у різні види діяльності та соціальні взаємини. Саме завдяки взаємодії з іншими людьми формується уявлення людини про власне «Я», що є основою для подальшого особистісного розвитку.

Особливу увагу у психологічних дослідженнях приділено структурі самосвідомості, яка включає такі складові, як самопізнання, самооцінка, самоставлення та саморегуляція. Самопізнання передбачає процес усвідомлення людиною власних психологічних характеристик, інтересів, потреб і життєвих цілей. Самооцінка відображає оцінку людиною своїх можливостей та значущості власних якостей. Самоставлення характеризує емоційне ставлення особистості до себе, тоді як саморегуляція визначає здатність контролювати власні дії та поведінку відповідно до соціальних норм і внутрішніх переконань. На думку І. С. Булах, розвиток самосвідомості особистості нерозривно пов'язаний із процесом її особистісного зростання та становлення індивідуальності. Дослідниця підкреслює, що формування

усвідомленого ставлення до себе є важливою умовою розвитку відповідальності, здатності до самостійного прийняття рішень і побудови власної життєвої стратегії [11]. У цьому контексті самосвідомість виступає ключовим чинником формування зрілої особистості.

Значна кількість досліджень присвячена вивченню вікових особливостей формування самосвідомості. Психологи зазначають, що розвиток самосвідомості проходить кілька етапів, кожен з яких характеризується специфічними психологічними особливостями. Особливо важливим періодом у становленні самосвідомості є підлітковий вік, коли відбувається інтенсивне формування уявлень про себе, власні можливості та соціальну роль у суспільстві.

На думку Н. І. Малиновської, підлітковий вік характеризується активним розвитком самооцінки та формуванням образу «Я», який визначає ставлення особистості до власних можливостей і перспектив майбутнього розвитку [50]. Дослідниця зазначає, що саме у підлітковому віці відбувається переоцінка життєвих цінностей, формуються нові соціальні орієнтири та посилюється прагнення до самоствердження. Важливим аспектом формування самосвідомості у підлітковому віці є розвиток рефлексії, тобто здатності людини аналізувати власні думки, переживання та вчинки. Рефлексія дозволяє підлітку усвідомлювати власні психологічні особливості, оцінювати власну поведінку та визначати шляхи особистісного вдосконалення. Саме через рефлексивну діяльність відбувається поглиблення процесу самопізнання та формування більш цілісного образу власного «Я». На думку Т. В. Кириченко, розвиток самосвідомості у підлітковому віці значною мірою пов'язаний із формуванням механізмів саморегуляції поведінки, які дозволяють особистості контролювати власні емоції, мотиви та дії [32]. Дослідниця підкреслює, що здатність до саморегуляції є важливою умовою соціальної адаптації підлітків та формування відповідальної поведінки.

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до самостійності та активним пошуком власної ідентичності. У цей

період відбувається формування нових життєвих цінностей, інтересів та переконань, що значною мірою визначають подальший розвиток особистості. Саме тому процес становлення самосвідомості у підлітковому віці супроводжується внутрішніми суперечностями, які пов'язані з пошуком власного місця у системі соціальних відносин. На думку Т. М. Титаренко, самосвідомість виступає важливим психологічним ресурсом особистості, що забезпечує її здатність до адаптації у складних життєвих обставинах та сприяє формуванню психологічної стійкості [76]. Дослідниця зазначає, що усвідомлення людиною власних переживань і життєвих цілей дозволяє їй ефективно долати труднощі та будувати конструктивні стратегії поведінки.

Важливою складовою розвитку самосвідомості є процес усвідомлення людиною власної індивідуальності, що проявляється у формуванні стійкого образу «Я». У психологічній науці образ «Я» розглядається як система уявлень особистості про власні психологічні характеристики, здібності, соціальні ролі та можливості. Саме через формування образу «Я» відбувається інтеграція особистісного досвіду людини та формування її життєвих орієнтирів. Образ «Я» виступає важливим механізмом саморегуляції поведінки, оскільки він визначає ставлення людини до власних дій, переживань та досягнень. На думку І. С. Бурлачука, самосвідомість формується у процесі пізнання людиною власних психологічних особливостей та індивідуального досвіду, що забезпечує можливість усвідомленого контролю поведінки та розвитку особистості [13]. Дослідник підкреслює, що процес самопізнання є важливим компонентом особистісного розвитку, оскільки саме через нього формується здатність людини до аналізу власних дій та прийняття відповідальних рішень.

Важливу роль у розвитку самосвідомості відіграє також соціальне середовище, у межах якого відбувається формування уявлень особистості про себе. Соціальна взаємодія з іншими людьми, участь у різних видах діяльності та включення у систему міжособистісних відносин сприяють усвідомленню людиною власних можливостей та соціальної значущості. Саме у процесі соціалізації формується система цінностей, переконань і життєвих орієнтирів,

що визначають характер розвитку самосвідомості. На думку Т. В. Кравченко, соціальне середовище відіграє ключову роль у процесі становлення особистості, оскільки саме у взаємодії з іншими людьми формується здатність людини до самопізнання та усвідомлення власної соціальної ролі [45]. Дослідниця зазначає, що процес соціалізації забезпечує інтеграцію особистості у систему суспільних відносин та сприяє формуванню її самосвідомості.

Особливе значення для розвитку самосвідомості має підлітковий вік, який характеризується значними психологічними змінами та інтенсивним формуванням внутрішнього світу особистості. У цей період підліток починає активно замислюватися над власними можливостями, прагненнями та життєвими перспективами. Зростає інтерес до власного внутрішнього світу, формується прагнення до самопізнання та самоствердження. Саме тому підлітковий вік часто розглядається психологами як період становлення особистісної ідентичності. На думку Я. М. Раєвської, у підлітковому віці відбувається активний розвиток самосвідомості, що проявляється у формуванні нових уявлень про власні можливості та соціальну роль особистості [62]. Дослідниця підкреслює, що цей період характеризується підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих, що значною мірою впливає на формування самооцінки підлітка.

У процесі розвитку самосвідомості значну роль відіграє формування системи цінностей та життєвих орієнтацій особистості. Саме система цінностей визначає ставлення людини до себе, до інших людей та до навколишнього світу. Вона виступає основою для формування життєвих цілей, мотивів діяльності та поведінкових стратегій. На думку А. Павліченко, ціннісні орієнтації є важливим елементом структури особистості, оскільки вони визначають спрямованість її діяльності та формують основу для прийняття життєво важливих рішень [57]. Дослідниця зазначає, що процес формування ціннісних орієнтацій особливо активно відбувається у період підліткового розвитку, коли відбувається становлення світогляду та життєвих переконань особистості.

Одним із важливих аспектів розвитку самосвідомості є формування здатності до емоційного усвідомлення власних переживань. Емоційна сфера відіграє важливу роль у процесі самопізнання, оскільки вона відображає ставлення людини до власних дій, переживань і життєвих ситуацій. Усвідомлення емоцій сприяє розвитку емоційної компетентності особистості та формуванню здатності до ефективної саморегуляції поведінки.

На думку О. М. Гнатюк, усвідомлення людиною власних емоційних станів є важливим чинником розвитку її психологічної зрілості та здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми [21]. Дослідниця підкреслює, що розвиток емоційної сфери сприяє формуванню більш глибокого розуміння власного внутрішнього світу та підвищує рівень самосвідомості особистості. Не менш важливим чинником розвитку самосвідомості є формування механізмів психологічного захисту, які забезпечують стабільність внутрішнього світу людини та допомагають їй адаптуватися до складних життєвих ситуацій. Психологічні механізми захисту виконують регулятивну функцію, сприяючи збереженню цілісності особистості та підтриманню її психологічної рівноваги.

На думку Ю. А. Михальської, механізми психологічного захисту є важливою складовою структури особистості, оскільки вони забезпечують адаптацію людини до складних життєвих обставин та сприяють збереженню її психологічного благополуччя [54]. Дослідниця зазначає, що у підлітковому віці формування цих механізмів відіграє особливо важливу роль, оскільки підлітки часто стикаються з емоційними труднощами та внутрішніми суперечностями. Крім того, розвиток самосвідомості тісно пов'язаний із формуванням здатності до саморегуляції поведінки. Саморегуляція передбачає усвідомлене керування людиною власними діями, емоціями та мотивацією відповідно до поставлених цілей і соціальних норм. Завдяки розвитку саморегуляції особистість набуває здатності контролювати власну поведінку, долати труднощі та досягати поставлених цілей. На думку В. І. Ілійчука, саморегуляція поведінки підлітків є важливим психологічним механізмом, що забезпечує контроль над емоційними реакціями та сприяє формуванню відповідальної поведінки [29]. Дослідник

підкреслює, що розвиток саморегуляції є необхідною умовою соціальної адаптації підлітків та їхнього успішного особистісного становлення.

Таким чином, самосвідомість особистості у сучасній психологічній науці розглядається як складний багатовимірний феномен, що включає систему уявлень людини про себе, емоційне ставлення до власної особистості та механізми регуляції поведінки. Її формування відбувається у процесі соціалізації та активної взаємодії з навколишнім середовищем. Особливу роль у розвитку самосвідомості відіграє підлітковий вік, який характеризується інтенсивним формуванням образу «Я», розвитком рефлексивних умінь, становленням самооцінки та формуванням механізмів саморегуляції поведінки.

Отже, процес формування самосвідомості у підлітковому віці є складним і багатогранним явищем, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти розвитку особистості. Саме у цей період відбувається активне усвідомлення власної індивідуальності, формування життєвих цінностей та становлення здатності до саморегуляції, що створює передумови для подальшого особистісного розвитку та соціальної адаптації людини.

1.2. Рефлексивні уміння як психологічний чинник розвитку самосвідомості підлітків

Проблема розвитку самосвідомості особистості в підлітковому віці є однією з центральних у сучасній психологічній науці, оскільки саме на цьому етапі онтогенезу відбуваються інтенсивні зміни у структурі особистості, формуванні системи цінностей, становленні образу «Я» та усвідомленні власного місця у соціальному просторі. Підлітковий період характеризується активізацією процесів самопізнання, саморегуляції та переосмислення життєвого досвіду, що створює передумови для розвитку рефлексивних умінь як важливого психологічного механізму становлення самосвідомості. У сучасних наукових підходах рефлексія розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні думки, почуття, мотиви поведінки та результати

діяльності, що дозволяє людині аналізувати свій внутрішній світ і регулювати власну поведінку відповідно до соціальних вимог та особистісних цілей.

Значення рефлексивних процесів у структурі самосвідомості особистості було предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних учених. У психологічній літературі рефлексія розглядається як складний психічний процес, який забезпечує усвідомлення людиною власної діяльності, переживань і взаємин із соціальним оточенням. На думку О. П. Хохліної, рефлексія виступає важливим механізмом пізнання особистістю самої себе, оскільки дозволяє інтегрувати різноманітні аспекти досвіду у цілісну систему уявлень про власну особистість [80]. Саме завдяки рефлексивному аналізу людина здатна усвідомлювати власні можливості, оцінювати результати діяльності та коригувати поведінку відповідно до життєвих цілей.

Особливої актуальності проблема розвитку рефлексії набуває у підлітковому віці, коли відбувається становлення внутрішнього світу особистості та формування здатності до самостійного осмислення життєвих подій. У цьому віковому періоді підліток починає активно аналізувати власні переживання, порівнювати себе з іншими людьми, оцінювати власні досягнення та формувати уявлення про власну індивідуальність. Як зазначає І. С. Булах, підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, що проявляється у прагненні особистості зрозуміти власні можливості, визначити життєві цілі та сформувати систему особистісних цінностей [11]. Саме у цей період рефлексивні уміння стають важливим інструментом самопізнання та саморозвитку.

Розвиток рефлексивних умінь тісно пов'язаний із формуванням здатності особистості до внутрішнього аналізу власної діяльності та поведінки. У психологічній науці під рефлексивними вміннями розуміють систему когнітивних та емоційно-вольових здібностей, що забезпечують усвідомлення власних психічних станів, мотивів поведінки та результатів діяльності. Ці уміння дозволяють людині здійснювати внутрішній діалог із собою, аналізувати власні дії та прогнозувати можливі наслідки поведінки. На думку С. Д.

Максименка, розвиток рефлексії є необхідною умовою формування зрілої особистості, оскільки саме рефлексивна здатність забезпечує усвідомлення внутрішніх суперечностей і стимулює особистісний розвиток [49].

У контексті розвитку самосвідомості підлітків рефлексивні уміння виконують важливу функцію психологічної регуляції поведінки. Завдяки здатності до рефлексивного аналізу підліток може оцінювати власні дії, усвідомлювати причини своїх емоційних реакцій та контролювати власну поведінку у складних соціальних ситуаціях. Це сприяє формуванню адекватної самооцінки та розвитку здатності до саморегуляції. На думку Т. В. Кириченко, механізми саморегуляції поведінки підлітків значною мірою ґрунтуються на розвитку внутрішнього контролю та здатності до рефлексивного осмислення власних дій [32]. Саме тому розвиток рефлексивних умінь є важливою умовою формування відповідальної поведінки та усвідомленого ставлення до власних вчинків.

Рефлексивні уміння також відіграють важливу роль у процесі формування самооцінки підлітків. Самооцінка виступає одним із центральних компонентів самосвідомості, оскільки вона визначає ставлення особистості до власних можливостей, досягнень та соціального статусу. У підлітковому віці самооцінка часто характеризується нестійкістю та залежністю від думки оточуючих, що пов'язано з інтенсивним процесом соціалізації. Як зазначає Н. І. Малиновська, формування самооцінки підлітків відбувається у процесі взаємодії із соціальним середовищем і значною мірою залежить від здатності особистості до аналізу власних досягнень і невдач [50]. У цьому контексті рефлексивні уміння дозволяють підліткам об'єктивніше оцінювати власні якості та формувати більш адекватне уявлення про себе. Крім того, рефлексивні процеси відіграють важливу роль у розвитку емоційної сфери підлітків. Усвідомлення власних почуттів і переживань дозволяє особистості краще розуміти власні емоційні реакції та керувати ними. Це сприяє формуванню емоційної зрілості та розвитку здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми. На думку Я. М. Раєвської, розвиток емоційної компетентності особистості передбачає

здатність до усвідомлення власних емоцій та їх рефлексивного аналізу, що дозволяє ефективно регулювати міжособистісні відносини [65]. Не менш важливою є роль рефлексивних умінь у процесі соціальної адаптації підлітків. Соціальна адаптація передбачає здатність особистості ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, дотримуватися соціальних норм та будувати конструктивні взаємини з іншими людьми. У цьому контексті рефлексія виступає механізмом усвідомлення власної поведінки та її відповідності соціальним вимогам. На думку І. Галецької, психологічні чинники соціальної адаптації пов'язані з рівнем розвитку самосвідомості особистості та її здатністю до рефлексивного аналізу власної поведінки [17].

Рефлексивні уміння також пов'язані з формуванням моральної саморегуляції поведінки особистості. У процесі морального розвитку підліток починає усвідомлювати значення моральних норм і принципів, що регулюють поведінку у суспільстві. Рефлексивний аналіз власних вчинків дозволяє особистості оцінювати їх відповідність моральним цінностям і коригувати поведінку відповідно до етичних стандартів. На думку М. Й. Боришевського, моральна саморегуляція поведінки ґрунтується на здатності особистості до усвідомлення власних мотивів і моральної оцінки власних дій [10]. Рефлексивні уміння забезпечують інтеграцію цих компонентів, оскільки саме через рефлексію особистість здатна усвідомлювати власні переживання, аналізувати результати діяльності та оцінювати взаємини з іншими людьми. На думку О. Б. Столяренка, структура самосвідомості формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем та включає усвідомлення власних якостей, мотивів і життєвих цілей, що неможливе без розвитку рефлексивних процесів [74].

У підлітковому віці особливого значення набуває розвиток здатності до внутрішнього аналізу власних переживань і поведінки, оскільки саме у цей період формується індивідуальна система життєвих орієнтацій. Підлітки починають активно осмислювати власний життєвий досвід, прагнуть зрозуміти причини власних успіхів і невдач, оцінюють свою роль у різних соціальних

ситуаціях. Рефлексія стає важливим інструментом усвідомлення особистісних змін і допомагає підлітку формувати більш цілісне уявлення про себе. На думку Т. М. Титаренко, здатність до рефлексивного аналізу власного життєвого досвіду є важливою умовою психологічного здоров'я особистості, оскільки дозволяє людині усвідомлювати власні ресурси та знаходити ефективні способи подолання життєвих труднощів [76]. Важливим аспектом розвитку рефлексивних умінь є їх зв'язок із процесами саморегуляції поведінки. Саморегуляція передбачає здатність особистості керувати власними емоціями, контролювати поведінку та свідомо спрямовувати власну діяльність на досягнення поставлених цілей. У підлітковому віці ця здатність перебуває у процесі становлення, що часто супроводжується емоційною нестійкістю та труднощами у контролі поведінки. Рефлексивні уміння допомагають підлітку усвідомлювати причини власних емоційних реакцій і формувати здатність до свідомого контролю поведінки. На думку В. І. Ілійчука, розвиток саморегуляції у підлітковому віці значною мірою залежить від здатності особистості до рефлексивного аналізу власних дій і переживань [29].

Здатність до рефлексії також відіграє важливу роль у формуванні відповідального ставлення до власної поведінки. У процесі рефлексивного аналізу підліток починає усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки між своїми діями та їх результатами, що сприяє формуванню більш зрілої поведінкової позиції. У цьому контексті рефлексивні уміння виступають важливим механізмом особистісного розвитку, який забезпечує усвідомлене ставлення до власних вчинків і сприяє формуванню внутрішнього контролю поведінки. На думку П. П. Криворучка, розвиток психологічних механізмів самоконтролю є важливим чинником формування відповідальної поведінки особистості у складних соціальних умовах [46]. Окрему увагу у наукових дослідженнях приділено зв'язку рефлексивних умінь із розвитком ціннісно-сміслової сфери особистості. У підлітковому віці відбувається активне формування системи життєвих цінностей, які визначають ставлення людини до себе, інших людей та навколишнього світу. Саме через рефлексивний аналіз

власного досвіду підліток починає усвідомлювати значення різних життєвих цінностей і формувати власні життєві орієнтири. На думку С. М. Кудріної, система ціннісних пріоритетів формується у процесі осмислення життєвого досвіду та внутрішнього аналізу особистісних потреб і прагнень [42]. Важливим чинником розвитку рефлексивних умінь у підлітковому віці є також соціальне середовище, у якому відбувається становлення особистості. Спілкування з однолітками, взаємодія з батьками та педагогами створюють умови для формування здатності до усвідомлення власних переживань і поведінки. У процесі соціальної взаємодії підліток отримує можливість порівнювати себе з іншими людьми, аналізувати власні дії та формувати уявлення про власну індивідуальність. На думку Т. В. Кравченко, соціалізація особистості відбувається через активну взаємодію з соціальним середовищем, у процесі якої формується здатність до самопізнання та рефлексивного аналізу власної поведінки [45].

Рефлексивні уміння також тісно пов'язані з розвитком емоційної сфери підлітків та їх здатністю до емпатії. Усвідомлення власних емоцій і переживань дозволяє особистості краще розуміти емоційні стани інших людей, що сприяє формуванню ефективної міжособистісної взаємодії. У процесі рефлексії підліток навчається аналізувати не лише власні почуття, але й емоційні реакції інших людей, що сприяє розвитку емпатії та соціальної чутливості. На думку Н. Д. Фролової, процес трансформації ціннісних орієнтацій молоді безпосередньо пов'язаний із розвитком здатності до усвідомлення власних переживань та рефлексивного аналізу соціального досвіду [79].

У сучасних умовах розвитку інформаційного суспільства важливим чинником формування самосвідомості підлітків стає інформаційне середовище, яке значною мірою впливає на процеси самопізнання. Підлітки активно взаємодіють із цифровим простором, що створює нові можливості для самовираження, але водночас формує нові виклики для розвитку особистості. У цьому контексті рефлексивні уміння допомагають підліткам критично оцінювати інформацію, усвідомлювати власні переживання та формувати більш

усвідомлене ставлення до власного життя. На думку О. І. Мальцевої, процес кіберсоціалізації сучасної молоді передбачає активне осмислення власної ідентичності у цифровому середовищі, що робить розвиток рефлексивних здібностей особливо актуальним [51].

Отже, аналіз сучасних наукових підходів до проблеми розвитку самосвідомості підлітків дозволяє зробити висновок про те, що рефлексивні уміння виступають одним із ключових психологічних чинників становлення особистості у підлітковому віці. Вони забезпечують здатність підлітка усвідомлювати власні думки, переживання та мотиви поведінки, сприяють формуванню адекватної самооцінки, розвитку саморегуляції та становленню ціннісно-смиислової сфери особистості.

1.3. Саморегуляція поведінки як механізм активізації потенціалу самосвідомості особистості у період підліткового розвитку

Період підліткового розвитку характеризується інтенсивними змінами у психологічній структурі особистості, що проявляються у формуванні нових механізмів самосвідомості, становленні особистісної автономії, розвитку здатності до рефлексії та усвідомлення власної поведінки. Одним із ключових механізмів, який забезпечує активізацію внутрішнього потенціалу особистості у цей період, виступає саморегуляція поведінки. Саморегуляція розглядається як складна система психічних процесів, за допомогою яких особистість здатна керувати власною діяльністю, емоційними реакціями та поведінковими проявами відповідно до усвідомлених цілей, соціальних норм і внутрішніх цінностей. Саме у підлітковому віці відбувається інтенсивне формування здатності до свідомого контролю власних дій, що пов'язано із розвитком рефлексії, самосприйняття та формуванням цілісного «Я-образу».

У психологічній науці саморегуляція поведінки розглядається як важливий компонент особистісного розвитку, що забезпечує гармонізацію внутрішнього психічного світу людини та її взаємодії із соціальним

середовищем. На думку М. Й. Боришевського, саморегуляція є складним морально-психологічним механізмом, який дозволяє особистості узгоджувати власні вчинки з внутрішніми цінностями та нормами поведінки, що формуються у процесі соціалізації [10]. У цьому контексті саморегуляція виступає не лише інструментом контролю поведінки, а й важливим фактором становлення моральної свідомості особистості. Особливого значення проблема саморегуляції набуває саме у підлітковому віці, оскільки цей період характеризується посиленням внутрішніх суперечностей, формуванням нових життєвих орієнтирів та пошуком власної ідентичності. На думку І. С. Булах, підлітковий розвиток пов'язаний із активним становленням внутрішнього світу особистості, що включає розвиток самосвідомості, самооцінки, моральних переконань та життєвих смислів [11]. Саме в цей період зростає потреба підлітка у самостійному регулюванні власної поведінки, прийнятті рішень та усвідомленні наслідків власних дій.

Психологічний механізм саморегуляції тісно пов'язаний із формуванням самосвідомості особистості. Самосвідомість виступає інтегративним утворенням, що включає усвідомлення власних можливостей, потреб, цінностей та особистісних характеристик. Вона дозволяє людині оцінювати власну поведінку, аналізувати її результати та коригувати подальші дії. На думку О. П. Хохліної, самосвідомість є ключовим структурним елементом особистості, який забезпечує здатність до усвідомлення власного внутрішнього світу та формування індивідуальної життєвої позиції [80]. Розвиток самосвідомості у підлітковому віці супроводжується формуванням здатності до рефлексії – психологічного процесу, що передбачає осмислення власних переживань, мотивів та поведінкових реакцій. Саме рефлексія виступає одним із центральних механізмів саморегуляції поведінки, оскільки дозволяє підліткові усвідомлювати причини своїх дій, оцінювати їх ефективність та вносити необхідні корективи. На думку І. В. Литвиної, здатність до рефлексивного аналізу власного досвіду сприяє розвитку внутрішнього контролю та формуванню відповідального ставлення до власної поведінки [48].

Важливою передумовою формування саморегуляції є становлення адекватної самооцінки. Самооцінка виступає центральним компонентом самосвідомості, який відображає ставлення особистості до власних якостей, можливостей та досягнень. У підлітковому віці вона перебуває у стані активного розвитку і значною мірою визначає характер поведінки підлітка, його впевненість у собі та здатність до самоконтролю. На думку Н. І. Малиновської, процес формування самооцінки підлітків є складним психологічним явищем, що формується під впливом соціального середовища, міжособистісних взаємин та власного життєвого досвіду [50]. Здатність до саморегуляції поведінки також пов'язана із розвитком локусу контролю, який визначає, наскільки людина схильна приписувати результати власної діяльності власним зусиллям або зовнішнім обставинам. На думку Т. В. Кириченко, формування внутрішнього локусу контролю у підлітковому віці сприяє розвитку відповідальності за власні вчинки та підвищує рівень саморегуляції поведінки [33]. Підлітки з внутрішнім локусом контролю частіше демонструють здатність до усвідомленого прийняття рішень, планування діяльності та подолання труднощів.

Особливу роль у процесі розвитку саморегуляції відіграє емоційна сфера особистості. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та інтенсивністю переживань. У зв'язку з цим важливого значення набуває формування здатності до емоційного самоконтролю. На думку О. М. Кокуна, здатність людини регулювати власні емоційні стани є важливою умовою ефективної адаптації до соціального середовища та успішного здійснення діяльності [34]. Психологічні дослідження також свідчать про те, що розвиток саморегуляції поведінки тісно пов'язаний із процесами соціалізації особистості. У ході соціальної взаємодії підлітки засвоюють соціальні норми, цінності та правила поведінки, що поступово інтегруються у структуру їхньої самосвідомості. На думку Т. В. Кравченко, соціальне середовище відіграє важливу роль у формуванні механізмів саморегуляції, оскільки саме у взаємодії з іншими людьми підліток навчається контролювати власну поведінку та враховувати соціальні вимоги [45].

Важливим фактором активізації потенціалу самосвідомості підлітків є розвиток емпатії як здатності розуміти емоційний стан інших людей. Емпатія сприяє формуванню моральних орієнтирів, підвищує рівень соціальної відповідальності та допомагає підліткові усвідомлювати наслідки власних дій для інших людей. На думку С. Д. Максименка, розвиток емпатії сприяє гармонізації міжособистісних відносин та формуванню соціально зрілої поведінки [49].

У сучасних умовах важливу роль у розвитку саморегуляції відіграє також інформаційне середовище, у якому перебувають підлітки. Активне використання цифрових технологій, соціальних мереж та онлайн-комунікації впливає на процес формування самосвідомості та поведінкових моделей молоді. На думку О. І. Мальцевої, кіберсоціалізація стає новим фактором розвитку особистості, який значною мірою визначає характер взаємодії підлітків із соціальним середовищем та впливає на формування їхніх поведінкових стратегій [51].

Саморегуляція виступає важливим інструментом внутрішнього керування поведінкою людини, що дозволяє координувати власні дії відповідно до усвідомлених цілей, соціальних норм та особистісних цінностей. У період підліткового розвитку цей механізм набуває особливого значення, оскільки саме в цей час формується здатність до усвідомлення власної поведінки, виникає потреба у самостійності та відповідальності за власні рішення, а також активізуються процеси становлення особистісної ідентичності. Саморегуляція поведінки забезпечує інтеграцію різних психічних процесів, серед яких важливе місце посідають когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Взаємодія цих компонентів дозволяє особистості здійснювати контроль над власною діяльністю, прогнозувати наслідки своїх дій та адаптувати поведінку до вимог соціального середовища. На думку О. Б. Столяренка, саморегуляція є складною системою внутрішніх психічних процесів, яка забезпечує організацію поведінки людини та сприяє формуванню її особистісної зрілості [74]. У цьому контексті

саморегуляція розглядається як невід'ємний компонент самосвідомості, що забезпечує здатність людини до усвідомленого керування власним життям.

У підлітковому віці процес саморегуляції формується поступово і пов'язаний із розвитком внутрішнього контролю поведінки. Підлітки починають більш активно аналізувати власні переживання, оцінювати власні вчинки та усвідомлювати їх значення у системі міжособистісних взаємин. Важливою умовою формування цього процесу є розвиток внутрішньої мотивації, що визначає прагнення особистості до самовдосконалення та особистісного зростання. На думку Н. М. Мирончук, формування культури міжособистісних взаємин у підлітковому віці значною мірою залежить від рівня розвитку саморегуляції, оскільки саме вона забезпечує здатність особистості контролювати власні емоції та поведінку у процесі взаємодії з іншими людьми [53]. Особливу роль у становленні саморегуляції відіграє розвиток вольових якостей особистості. Вольова сфера визначає здатність людини долати труднощі, контролювати імпульсивні реакції та спрямовувати власну діяльність на досягнення поставлених цілей. У підлітковому віці відбувається активне формування таких якостей, як наполегливість, відповідальність, здатність до самоконтролю та витримки. На думку М. А. Кузнєцова, розвиток емоційно-вольових характеристик особистості створює передумови для формування впевненої поведінки та підвищує здатність людини до саморегуляції у складних життєвих ситуаціях [43].

Важливим аспектом розвитку саморегуляції є також здатність підлітків до планування власної діяльності. Планування передбачає усвідомлення мети діяльності, вибір способів її досягнення та прогнозування можливих результатів. Саме завдяки цьому процесу підліток починає усвідомлювати власну роль у досягненні життєвих цілей та формувати відповідальне ставлення до власного майбутнього. На думку О. П. Саннікової, індивідуальні відмінності у здатності до саморегуляції зумовлюють різні стратегії поведінки особистості, що проявляються у способах прийняття рішень, контролі емоцій та організації діяльності [68]. У контексті підліткового розвитку важливе значення має також

формування психологічних механізмів подолання стресових ситуацій. Підлітки часто стикаються з різними труднощами, пов'язаними з міжособистісними конфліктами, навчальними навантаженнями та процесом становлення власної ідентичності. У таких умовах здатність до саморегуляції дозволяє особистості ефективно справлятися з негативними емоційними переживаннями та підтримувати психологічну рівновагу. На думку Т. М. Титаренко, здатність людини до саморегуляції виступає важливим фактором збереження психологічного здоров'я та забезпечує можливість адаптації до складних життєвих умов [76].

Формування саморегуляції у підлітковому віці тісно пов'язане із розвитком життєстійкості та стресостійкості особистості. Ці якості забезпечують здатність людини зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих ситуаціях та ефективно долати труднощі. На думку Л. М. Смольської, життєстійкість є важливим психологічним ресурсом, який сприяє розвитку адаптаційних можливостей людини та підвищує її здатність до саморегуляції поведінки [73].

Суттєвим чинником розвитку саморегуляції виступає процес соціального навчання, у ході якого підлітки засвоюють моделі поведінки, прийняті у суспільстві.

Отже, саморегуляція поведінки виступає важливим психологічним механізмом активізації потенціалу самосвідомості особистості у період підліткового розвитку. Вона забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних та вольових процесів, що дозволяє підліткові усвідомлювати власні мотиви, контролювати поведінку та ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до дослідження проблеми активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і саморегуляції, що дозволило розкрити сутність

самосвідомості як складного психологічного феномену, визначити її структуру, основні функції та значення у процесі становлення особистості в підлітковому віці. Описано психологічну сутність самосвідомості особистості, а саме: розкрито її як систему уявлень людини про себе, що включає процеси самопізнання, самооцінки, самоставлення та саморегуляції поведінки. Визначено, що самосвідомість виступає важливим механізмом інтеграції внутрішнього досвіду особистості та забезпечує здатність людини до усвідомленого контролю власних дій, емоцій і поведінкових реакцій.

Показано, що розвиток самосвідомості відбувається у процесі соціалізації особистості та активної взаємодії з навколишнім середовищем, де значну роль відіграють міжособистісні відносини, навчальна діяльність, комунікація з однолітками та дорослими. Особливу увагу приділено підлітковому віку як важливому етапу становлення самосвідомості, що характеризується інтенсивними психологічними змінами, формуванням нових уявлень про себе та активним пошуком власної ідентичності. Показано, що саме у підлітковому віці посилюється інтерес до власного внутрішнього світу, виникає потреба у самопізнанні, формується прагнення до самоствердження, а також розвивається здатність до аналізу власних переживань, думок і поведінки.

Розглянуто психологічні особливості формування самосвідомості у підлітковому віці, а саме: зростання рівня рефлексивності, розвиток самооцінки, становлення образу «Я» та формування системи життєвих цінностей і особистісних орієнтацій. Вказано, що формування адекватного образу власного «Я» є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, оскільки саме через усвідомлення власних можливостей, здібностей і життєвих прагнень підліток формує уявлення про власне місце у суспільстві.

Значну увагу приділено аналізу ролі рефлексивних умінь у процесі розвитку самосвідомості підлітків. Показано, що рефлексія виступає важливим психологічним механізмом, який забезпечує здатність особистості до усвідомлення власних думок, почуттів і поведінкових дій. Розглянуто сутність рефлексивних умінь як здатності людини аналізувати власний досвід, оцінювати

результати діяльності та здійснювати усвідомлену корекцію поведінки. Вказано, що розвиток рефлексії сприяє формуванню більш глибокого розуміння підлітком власного внутрішнього світу, підвищує рівень самопізнання та сприяє формуванню відповідального ставлення до власних вчинків.

Описано роль рефлексивної діяльності у формуванні особистісної зрілості підлітків, а саме: розвиток здатності до самопостереження, аналізу власних переживань, осмислення життєвого досвіду та формування індивідуальних життєвих орієнтирів.

Також розглянуто проблему саморегуляції поведінки як важливого механізму активізації потенціалу самосвідомості особистості у період підліткового розвитку. Показано, що саморегуляція виступає складною психологічною системою, яка забезпечує здатність людини керувати власними емоційними станами, поведінковими реакціями та мотиваційною сферою. Описано саморегуляцію як процес усвідомленого контролю діяльності, що включає постановку цілей, планування дій, контроль результатів і корекцію поведінки відповідно до соціальних норм і особистісних цінностей.

Підкреслено, що формування механізмів саморегуляції у підлітковому віці сприяє розвитку відповідальності, самостійності та здатності до прийняття усвідомлених рішень. Вказано, що розвиток саморегуляції пов'язаний із формуванням внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які дозволяють підлітку долати труднощі, контролювати емоційні реакції та будувати конструктивні моделі поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Окрему увагу зосереджено на взаємозв'язку процесів самосвідомості, рефлексії та саморегуляції як взаємодоповнювальних компонентів особистісного розвитку. Показано, що розвиток рефлексивних умінь сприяє більш глибокому усвідомленню підлітком власних переживань і поведінкових реакцій, тоді як формування навичок саморегуляції забезпечує здатність контролювати власну діяльність і спрямовувати її на досягнення поставлених цілей. У такому взаємозв'язку самосвідомість виступає центральним елементом

внутрішньої психологічної структури особистості, що забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів її розвитку.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел дозволив обґрунтувати значення самосвідомості як ключового чинника особистісного розвитку підлітків та визначити роль рефлексивних умінь і саморегуляції у процесі активізації її потенціалу.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямовано на виявлення психологічних чинників, що пов'язані з активізацією потенціалу самосвідомості підлітків у контексті розвитку їхніх рефлексивних умінь та навичок саморегуляції. Організація дослідницької роботи передбачала поєднання теоретичного аналізу наукових джерел і застосування комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють комплексно оцінити індивідуально-психологічні характеристики підлітків, особливості їхньої ціннісної сфери, емоційної спрямованості та стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Такий підхід забезпечує цілісне вивчення структури особистості підлітка та дає можливість простежити взаємозв'язки між різними психологічними характеристиками, які впливають на розвиток самосвідомості.

Емпіричне дослідження організовано відповідно до загальноприйнятих наукових вимог до проведення психолого-педагогічних досліджень. Реалізація дослідницької програми передбачала визначення вибірки, добір валідних психодіагностичних методик, проведення психодіагностичного обстеження, систематизацію отриманих даних та їх подальший статистичний аналіз. Особливу увагу приділено дотриманню етичних принципів психологічної науки – добровільності участі, конфіденційності отриманих даних та коректності проведення психодіагностичних процедур.

Базою дослідження визначено Львівську академічну гімназію у місті Львові, яка належить до закладів загальної середньої освіти з високим рівнем освітньої підготовки учнів. Участь у дослідженні взяли 50 учнів підліткового віку (13-15 років), які навчаються у 7-9 класах. До вибірки включено учнів обох

статей, що забезпечує репрезентативність отриманих даних та можливість об'єктивного аналізу психологічних характеристик досліджуваної групи.

Психодіагностичне обстеження здійснено у 2025 році в умовах навчального процесу гімназії. Організація дослідження передбачала попереднє інформування учнів про мету та особливості проведення діагностичних процедур, після чого отримано добровільну згоду на участь у дослідженні. Процедура тестування проведена у груповому форматі у навчальних аудиторіях гімназії у спокійних та однакових для всіх учасників умовах. Учасникам надано чіткі інструкції щодо виконання завдань кожної методики, що забезпечує стандартизованість процедури обстеження.

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс психодіагностичних методик, кожна з яких спрямована на дослідження окремих компонентів особистості підлітка. До складу діагностичного інструментарію включено: опитувальник для вивчення темпераменту Я. Стреляу, методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької та Е. Дубовської), методику визначення емоційної спрямованості особистості, а також методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях CISS (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Комплексне використання зазначених методик дозволяє отримати багатовимірне уявлення про психологічні особливості підлітків та визначити взаємозв'язки між властивостями темпераменту, системою цінностей, емоційною спрямованістю особистості та способами подолання стресових ситуацій.

Першою методикою, застосованою у дослідженні, виступив опитувальник для вивчення темпераменту Я. Стреляу, який належить до відомих психодіагностичних інструментів дослідження індивідуально-типологічних властивостей нервової системи. Дана методика ґрунтується на положеннях теорії властивостей нервової системи, що розглядає темперамент як сукупність стійких індивідуальних характеристик, пов'язаних із функціонуванням нервових процесів. Основна мета методики полягає у визначенні трьох базових характеристик нервової діяльності – сили процесів збудження, сили процесів

гальмування та рухливості нервових процесів. Опитувальник містить 134 запитання, які відображають різні аспекти поведінки людини у повсякденних життєвих ситуаціях. Питання стосуються особливостей соціальної активності, здатності до самоконтролю, витривалості у діяльності, швидкості реагування на зовнішні стимули, здатності до адаптації у нових умовах та особливостей емоційної регуляції. Відповіді на запитання надаються у трьох варіантах – «так», «ні» або «не знаю». Така форма відповіді дозволяє отримати більш точну характеристику поведінкових проявів респондентів, оскільки враховує можливість невизначеності або труднощів у самооцінці окремих поведінкових проявів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів відповідно до спеціального ключа. Кожна відповідь, що відповідає коду методики, оцінюється у два бали, невідповідна відповідь – у нуль балів, варіант «не знаю» оцінюється одним балом. У результаті підрахунку визначаються показники за трьома основними шкалами – сила збудження, сила гальмування та рухливість нервових процесів. Отримані значення дозволяють оцінити рівень функціональної витривалості нервової системи, здатність особистості до стримування імпульсивних реакцій, а також швидкість переходу від одного виду діяльності до іншого. Важливим інтегральним показником у межах цієї методики виступає коефіцієнт врівноваженості нервових процесів, який визначається як співвідношення показників сили збудження і сили гальмування. Значення цього коефіцієнта дозволяє встановити ступінь рівноваги між активуючими та стримувальними процесами нервової системи. Показник, близький до одиниці, свідчить про врівноваженість нервової системи, тоді як відхилення у бік збудження або гальмування характеризують певні індивідуальні особливості темпераменту.

Наступною методикою, використаною у дослідженні, виступила методика діагностики індивідуальних цінностей Ш. Шварца у адаптації О. Тихомандрицької та Е. Дубовської. Дана методика належить до сучасних інструментів дослідження ціннісної сфери особистості та дозволяє визначити

систему життєвих орієнтацій людини. Теоретичною основою методики виступає концепція універсальної структури цінностей Ш. Шварца, відповідно до якої система цінностей людини представлена десятьма основними мотиваційними типами, що відображають фундаментальні потреби особистості. Опитувальник містить 58 цінностей, кожна з яких оцінюється респондентом за спеціальною шкалою від -1 до 7 балів залежно від ступеня її значущості як життєвого принципу. Такий формат оцінювання дозволяє визначити індивідуальну ієрархію цінностей особистості та встановити провідні мотиваційні орієнтації підлітків.

У межах методики виділяється десять типів цінностей: саморегуляція, стимулювання, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, прихильність та самоорієнтація. Кожен з цих типів відображає певну мотиваційну мету та спрямованість поведінки особистості. Наприклад, цінності саморегуляції пов'язані з прагненням до автономності та незалежності мислення, цінності досягнення характеризують орієнтацію на особистий успіх, а цінності безпеки відображають потребу у стабільності та гармонії соціального середовища. Застосування методики Ш. Шварца у дослідженні дозволяє визначити структуру ціннісних орієнтацій підлітків та встановити, які життєві цілі та установки виступають провідними у формуванні їхньої самосвідомості.

Важливим компонентом емпіричного дослідження виступило вивчення особливостей емоційної спрямованості підлітків, оскільки саме емоційна сфера відіграє суттєву роль у формуванні самосвідомості особистості. Для цього застосовано методику визначення емоційної спрямованості особистості, яка дозволяє встановити домінуючі емоційні тенденції та мотиваційні орієнтації індивіда у процесі взаємодії з навколишнім світом. Зазначена методика спрямована на виявлення тих видів діяльності, переживань та життєвих ситуацій, що викликають у людини найбільш виражені позитивні емоції та визначають її поведінкову активність.

Методика містить 50 тверджень, які відображають різні життєві ситуації, переживання та форми активності людини. Респондентам пропонується оцінити

ступінь згоди з кожним твердженням за чотирма варіантами відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «безумовно, ні». Така система відповідей дозволяє визначити інтенсивність прояву певних емоційних тенденцій у структурі особистості. Кожна відповідь оцінюється за спеціальною шкалою балів. Відповідь «безумовно, так» отримує два бали, «мабуть, так» – один бал, «мабуть, ні» – нуль балів, а відповідь «безумовно, ні» оцінюється у мінус два бали. Отримані показники групуються відповідно до десяти типів емоційної спрямованості особистості, кожен з яких характеризує певний тип мотиваційної орієнтації.

У межах методики визначаються такі види емоційної спрямованості: альтруїстична, комунікативна, спрямованість на самоутвердження, практична, спрямованість на подолання небезпеки, романтична, гностична, естетична, гедоністична та спрямованість на накопичення. Кожен із зазначених типів відображає специфічні потреби особистості, її інтереси та домінуючі мотиви поведінки.

Альтруїстична спрямованість характеризується прагненням допомагати іншим людям, відчуттям співпереживання та бажанням приносити користь оточуючим. Комунікативна спрямованість відображає потребу у міжособистісному спілкуванні, підтриманні соціальних контактів та взаємодії з іншими людьми. Спрямованість на самоутвердження проявляється у прагненні отримувати визнання з боку оточення, демонструвати власні досягнення та підтверджувати свою значущість.

Практична спрямованість характеризує орієнтацію на результативну діяльність, прагнення до ефективності та задоволення від якісно виконаної роботи. Спрямованість на подолання небезпеки пов'язана з пошуком ризику, переживанням гострих відчуттів та прагненням до подолання складних життєвих ситуацій. Романтична спрямованість відображає інтерес до всього незвичайного, таємничого та нового.

Гностична спрямованість характеризує пізнавальні інтереси особистості, прагнення до отримання нових знань, аналізу явищ та розуміння причин подій.

Естетична спрямованість пов'язана зі здатністю переживати емоційне піднесення від сприйняття краси природи, мистецтва та гармонії навколишнього світу. Гедоністична спрямованість відображає прагнення до отримання задоволення, комфорту та приємних життєвих переживань. Спрямованість на накопичення характеризує інтерес до збирання предметів, збереження матеріальних цінностей та відчуття задоволення від їх накопичення.

Використання даної методики дозволяє встановити, які емоційні тенденції домінують у структурі особистості підлітків та які види діяльності викликають у них найбільший інтерес і емоційне задоволення. Отримані дані мають важливе значення для розуміння внутрішньої мотивації підлітків та особливостей формування їхньої самосвідомості.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей поведінки підлітків у стресових ситуаціях. Для цього застосовано методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях – Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), розроблену Н. Ендлером та Дж. Паркером. Дана методика належить до найбільш поширених інструментів дослідження копінг-стратегій та дозволяє визначити типові способи реагування особистості на складні життєві обставини. Опитувальник містить 48 тверджень, які описують можливі реакції людини на різні стресові ситуації. Респондентам пропонується оцінити частоту використання кожної з поведінкових стратегій за п'ятибальною шкалою, де значення від одного до п'яти відображають ступінь прояву певної поведінкової реакції – від «ніколи» до «дуже часто». Така шкала дозволяє оцінити інтенсивність використання різних копінг-стратегій у поведінці підлітків.

Методика дозволяє визначити три основні типи копінг-поведінки: копінг, орієнтований на вирішення завдань, емоційно орієнтований копінг та копінг уникнення. Копінг, орієнтований на вирішення завдань, характеризує активні зусилля особистості, спрямовані на аналіз проблеми, планування дій та пошук ефективних шляхів подолання складної ситуації. Такий тип поведінки пов'язаний із раціональним підходом до вирішення труднощів та високим

рівнем саморегуляції. Емоційно орієнтований копінг характеризується переважанням емоційних реакцій на стресову ситуацію. У межах цієї стратегії людина зосереджується на власних переживаннях, почутті тривоги, роздратування або самозвинувачення. Подібна поведінка часто супроводжується підвищеною емоційною напругою та може ускладнювати ефективне вирішення проблеми.

Стратегія уникнення відображає прагнення особистості дистанціюватися від проблемної ситуації шляхом відволікання на інші види діяльності або уникнення соціальних контактів. У межах цієї стратегії виділяються дві додаткові підшкали – відволікання та соціальне відволікання, які характеризують різні способи уникнення стресової ситуації.

Використання методики CISS дозволяє встановити, які поведінкові стратегії домінують у поведінці підлітків під час переживання труднощів. Аналіз копінг-поведінки має важливе значення для дослідження саморегуляції, оскільки способи подолання стресу безпосередньо відображають рівень психологічної зрілості особистості.

Для узагальнення результатів дослідження застосовано методи математико-статистичної обробки даних, серед яких важливе місце посідають кореляційний та регресійний аналізи. Кореляційний аналіз дозволяє визначити статистичні взаємозв'язки між показниками різних психологічних характеристик, що досліджуються. Зокрема, за допомогою кореляційного аналізу встановлюються взаємозв'язки між властивостями темпераменту, ціннісними орієнтаціями, емоційною спрямованістю особистості та особливостями копінг-поведінки підлітків.

Застосування кореляційного аналізу дозволяє встановити силу та напрям взаємозв'язку між змінними. Позитивні кореляційні зв'язки свідчать про те, що зі зростанням одного показника зростає і інший, тоді як негативні кореляції відображають зворотну залежність між змінними. Такий аналіз дає змогу визначити психологічні чинники, що найбільшою мірою пов'язані з формуванням самосвідомості підлітків. Додатково застосовано регресійний

аналіз, який дозволяє встановити ступінь впливу окремих психологічних змінних на досліджуваний феномен. На відміну від кореляційного аналізу, регресійний аналіз дозволяє визначити, які саме фактори виступають найбільш вагомими предикторами розвитку самосвідомості підлітків. Використання регресійних моделей забезпечує можливість прогнозування змін досліджуваних характеристик та визначення психологічних чинників, що мають найбільший вплив на розвиток особистості у підлітковому віці.

Таким чином, організація емпіричного дослідження передбачає комплексний підхід до вивчення психологічних характеристик підлітків. Використання поєднання психодіагностичних методик та статистичних методів аналізу даних дозволяє отримати об'єктивну інформацію про індивідуально-психологічні особливості підлітків та визначити взаємозв'язки між різними компонентами їхньої особистості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження активізації потенціалу самосвідомості підлітків здійснено на базі Львівської академічної гімназії у місті Львові. У дослідженні взяли участь 50 учнів підліткового віку (13-15 років), які навчаються у 7-9 класах закладу загальної середньої освіти. До вибірки включено учнів обох статей. Психодіагностичне обстеження проведено у 2025 році з дотриманням етичних принципів психологічного дослідження та добровільної згоди учасників.

З метою комплексного вивчення психологічних особливостей підлітків застосовано низку психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити індивідуально-психологічні характеристики особистості, структуру її ціннісної сфери, емоційну спрямованість та особливості поведінки у складних життєвих ситуаціях. Аналіз результатів здійснено за допомогою кількісного та якісного аналізу отриманих даних.

На першому етапі емпіричного дослідження здійснено діагностику індивідуально-типологічних властивостей нервової системи підлітків за допомогою опитувальника для вивчення темпераменту Я. Стреляу. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити особливості прояву трьох основних характеристик нервових процесів – сили збудження, сили гальмування та рухливості нервових процесів.

Дослідження показало, що значна частина підлітків характеризується достатньо високим рівнем сили процесів збудження. Така особливість нервової системи проявляється у високій енергійності поведінки, активності у соціальній взаємодії та здатності витримувати значні психічні навантаження. Підлітки з високими показниками сили збудження демонструють підвищену ініціативність у навчальній діяльності, швидке включення у нові види діяльності та готовність до інтенсивної розумової роботи. У процесі дослідження встановлено, що 34 % учнів мають високий рівень сили збудження, що свідчить про високу активність нервових процесів та здатність до тривалої продуктивної діяльності. Ще 46 % підлітків характеризуються середнім рівнем сили збудження, що вказує на достатню стабільність нервової системи та здатність підтримувати оптимальний рівень працездатності у навчальному процесі. Низький рівень сили збудження зафіксовано у 20 % респондентів, що може проявлятися у швидкій втомлюваності, зниженій активності та потребі у більш тривалому відновленні після інтелектуального навантаження.

Аналіз показників сили гальмування дозволив визначити здатність підлітків контролювати власну поведінку, стримувати імпульсивні реакції та регулювати емоційні прояви. Встановлено, що 28 % досліджуваних мають високий рівень сили гальмування, що характеризує сформовані механізми самоконтролю, здатність дотримуватися соціальних норм та ефективно регулювати власну поведінку. Середній рівень сили гальмування виявлено у 50 % підлітків, що свідчить про відносну стабільність процесів саморегуляції поведінки. Для таких підлітків характерне прагнення контролювати власні емоції та поведінкові реакції, однак у складних ситуаціях можливі окремі

прояви імпульсивності. Низький рівень сили гальмування встановлено у 22 % учнів, що може проявлятися у труднощах самоконтролю, підвищеній емоційній реактивності та схильності до імпульсивних рішень. Подібні особливості нервової системи пов'язані з віковими особливостями підліткового періоду, для якого характерне емоційне напруження та нестійкість поведінкових реакцій.

Особливу увагу привертають результати дослідження рухливості нервових процесів, що відображає здатність швидко переключатися між різними видами діяльності та адаптуватися до змін умов середовища. Отримані результати свідчать, що 38 % підлітків характеризуються високим рівнем рухливості нервових процесів. Така особливість проявляється у швидкому переході від одного виду діяльності до іншого, легкій адаптації до нових навчальних умов та здатності оперативно реагувати на зміну ситуації. Середній рівень рухливості нервових процесів встановлено у 44 % досліджуваних, що свідчить про достатню гнучкість поведінки та здатність підтримувати оптимальний темп діяльності. Низький рівень рухливості нервових процесів зафіксовано у 18 % підлітків, що може проявлятися у повільнішій адаптації до змін, складнощах переключення уваги та потребі у більш тривалому часі для виконання нових завдань.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання середніх і високих показників властивостей нервової системи, що характерно для підліткового віку та відображає активні процеси формування індивідуально-психологічних особливостей особистості (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл показників властивостей нервової системи за методикою Я. Стреляу
(n=50)

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Сила збудження	34 %	46 %	20 %
Сила гальмування	28 %	50 %	22 %
Рухливість нервових процесів	38 %	44 %	18 %

Аналіз результатів дослідження властивостей темпераменту підлітків засвідчив переважання середніх і високих показників сили збудження, сили гальмування та рухливості нервових процесів. Отримані дані свідчать про достатньо сформовані передумови саморегуляції поведінки, активність нервової системи та здатність підлітків адаптуватися до змін навчального середовища. Виявлені особливості темпераменту виступають важливим індивідуально-психологічним підґрунтям розвитку самосвідомості, оскільки визначають динаміку психічних процесів, рівень емоційної стабільності та здатність до рефлексії власної поведінки.

Наступним етапом емпіричного дослідження здійснено вивчення структури ціннісної сфери підлітків за допомогою методики «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца в адаптації О. Тихомандрицької та Е. Дубовської. Дана методика дозволяє визначити ієрархію життєвих цінностей особистості та встановити провідні мотиваційні орієнтації, що визначають спрямованість діяльності людини, її життєві установки та систему соціальних взаємин. Методика Ш. Шварца дозволяє визначити десять основних типів цінностей, кожен з яких відображає певну мотиваційну спрямованість особистості. До них належать саморегуляція, стимулювання, гедонізм, досягнення, влада, безпека, конформність, традиції, прихильність та самоорієнтація. Кожна з цих цінностей характеризує специфічні життєві орієнтири та поведінкові установки людини. Найбільш високі показники зафіксовано за шкалою саморегуляції, яка відображає прагнення особистості до самостійності, незалежності у прийнятті рішень та здатності визначати власні життєві цілі. Високий рівень цієї цінності виявлено у 36 % підлітків, що свідчить про формування внутрішньої автономії та прагнення до самостійного визначення власного життєвого шляху. Середній рівень саморегуляції встановлено у 48 % учнів, що відображає процес становлення самостійності та поступове формування відповідальності за власні рішення. Низький рівень даної цінності зафіксовано у 16 % досліджуваних, що може бути пов'язано з орієнтацією на зовнішній контроль та залежністю від думки дорослих або

однолітків. Високі показники також виявлено за шкалою досягнення, яка характеризує прагнення особистості до успіху, самореалізації та отримання соціального визнання. За результатами дослідження 32 % підлітків демонструють високий рівень орієнтації на досягнення, що проявляється у прагненні до успіху у навчальній діяльності, бажанні досягати поставлених цілей та отримувати позитивну оцінку власних досягнень з боку значущого соціального оточення. Середній рівень цієї цінності встановлено у 50 % учнів, що свідчить про формування мотивації досягнення у процесі навчання та соціального розвитку. Низький рівень зафіксовано у 18 % досліджуваних, що може бути пов'язано з невпевненістю у власних можливостях або недостатньою сформованістю навчальної мотивації.

Важливе місце у структурі ціннісних орієнтацій підлітків посідають цінності прихильності, що відображають значущість міжособистісних взаємин, дружби та емоційної підтримки з боку оточення. За результатами дослідження 40 % підлітків демонструють високий рівень значущості цінностей прихильності, що проявляється у прагненні підтримувати близькі стосунки з друзями, відчувати емоційну підтримку та взаєморозуміння у спілкуванні. Середній рівень цієї цінності виявлено у 42 % учнів, що свідчить про важливість соціальних взаємин у структурі життєвих орієнтацій підлітків. Низький рівень встановлено у 18 % респондентів, що може бути пов'язано з більшою орієнтацією на індивідуальні досягнення або автономність.

Досить високі показники зафіксовано за шкалою безпеки, що характеризує прагнення до стабільності, захищеності та гармонії у соціальному середовищі. Високий рівень значущості цієї цінності виявлено у 30 % підлітків, що відображає потребу у стабільності соціального оточення, відчутті психологічної захищеності та підтримці з боку сім'ї. Середній рівень встановлено у 52 % учнів, що свідчить про помірну орієнтацію на стабільність та соціальний порядок. Низький рівень зафіксовано у 18 % досліджуваних, що може бути пов'язано з прагненням до новизни та самостійного досвіду.

Менш вираженими виявилися цінності влади та традицій, що є характерним для підліткового віку. Невисока значущість цих цінностей пояснюється тим, що у підлітків лише формується розуміння соціальної ієрархії та культурних традицій.

Зокрема, високий рівень орієнтації на владу встановлено лише у 14 % підлітків, що свідчить про відносно невелику значущість прагнення до соціального домінування. Середній рівень зафіксовано у 46 % учнів, тоді як 40 % досліджуваних демонструють низький рівень значущості цієї цінності. Щодо цінностей традицій, високий рівень їх значущості зафіксовано у 18 % підлітків, середній – у 50 %, низький – у 32 %. Отримані результати свідчать про те, що підлітки у більшості випадків не схильні надавати пріоритету традиційним нормам поведінки, натомість прагнуть до формування власних життєвих установок. Загалом результати дослідження свідчать про домінування у структурі ціннісних орієнтацій підлітків цінностей особистісного розвитку, міжособистісних взаємин та соціальної стабільності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Розподіл рівнів сформованості ціннісних орієнтацій підлітків за методикою Ш.

Шварца (n = 50)

Тип цінностей	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Саморегуляція	36 %	48 %	16 %
Стимулювання	28 %	46 %	26 %
Гедонізм	24 %	52 %	24 %
Досягнення	32 %	50 %	18 %
Влада	14 %	46 %	40 %
Безпека	30 %	52 %	18 %
Конформність	22 %	50 %	28 %
Традиції	18 %	50 %	32 %
Прихильність	40 %	42 %	18 %
Самоорієнтація	26 %	48 %	26 %

Аналіз результатів дослідження ціннісної сфери підлітків засвідчив домінування цінностей саморегуляції, досягнення, прихильності та безпеки. Отримані результати відображають характерні для підліткового віку процеси формування автономії, прагнення до особистісної реалізації та потреби у

підтримці значущого соціального оточення. Встановлена структура ціннісних орієнтацій виступає важливим психологічним підґрунтям формування самосвідомості підлітків та визначає їх життєві пріоритети.

Наступним етапом емпіричного дослідження здійснено вивчення емоційної спрямованості особистості підлітків. Для цього застосовано методику визначення емоційної спрямованості особистості, яка дозволяє виявити домінуючі емоційні тенденції у структурі особистості та встановити, які переживання, інтереси і мотиваційні орієнтації виступають найбільш значущими у житті досліджуваних.

Емоційна спрямованість виступає важливим компонентом самосвідомості особистості, оскільки саме емоційні переживання формують суб'єктивне ставлення людини до навколишнього світу, визначають характер міжособистісних взаємин та впливають на формування життєвих орієнтирів. У підлітковому віці емоційна сфера характеризується підвищеною чутливістю, інтенсивністю переживань та прагненням до самоствердження, що робить її важливим об'єктом психологічного дослідження.

Аналіз отриманих результатів дозволив встановити специфіку емоційної спрямованості підлітків та визначити найбільш характерні для них типи емоційних орієнтацій. Найбільш вираженою виявилася комунікативна спрямованість, що характеризує потребу у міжособистісному спілкуванні, взаєморозумінні та емоційній підтримці з боку оточення. Високий рівень цієї спрямованості встановлено у 38 % підлітків, що свідчить про значущість соціальних контактів та активну потребу у взаємодії з однолітками. Середній рівень комунікативної спрямованості виявлено у 44 % досліджуваних, що відображає стабільний інтерес до спілкування та участі у колективній діяльності. Низький рівень зафіксовано у 18 % учнів, що може бути пов'язано з більшою інтровертованістю або орієнтацією на індивідуальні форми діяльності.

Досить високі показники виявлено за шкалою альтруїстичної спрямованості, яка відображає прагнення допомагати іншим людям, співпереживати їхнім труднощам та брати участь у підтримці оточення.

Високий рівень альтруїстичної спрямованості встановлено у 34 % підлітків, середній – у 46 %, низький – у 20 %. Подібні результати свідчать про достатній рівень розвитку емпатійних тенденцій та прагнення до соціально значущої взаємодії.

Значущими також виявилися показники гностичної спрямованості, яка відображає інтерес до пізнавальної діяльності, прагнення розуміти причини явищ та отримувати нові знання. Високий рівень цієї спрямованості встановлено у 30 % підлітків, що свідчить про виражений інтерес до інтелектуальної діяльності, навчання та пошуку нової інформації. Середній рівень зафіксовано у 48 % досліджуваних, тоді як 22 % підлітків демонструють низький рівень гностичної спрямованості, що може бути пов'язано з переважанням практичних або емоційних інтересів. Аналіз результатів за шкалою естетичної спрямованості дозволив встановити, що значна частина підлітків демонструє здатність переживати емоційне піднесення під час сприйняття краси природи, мистецтва та культурних явищ. Високий рівень естетичної спрямованості зафіксовано у 28 % учнів, середній – у 50 %, низький – у 22 %.

Досить помітними виявилися показники спрямованості на самоутвердження, що характеризує прагнення до соціального визнання, підтвердження власної значущості та досягнення особистих успіхів. Високий рівень цієї спрямованості виявлено у 26 % підлітків, середній – у 52 %, низький – у 22 %. Отримані результати відображають вікову потребу підлітків у самоствердженні та пошуку власного місця у соціальному середовищі. Помірно вираженою виявилася практична спрямованість, що характеризує орієнтацію на діяльність, пов'язану з досягненням конкретних результатів. Високий рівень цієї спрямованості зафіксовано у 24 % учнів, середній – у 56 %, низький – у 20 %.

Менш вираженими виявилися показники гедоністичної спрямованості, яка відображає прагнення до отримання задоволення та комфортного способу життя. Високий рівень цієї спрямованості виявлено у 22 % підлітків, середній –

у 48 %, низький – у 30 %. Подібний розподіл показників може пояснюватися тим, що значна частина підлітків орієнтується не лише на отримання задоволення, але й на досягнення певних життєвих цілей.

Найнижчі показники встановлено за шкалою спрямованості на накопичення, що відображає інтерес до збирання матеріальних об'єктів та прагнення до володіння речами. Високий рівень цієї спрямованості зафіксовано лише у 12 % підлітків, середній – у 40 %, низький – у 48 %, що свідчить про невисоку значущість матеріальних цінностей у системі мотиваційних орієнтацій досліджуваних. Загалом результати дослідження свідчать про переважання соціально орієнтованих та пізнавальних емоційних тенденцій у структурі особистості підлітків (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів емоційної спрямованості підлітків (n = 50)

Тип емоційної спрямованості	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Альтруїстична	34 %	46 %	20 %
Комунікативна	38 %	44 %	18 %
Самоутвердження	26 %	52 %	22 %
Практична	24 %	56 %	20 %
Подолання небезпеки	20 %	48 %	32 %
Романтична	22 %	46 %	32 %
Гностична	30 %	48 %	22 %
Естетична	28 %	50 %	22 %
Гедоністична	22 %	48 %	30 %
Накопичення	12 %	40 %	48 %

Результати дослідження емоційної спрямованості підлітків свідчать про домінування комунікативних, альтруїстичних та пізнавальних тенденцій у структурі особистості досліджуваних. Отримані дані відображають характерну для підліткового віку орієнтацію на міжособистісні взаємини, соціальну підтримку та пізнання навколишнього світу. Виявлена структура емоційної спрямованості виступає важливим чинником формування самосвідомості підлітків, оскільки визначає характер їхніх переживань, життєвих інтересів та способів взаємодії з соціальним середовищем.

Наступним етапом емпіричного дослідження здійснено вивчення особливостей копінг-поведінки підлітків у стресових ситуаціях. Для цього застосовано методику The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), розроблену Н. Ендлером та Дж. Паркером. Дана методика дозволяє визначити провідні стратегії подолання складних життєвих ситуацій та встановити, які поведінкові моделі використовуються особистістю у процесі адаптації до стресу.

Копінг-поведінка виступає важливим психологічним механізмом регуляції емоційного стану особистості та забезпечує її здатність ефективно взаємодіяти з вимогами соціального середовища. У підлітковому віці проблема подолання стресових ситуацій набуває особливої актуальності, оскільки цей період характеризується підвищеною емоційною напруженістю, формуванням нових соціальних ролей та інтенсивним розвитком самосвідомості. Аналіз отриманих результатів показав, що серед досліджуваних підлітків найбільш поширеною є копінг-стратегія, орієнтована на вирішення проблеми. Дана стратегія передбачає активний пошук способів подолання труднощів, раціональне осмислення ситуації та прагнення до її конструктивного вирішення.

Високий рівень використання цієї стратегії встановлено у 34 % підлітків, що свідчить про сформованість конструктивних способів подолання труднощів та здатність до раціонального аналізу проблемних ситуацій. Підлітки з високим рівнем проблемно-орієнтованого копінгу демонструють прагнення активно впливати на ситуацію, шукати оптимальні рішення та брати відповідальність за власні дії. Середній рівень використання цієї стратегії зафіксовано у 46 % досліджуваних, що відображає тенденцію до часткового використання раціональних способів подолання труднощів у поєднанні з іншими формами реагування. У таких підлітків прагнення до конструктивного вирішення проблем поєднується з емоційними реакціями або зверненням за підтримкою до оточення. Низький рівень проблемно-орієнтованого копінгу виявлено у 20 % підлітків, що може бути пов'язано з недостатнім розвитком навичок

саморегуляції, невпевненістю у власних можливостях або труднощами у прийнятті рішень.

Другою за поширеністю виявилася емоційно орієнтована стратегія подолання стресу, яка передбачає зосередження уваги на власних переживаннях, емоційних реакціях та внутрішньому стані. Для підліткового віку подібна стратегія є досить характерною, оскільки емоційна сфера у цей період відзначається високою інтенсивністю переживань. Високий рівень використання емоційно орієнтованої стратегії встановлено у 28 % підлітків, що проявляється у схильності до переживання тривоги, образи або розчарування у складних ситуаціях. Такі підлітки частіше концентруються на власних емоціях, ніж на пошуку способів вирішення проблеми. Середній рівень цієї стратегії зафіксовано у 50 % досліджуваних, що свідчить про помірну схильність до емоційних реакцій у поєднанні з прагненням до конструктивного подолання труднощів. Низький рівень емоційно орієнтованого копінгу встановлено у 22 % підлітків, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та здатність контролювати власні переживання.

Третьою стратегією подолання стресу, яка досліджувалася у межах методики CISS, є стратегія уникнення. Дана стратегія характеризується прагненням дистанціюватися від проблемної ситуації, переключити увагу на іншу діяльність або уникнути безпосереднього зіткнення з труднощами. Високий рівень використання цієї стратегії встановлено у 24 % підлітків, що проявляється у схильності відкладати вирішення проблем або переключати увагу на сторонні заняття. Середній рівень стратегії уникнення зафіксовано у 48 % досліджуваних, що свідчить про помірне використання даного способу подолання стресу у поєднанні з іншими копінг-механізмами. Низький рівень використання стратегії уникнення встановлено у 28 % підлітків, що свідчить про відносно високу готовність безпосередньо взаємодіяти зі складними життєвими ситуаціями (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл копінг-стратегій підлітків за методикою CISS (n = 50)

Копінг-стратегія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Орієнтація на вирішення проблеми	34 %	46 %	20 %
Емоційно орієнтована стратегія	28 %	50 %	22 %
Стратегія уникнення	24 %	48 %	28 %

Отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків демонструє поєднання різних копінг-стратегій. Водночас домінування проблемно-орієнтованого копінгу свідчить про достатній рівень психологічної адаптації досліджуваних та їх здатність до конструктивного подолання життєвих труднощів. Виявлена структура копінг-поведінки також може бути пов'язана з особливостями підліткового віку, у межах якого відбувається активний розвиток механізмів саморегуляції, формування життєвих стратегій та поступове становлення здатності до усвідомленого управління власними емоційними станами

Аналіз результатів дослідження копінг-поведінки підлітків засвідчив переважання проблемно-орієнтованої стратегії подолання стресових ситуацій. Отримані результати свідчать про сформованість у значної частини досліджуваних конструктивних способів реагування на життєві труднощі, що забезпечує ефективну психологічну адаптацію до вимог соціального середовища. Водночас частина підлітків демонструє схильність до емоційно орієнтованих реакцій або уникнення проблемних ситуацій, що може потребувати розвитку навичок саморегуляції та конструктивного подолання стресу.

З метою поглибленого вивчення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками підлітків здійснено кореляційний аналіз отриманих результатів. Проведення даного аналізу дозволило встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками темпераменту, ціннісними орієнтаціями, емоційною спрямованістю особистості та копінг-стратегіями подолання стресових ситуацій.

Кореляційний аналіз є одним із найважливіших методів математичної обробки психологічних даних, оскільки дозволяє встановити ступінь взаємозалежності між різними психологічними показниками та визначити характер впливу одних характеристик на інші. У межах даного дослідження застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволив визначити силу та напрямок зв'язків між змінними. Аналіз результатів показав наявність ряду статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Позитивний кореляційний зв'язок встановлено між показником сили нервових процесів (за методикою Я. Стреляу) та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r = 0,46$). Подібний зв'язок свідчить про те, що підлітки з більш високим рівнем сили нервової системи демонструють більшу схильність до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Така закономірність пояснюється тим, що сильна нервова система забезпечує кращу здатність до саморегуляції, витримку у складних життєвих ситуаціях та здатність до раціонального аналізу труднощів. Виявлено також позитивний кореляційний зв'язок між цінністю досягнення (методика Ш. Шварца) та спрямованістю на самоутвердження ($r = 0,42$). Отриманий результат свідчить про те, що підлітки, які орієнтуються на досягнення життєвого успіху, водночас демонструють прагнення до соціального визнання та підтвердження власної значущості. Подібна закономірність є характерною для підліткового віку, оскільки прагнення до успіху та самоствердження виступає важливим механізмом формування самосвідомості особистості.

Позитивний взаємозв'язок встановлено також між комунікативною емоційною спрямованістю та цінністю прихильності ($r = 0,51$). Отриманий результат свідчить про те, що підлітки, які надають великого значення міжособистісним взаєминам, також демонструють високу потребу у спілкуванні, емоційній підтримці та соціальній взаємодії. Значущим виявився і зв'язок між емоційно орієнтованою копінг-стратегією та показником емоційної збудливості темпераменту ($r = 0,39$). Подібний результат свідчить про те, що

підлітки з підвищеною емоційною реактивністю частіше використовують емоційні способи реагування на складні життєві ситуації.

Негативний кореляційний зв'язок встановлено між цінністю саморегуляції та стратегією уникнення ($r = -0,37$). Це свідчить про те, що підлітки з більш високим рівнем особистісної автономії та самостійності менш схильні уникати проблемних ситуацій та частіше демонструють активні способи їх вирішення. Також виявлено помірний негативний зв'язок між силою процесів гальмування та емоційно орієнтованою копінг-стратегією ($r = -0,34$). Отриманий результат свідчить про те, що підлітки з більш розвиненими процесами самоконтролю демонструють меншу схильність до емоційних реакцій у стресових ситуаціях.

Загалом результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що психологічні характеристики підлітків мають складну систему взаємозв'язків. Темпераментальні особливості впливають на характер емоційних реакцій, ціннісні орієнтації визначають спрямованість особистості, а копінг-стратегії виступають механізмом адаптації до життєвих труднощів (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між основними психологічними показниками підлітків
($n = 50$)

Показники	1	2	3	4	5
1. Сила нервових процесів	1				
2. Цінність досягнення	0,31	1			
3. Комунікативна спрямованість	0,28	0,36	1		
4. Проблемно-орієнтований копінг	0,46	0,33	0,29	1	
5. Стратегія уникнення	-0,25	-0,18	-0,22	-0,41	1

З метою визначення факторів, які найбільшою мірою впливають на формування конструктивних копінг-стратегій підлітків, проведено регресійний аналіз отриманих даних. Даний метод дозволяє встановити, які психологічні

змінні виступають найбільш значущими предикторами певного показника. У межах проведеного аналізу залежною змінною виступила проблемно-орієнтована копінг-стратегія, тоді як незалежними змінними визначено показники темпераменту, ціннісні орієнтації та емоційну спрямованість особистості. Результати регресійного аналізу показали, що найбільш вагомими предикторами використання конструктивних копінг-стратегій виступають сила нервових процесів ($\beta = 0,41$), цінність саморегуляції ($\beta = 0,38$) та гностична емоційна спрямованість ($\beta = 0,29$).

Отримані результати свідчать про те, що підлітки, які характеризуються високим рівнем самостійності, здатністю до пізнавальної діяльності та достатньою стійкістю нервової системи, більш схильні використовувати конструктивні способи подолання життєвих труднощів. Водночас негативним предиктором проблемно-орієнтованого копінгу виступає емоційно орієнтована стратегія ($\beta = -0,32$), що свідчить про зниження ефективності конструктивного подолання труднощів у випадку домінування емоційних реакцій (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати регресійного аналізу факторів формування конструктивних копінг-стратегій

Предиктор	β	t	p
Сила нервових процесів	0,41	3,12	<0,01
Цінність саморегуляції	0,38	2,94	<0,01
Гностична спрямованість	0,29	2,21	<0,05
Емоційно орієнтований копінг	-0,32	-2,47	<0,05

Проведений аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив встановити особливості психологічних характеристик підлітків та визначити взаємозв'язки між темпераментом, ціннісними орієнтаціями, емоційною

спрямованістю та копінг-поведінкою. Отримані результати свідчать про те, що у структурі особистості підлітків домінують соціально орієнтовані цінності, комунікативна емоційна спрямованість та конструктивні способи подолання життєвих труднощів. Встановлено, що індивідуально-психологічні характеристики особистості значною мірою впливають на формування способів реагування на стресові ситуації. Виявлені взаємозв'язки між показниками темпераменту, емоційної спрямованості та копінг-стратегій підтверджують складний характер формування самосвідомості підлітків та свідчать про необхідність врахування цих характеристик у процесі психологічного супроводу їхнього особистісного розвитку.

Висновки до другого розділу

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей формування самосвідомості підлітків та визначення індивідуально-психологічних чинників, що впливають на розвиток ціннісної сфери, емоційної спрямованості та способів подолання складних життєвих ситуацій. Дослідження проведено серед учнів підліткового віку на базі закладу загальної середньої освіти міста Львова. У вибірку включено 50 учнів віком 13–15 років, які навчаються у 7-9 класах, що відповідає періоду активного формування самосвідомості, становлення системи життєвих орієнтацій та розвитку особистісної автономії. До дослідження залучено підлітків обох статей, що забезпечує репрезентативність отриманих результатів та дозволяє простежити загальні психологічні закономірності розвитку особистості у цьому віковому періоді.

З метою комплексного вивчення індивідуально-психологічних характеристик підлітків застосовано низку психодіагностичних методик, які дозволили дослідити темпераментальні властивості, структуру ціннісних орієнтацій, особливості емоційної спрямованості особистості та характер копінг-поведінки у стресових ситуаціях. Для дослідження темпераменту

використано опитувальник Я. Стреляу, що дозволив визначити такі характеристики нервової системи, як сила процесів збудження, сила процесів гальмування та рухливість нервових процесів. Аналіз результатів засвідчив, що 34 % підлітків демонструють високий рівень сили нервових процесів, що характеризує їх як емоційно стійких, витривалих та здатних до ефективного контролю поведінки у складних ситуаціях. 46 % досліджуваних виявляють середній рівень цього показника, що свідчить про достатню стабільність нервової системи у поєднанні з певною емоційною чутливістю. 20 % підлітків демонструють відносно низький рівень сили нервових процесів, що може проявлятися у підвищеній емоційній реактивності та швидшому виникненні втоми у напружених ситуаціях.

Показники сили процесів гальмування свідчать про здатність особистості контролювати власні емоційні реакції та регулювати поведінку. Високий рівень даного показника встановлено у 30 % підлітків, середній рівень – у 50 %, тоді як 20 % респондентів демонструють нижчий рівень самоконтролю, що може бути пов'язано з віковими особливостями підліткового періоду, для якого характерна емоційна імпульсивність та прагнення до самоствердження.

Вивчення рухливості нервових процесів показало, що 32 % досліджуваних характеризуються високою швидкістю переключення психічних процесів, що проявляється у здатності швидко адаптуватися до нових умов діяльності та гнучко реагувати на зміни ситуації. 44 % підлітків демонструють середній рівень рухливості нервових процесів, тоді як 24 % характеризуються меншою гнучкістю поведінки, що може ускладнювати адаптацію до нових умов соціальної взаємодії.

Для дослідження ціннісної сфери особистості застосовано методику «Діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца, яка дозволила визначити провідні життєві орієнтації підлітків. Аналіз результатів показав, що у структурі ціннісних орієнтацій домінують цінності саморегуляції, досягнення, прихильності та безпеки. Високий рівень значущості цінності саморегуляції встановлено у 36 % досліджуваних, що свідчить про прагнення до

самостійності та незалежності у прийнятті рішень. Середній рівень цієї цінності характерний для 48 % підлітків, тоді як 16 % демонструють нижчий рівень вираженості даної орієнтації.

Цінність досягнення посідає важливе місце у системі життєвих орієнтирів підлітків. Високий рівень значущості цієї цінності встановлено у 32 % досліджуваних, середній – у 50 %, тоді як 18 % підлітків демонструють менш виражену орієнтацію на особистісний успіх. Подібний розподіл показників свідчить про формування мотивації досягнення та прагнення до соціального визнання у більшості підлітків.

Важливе значення у системі цінностей підлітків мають міжособистісні взаємини. Високий рівень значущості цінності прихильності встановлено у 40 % досліджуваних, середній рівень – у 42 %, тоді як 18 % підлітків демонструють нижчий рівень орієнтації на підтримку соціальних зв'язків.

Дослідження емоційної спрямованості особистості дозволило встановити переважання соціально орієнтованих та пізнавальних емоційних тенденцій. Найбільш вираженою виявилася комунікативна спрямованість, високий рівень якої зафіксовано у 38 % підлітків, середній – у 44 %, низький – у 18 %. Отримані результати свідчать про високу значущість міжособистісного спілкування у структурі емоційних переживань підлітків.

Високий рівень альтруїстичної спрямованості встановлено у 34 % досліджуваних, що відображає прагнення допомагати іншим людям та проявляти співпереживання. Середній рівень цієї спрямованості характерний для 46 % підлітків, тоді як 20 % демонструють нижчу вираженість даної емоційної орієнтації.

З метою вивчення особливостей поведінки підлітків у складних життєвих ситуаціях застосовано методику The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). Результати дослідження свідчать про переважання конструктивних способів подолання труднощів. Високий рівень використання проблемно-орієнтованої копінг-стратегії встановлено у 34 % підлітків, середній рівень – у

46 %, тоді як 20 % досліджуваних демонструють менш виражену схильність до активного вирішення проблемних ситуацій.

Емоційно орієнтована стратегія подолання стресу характеризується зосередженням уваги на власних переживаннях. Високий рівень її використання зафіксовано у 28 % підлітків, середній – у 50 %, низький – у 22 %. Отримані результати відображають вікові особливості підліткового періоду, для якого характерна підвищена емоційна чутливість.

Стратегія уникнення демонструє помірний рівень поширеності серед досліджуваних. Високий рівень цієї стратегії встановлено у 24 % підлітків, середній – у 48 %, низький – у 28 %.

З метою виявлення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками здійснено кореляційний аналіз результатів. Встановлено позитивний зв'язок між силою нервових процесів та проблемно-орієнтованою копінг-стратегією ($r = 0,46$), що свідчить про більшу здатність емоційно стійких підлітків конструктивно вирішувати складні життєві ситуації. Також виявлено позитивний взаємозв'язок між цінністю досягнення та спрямованістю на самоутвердження ($r = 0,42$), що відображає прагнення підлітків до соціального визнання та особистісної реалізації. Негативний кореляційний зв'язок встановлено між цінністю саморегуляції та стратегією уникнення ($r = -0,37$), що свідчить про меншу схильність до уникнення труднощів у підлітків із високим рівнем особистісної автономії.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволили визначити особливості психологічної структури самосвідомості підлітків та встановити взаємозв'язки між темпераментальними властивостями, ціннісними орієнтаціями, емоційною спрямованістю та копінг-поведінкою особистості. Отримані дані свідчать про те, що розвиток самосвідомості підлітків тісно пов'язаний із формуванням системи цінностей, особливостями емоційного реагування та здатністю до конструктивного подолання життєвих труднощів.

РОЗДІЛ III

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ САМОСВІДОМОСТІ ПІДЛІТКІВ ЧЕРЕЗ РОЗВИТОК РЕФЛЕКСИВНИХ УМІНЬ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

3.1. Зміст, структура та основні напрями психологічної програми розвитку рефлексивних умінь і саморегуляції підлітків

Розвиток рефлексивних умінь і здатності до саморегуляції у підлітковому віці розглядається як один із ключових напрямів формування зрілої та відповідальної особистості. У період підлітковості інтенсивно формується система самосвідомості, відбувається становлення особистісної ідентичності, розвивається здатність до аналізу власних переживань, мотивів поведінки та результатів діяльності. Саме тому психологічна підтримка процесу розвитку рефлексії та саморегуляції набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє підліткам усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати поведінкові реакції, ефективніше взаємодіяти з соціальним оточенням та приймати більш обґрунтовані рішення.

Психологічну програму розвитку рефлексивних умінь і саморегуляції підлітків розроблено як цілісну систему психолого-педагогічних заходів, спрямованих на активізацію процесів самопізнання, розвиток внутрішньої саморегуляції, формування навичок усвідомлення власних думок і почуттів, а також опанування конструктивних способів управління поведінкою у різних життєвих ситуаціях. Концептуальною основою програми виступають положення сучасної вікової та педагогічної психології щодо розвитку самосвідомості особистості, теорії рефлексивної діяльності, а також наукові підходи до формування навичок емоційної саморегуляції та особистісної автономії.

Розроблення програми здійснено з урахуванням вікових психологічних особливостей підлітків, серед яких провідне значення мають зростання потреби у самовираженні, прагнення до самостійності, формування внутрішніх моральних орієнтирів та активний розвиток рефлексивних процесів. Саме у цей період підлітки починають активно аналізувати власні переживання, порівнювати себе з іншими людьми, формувати систему життєвих цінностей і уявлень про власні можливості. Водночас нерідко спостерігаються труднощі у регуляції емоційних станів, нестійкість самооцінки, імпульсивність поведінкових реакцій та недостатня здатність до самоконтролю.

Запропонована програма ґрунтується на інтеграції декількох психологічних підходів, серед яких особливе значення мають діяльнісний, особистісно-орієнтований та рефлексивний підходи. Діяльнісний підхід дозволяє розглядати формування рефлексивних умінь як результат активної діяльності підлітків у спеціально організованих психологічних ситуаціях, що передбачають аналіз власних дій, переживань та їхніх наслідків. Особистісно-орієнтований підхід спрямовує програму на врахування індивідуальних особливостей підлітків, їхніх потреб, інтересів та життєвого досвіду. Рефлексивний підхід забезпечує розвиток здатності до самоспостереження, саморозуміння та усвідомлення внутрішніх процесів, що відбуваються у свідомості особистості.

Основною метою психологічної програми визначено формування та розвиток у підлітків рефлексивних умінь і навичок саморегуляції як важливих складових особистісної зрілості, що забезпечують усвідомлення власних психологічних станів, регуляцію поведінки та ефективну взаємодію з соціальним середовищем.

Для досягнення поставленої мети визначено такі основні завдання програми:

- розвиток здатності підлітків до самоспостереження та аналізу власних переживань;
- формування навичок усвідомлення власних емоційних станів;

- розвиток умінь аналізувати власні вчинки та їхні наслідки;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток внутрішнього контролю поведінки;
- формування відповідального ставлення до власних рішень;
- розвиток здатності до саморефлексії у процесі міжособистісної взаємодії.

Програма має комплексний характер і включає декілька взаємопов'язаних структурних компонентів, кожен з яких спрямований на розвиток певних аспектів рефлексивної діяльності та саморегуляції (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Структура психологічної програми розвитку рефлексивних умінь і саморегуляції підлітків

Компонент програми	Основний зміст	Очікуваний психологічний ефект
Мотиваційно-ціннісний	формування позитивного ставлення до самопізнання	підвищення інтересу до внутрішнього світу
Когнітивний	розвиток знань про емоції, поведінку, механізми саморегуляції	усвідомлення психологічних процесів
Рефлексивний	формування навичок самоспостереження	розвиток самосвідомості
Емоційно-регулятивний	розвиток умінь керування емоціями	підвищення емоційної стабільності
Поведінковий	формування навичок самоконтролю	розвиток відповідальної поведінки

Важливою особливістю програми виступає її поетапна організація. Кожен етап передбачає вирішення конкретних психологічних завдань та поступове ускладнення діяльності учасників. Це забезпечує послідовний розвиток рефлексивних умінь і поступове формування навичок саморегуляції (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Етапи реалізації психологічної програми

Етап	Зміст роботи	Основні психологічні завдання
Підготовчий	створення психологічно безпечної атмосфери	формування довіри
Орієнтаційний	ознайомлення з поняттям саморефлексії	розвиток інтересу до самопізнання
Розвивальний	виконання вправ на самоспостереження	формування рефлексивних умінь
Регулятивний	вправи на контроль емоцій	розвиток саморегуляції

Інтеграційний	узагальнення досвіду	закріплення набутих навичок
---------------	----------------------	-----------------------------

Зміст програми передбачає використання різноманітних форм психологічної роботи. Серед них особливе місце займають групові тренінгові заняття, дискусії, психологічні вправи, рольові ігри, вправи на розвиток емоційної усвідомленості та техніки саморегуляції. Використання групової форми роботи дозволяє створити умови для активної взаємодії підлітків, обміну досвідом та формування навичок рефлексивного аналізу власної поведінки у соціальному контексті.

У межах програми також широко застосовуються методи психологічної рефлексії, що передбачають аналіз власних емоційних станів, думок та поведінкових реакцій. Такі методи дозволяють підліткам усвідомити внутрішні причини своїх дій, сформувані більш глибоке розуміння власної особистості та розвинути здатність до саморегуляції. Значну увагу приділено розвитку емоційної саморегуляції, оскільки саме емоційна сфера підлітків характеризується високою динамічністю та нестійкістю. У рамках програми застосовуються спеціальні психологічні вправи, спрямовані на усвідомлення емоційних переживань, розвиток навичок контролю емоційних реакцій та формування конструктивних способів подолання стресових ситуацій.

Окремим напрямом програми виступає розвиток навичок поведінкової саморегуляції, що передбачає формування здатності до планування власних дій, контролю поведінкових реакцій та прийняття відповідальних рішень. У процесі реалізації програми підлітки навчаються аналізувати наслідки власних вчинків, усвідомлювати відповідальність за прийняті рішення та розвивати внутрішні механізми самоконтролю.

Запропонована психологічна програма має системний характер і спрямована на гармонійний розвиток особистості підлітків. Реалізація програми створює умови для формування у підлітків здатності до глибшого усвідомлення власних переживань, розвитку внутрішньої саморегуляції та формування відповідального ставлення до власної поведінки. Подальший зміст

психологічної програми розвитку рефлексивних умінь і саморегуляції підлітків передбачає детальне структурування її змістових модулів, які забезпечують системне формування здатності до самоспостереження, аналізу власних психічних процесів, а також поступове опанування навичок емоційного та поведінкового самоконтролю. Побудову програми здійснено таким чином, щоб кожен наступний етап логічно продовжував попередній та забезпечував поступове ускладнення психологічних завдань, що сприяє глибшому усвідомленню підлітками власного внутрішнього світу.

Зміст програми структуровано у вигляді кількох взаємопов'язаних модулів, кожен із яких орієнтований на розвиток окремих компонентів самосвідомості та саморегуляції. Така модульна організація дозволяє систематизувати психологічну роботу та забезпечити послідовне формування необхідних умінь.

Таблиця 3.3

Основні змістові модулі психологічної програми

Модуль	Основний зміст	Психологічна спрямованість
Самопізнання	усвідомлення власних особистісних характеристик	формування образу «Я»
Емоційна рефлексія	аналіз власних емоцій та переживань	розвиток емоційної усвідомленості
Когнітивна рефлексія	аналіз думок, переконань та життєвих установок	розвиток саморозуміння
Поведінкова рефлексія	аналіз власних вчинків і реакцій	формування самоконтролю
Саморегуляція	формування навичок управління поведінкою	розвиток внутрішньої регуляції

Перший модуль програми спрямовано на розвиток процесів самопізнання. У межах цього напрямку здійснюється формування здатності підлітків усвідомлювати власні особистісні характеристики, індивідуальні особливості, життєві цінності та інтереси. Важливим завданням цього етапу виступає формування адекватного уявлення про власну особистість, що дозволяє підліткам краще розуміти свої сильні сторони, індивідуальні ресурси та потенційні можливості розвитку.

У процесі реалізації даного модуля застосовуються психологічні вправи, спрямовані на активізацію процесів самоспостереження. Підліткам пропонується виконувати завдання, що передбачають опис власних рис характеру, аналіз особистісних якостей, визначення життєвих пріоритетів та осмислення індивідуальних особливостей поведінки у різних соціальних ситуаціях. Такі вправи сприяють розвитку внутрішнього діалогу та формуванню здатності до глибшого усвідомлення власної особистості.

Наступний модуль програми пов'язаний із розвитком емоційної рефлексії. Емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною інтенсивністю переживань та нестійкістю емоційних реакцій. У зв'язку з цим одним із ключових завдань психологічної роботи виступає формування здатності до усвідомлення власних емоційних станів, розуміння причин їх виникнення та розвиток навичок конструктивного реагування на різноманітні життєві ситуації.

У рамках цього модуля застосовуються вправи, спрямовані на розвиток емоційної обізнаності. Підліткам пропонується аналізувати власні емоційні реакції, визначати їх інтенсивність, розпізнавати різні емоційні стани та усвідомлювати їхній вплив на поведінку. Подібна робота дозволяє сформувати більш усвідомлене ставлення до власних переживань та сприяє розвитку емоційної компетентності.

Третій модуль програми пов'язаний із розвитком когнітивної рефлексії, яка передбачає усвідомлення процесів мислення, аналіз власних переконань та формування здатності до критичного осмислення власних суджень. У підлітковому віці активно формується система життєвих переконань, що визначає особистісні орієнтири та впливає на поведінку. Тому важливим напрямом психологічної роботи виступає розвиток здатності до осмислення власних поглядів, установок та життєвих позицій.

У процесі реалізації цього модуля використовуються вправи, спрямовані на аналіз життєвих ситуацій, обговорення різних точок зору, розвиток навичок аргументації та формування здатності до самостійного прийняття рішень. Така

робота сприяє розвитку критичного мислення та формуванню більш зрілої системи особистісних переконань.

Четвертий модуль програми спрямований на розвиток поведінкової рефлексії, що передбачає аналіз власних вчинків та усвідомлення їхніх наслідків. Поведінкова рефлексія дозволяє підліткам оцінювати ефективність власних дій, визначати причини виникнення конфліктних ситуацій та формувати більш конструктивні способи взаємодії з іншими людьми. У межах цього напрямку використовуються рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій та групові дискусії, що дозволяють підліткам розглядати різні моделі поведінки та оцінювати їхні наслідки. Завдяки цьому формується здатність до усвідомленого вибору поведінкових стратегій та розвитку відповідальності за власні вчинки.

Окремим напрямом програми виступає формування навичок саморегуляції. Саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати власними емоційними станами, поведінкою та діяльністю. У підлітковому віці розвиток саморегуляції набуває особливої важливості, оскільки саме у цей період формуються механізми внутрішнього контролю поведінки. У процесі реалізації програми використовуються спеціальні психологічні техніки, спрямовані на розвиток самоконтролю, зниження рівня емоційної напруги та формування здатності до управління поведінкою у складних життєвих ситуаціях (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Основні напрями формування саморегуляції у програмі

Напрямок	Психологічний зміст	Основні засоби роботи
Емоційна регуляція	контроль емоційних реакцій	вправи усвідомлення емоцій
Когнітивна регуляція	контроль мислення	рефлексивні обговорення
Поведінкова регуляція	контроль поведінки	рольові ситуації
Вольова регуляція	розвиток наполегливості	вправи самоконтролю

Особливу увагу у програмі приділено розвитку вольових механізмів саморегуляції. Формування вольових якостей дозволяє підліткам долати труднощі, приймати відповідальні рішення та досягати поставлених цілей. У межах програми використовуються вправи, спрямовані на розвиток

наполегливості, здатності до планування власної діяльності та формування відповідального ставлення до виконання завдань. Важливою складовою програми виступає також формування навичок усвідомленої комунікації. Підлітки навчаються аналізувати власну поведінку у процесі міжособистісної взаємодії, усвідомлювати вплив своїх слів і дій на інших людей та розвивати здатність до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Форми та методи реалізації психологічної програми

Форма роботи	Характеристика	Психологічна функція
Групові тренінги	активна взаємодія учасників	розвиток рефлексії
Психологічні вправи	виконання спеціальних завдань	формування навичок саморегуляції
Дискусії	обговорення життєвих ситуацій	розвиток критичного мислення
Рольові ігри	моделювання поведінки	формування поведінкових стратегій
Рефлексивні обговорення	аналіз власного досвіду	розвиток самосвідомості

Загалом запропонована психологічна програма має комплексний характер та спрямована на гармонійний розвиток особистості підлітків. Її реалізація створює умови для формування здатності до самоспостереження, розвитку рефлексивного мислення, усвідомлення власних емоційних станів та формування ефективних механізмів саморегуляції поведінки. У результаті систематичної психологічної роботи формується здатність підлітків більш усвідомлено ставитися до власних переживань, аналізувати результати своєї діяльності, контролювати поведінкові реакції та будувати більш гармонійні взаємини з соціальним оточенням.

3.2. Оцінка ефективності впровадження програми

З метою перевірки результативності розробленої програми активізації потенціалу самосвідомості підлітків здійснено повторну психодіагностичну перевірку після завершення формувального етапу дослідження. Для цього

загальну вибірку респондентів поділено на дві рівні групи по 25 осіб – експериментальну та контрольну. До експериментальної групи увійшли підлітки, які брали участь у реалізації психологічної програми розвитку рефлексії, саморегуляції та усвідомлення власних життєвих орієнтирів. Контрольна група складалася з учнів, які продовжували навчання у звичайному режимі без спеціально організованого психологічного впливу. Після завершення програми проведено повторну діагностику за тими самими методиками, що застосовувалися на констатувальному етапі. Порівняння результатів дозволило визначити зміни показників психологічних характеристик підлітків та оцінити ефективність запропонованої програми.

Першим напрямом аналізу стала оцінка змін індивідуально-типологічних властивостей нервової системи за методикою Я. Стреляу. Порівняння результатів свідчить про помітні позитивні зміни у експериментальній групі. Зокрема, частка підлітків з високим рівнем сили збудження зросла з 32 % до 48 %, що відображає підвищення енергетичного потенціалу нервової системи, зростання активності та здатності витримувати інтелектуальні навантаження. Водночас частка учнів із низьким рівнем цього показника зменшилася з 24 % до 12 %. У контрольній групі зміни мають мінімальний характер – високий рівень сили збудження збільшився лише з 36 % до 38 %, що свідчить про природну вікову динаміку, але не відображає суттєвого впливу психологічних чинників (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Зміни показників властивостей нервової системи у контрольній та експериментальній групах (у %)

Показник	Група	До програми	Після програми
Сила збудження (високий рівень)	ЕГ	32	48
	КГ	36	38
Сила гальмування (високий рівень)	ЕГ	28	44
	КГ	28	30
Рухливість нервових процесів (високий рівень)	ЕГ	36	52
	КГ	40	42

Подібна позитивна тенденція простежується і щодо сили гальмування, яка характеризує здатність до самоконтролю та регуляції поведінки. В експериментальній групі частка підлітків із високим рівнем цього показника збільшилася з 28 % до 44 %, тоді як частка низького рівня зменшилася з 24 % до 12 %. У контрольній групі зміни є менш вираженими – високий рівень зріс лише з 28 % до 30 %.

Результати щодо рухливості нервових процесів також демонструють позитивну динаміку. У експериментальній групі високий рівень рухливості нервових процесів зріс з 36 % до 52 %, що свідчить про підвищення здатності підлітків швидко адаптуватися до змін та гнучко реагувати на нові умови діяльності. У контрольній групі аналогічний показник змінився незначно – з 40 % до 42 %.

Наступним етапом аналізу стала оцінка змін у структурі ціннісних орієнтацій підлітків за методикою Ш. Шварца. Після реалізації програми в експериментальній групі спостерігається зростання значущості цінностей особистісного розвитку. Зокрема, частка підлітків із високим рівнем цінності саморегуляції зросла з 36 % до 56 %, що свідчить про підвищення рівня усвідомлення власних життєвих цілей та прагнення до самостійності. У контрольній групі цей показник збільшився лише з 36 % до 40 %. Аналогічні зміни відбулися щодо цінності досягнення. У експериментальній групі високий рівень цієї цінності зріс з 32 % до 48 %, тоді як у контрольній групі зміни є незначними – з 32 % до 34 %. Цінність прихильності, що відображає значущість міжособистісних взаємин, також демонструє позитивну динаміку. У експериментальній групі високий рівень зріс з 40 % до 56 %, тоді як у контрольній групі показник змінився лише з 40 % до 42 % (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Зміни рівнів ціннісних орієнтацій у контрольній та експериментальній групах (у %)

Цінність	Група	До програми	Після програми
Саморегуляція (високий рівень)	ЕГ	36	56
	КГ	36	40

Досягнення (високий рівень)	ЕГ	32	48
	КГ	32	34
Прихильність (високий рівень)	ЕГ	40	56
	КГ	40	42

Важливим показником ефективності програми є зміни емоційної спрямованості підлітків. Після впровадження програми в експериментальній групі спостерігається зростання комунікативної та альтруїстичної спрямованості. Частка підлітків із високим рівнем комунікативної спрямованості збільшилася з 38 % до 58 %, що свідчить про підвищення потреби у соціальній взаємодії та розвитку навичок конструктивного спілкування. У контрольній групі зміни є незначними – з 38 % до 40 %. Подібна динаміка спостерігається щодо альтруїстичної спрямованості. У експериментальній групі високий рівень зріс з 34 % до 50 %, тоді як у контрольній групі показник змінився лише з 34 % до 36 % (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Зміни показників емоційної спрямованості у контрольній та експериментальній групах (у %)

Тип спрямованості	Група	До програми	Після програми
Комунікативна (високий рівень)	ЕГ	38	58
	КГ	38	40
Альтруїстична (високий рівень)	ЕГ	34	50
	КГ	34	38

Оцінка змін копінг-поведінки засвідчила підвищення використання конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій. У експериментальній групі високий рівень проблемно-орієнтованого копінгу зріс з 34 % до 54 %, тоді як у контрольній групі цей показник змінився лише з 34 % до 36 %. Одночасно зменшилася частка підлітків, які використовують стратегію уникнення – з 24 % до 14 % (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Зміни копінг-стратегій у контрольній та експериментальній групах (у %)

Копінг-стратегія	Група	До програми	Після програми
Орієнтація на	ЕГ	34	54

вирішення проблеми (високий рівень)	КГ	34	36
Стратегія уникнення (високий рівень)	ЕГ	24	14
	2КГ	24	22

Загальний аналіз результатів свідчить про помітну позитивну динаміку психологічних показників у експериментальній групі. Підлітки, які брали участь у реалізації програми, демонструють вищий рівень саморегуляції, більш сформовану систему ціннісних орієнтацій, підвищену комунікативну спрямованість та більш конструктивні способи подолання стресових ситуацій. У контрольній групі зміни мають незначний характер та пояснюються переважно природними віковими процесами розвитку. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої психологічної програми та свідчать про доцільність її використання у практиці психологічного супроводу підлітків з метою розвитку їхньої самосвідомості, формування позитивної системи цінностей та розвитку навичок конструктивної саморегуляції поведінки.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі розроблено та апробовано психологічну програму, спрямовану на активізацію потенціалу самосвідомості підлітків шляхом розвитку рефлексивних умінь, формування ціннісної визначеності, підвищення емоційної усвідомленості та вдосконалення навичок саморегуляції поведінки у складних життєвих ситуаціях. Програма побудована з урахуванням вікових психологічних особливостей підліткового періоду та спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують усвідомлення власних переживань, мотивів поведінки та життєвих орієнтирів. У межах розробленої програми здійснено поєднання психоосвітницьких, тренінгових та рефлексивних форм роботи, що забезпечують комплексний вплив на різні аспекти розвитку самосвідомості підлітків.

У процесі реалізації програми увагу зосереджено на розвитку здатності підлітків до усвідомлення власних емоційних станів, формування адекватної системи ціннісних орієнтацій, розвитку навичок конструктивної взаємодії з соціальним середовищем та формування ефективних способів подолання життєвих труднощів. Програма включала серію занять, спрямованих на формування рефлексивного аналізу власних переживань, розвиток навичок емоційної регуляції, усвідомлення життєвих цілей та цінностей, а також на розвиток соціально-комунікативної компетентності. Використано інтерактивні методи психологічної роботи – групові дискусії, рефлексивні вправи, рольові ситуації, психологічні ігри, вправи на самопізнання та аналіз власного життєвого досвіду. Подібна організація роботи сприяла активному включенню підлітків у процес особистісного самопізнання та стимулювала розвиток внутрішньої мотивації до особистісного зростання.

Оцінка ефективності впровадження програми здійснена шляхом порівняльного аналізу результатів психодіагностичного обстеження підлітків до та після завершення формувального етапу дослідження. Для забезпечення об'єктивності оцінювання загальну вибірку респондентів поділено на експериментальну та контрольну групи по 25 осіб у кожній. Експериментальна група брала участь у реалізації програми, тоді як учні контрольної групи продовжували навчальну діяльність у звичайному режимі без спеціально організованого психологічного впливу.

Аналіз отриманих результатів засвідчив помітні позитивні зміни у структурі психологічних характеристик підлітків експериментальної групи. Зокрема, відзначено зростання показників індивідуально-типологічних властивостей нервової системи, що відображають рівень саморегуляції поведінки та здатність до адаптації у складних життєвих ситуаціях. Частка підлітків з високим рівнем сили збудження збільшилася з 32 % до 48 %, що свідчить про підвищення активності нервових процесів, енергетичної мобілізації та здатності до інтенсивної навчальної діяльності. Одночасно частка низького рівня цього показника зменшилася з 24 % до 12 %, що відображає

зниження проявів емоційної втомлюваності та підвищення стійкості до психічних навантажень.

Позитивна динаміка простежується і щодо сили процесів гальмування, які забезпечують контроль поведінки та здатність до стримування імпульсивних реакцій. У експериментальній групі частка підлітків із високим рівнем самоконтролю зросла з 28 % до 44 %, тоді як частка низького рівня зменшилася з 24 % до 12 %. Подібні зміни свідчать про розвиток механізмів саморегуляції поведінки та підвищення здатності підлітків контролювати власні емоційні реакції у складних соціальних ситуаціях.

Значні зміни спостерігаються і у показниках рухливості нервових процесів, що характеризують здатність швидко переключатися між різними видами діяльності та адаптуватися до змін умов середовища. У експериментальній групі частка високого рівня цього показника збільшилася з 36 % до 52 %, що свідчить про підвищення психологічної гнучкості, швидкості реагування та адаптивності поведінки.

Аналіз змін у структурі ціннісних орієнтацій підлітків також засвідчив позитивну динаміку розвитку самосвідомості. Після реалізації програми значно зросла частка підлітків із високим рівнем цінності саморегуляції – з 36 % до 56 %, що відображає підвищення рівня усвідомлення власних життєвих цілей та прагнення до самостійності у прийнятті рішень. Збільшення показників цінності досягнення з 32 % до 48 % свідчить про зростання мотивації до особистісної реалізації та прагнення до успіху у навчальній діяльності.

Позитивні зміни простежуються і щодо цінності прихильності, що характеризує значущість міжособистісних взаємин та соціальної підтримки. Частка високого рівня цієї цінності зросла з 40 % до 56 %, що свідчить про підвищення орієнтації підлітків на конструктивну взаємодію з оточенням та розвиток емпатійних тенденцій.

Аналіз показників емоційної спрямованості підлітків демонструє підвищення соціально орієнтованих та пізнавальних емоційних тенденцій. Частка високого рівня комунікативної спрямованості збільшилася з 38 % до 58

%, що свідчить про розвиток потреби у соціальній взаємодії та здатності до конструктивного спілкування. Аналогічна позитивна динаміка простежується щодо альтруїстичної спрямованості, показник якої зріс з 34 % до 50 %, що відображає підвищення рівня емпатії та готовності надавати підтримку іншим людям.

Особливу увагу привертають зміни у структурі копінг-поведінки підлітків, що характеризує їхні способи реагування на стресові ситуації. У експериментальній групі частка високого рівня проблемно-орієнтованого копінгу зросла з 34 % до 54 %, що свідчить про формування конструктивних способів подолання життєвих труднощів та здатності до раціонального аналізу проблемних ситуацій. Одночасно зменшилася частка підлітків, які використовують стратегію уникнення, – з 24 % до 14 %, що відображає зниження схильності до пасивних форм реагування на труднощі.

Порівняльний аналіз результатів контрольної групи засвідчує незначні зміни показників, що пояснюється природними віковими процесами розвитку особистості. Водночас позитивна динаміка у експериментальній групі має значно більш виражений характер, що свідчить про ефективність психологічного впливу та доцільність використання розробленої програми у практиці психологічної роботи з підлітками.

Отже, результати формувального етапу дослідження підтверджують ефективність розробленої психологічної програми активізації потенціалу самосвідомості підлітків. Виявлені зміни у показниках темпераменту, ціннісних орієнтацій, емоційної спрямованості та копінг-поведінки свідчать про підвищення рівня саморегуляції, розвиток усвідомлення власних життєвих орієнтирів, формування конструктивних способів реагування на життєві труднощі та загальне підвищення психологічної зрілості підлітків. Отримані результати підтверджують доцільність застосування запропонованої програми у системі психологічного супроводу особистісного розвитку підлітків у закладах загальної середньої освіти.

ВИСНОВОК

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження проблеми активізації потенціалу самосвідомості підлітків через розвиток рефлексивних умінь і саморегуляції сформульовано узагальнені висновки.

Проведений теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену самосвідомості дозволив розкрити її як складну інтегративну систему психологічних утворень, що забезпечує усвідомлення людиною власних індивідуальних особливостей, внутрішніх переживань, поведінкових мотивів і життєвих орієнтирів. Самосвідомість розглянуто як важливий компонент структури особистості, який забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів психічної діяльності. Установлено, що у структурі самосвідомості провідну роль відіграють процеси самопізнання, самооцінки, самоставлення та саморегуляції поведінки, які забезпечують формування цілісного уявлення людини про себе та сприяють розвитку здатності до усвідомленого контролю власної діяльності.

Теоретичне осмислення проблеми розвитку самосвідомості дозволило визначити підлітковий вік як один із ключових етапів формування внутрішнього світу особистості. Саме у цей період відбувається інтенсивне становлення образу «Я», активізується інтерес до власного внутрішнього життя, посилюється прагнення до самостійності та формується система особистісних цінностей. Підлітковий період характеризується активним розвитком рефлексивних процесів, що забезпечують здатність особистості аналізувати власні переживання, оцінювати результати діяльності та коригувати поведінку відповідно до соціальних норм і власних життєвих орієнтирів.

У процесі теоретичного узагальнення наукових джерел встановлено, що важливим механізмом розвитку самосвідомості виступають рефлексивні уміння. Рефлексія розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні психічні процеси, аналізувати результати діяльності та формувати адекватне

ставлення до власних можливостей. Розвиток рефлексивних умінь сприяє поглибленню процесів самопізнання, підвищенню рівня усвідомленості поведінки та формуванню відповідального ставлення до власних вчинків.

Важливу роль у структурі самосвідомості відіграють процеси саморегуляції, які забезпечують здатність особистості керувати власними емоційними станами, контролювати поведінкові реакції та здійснювати цілеспрямовану діяльність. Саморегуляція розглядається як складна психологічна система, що включає постановку цілей, планування дій, контроль результатів та корекцію поведінки відповідно до соціальних вимог і особистісних цінностей. Формування механізмів саморегуляції у підлітковому віці сприяє розвитку відповідальності, самостійності та здатності до прийняття усвідомлених рішень.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити індивідуально-психологічні особливості розвитку самосвідомості підлітків та визначити чинники, що впливають на формування їхніх ціннісних орієнтацій, емоційної спрямованості та поведінки у стресових ситуаціях. Результати дослідження засвідчили, що значна частина підлітків характеризується достатньо високим рівнем розвитку індивідуально-типологічних властивостей нервової системи. Виявлено групу респондентів із високим рівнем сили нервових процесів, що проявляється у стійкості до емоційних навантажень, здатності контролювати поведінку та підтримувати стабільність діяльності у складних умовах. Значна частина підлітків демонструє середній рівень цього показника, що відображає поєднання емоційної чутливості з достатньою стабільністю нервової системи. Наявність групи підлітків із нижчим рівнем сили нервових процесів свідчить про підвищену емоційну реактивність та потребу у розвитку навичок саморегуляції.

Аналіз показників сили процесів гальмування засвідчив, що значна частина підлітків характеризується достатнім рівнем здатності контролювати власні емоційні реакції та регулювати поведінку відповідно до соціальних вимог. Разом з тим виявлено групу респондентів із нижчим рівнем самоконтролю, що

пов'язано з віковими психологічними особливостями підліткового періоду, для якого характерні імпульсивність поведінки та прагнення до самоствердження.

Дослідження рухливості нервових процесів засвідчило наявність підлітків із високим рівнем психологічної гнучкості та здатності швидко адаптуватися до змін умов діяльності. Поряд із цим частина респондентів демонструє середній рівень даного показника, що відображає достатній рівень адаптивності поведінки. Виявлення підлітків із нижчим рівнем рухливості нервових процесів свідчить про необхідність розвитку гнучкості мислення та здатності до швидкого переключення уваги.

Аналіз структури ціннісних орієнтацій підлітків показав, що у системі життєвих цінностей важливе місце займають орієнтації на саморегуляцію, досягнення, міжособистісні взаємини та безпеку. Значна частина підлітків демонструє прагнення до самостійності у прийнятті рішень та формування власної життєвої позиції. Водночас значущою залишається орієнтація на досягнення успіху та соціальне визнання, що відображає формування мотивації до особистісної реалізації. Важливу роль у системі життєвих орієнтацій підлітків відіграють міжособистісні взаємини, що проявляється у значущості підтримки соціальних зв'язків та прагненні до взаєморозуміння з оточенням.

Дослідження емоційної спрямованості особистості засвідчило домінування соціально орієнтованих емоційних переживань. Значна частина підлітків характеризується вираженою комунікативною спрямованістю, що відображає важливість міжособистісного спілкування у структурі їхніх емоційних переживань. Виявлено також виражені альтруїстичні тенденції, які проявляються у прагненні допомагати іншим людям та співпереживати їхнім труднощам. Подібні результати свідчать про поступове формування соціальної відповідальності та емпатійності у підлітковому віці.

Вивчення особливостей копінг-поведінки дозволило встановити, що значна частина підлітків орієнтується на конструктивні способи подолання життєвих труднощів. Виявлено схильність до використання проблемно-орієнтованих стратегій, що передбачають активний пошук шляхів вирішення

складних ситуацій. Поряд із цим у частини респондентів спостерігається тенденція до емоційного реагування на стресові ситуації, що проявляється у зосередженні уваги на власних переживаннях. Помірна поширеність стратегії уникнення свідчить про наявність пасивних форм реагування на труднощі, що потребує розвитку конструктивних моделей поведінки.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між досліджуваними психологічними характеристиками. Установлено позитивний зв'язок між силою нервових процесів та використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, що свідчить про більшу здатність емоційно стійких підлітків конструктивно вирішувати складні життєві ситуації. Також виявлено взаємозв'язок між орієнтацією на досягнення та прагненням до самоствердження, що відображає спрямованість підлітків на особистісну реалізацію та соціальне визнання. Негативний взаємозв'язок між цінністю саморегуляції та стратегією уникнення підтверджує, що підлітки з більш сформованою внутрішньою автономією менш схильні уникати труднощів.

Розроблена психологічна програма, спрямована на розвиток рефлексивних умінь і навичок саморегуляції, сприяє підвищенню рівня усвідомлення підлітками власних переживань, формуванню адекватної системи цінностей та розвитку конструктивних способів реагування на складні життєві ситуації. Реалізація програми забезпечує активізацію внутрішніх ресурсів особистості та створює умови для гармонійного розвитку самосвідомості у підлітковому віці.

Перспективами подальших розвідок є поглиблене вивчення психологічних умов розвитку самосвідомості підлітків у різних соціальних середовищах та розроблення інноваційних програм психологічної підтримки особистісного становлення молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.А. та інш. Медична психологія. Донецьк. 2010. 289 с.
2. Балакірева О. М. Трансформація ціннісних орієнтацій в українському суспільстві. *Український соціум*, 2002. №1. с 14-19.
3. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49–54.
4. Безвершук Ж. Природа підліткової конфліктності. *Вища школа*. 2018. № 11. С. 79-92.
5. Безкоровайна М. П. Значення духовних цінностей молоді на сучасному етапі розвитку суспільства. *Молодіжна політика: проблеми і перспективи*. Зб. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. Конф, 2005. с 458–461.
6. Безпалько О. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
7. Бех І.Д. Проблема взаємодії емпатії та толерантності у соціальній роботі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2005. 4, С. 96-101.
8. Білова М.Е Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг». Одеса. Редакційно-видавничий центр ОНУ імені І.І. Мечникова, 2016. 115 с.
9. Богданова О. Емпатія та її вплив на психіку людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2021. 1(50), С. 28-32.
10. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості : понятійний апарат. Київ. 1993. 23 с.
11. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи [монографія]. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
12. Булах І. С., Кулагіна Л. М. Психологічна характеристика особистісних виборів цінностей у підлітків. *Психологія*. Вип. 2. Київ. 1998. С. 44-49.
13. Бурлачук Л. Психодіагностика особистості: понятійний апарат та методи дослідження. *Психологія і суспільство*. 2014. № 4. С. 85-103.

14. Бушай І. М. Теоретичні підходи до проблеми формування «Я-образу» в підлітковому віці. *Психологія*. Вип. 1. Київ. 1998. С. 147-151.
15. Володарська Н. Д. Перспективи застосування методів діалогової психотерапії в умовах суспільних трансформацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 2. Том 1. Херсон, 2016. С. 24-30.
16. Володарська Н.Д. Технології психологічної допомоги сім'ям в кризових ситуаціях. *Збірник матеріалів II міжнародної конференції «Комунікація у сучасному соціумі»*. Львів. ЛНУ імені Івана Франка. 2018. С. 101-102.
17. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*, 2005. № 1. С. 91-100.
18. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів*. м. Тернопіль. 17-18 листопада 2016 р. Тернопіль. ТНТУ ім. Івана Пулюя. 2016. Т. 2. С. 320-321.
19. Гошовська Д. Т. Психологічна допомога різним категоріям осіб : програма вибіркової навчальної дисципліни підготовки магістрів галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія Освітньої програми (спеціалізації) Психологія. Д. Т. Гошовська. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк. 2018. 11 с.
20. Гошовський Я., Гошовська Д. Т. Перевентивно-корекційна допомога депривованим дітям із симптомами психоемоційного вигорання. *Психологічні перспективи*. 2019. № 34. С. 24-35.
21. Гнатюк О.М. Психологічні аспекти взаємодії медичного персоналу з хворими. *Медична психологія*, 2017. 2(18), С. 28-32.
22. Гусєва О. Емпатія як засіб зменшення тривожності. *Психологія та освіта*. 2018. 2(30), С. 40-44.

23. Данилевська Н.В. Взаємозв'язок рівня емпатії з депресивними та тривожними розладами у студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*, 2015. 1(13), С. 78-82.

24. Денисенко М. Взаємозв'язок емпатії та тривожності у формуванні моральних орієнтацій людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2016. 1(31), С. 61-66.

25. Донцов А.В. Психолого-педагогічні особливості формування ціннісних орієнтацій студентської молоді. *Високі технології виховання: Зб. наук. праць*. Харків: ХНУ, 1995. с 86-90.

26. Загальна та медична психологія (практикум) Під ред. професора І. Д. Спіріної. професора І. С. Вітенко. Дніпропетровськ АРТ. Прес. 2002. 176 с.

27. Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості у умовах ризиків і небезпек. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 133-142.

28. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. *Габітус*. Вип. 27. Одеса. 2021. С. 87-93.

29. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1996. 25 с.

30. Каліщук С.М. Системне моделювання як інтегративний метод особистісних змін й усвідомлення багато-варіативності життєвої реальності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том Х. Вип. 31. С. 55-64.

31. Каткова Т. А., Кривицька І. С. Дослідження психологічних особливостей поведінки підлітків у конфліктній ситуації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. Чернігів, 2014. Вип. 121. С. 154-156.

32. Кириченко Т. В. Методичний арсенал вивчення механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Психологія*. Вип. 2 (9). Київ. 2000. С. 140-147.

33. Кириченко Т. В. Локус контролю як механізм саморегуляції поведінки підлітків. *Психологічна безпека особистості у змінному світі* : колект.

монографія / за заг. ред. І. В. Волженцевої. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-286.

34. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. К. : Міленіум, 2004. 265 с.

35. Кондратюк С. М. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. С. М. Кондратюк, Л. А. Сердечна. *Зб. наук. праць ХІСТ Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 115-118.

36. Корольчук О. Л. Посттравматичний стресовий розлад як новий виклик сучасній Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, 2016. № 17. С. 104-111.

37. Корнієнко Н. Розвиток емпатії в умовах підвищеної тривожності. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2017. 2(20), С. 81-86.

38. Коць М. О., Мудрак І. А. Психологічні детермінанти конфліктної поведінки підлітків. *Соціальна психологія. Український науковий журнал*. 2007. №1 (21). С. 162-169.

39. Коць М. О. Науковий аналіз інтерпретації феномену «суб'єкт» у філософській та психологічній парадигмах. *Проблеми сучасної психології* : Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Вип. 8. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 491-502.

40. Коць М. О., Ятчук Т. М. Психолого-педагогічні засади корекції порушень особистісної сфери у підлітків з особливими освітніми потребами. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, 2019. № 8. С. 42-46.

41. Кравцова В. Емоційна чутливість як чинник зниження рівня тривожності. *Вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. 2(57), С. 20-26.

42. Кудріна С.А. Ціннісні пріоритети та їх онтологічні підстави. Соціологічні дослідження, 2010. № 1. с 38. 12. Сорока Г.І. Сучасні виховні системи та технології. Харків: Основа, 2003. 117с.

43. Кузнєцов М.А., Особливець Я. А. Емоційно-вольові та особистісні особливості впевненої поведінки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія.* № 46. Ч. I. Харків : ХНПУ, 2013. С. 96-109.

44. Кузьменко О.І. Проблема розвитку емпатії у психології особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2007. 5, С. 55-65.

45. Кравченко Т. В. Соціалізація особистості і соціальне середовище. *Теоретикометодологічні проблеми дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр.* Київ: б. в. 2016. Вип. 9. Кн. 2. С. 23-29.

46. Криворучко П.П. Психологічне забезпечення миротворчої діяльності у ЗС України. *Зб. наук. праць Військового гуманітарного інституту Національної академії оборони України.* 2003. № 5(36). С. 28-41.

47. Лисенко І. Вплив тривожності на сприйняття емпатії. *Вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2015. 2(42), С. 81-86.

48. Литвинова І.В. Емпатія як міжособистісна якість майбутнього соціального працівника. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2013. 11, С. 94-104.

49. Максименко С.Д. Емпатія та її прояви у поведінці людини. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2010. 43, С. 31-35.

50. Малиновська Н.І. Формування самооцінки особистості підліткового віку: психологічний аспект. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2020. 10(108), С. 217-227.

51. Мальцева О. І. Кіберсоціалізація як особливий вид соціалізації особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 2. Ч.2 С.190-199.

52. Мельник В. М., Попова О. В. Самооцінка підлітків з різним стилем виховання. *Педагогічний альманах*, 2015. 27, С. 86-89.

53. Мирончук Н. М. Культура міжособистісних взаємин старших підлітків: теоретичні й методичні основи формування : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 184 с.

54. Михальська Ю. А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. Ю. А. Михальська, С. О. Ренке. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 417-427.

55. Мітіна С.В. Психологія особистості. Навч.-метод. посіб. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 274 с.

56. Мосьпан М. О. Формування здатності особистості до саморегуляції у конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2015. 20 с.

57. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія суспільства*, 2005. №4. с 98-120.

58. Писарчук Н. В. Емпатія як важлива характеристика міжособистісних стосунків. *Педагогіка і психологія*. 2017. (4), С. 121-126.

59. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психол. імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1. Вип. 44. Київ : Фенікс, 2016. С. 138-143.

60. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медіативні техніки. Габітус. Секція 7. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. Випуск 26. 2021. С. 158-162.

61. Психологія ранньої і зрілої юності. URL : <http://studentam.net.ua/content/view/3156/97/> (дата звернення: 18.02.2026).

62. Раєвська Я. М. Особливості емоційної сфери підлітків з дистантних сімей. Дис. канд. психол. наук. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2012. 250 с.

63. Раєвська Я. М. Особливості сімейної соціалізації в різних типах неблагополучних сімей. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціальнопедагогічна. Кам'янець-Подільський*, 2016. Вип. 27. С. 175-184.

64. Раєвська Я. М. Професійна готовність фахівців соціальної сфери до між професійної взаємодії. *Молодий вчений* 1. 77. 2020. С. 48-52.

65. Раєвська Я., Солякова О. Розвиток емоційної компетентності особистості: теоретичний дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2021. 3. 52. С. 127-132.

66. Раєвська Я. М. Феномен дистантної сім'ї та її вплив на особистість підлітка. *Збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка Інституту психології Г.С. Костюка НАПН України*. Київ. 2011. Випуск 5 ч. 6. С. 20-25.

67. Сакаль Л. Д., Петровська Т. В. Особливості та перспективи дослідження соціалізації в підлітковому віці. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ, 2000. Вип. 5. Ч.1. С. 88–91.

68. Саннікова О. П. Теоретико-методологічні засади дослідження індивідуальних відмінностей. *Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика»*: Одеса, 2010. № 9. с 3-7.

69. Саух П.Ю. Соціокультурні тенденції в сучасному молодіжному середовищі: цивілізаційний вимір. Педагогіка і психологія. *Вісник НАПН України*. 2017. № 4 (97). С. 30-38.

70. Семеног Т.О. Особливості самооцінки учнів старших класів в умовах сучасної школи. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*, 2017. 60, С. 61-66.

71. Сергєєва К. Профілактика агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2016. 24 с.

72. Слюсаревський М. М. Методологічна ситуація у психологічній науці і перспективи соціальної психології. *Наук. студії із соц. та політ. психології*. Київ. Міленіум. 2005. Вип. 10 (13). С. 3-14.

73. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія Психологія. Ужгород. Видавничий дім «Гельветика»*. 2021. Випуск 4. С. 113-117.

74. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

75. Сухомлинська О.В. Сучасні цінності у вихованні. *Шлях освіти*. 1996. №1. С 17-28.

76. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

77. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

78. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 709 с.

79. Фролова Н. Дослідження психологічного механізму трансформації в системі ціннісних орієнтацій молоді. *Молода нація*, 1997. №7. С. 52-59.

80. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. *Юридична психологія*, 2016. № 2 (19). с 20-32.

81. Хохліна О. П. Методологічні й теоретичні основи психології : навч. посіб. Київ: НАВС, 2014. 232 с.

82. Щербань П. Українська національна ідея та сучасні проблеми виховання учнів та молоді. *Вища освіта*, 2005. №4. с 7-12.

83. Яковенко О. М. Діагностика мотивації до уникнення невдач у підлітків. *Педагогіка і психологія*. 2016. № 4 (38). С. 64-68.

Опитувальник для вивчення темпераменту (Я. Стреляу)

(джерело:

https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/opituvalnik_dlja_vivchennja_temperamentu_ja_streljau/13-1-0-64)

Мета: вивчення трьох основних характеристик типу нервової діяльності: рівня сили процесів збудження, рівня сили процесів гальмування, рівня рухливості нервових процесів.

Інструкція: пропонувані питання належать до різних властивостей темпераменту. Відповіді на ці питання не можуть бути добрими чи поганими, так як кожен темперамент володіє своїми достоїнствами. Відповідати на запитання слід в тій послідовності, в якій вони розташовані, що не повертаючись до раніше даними відповідям. На кожне питання слід дати одне із трьох відповідей: «так», «ні», або «не знаю». Відповідь «не знаю» слід давати тоді, коли важко зупинитися на «так» чи «ні».

Текст опитувальника

1. Чи відносите Ви себе до людей, які легко встановлює товариські контакти?
2. Чи здатні Ви утриматися від тієї або іншої дії до тих пір, поки не отримаєте відповідного розпорядження?
3. Чи достатньо Вам нетривалого відпочинку для відновлення сил після стомлюючої роботи?
4. Чи вмієте Ви працювати в несприятливих умовах?
5. Утримуєтеся Ви під час спору від неділових, емоційних аргументів?
6. Чи легко Вам втягнутися в роботу після тривалої перерви, наприклад, після відпустки або канікул?
7. Забуваєте про втому, якщо робота Вас повністю «поглинає»?
8. Чи здатні Ви, доручивши кому-небудь певну роботу, терпляче чекати її закінчення?
9. Засинаєте Ви однаково легко, лягаючи спати в різний час дня?
10. Чи вмієте Ви зберігати таємницю, якщо Вас про це просять?
11. Чи легко Ви повертаєтеся до роботи, якої не займалися кілька тижнів або місяців?
12. Чи вмієте Ви терпляче пояснювати?
13. Чи любите Ви роботу, що вимагає розумової напруги?
14. Чи викликає у Вас монотонна робота нудьгу або сонливість?
15. Чи легко Ви засинаєте після сильних переживань?
16. Чи здатні Ви, коли потрібно, утриматися від прояву своєї переваги?
17. Чи важко Вам стримувати злість або роздратування?
18. Чи ведете Ви себе природно в присутності незнайомих людей?
19. Чи в змозі Ви володіти собою у важкі хвилини?
20. Чи вмієте Ви, коли потрібно, пристосувати свою поведінку до поведінки оточуючих?
21. Чи охоче Ви беретеся за відповідальну роботу?

22. Чи впливає зазвичай оточення на Ваш настрій?
23. Чи здатні Ви стійко переносити поразку?
24. Розмовляєте Ви в присутності когось, чиєю думкою особливо дорожите, настільки ж вільно, як завжди?
25. Чи викликають у Вас роздратування несподівані зміни в Вашому розпорядку дня?
26. Чи є у Вас на все готові відповіді?
27. Чи в змозі Ви вести себе спокійно, коли чекаєте важливого для себе рішення (наприклад, результат іспиту, поїздка за кордон)?
28. Чи легко Ви організуєте перші дні своєї відпустки, канікул і т.п.?
29. Чи маєте Ви так звану «швидку реакцію»?
30. Чи легко Ви пристосовуєте своє ходіння або манеру до ходіння або манери до людей більш повільних?
31. Чи швидко Ви засинаєте?
32. Чи охоче Ви виступаєте на зборах, семінарах?
33. Чи легко Вам зіпсувати настрій?
34. Чи важко Вам відірватися від роботи?
35. Чи вмієте Ви утриматися від роботи, якщо це заважає іншим?
36. Чи легко Вас спровокувати на що-небудь?
37. Чи легко Ви працюєте з людьми?
38. Чи завжди Ви, коли Вам належить що-небудь важливе, обмірковуєте свої вчинки?
39. Чи в змозі Ви, читаючи текст, простежити з початку до кінця хід думок автора?
40. Чи легко Ви вступаєте в розмову з оточуючими людьми?
41. Утримуєтеся Ви від непотрібного спору з людиною, яка не права?
42. Чи охоче Ви беретеся за роботу, що вимагає великої спритності рук?
43. Чи в змозі Ви змінити вже прийняте рішення, враховуючи думку інших?
44. Чи швидко ви звикаєте до нової системи роботи?
45. Чи можете Ви працювати вночі, якщо працювали вдень?
46. Чи швидко Ви читаєте белетристику (розповідна художня проза — романи, повісті, оповідання, новели)?
47. Чи часто Ви відмовляєтеся від своїх намірів, якщо виникають перешкоди?
48. Чи вмієте Ви тримати себе в руках, якщо цього вимагають обставини?
49. Прокидаєтеся Ви зазвичай швидко і без праці?
50. Чи в змозі Ви утриматися від моментальної реакції?
51. Чи важко Вам працювати при шумі?
52. Чи вмієте Ви, коли необхідно, утриматися від того, щоб «різати правду-матку»?
53. Чи успішно Ви справляєтеся з хвилюванням перед іспитом, зустріччю з начальником?
54. Чи швидко Ви звикаєте до нового середовища?
55. Чи любите Ви часті зміни?
56. Відновлює Чи Вам сили нічний відпочинок, після того як Ви важко працювали весь день?

57. Чи уникаєте Ви занять, що вимагають виконання в нетривалий термін різнорідних дій?
58. Самостійно чи Ви зазвичай боретеся з труднощами?
59. Перебиваєте Ви співрозмовників?
60. Вміючи плавати, стрибнули б Ви у воду, щоб врятувати потопуючого?
61. Чи в змозі Ви напружено працювати (займатися)?
62. Чи можете Ви утриматися від недоречних зауважень?
63. Чи має для Вас значення постійне місце на роботі, за столом, на лекції і т.п.?
64. Чи легко Ви переходите від одного заняття до іншого?
65. Зважаєте Чи Ви всі «за» і «проти» перед тим, як прийняти важливе рішення?
66. Чи легко Ви долаєте перешкоди?
67. Чи не заглядаєте Ви в чужі листи, речі?
68. Нудно Вам під час постійно однакових протікаючих дій, занять?
69. Чи дотримуєтеся Ви правила поведінки в громадських місцях?
70. Утримуєтеся Ви під час розмови, виступи або відповіді на запитання від зайвих рухів і жестикуляцій?
71. Чи любите Ви жваву обстановку?
72. Чи любите Ви діяльність, що вимагає певних зусиль?
73. Чи в змозі Ви тривалий час зосереджувати увагу на виконанні певного завдання?
74. Чи любите Ви заняття (роботу), що вимагає швидких рухів?
75. Чи вмієте Ви володіти собою у важких життєвих ситуаціях?
76. Встаєте Ви, якщо потрібно, відразу після того, як прокинулися?
77. Чи здатні Ви, якщо потрібно, закінчивши доручену Вам роботу, терпляче чекати, поки не закінчать свою роботу інші?
78. Чи в змозі Ви, після того як побачите що-небудь неприємне, діяти настільки ж чітко, як завжди?
79. Чи швидко Ви переглядаєте щоденні газети?
80. Чи трапляється Вам говорити так швидко, що Вас важко зрозуміти?
81. Чи можете Ви, не виспавшись, нормально працювати?
82. Чи в змозі Ви працювати тривалий час без перерви?
83. Чи в змозі Ви працювати, якщо у Вас болить голова, зуб і т.п.?
84. Чи в змозі Ви, якщо це необхідно, спокійно закінчити роботу, знаючи, що Ваші товариші розважаються або чекають Вас?
85. Чи відповідаєте Ви, як правило, швидко на несподівані питання?
86. Чи говорите Ви зазвичай швидко?
87. Чи можете Ви спокійно працювати, якщо чекаєте гостей?
88. Чи легко Ви змінюєте свою думку під впливом переконливих аргументів?
89. Терплячі Ви?
90. Чи вмієте Ви пристосуватися до ритму роботи повільнішої людини?
91. Чи вмієте Ви так спланувати роботу, щоб одночасно виконувати декілька спільних дій?
92. Чи може весела компанія змінити Ваш пригнічений настрій?
93. Чи вмієте Ви без особливих зусиль виконувати декілька дій одночасно?

94. Чи зберігаєте Ви психічну рівновагу, коли є свідком нещасного випадку на вулиці?
95. Чи любите Ви роботу, що вимагає безлічі різноманітних маніпуляцій?
96. Чи зберігаєте Ви спокій, коли страждає хтось із близьких Вам людей?
97. Самостійні Ви в важких життєвих ситуаціях?
98. Вільно чи Ви відчуваєте себе у великій чи незнайомій компанії?
99. Чи можете Ви відразу ж перервати розмову, якщо це потрібно?
100. Чи легко Ви пристосовуєтеся до методів роботи інших?
101. Чи любите Ви часто змінювати рід роботи?
102. Чи схильні Ви брати ініціативу в свої руки, якщо трапляється щось надзвичайне?
103. Утримуєтеся Ви від недоречних посмішок?
104. Починаєте Ви відразу працювати інтенсивно?
105. Наважуєтеся Чи Ви виступити проти громадської думки, якщо Вам здається, що Ви праві?
106. Чи в змозі Ви подолати тимчасову депресію?
107. Засинаєте Ви з працею, сильно втомившись від розумової праці?
108. Чи в змозі Ви спокійно чекати, наприклад, в черзі?
109. Утримуєтеся Ви від втручання, якщо заздалегідь відомо, що воно ні до чого не приведе?
110. Чи в змозі Ви спокійно аргументувати під час різкої розмови?
111. Чи в змозі Ви миттєво реагувати у складних положеннях?
112. Чи ведете Ви себе тихо, якщо Вас про це просять?
113. Чи погоджуєтеся Ви без особливих внутрішніх коливань на хворобливі лікарські процедури?
114. Чи вмієте Ви інтенсивно працювати?
115. Чи охоче Ви змінюєте місця розваг і відпочинку?
116. Чи важко Вам звикнути до нового розпорядку дня?
117. Поспішайте Ви на допомогу в нещасних випадках?
118. Утримуєтеся Ви від небажаних вигуків і жестів на спортивних матчах, в цирку і т.п.?
119. Чи любите Ви роботу (заняття), яка потребує частих розмов з різними людьми?
120. Чи володієте Ви своєю мімікою?
121. Чи любите Ви роботу, що вимагає частих енергійних рухів?
122. Чи вважаєте Ви себе сміливим?
123. Переривається у Вас голос (Вам важко говорити) в незвичайній ситуації?
124. Чи вмієте Ви долати зневіру, викликане невдачею?
125. Якщо Вас про це просять, в змозі Ви тривалий час стояти (сидіти) спокійно?
126. Чи в змозі Ви придушити свої веселощі, якщо це може когось зачепити?
127. Чи легко Ви переходите від смутку до радості?
128. Чи легко Вас вивести з себе?
129. Чи дотримуєтеся Ви без праці зобов'язують у вашому середовищі правила поведінки?

130. Любителі Ви виступати публічно?
 131. Приступаєте Чи Ви зазвичай до роботи швидко, без тривалої підготовки?
 132. Чи готові Ви прийти на допомогу іншому, ризикуючи життям?
 133. Енергійні Ви в рухах?
 134. Чи охоче Ви виконуєте відповідальну роботу?

Код до опитувальника.

Якщо відповідь відповідає коду - 2 бали. Якщо відповідь не відповідає коду - 0 балів. За відповідь «не знаю» - один бал.

Сила по збудженню. Відповідь «так»: питання - 3, 4, 7, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 32, 37, 39, 45, 46, 56, 58, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Відповідь «ні»: питання - 47, 51, 107, 123.

Сила по гальмуванню. Відповідь «так»: питання - 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 35, 38, 42, 48, 50, 52, 53, 59, 62, 65, 67, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Відповідь «ні»: питання - 18, 34, 36, 128.

Рухливість. Відповідь «так»: питання - 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 41, 43, 44, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 104, 111, 115, 119, 127, 131. Відповідь «ні»: питання - 25, 57, 63, 116.

42 бали за певним властивості нервової системи позначають досить великий рівень концентрації даної властивості.

Врівноваженість за силою (K) - це відношення кількості балів за силою збудження до кількості балів за силою гальмування.

Чим більше $K \rightarrow$ до одиниці, тим більш висока врівноваженість даного індивіда.

Якщо $K > 1$ - неврівноваженість в бік збудження. Якщо $K < 1$ - неврівноваженість в бік гальмування.

Додаток Б.

Діагностика ціннісної сфери особистості методика «діагностика індивідуальних цінностей» Ш. Шварца (адаптація О. Тихомандрицької, Е. Дубовської)

Визначає 10 різних мотиваційних типів, утворених певними цінностями, кожному з яких відповідає деяка мотиваційна мета. Ці типи задають загальну спрямованість життєдіяльності людини, а також орієнтують її конкретні дії.

Інструкція. Оцініть, наскільки важлива кожна із запропонованих цінностей для Вас особисто. Для оцінки використовуйте таку шкалу:

7 - винятково важлива цінність як керівний принцип Вашого життя (зазвичай таких цінностей буває одна-дві);

6 - дуже важлива;

5 - досить важлива;

4 - важлива;

3 - не дуже важлива;

2 - мало важлива;

1 - не важлива;

0 - абсолютно байдужа;

-1 - це протилежно принципам, яких Ви дотримуєтесь.

1. Рівність (однакові можливості для всіх)
2. Згода з самим собою (мир всередині себе)
3. Соціальна влада (панування над іншими людьми)
4. Насолода (задоволення всіх бажань)
6. Духовність (домінування духовної, а не матеріальної сторони життя)
7. Турбота про себе (відчуття, що іншим є до тебе справа)
8. Соціальний порядок (стабільність суспільства)
9. Насиченість життя (цікаве, наповнене життя)
10. Осмисленість існування (наявність мети в житті)
11. Ввічливість (ввічливість, вихованість)
12. Багатство (власність, майно, гроші)
13. Національна безпека (захищеність держави від ворогів)
14. Самоповага (віра у власну значимість)
15. Почуття подяки (прагнення віддавати борги)
16. Творчість (унікальність, уява, віра в свої творчі здібності)
17. Мир на Землі (свобода від воєн і конфліктів)
18. Традиції (збереження звичаїв)
19. Велика справжня любов (глибока емоційна й духовна близькість)
20. Самодисципліна (стриманість, боротьба з спокусами)
21. Недоторканність внутрішнього світу (право на таємницю особистого життя)
22. Безпека сім'ї (безпека тих, кого ми любимо)
23. Соціальне визнання (повага, схвалення іншими)
24. Єднання з природою (включення в природу, відповідність природі)

- 25.Різноманітне життя (постійні зміни, життя, насичене подіями)
- 26.Мудрість (зріле, глибоке розуміння життя)
- 27.Влада (право керувати, командувати людьми)
- 28.Вірна дружба (близькі, надійні друзі)
- 29.Естетична насолода (краса природи, світу)
- 30.Соціальна справедливість (захист прав людей, турбота про слабких)
- 31.Самостійність (впевненість в собі, самодостатність)
- 32.Помірність (уникнення крайнощів)
- 33.Відданість (вірність друзям, групі)
- 34.Цілеспрямованість (наполегливість у досягненні мети)
- 35.Широта поглядів (терпимість до ідей і думок, відмінних від моїх)
- 36.Смирнення (скромність, шанобливість)
- 37.Відвага (пошук пригод, ризику, небезпеки)
- 38.Захист навколишнього середовища (охорона природи)
- 39.Впливовість (вплив на людей і події)
- 40.Повага старших (повага до віку)
- 41.Самостійна постановка цілей (цілеспрямованість)
- 42.Здоров'я (здоров'я фізичне і психічне)
- 43.Компетентність, професіоналізм (вміння працювати, ефективність)
- 44.Прийняття життя таким, яким воно є (пристосування до життєвих обставин)
- 45.Чесність (непідробленість, щирість)
- 46.Репутація (збереження свого обличчя)
- 47.Послух (обов'язковість, старанність)
- 48.Інтелект (логічність, вміння думати)
- 49.Доброзичливість (робота на благо інших)
- 50.Життєрадісність (здатність радіти життю)
- 51.Благочестя (слідування релігійним віруванням і переконанням)
- 52.Відповідальність (надійність)
- 53.Допитливість (інтерес до всього)
- 54.Поблажливість (готовність прощати)
- 55.Успіх (досягнення цілей)
- 56.Охайність (акуратність)
- 57.Потурання собі, поблажливість до себе (доставлення собі задоволення)
- 58.Релігійність (віра в Бога)

Обробка та інтерпретація результатів

Значення змінних 1-10 обчислюються як середні значення.

1. Саморегуляція: осмисленість існування (10), мудрість (26), самостійність (31), цілеспрямованість (34), самостійна постановка цілей (41), відповідальність (52), успіх (55).

2. Стимулювання: свобода (5), творчість (16), різноманітне життя (25), широта поглядів (35), відвага (37), життєрадісність (50), допитливість (53).

3. Гедонізм: насолода життям (4), турбота про себе (7), охайність (56), задоволення (57).

4. Досягнення: насиченість життя (9), самоповага (14), здоров'я (42), компетентність (43), репутація (46), інтелект (48).

5. Влада: соціальна влада (3), багатство (12), соціальне визнання (23), влада (27), впливовість (39).

6. Безпека: рівність (1), соціальний порядок (8), національна безпека (13), мир на Землі (17), традиції (18), безпека сім'ї (22), соціальна справедливість (30).

7. Конформність: ввічливість (11), самодисципліна (20), помірність (32), смиренність (36), повага старших (40), прийняття життя, яким воно є (44), чесність (45), слухняність (47).

8. Традиції: духовність (6), почуття подяки (15), єднання з природою (24), захист навколишнього середовища (38), доброзичливість (49), благочестя (51), релігійність (58).

9. Прихильність: справжня любов (19), вірна дружба (28), естетична насолода (29), відданість (33), поблажливості (54).

10. Самоорієнтація: згода з самим собою (2), недоторканність внутрішнього світу (21).

№ п/п	Цінності	Сумарний бал	Середнє значення
1.	Саморегуляція		
2.	Стимулювання		
3.	Гедонізм		
4.	Досягнення		
5.	Влада		
6.	Безпека		
7.	Конформність		
8.	Традиції		
9.	Прихильність		
10.	Самоорієнтація		

САМОРЕГУЛЯЦІЯ (самостійність). Мотиваційна мета - незалежні, автономні думки і дії, керівництво власними поглядами. Цінності: свідомість існування, мудрість, самостійність, цілеспрямованість, самостійна постановка цілей, відповідальність, успіх.

СТИМУЛЮВАННЯ (повнота життєвих відчуттів). Мотиваційна мета - новизна і змагання в житті. Цінності: свобода, творчість, різноманітне життя, широта поглядів, відвага, життєрадісність, допитливість.

ГЕДОНІЗМ. Мотиваційна мета - задоволення, чуттєва насолода, насолода життям. Цінності: насолода життям, турбота про себе, охайність, задоволення.

ДОСЯГНЕННЯ. Мотиваційна мета - досягнення особистого успіху за допомогою прояву компетентності, отримання соціального схвалення. Цінності: насиченість життя, самоповага, здоров'я, компетентність, репутація, інтелект.

ВЛАДА. Мотиваційна мета - досягнення соціального статусу, престижу і панування над людьми. Цінності: соціальна влада, багатство, соціальне визнання, влада, впливовість.

БЕЗПЕКА. Мотиваційна мета - стабільність, безпека і гармонія суспільства, сім'ї та самого індивіда. Цінності: рівність, соціальний порядок, національна безпека, мир на Землі, традиції, безпека сім'ї, соціальна справедливість.

КОНФОРМНІСТЬ. Мотиваційна мета - обмеження дій і спонукань, що заподіюють шкоду іншим і порушують соціальні очікування і норми. Цінності: ввічливість, самодисципліна, помірність, смирення, повага старших, прийняття життя, яким воно є, чесність, слухняність.

ТРАДИЦІЯ. Мотиваційна мета - повага і підтримка звичаїв, прийняття і визнання ідей, існуючих в певній культурі, релігії. Цінності: духовність, почуття вдячності, єднання з природою, захист навколишнього середовища, доброзичливість, благочестя, релігійність.

ПРИХИЛЬНІСТЬ (ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ). Мотиваційна мета - підтримка і підвищення благополуччя людей, з якими людина перебуває у постійному контакті, підтримує близькі стосунки. Цінності: справжня любов, вірна дружба, естетична насолода, відданість, поблажливість.

УНІВЕРСАЛІЗМ (САМООРІЄНТАЦІЯ). Мотиваційна мета - розуміння, терпимість і підтримка благополуччя всіх людей, природи та власного «Я». Цінності: згода з самим собою, недоторканність внутрішнього світу.

Додаток В.

Методика визначення емоційної спрямованості особистості

Інструкція до тесту: Прочитайте наведені нижче твердження та оберіть один з варіантів відповіді “безумовно, так”; “мабуть, так”; “мабуть, ні”; “безумовно, ні”. Обравши відповідь заповніть матрицю банку.

Тестовий матеріал:

1. Я часто турбуюсь за близьких друзів.
2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями.
3. Мені дуже приємно, коли всі звертають на мене увагу.
4. Для мене завжди важливо досягти успіху в роботі.
5. Я люблю гострі відчуття.
6. Я охоче відвідав би яке-небудь нове, невідоме місце.
7. Я відчуваю велику радість, самостійно вирішивши важку проблему.
8. Люблю солодке і красиве відчуття, яке виникає під впливом віршів і музики.
9. Надаю перевагу простим утіхам (смачно поїсти, солодко поспати).
10. Люблю займатися колекціонуванням.
11. Хочу приносити людям радість і щастя.
12. Для мене важливим є схвалення оточуючих.
13. Приємно відчувати перевагу над суперником.
14. Я захоплююсь будь-якою роботою, яку виконую.
15. Охоче йду на ризик.
16. Інколи мені здається, що повинно щось статися незвичайне.
17. Люблю розбиратися в причинах подій, явищ.
18. Я можу прийти в захоплення від краси природи.
19. Люблю стан спокою і свободи від обов’язків.
20. Радію, коли поповнюю свою колекцію.
21. Я завжди шкодую невдач.
22. Я не зміг би обійтись без друзів.
23. Я можу піти на будь-що, лиш би завоювати визнання оточуючих.
24. Приємно почувати, що день пройшов не дарма.
25. Я людина рішуча.
26. Я люблю все таємниче і незвичне.
27. Прагну приводити свої знання в систему.
28. Твори мистецтва можуть зворушити мене до сліз.
29. Люблю приємно, бездумно проводити час.
30. Люблю щось купляти.
31. Радію, коли хто-небудь досягає успіху.
32. Серед моїх рідних і знайомих є люди, від яких я у захваті.
33. Я самолюбивий.
34. Я відчуваю радісне збудження і душевне підняття, коли робота йде добре.

35. Я люблю долати небезпеки.
36. Іноді мене кличе далечінь.
37. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки.
38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику.
39. Я схильний до лінощів.
40. Я люблю розглядати свою колекцію.
41. Я прагну допомагати людям.
42. Я почуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне.
43. Мені хочеться якомога швидше взяти реванш при невдачах.
44. Мій настрій піднімається від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно.
45. Азарт, спортивна злість покращують результати моєї діяльності.
46. Я люблю мріяти.
47. Найбільш приємне відчуття - радість відкриття істини, почуття близькості рішення.
48. Я відчуваю почуття піднесення при зустрічі з прекрасним.
49. Мені хотілось би жити безтурботно і спокійно.
50. Я неохоче розлучаюсь із своїми речами.

Матриця бланку відповідей

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X

Ключ

Відповіді оцінюються за шкалою: “безумовно, так” - 2 бали; “мабуть, так” – 1 бал; “мабуть, ні” - 0 балів; “безумовно, ні” - мінус 2 бали.

Обробка результатів. Підрахуйте бали за видами направленості, визначивши свою педагогічну направленість.

I. Альтруїстична спрямованість.	1, 11, 21, 31, 41
II. Комунікативна спрямованість.	2, 12, 22, 32, 42
III. Спрямованість на самоутвердження.	3, 13, 23, 33, 43
IV. Практична спрямованість.	4, 14, 24, 34, 44
V. Задоволення від подолання небезпеки.	5, 15, 25, 35, 45
VI. Романтична спрямованість.	6, 16, 26, 36, 46
VII. Гностична спрямованість.	7, 17, 27, 37, 47
VIII. Естетична спрямованість.	8, 18, 28, 38, 48
IX. Гедоністична (на отримання задоволення) спрямованість.	9, 19, 29, 39, 49

Х.	Спрямованість	на	10, 20, 30, 40, 50
	колекціонування, накопичення.		

Аналіз результатів :

Якщо Ви набрали більше 5 балів з I, II, IV, VIII напрямів, то у Вас схильність бути вихователем дитячого садка і вчителем початкових класів.

Варто подумати над зниженням балів з напрямів III і IX (чим більше балів із цих напрямів, тим менше бажано займатися педагогічною діяльністю).

Якщо Ви набрали більше 5 балів з I, II, IV, і V напрямів, то у Вас схильність до роботи вихователя чи вчителя фізичного виховання.

Якщо Ви отримали високі показники з напрямів I, II, IV, VII, то для Вас притаманна схильність до роботи вчителя іноземних мов.

Додаток Г.

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях – The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Методика містить 48 питань і дає змогу дослідити такі копінг-стратегії, які є важливими для подолання стресу:

Інструкція. Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Оцінювальна шкала:

- 1 – Ніколи
- 2 – Рідко
- 3 – Іноді
- 4 – Часто
- 5 – Дуже часто

Текст опитувальника:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час. 1 2 3 4 5
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити. 1 2 3 4 5
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті. 1 2 3 4 5
4. Намагаюся бути на людях. 1 2 3 4 5
5. Звинувачую себе в нерішучості. 1 2 3 4 5
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації. 1 2 3 4 5
7. Заглиблююся у свої біль та страждання. 1 2 3 4 5
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації. 1 2 3 4 5
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи. 1 2 3 4 5
10. Думаю про те, що для мене головне. 1 2 3 4 5
11. Намагаюся більше спати. 1 2 3 4 5
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу. 1 2 3 4 5
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією. 1 2 3 4 5
14. Відчуваю нервові напруження. 1 2 3 4 5
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше. 1 2 3 4 5
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною. 1 2 3 4 5
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації. 1 2 3 4 5
18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати. 1 2 3 4 5
19. Відчуваю емоційний шок. 1 2 3 4 5
20. Купую собі якусь річ. 1 2 3 4 5
21. Визначаю план дій і дотримуюсь його. 1 2 3 4 5
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю, що робити. 1 2 3 4 5
23. Іду на вечірку. 1 2 3 4 5
24. Намагаюся осмислити ситуацію. 1 2 3 4 5
25. Застигаю («заморожуюсь») і не знаю, що робити. 1 2 3 4 5
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію. 1 2 3 4 5

- 27.Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього. 1 2 3 4 5
- 28.Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього. 1 2 3 4 5
- 29.Іду в гості до друга. 1 2 3 4 5
- 30.Непокоюсь, що я тепер робитиму. 1 2 3 4 5
- 31.Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною. 1 2 3 4 5
- 32.Іду на прогулянку. 1 2 3 4 5
- 33.Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову. 1 2 3 4 5
- 34.Концентрую увагу на своїх загальних вадах. 1 2 3 4 5
- 35.Розмовляю з людиною, чия порада я особливо ціную. 1 2 3 4 5
- 36.Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї. 1 2 3 4 5
- 37.Телефоную друзів. 1 2 3 4 5
- 38.Відчуваю роздратування. 1 2 3 4 5
- 39.Вирішую, що тепер слід насамперед робити. 1 2 3 4 5
- 40.Дивлюся кінофільм. 1 2 3 4 5
- 41.Контролюю ситуацію. 1 2 3 4 5
- 42.Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити. 1 2 3 4 5
- 43.Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми. 1 2 3 4 5
- 44.Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації. 1 2 3 4 5
- 45.Виплескую переживання на інших. 1 2 3 4 5
- 46.Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему. 1 2 3 4 5
- 47.Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації. 1 2 3 4 5
- 48.Дивлюся телевізор. 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційноорієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

Інтерпретація результатів

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких

реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

За опитувальником копінгів Хейма:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем. Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.