

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Полтавський національний педагогічний університет**  
**імені В. Г. Короленка**  
**Кафедра психології**

# **ЯК РОЗУМІТИ СЕБЕ І ЖИТИ ЕФЕКТИВНО**

*Навчально-методичний посібник  
для роботи психолога з підлітками та юнаками*

Полтава – 2026

УДК 159.922.8(075.8)

DOI <https://doi.org/10.33989/pnpu.1213>

Я 44

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол № 8 від 26.02.2026 р.)*

### **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**КЛОЧЕК Лілія Валентинівна** – доктор психологічних наук, професор, проректор з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький).

**ЯЛАНСЬКА Світлана Павлівна** – доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Як розуміти себе і жити ефективно** : навч.-метод. посіб.

**Я 44** для роботи психолога з підлітками та юнаками / авт. кол. Гриньова М. В., Кононова М. М., Гончарова Н. О., Лавріненко В. А., Мишко Н. М., Рева М. М., Яновська Т. А. Полтава : Астроя, 2026. 194 с.

ISBN 978-617-8797-14-0

У навчально-методичному посібнику для роботи психолога з підлітками та юнаками «Як розуміти себе і жити ефективно» узагальнено теоретичні положення та практичні напрацювання, спрямовані на розвиток самопізнання, особистісного зростання та формування життєстійкості молоді. Видання розкриває психологічні механізми становлення особистості у підлітковому та юнацькому віці, особливості розвитку самосвідомості, міжособистісної взаємодії, професійного самовизначення та здатності до ефективного подолання життєвих труднощів. Значну увагу приділено формуванню навичок саморегуляції, розвитку емоційної стійкості, позитивної «Я-концепції», здатності до самореалізації та усвідомленого вибору життєвого і професійного шляху. У посібнику подано приклади типових життєвих ситуацій, психолого-педагогічні рекомендації, а також методичні матеріали, що сприяють розвитку рефлексії, комунікативної компетентності та конструктивної поведінки молоді в умовах сучасного соціального середовища. Адресовано практичним психологам, педагогам закладів загальної середньої та вищої освіти, соціальним працівникам, студентам психологічних і педагогічних спеціальностей, а також усім, хто цікавиться питаннями психологічного розвитку підлітків і юнацтва та прагне сприяти їх особистісному становленню.

УДК 159.922.8(075.8)

DOI <https://doi.org/10.33989/pnpu.1213>

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2026

© Гриньова М.В., Кононова М. М., Гончарова Н.О., Лавріненко В.А., Мишко Н.М., Рева М.М., Яновська Т.А., 2026

© Астроя, 2026

ISBN 978-617-8797-14-0

## ВСТУП

Навчально-методичний посібник для роботи психолога з підлітками та юнаками «Як розуміти себе і жити ефективно» узагальнює та систематизує інформацію щодо психологічних феноменів, окреслених у назві, з урахуванням особливостей підліткового віку.

Структурно посібник складається з трьох розділів.

У першому розділі **«Важливий внутрішній ресурс кожного»** розглядається питання *«Стрес: що відбувається з нами в складних ситуаціях?»*, у межах якого схарактеризовано поняття стресу як психологічного стану особистості та захисної реакції організму на зовнішні подразники й небезпеку; розкрито його види, суб'єктивні й об'єктивні причини та механізми виникнення стресової реакції, а також стадії розвитку стресу. Проаналізовано як негативні, так і позитивні аспекти стресу, його вплив на поведінку, навчальну діяльність і стан здоров'я. Подано методичні рекомендації щодо визначення підлітками та юнаками власного рівня стресу.

При розгляді питання *«Стресостійкість: як зберегти себе під тиском обставин?»* визначено поняття «стресостійкість», «копінг-ресурси» та «копінг-стратегії»; охарактеризовано механізми формування стресостійкості, розкрито її структуру та функції, а також роль у процесі особистісного розвитку. Представлено психодіагностичні методики визначення рівня стресостійкості та окреслено основні засоби її підвищення.

У підрозділі *«Саморегуляція: мистецтво керувати собою»* витлумачено зміст поняття «саморегуляція» та її значення для діяльності людини; з'ясовано основні аспекти та функції саморегуляції, визначено її структуру й основні компоненти. Подано методики для самостійного дослідження підлітками рівня саморегуляції та практичні рекомендації (вправи), спрямовані на розвиток навичок саморегуляції молоді.

У другому розділі **«Комунікативний досвід»** розглядаються особливості міжособистісної взаємодії підлітків та юнаків у процесі їхнього особистісного становлення. Зокрема, у підрозділі *«Особливості розвитку і референтна комунікація підлітків і юнаків»* висвітлено психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці, проаналізовано роль референтних груп і значущого соціального оточення у формуванні ціннісних орієнтацій, установок та моделей поведінки молоді.

У підрозділі *«Ефективна комунікація»* розкрито психологічні засади конструктивної міжособистісної взаємодії, окреслено основні принципи та умови ефективного спілкування, значення емпатії, активного слухання, взаєморозуміння та поваги у процесі комунікації. Особливу увагу приділено розвитку комунікативних умінь і навичок, необхідних для успішної взаємодії підлітків і юнаків у різних соціальних ситуаціях.

У підрозділі *«Особливості прояву конфліктів у підлітковому віці»* проаналізовано причини виникнення конфліктів у підлітковому середовищі, їх психологічні особливості та динаміку розвитку. Висвітлено основні стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях та подано практичні рекомендації щодо конструктивного розв'язання конфліктів і формування навичок ненасильницької взаємодії.

У третьому розділі **«Як будувати власне майбутнє»** розглядаються питання планування життєвого шляху та професійного становлення особистості. Зокрема, у підрозділі *«Майбутнє та способи його конструювання у підлітковому та юнацькому віці»* висвітлено психологічні особливості формування уявлень молоді про власне майбутнє, роль життєвих цілей, ціннісних орієнтацій та особистісної активності у процесі його проектування.

У підрозділі *«Професійне самовизначення школярів»* розкрито психологічні засади професійного вибору, окреслено чинники, що впливають на формування професійних намірів підлітків та юнаків, а також подано рекомендації щодо

усвідомленого вибору професії та планування подальшого професійного розвитку.

Інформація, подана в даному посібнику, не вичерпує всіх аспектів означеної проблематики. Представлені теоретичні положення та практичні кейси становлять основу для подальшого вивчення проблеми, зокрема в аспекті виявлення специфіки способів подолання стресу та розвитку стресостійкості до складних життєвих обставин, дослідження інноваційних технологій формування саморегуляції навчальної діяльності, а також створення інформаційно-освітнього середовища, сприятливого для особистісного розвитку підлітків і юнаків.

Готові дізнатися більше про себе?

Тоді почнімо.

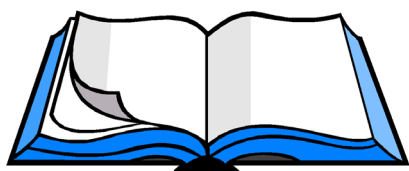
## Розділ 1

# ВАЖЛИВИЙ ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС КОЖНОГО

### 1.1. Стрес: що відбувається з нами в складних ситуаціях (автори: Гриньова М.В., Кононова М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4108>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитесь з поняттям «стрес», що є захисною реакцією організму на зовнішні подразники і небезпеку;

– будете аналізувати види, причини і механізми стресової реакції організму особистості, дізнаєтеся про стадії розвитку стресу;

– навчитеся розпізнавати негативні й позитивні сторони стресу, а також його вплив на поведінку, навчання і здоров'я;

– дізнаєтеся, як визначити свій рівень стресу.

*Розум переносить нещастя,  
мужність бореться з ним,  
терпіння та віра перемагають.*  
**М. Севіньс**

У підлітковому віці людина переживає період активних змін: вона шукає власну ідентичність, вибудовує стосунки, формує цінності та вчиться розуміти себе. Усе це відбувається в умовах швидкого темпу сучасного життя, де інформаційний потік, шкільні вимоги, соціальні мережі та різноманітні зовнішні події створюють додатковий тиск. Саме тому знання про те, що таке стрес, як він виникає та як його подолати, стає особливо важливим.

**Стрес** у перекладі з англійської означає «напруження» або «тиск».

Аналізуючи різні трактування поняття «стрес» у фізіології, психології, медицині, соціології, його сутність можемо звести до основних трьох:

1) це стимули або події (стресори, стрес-фактори), що викликають у людини сильне напруження або збудження, які негативно впливають на її організм;

2) це суб'єктивна реакція (напруга, збудження), яка відбиває внутрішній психічний стан людини;

3) це фізична реакція організму на сильні, екстремальні вимоги або шкідливий вплив, що викликають інтенсивні прояви адаптаційної активності для підтримки поведінкових дій і психічних процесів з подолання цих стресових факторів.

Як бачимо, немає загальноприйнятого визначення поняття «стрес», оскільки кожна область наукових знань інтерпретує його по-своєму, у відповідності до предметного поля своїх досліджень. З огляду на це, загальна класифікація стресу теж відсутня.

Історично першу біологічну (або фізіологічну) теорію стресу розробив Г. Сельє, надавши фізіологічній реакції провідну роль у захисних реакціях організму, спрямованих на збереження його цілісності. Дослідник запровадив терміни для позначення позитивного і негативного за впливом на організм стресу: еустрес і дистрес. Згодом з'явилися такі поняття, як «емоційний стрес», «психологічний стрес».

Цікаво, що стреси, які відчуває людина, умовно класифікують на:

1. Емоційно позитивні стреси і емоційно негативні стреси.

2. Короткочасні (гострі) стреси і довготривалі (хронічні) стреси.

3. Фізіологічні стреси (соматичні, стреси середовища: коливання гравітації, температури, вологості; вплив холоду, болю, голоду, фізичних навантажень) і психоемоційні стреси (переживання сильних емоцій: образа, обман, небезпека, загроза, інформаційне перенавантаження тощо).

У свою чергу, фізіологічні стреси розділяють на: механічні, фізичні, хімічні, біологічні, посттравматичні.

Також виділять такі типи стресового стану:

1. *Стрес хімічного типу* – з'являється після впливу хімічних і токсичних речовин.

2. *Стрес психічний* – провокують емоції різного типу.

3. *Біологічно тип* – стресовий стан проявляється після перенесених травм або поранень.

4. *Еустрес* – корисний вид потрясіння, який створює якість пробудження в організмі людини.

5. *Дистрес* – критичний стан, який проявляється при перенапруженні, або зрив (Овчаренко, 2023, с. 299).

Існують три ступені прояву стресу (Наугольник, 2015):

1) *слабкий*: стрес практично відсутній, психічний стан майже не змінюється, явних фізичних та фізіологічних змін не відзначається;

2) *середній*: відбуваються відчутні позитивні зміни соматичного і психічного стану, мобілізується психічна діяльність: людина стає більш зібраною та організованою, впевненою у собі та витривалою, в неї покращується мисленнєва та мовленнєва діяльність;

3) *сильний або надмірний*: виникають розлади основних фізичних, фізіологічних і психічних функцій, погіршується довільна увага та пам'ять, свідомий контроль за діяльністю, виникають відчуття внутрішнього дискомфорту, втрачається можливість свідомо, довільно контролювати перебіг діяльності, зменшуються можливості зосередження, запам'ятовування, активність мислення знижується, натомість стереотипні дії стають провідними.

*Стресові стани* є одним з факторів, супутніх генезису і становленню особистості у підлітковому віці, який характеризується кількісними та якісними змінами, гормональним вибухом. До розповсюджених *причин виникнення стресу* відносяться:

– вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод);

– навантаження підвищеної інтенсивності: фізичні (м'язові); фізіологічні (хвороба, розлад, травма та ін.); інформаційні (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати); емоційні; виробничі (труднощі і конфлікти);

– повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, дрібні сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, чекання, запізнення;

– важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, стрімкі зміни умов життя;

– переломні етапи життя: початок і закінчення навчання, перехід у нову школу;

– особистісна дисгармонія: внутрішньо особистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного Я, кризи розвитку особистості;

– невизначеність або конкретна загроза (Розов, 2015).

Багато психологів вважають, що виникнення і переживання стресу залежить не так від об'єктивних, як від суб'єктивних чинників, від внутрішніх особливостей самої людини: її мотивації, настанов, очікувань, пам'яті про події, оцінки нею ситуації, порівняння своїх сил і вимог, що висуваються до неї та ін. Тому певна ситуація одними може сприйматися як стресова, а в інших не викликати жодних стресових проявів (Наугольник, 2015).

Зазвичай перебіг стресу передбачає кілька стадій його розвитку (табл. 1.1.1).

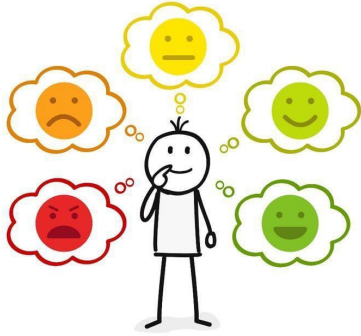
*Таблиця 1.1.1 – Стадії розвитку стресу*

<i>Стадія тривоги</i>	Мобілізація захисних сил організму, в першу чергу – гормонів коркового слою наднирників. Характерним є підвищення працездатності.
<i>Стадія резистентності (адаптації)</i>	Пристосування організму до нового подразника за рахунок підвищення витрат енергії та антистресорних гормонів, що призводить або до зниження працездатності, або до надмобілізації адаптаційних ресурсів.
<i>Стадія виснаження</i>	Поява стану відчаю, знесилення, фрустрації.

### **Нервова система**

Наш мозок спілкується з тілом за допомогою нейромедіаторів або гормонів. Якщо потрібно негайно реагувати,

то працює нейроконтролер, якщо довго – гормони. Вегетативна нервова система складається з двох гілок – *симпатичної* і *парасимпатичної*. Симпатичний відділ нервової системи в критичний момент дає організму ресурси, необхідні для боротьби (при можливості) чи втечі. Коли запаси поживних речовин та



енергії закінчуються, в організмі активується парасимпатичний відділ під час сну, їжі та відпочинку, який зберігає ресурси. Симпатична нервова система відповідає за мотивацію і діяльність, парасимпатична – за розслаблення. Вдих – є функцією симпатичної нервової

системи, видих – функцією парасимпатичної нервової системи. У здоровому стані вони працюють в злагоді і перемикаються час від часу. Але під час стресу відбувається збій. Функціонування парасимпатичної та симпатичної нервової системи впливає на всі наші органи і системи. Відмітимо, що першою стрес зачіпає серцево-судинну систему. Коли людина відчуває страх, активізується симпатична нервова система – у роті стає сухо, серцебиття частішає, дихання стає поверхневим. Після того, як людина поза небезпекою, починається відновлення і активується парасимпатична нервова система (Наугольник, 2015, с. 39).

Фізіологічні механізми виникнення і перебігу стресу є доволі зрозумілими. Так, дослідники зазначають, що на всіх стадіях адаптаційного синдрому провідна роль належить корі наднирників, які активуються гіпоталамусом і виділяють антистресорні гормони – глюкокортикоїди.

Давайте для того, щоб краще зрозуміти ознаки стресу, ми розділили їх на *позитивні* і *негативні*, залежно від характеру впливу на організм людини (Наугольник, 2015, с. 90-98; Пророк, 2018).

До **позитивних сторін (ознак) стресу** відноситься: активація ресурсів організму за рахунок вивільнення гормонів – адреналіну і кортизолу, що підвищують пильність, загострюють увагу й пришвидшують обробку інформації; підвищення

мотивації, мобілізація внутрішніх сил для реалізації поставлених цілей і завдань; адаптація та розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та копінг-стратегій; короткочасне підвищення активності певних імунних клітин.

До **негативних сторін (ознак) стресу** відноситься: *погіршення фізичного здоров'я та режиму дня внаслідок хронічного стресу* (роботи серцево-судинної, травної, імунної системи, скорочення та зсуви циклів сну, порушення апетиту, часті скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; часті травми, надмірна незграбність, нервові тики (сіпання повік, часте ковтання, смикання, куйовдження волосся тощо), повернення до шкідливих звичок, нетримання сечі, нечітка дикція або заїкання, швидка втомлюваність); *емоційні порушення*: виснаження, вигорання, відчуття хронічної втоми, низька продуктивність у навчанні і діяльності, невмотивовані спалахи гніву, подразливість, небажання спілкуватися з друзями (замкнутість, відчуженість від оточення); *когнітивні порушення*: байдужість, процесу планування діяльності, зниження концентрації, звуження поля уваги, порушення логічного мислення, творчого потенціалу, зниження інтересу до навчальної діяльності; ризик розвитку депресії, тривожних розладів, панічних атак, зниження самооцінки; *соціальні наслідки*: зростає конфліктність, дратівливість, прагнення уникати спілкування, крадіжки, утечі з дому, вандалізм, постійна і безпричинна брехня, уживання наркотиків та ін.

Важливо розуміти, що зміна різних функціональних систем організму внаслідок психологічного стресу є одночасно і як його наслідками, і перешкодою для його вдалого і своєчасного подолання.

З аналізу позитивних і негативних сторін стресу, розуміємо, що ключовими функціями цього явища є: *захисна* (активує природні механізми самозбереження); *адаптаційна* (вироблення нових навичок, зміна поведінки та пошук ефективних способів реагування на нову чи складну ситуацію); *мобілізаційна* (активізація нервової, серцево-судинної та гормональної

системи); *стимулююча* (підвищення мотивації та психічної активності); *сигнальна* (про загрозу, зміну умов, перевантаження); *розвивальна* (формування психологічної стійкості, вдосконалення навичок саморегуляції); *соціальна* (спонукання до згуртування, пошуку підтримки чи взаємодопомоги).

Звернемо увагу на те, що різноманітні стресові ситуації у шкільних закладах є невід'ємною складовою будь-якого навчально-виховного процесу. До них можна віднести, наприклад, конфліктну ситуацію, образи і непорозуміння між однолітками, між підлітком та вчителем, потрапляння учня в новий колектив, цькування в колективі (шкільний булінг), негаразди вдома (сімейні конфлікти), страх учня відповідати перед вчителем та/чи класом, екзаменаційний стрес, тривога через можливе отримання низької оцінки та ін. При цьому, як підкреслює дослідження, стрес є, перш за все, суб'єктивним сприйняттям людини, а не об'єктивною реальністю (Helfman, A. Besser, Y. Neria, 2015, с. 31).

Акцентуємо увагу, що чим довше стресор впливає на людину, тим сильніше проявляється стрес. На сьогодні психологами доведено, що *тривалі дрібні щоденні конфлікти і неприємності набагато сильніше позначаються на здоров'ї людини, ніж сильний, але короткочасний стрес, що викликаний серйозною причиною.*

Кожна людина має свій, так званий, *пори́г чутливості до стресу* – це той рівень емоційної напруги, за якого ефективність діяльності підвищується (еустрес), та *критичний поріг виснаження*, коли ефективність діяльності знижується (дистрес).

*Як визначити свій рівень стресу?*

Оцінка рівня стресу може проводитися за фізіологічними та психологічними критеріями.

Серед фізіологічних методів застосовуються такі, як: реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС); визначення показників артеріального тиску (АТ); електрокардіографія (ЕКГ); визначення параметрів функціонування дихальної системи (глибина дихання, газовий склад видихуваного повітря та ін.).

Психологічне оцінювання стресу здійснюється за допомогою психодіагностичних методик (тестування, опитування, анкети, проєктивні методики). Нижче подано кілька простих методик, завдяки яким ви зможете визначити свій рівень стресу, тривожності.

**Шкала психологічного стресу PSM-25**  
**(Лемур-Тесьє-Філіон, адаптація Н. Водоп'янова)**

*Інструкція:* вашій увазі пропонується ряд тверджень, що характеризують психофізіологічні особливості переживання людиною стресу. Оцініть ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань: 1 – ніколи, 2 – вкрай рідко, 3 – рідко, 4 – нечасто, 5 – іноді, 6 – часто, 7 – дуже часто, 8 – постійно.

Здійсніть опрацювання результатів та визначте властивий вам рівень психологічного стресу. З тверджень опитувальника виокремте 5, які ви вважаєте головними ознаками переживання вами психологічного стресу, та на їхній основі визначте вид психологічного стресу, з яким ви найчастіше зтикаєтесь.

*Інструкція:* пропонується низка тверджень, що характеризують психічний стан (*табл. 1.1.2*). Оцініть, будь-ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч із кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найточніше визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щиріше. Для виконання тесту знадобиться приблизно п'ять хвилин.

Цифри від **1** до **8** означають частоту переживань:

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| 1 – «ніколи»;      | 5 – «іноді»;            |
| 2 – «вкрай рідко»; | 6 – «часто»;            |
| 3 – «дуже рідко»;  | 7 – «дуже часто»;       |
| 4 – «рідко»;       | 8 – «постійно (щодня)». |

**Таблиця 1.1.2 – Твердження, що характеризують психічний стан**

1	Стан напруженості та крайньої схвильованості (напруженості).	12345678
2	Відчуття клубка в горлі та/або сухості в роті.	12345678
3	Я перевантажений(а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу.	12345678
4	Я поспіхом ковтаю їжу або забуваю поїсти.	12345678
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову.	12345678
6	Я почуваюся самотнім(ьою) і незрозумілим(ою).	12345678
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головні болі, напруженість і дискомфорт у ділянці шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку.	12345678
8	Я поглинений(а) похмурими думками, змучений(а) тривожними станами.	12345678
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод.	12345678
10	Я забуваю про зустрічі або справи, які маю зробити або вирішити.	12345678
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють.	12345678
12	Я відчуваю себе втомленою людиною.	12345678
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (або стискаю кулаки).	12345678
14	Я спокійний(на) і безтурботний(на)*.	12345678
15	Мені важко дихати та/або в мене раптово перехоплює подих.	12345678
16	Я маю проблеми з травленням і з кишківником (болі, кольки, розлади або закрепи).	12345678
17	Я схвильований(а), стурбований(а), збуджений(а).	12345678
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися.	12345678
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути.	12345678
20	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені бракує зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу.	12345678

21	У мене втомлений вигляд; мішки або кола під очима.	12345678
22	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах.	12345678
23	Я стривожений(а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці.	12345678
24	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести.	12345678
25	Я відчуваю напруженість*.	12345678

**Примітка.** \* Зворотне запитання.

*Обробка та інтерпретація результатів.* Підраховується сума всіх відповідей – інтегральний показник психічної напруженості (ППН).

Запитання 14 оцінюють у зворотному порядку. Що більше ППН, то вищий рівень психологічного стресу.

ППН більше **155 балів** – *високий рівень стресу*, що свідчить про стан дезадаптації та психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення та життя.

ППН в інтервалі **154-100 балів** – *середній рівень стресу*.

*Низький рівень стресу*, ППН **менше 100 балів**, свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

**Методика «Самооцінка психічних станів»  
(за Г. Айзенком)**

Тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

*Інструкція.* Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.

9. У мене різка, грубувата жестикуляція.

10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.

2. Нелегко переключати увагу.

3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

4. Мене важко переконати.

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.

6. Нелегко зближуюся з людьми.

7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.

8. Нерідко я виявляю впертість.

9. Неохоче йду на ризик.

10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

*Обробка результатів.* Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

*Інтерпретація результатів:*

*Тривожність:*

**0-7** балів – низька тривожність;

**8-14** балів – тривожність середня, допустимого рівня;

**15-20** балів – висока тривожність.

*Фрустрація:*

**0-7** балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів (низький рівень фрустрації);

**8-14** балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

**15-20** балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

*Агресивність:*

**0-7** балів – ви спокійні, стримані;

**8-14** балів – середній рівень агресії;

**15-20** балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

*Ригідність:*

**0-7** балів – ригідності нема (низький рівень);

**8-14** балів – середній рівень;

**15-20** балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї (високий рівень).

### **Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна**

*Мета:* визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ЛТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації.

**Ситуативна** або **реактивна тривожність** як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

**Під особистісною тривожністю (ОТ)** розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ.

Особи, що відносяться до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у досліджуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу

припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

*Послідовність виконання дослідження.* Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Експериментатор пропонує випробуваним самостійно дібрати до кожного з наведених тверджень шкали згідно з інструкцією один із чотирьох варіантів відповідей за ступенем інтенсивності: 1, 2, 3, 4 бали.

### **Шкала ситуативної тривожності (СТ)**

*Інструкція.* Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в цей момент (*табл. 1.1.3*). Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

*Таблиця 1.1.3 – Судження ситуативної тривожності*

Судження		Відповіді			
		Ні, це не так (1 бал)	Мабуть, так (2 бали)	Так, правильно (3 бали)	Абсолютно правильно (4 бали)
1.	Я спокійний.				
2.	Мені нічого не загрожує.				
3.	Я в стані напруження				
4.	Я внутрішньо скутий.				
5.	Я відчуваю вільно.				
6.	Я засмучений				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі.				
8.	Я відчуваю душевний спокій.				
9.	Я збентежений.				

10.	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.				
11.	Я впевнений у собі.				
12.	Я знервований.				
13.	Я не знаходжу собі місця.				
14.	Я напружений, збуджений.				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження.				
16.	Я задоволений.				
17.	Я стурбований.				
18.	Я надто збуджений, і мені ніяково.				
19.	Мені радісно.				
20.	Мені приємно.				

### Шкала особистісної тривожності (СТ)

*Інструкція.* Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви відчуваєтеся в цей момент (табл. 1.1.4). Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Таблиця 1.1.4 – Судження особистісної тривожності

		Відповіді			
		Ні, це не так (1 бал)	Мабуть, так (2 бали)	Так, правильно (3 бали)	Абсолютно правильно (4 бали)
<b>Судження</b>					
1.	У мене буває піднесений настрій.				
2.	Я буваю дратівливим.				
3.	Я легко можу засмутитися.				
4.	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.				

5.	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.				
6.	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.				
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний.				
8.	Мене тривожать можливі труднощі.				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці.				
10.	Я буваю цілком щасливим.				
11.	Я все приймаю близько до серця.				
12.	Мені не вистачає впевненості в собі.				
13.	Я почуваюся беззахисним.				
14.	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.				
15.	Мене часом охоплюють хандра, нудьга.				
16.	Я буваю задоволеним.				
17.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.				
18.	Буває, що я почуваюся невдахою				
19.	Я врівноважена людина.				
20.	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.				

*Обробка результатів.* Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) відняти суму балів з питань (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

$$СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50 =$$

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

$$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 11, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35 =$$

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

До **30** балів – низький рівень тривожності.

**31-45** балів – середній рівень тривожності.

**46** балів і більше – високий рівень тривожності.



Зробіть видох, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Зробіть затримку, одночасно рахуючи про себе: «один, два, три, чотири».

Повторюйте цикл кілька разів, доки не відчуєте розслаблення.

### *Вправа «МЕТЕЛИК» (заспокоєння)*

**Поза:** сядьте або станьте зручно, випряміть спину, стопи поставте на підлогу.

**Позиція рук:** схрестіть руки на грудях: праву руку покладіть на ліву ключицю, а ліву – на праву. Пальці мають торкатися підключичної ямки, а долоні – верхньої частини грудей.

**Постукування:** ритмічно та легенько постукуйте кінчиками пальців по черзі: спочатку лівою рукою, потім правою. Це нагадує тріпотіння крил метелика.

**Темп та дихання:** робіть постукування в комфортному темпі (можна швидко, потім повільніше). Дихайте глибоко та повільно, спостерігаючи за своїми емоціями, не оцінюючи їх.

**Завершення:** зробіть 3-5 повторень, постукуючи по 30-60 секунд, доки дихання не вирівняється.

Це соматична практика, яка активує обидві півкулі мозку, допомагаючи переробити стресові переживання. Вона особливо корисна, коли тривога настільки сильна, що важко дихати.

### *Метод торкання пальців*

Ця вправа допоможе заспокоїтися і досягти рівноваги та кращої концентрації.

### *Виконання:*

Лікті розташуйте по обидві сторони тіла.

З'єднайте кінчики пальців.

Закрийте очі або залиште їх відкритими, як більше подобається.

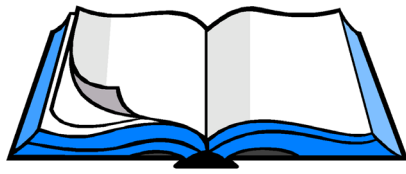
Дихайте спокійно та залишайтеся у цій позі дві хвилини.



## 1.2. Стресостійкість: як зберегти себе під тиском обставин (автори: Гриньова М.В., Конова М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4109>

У цьому підрозділі Ви:



- ознайомитеся з поняттям «стресостійкість»;
- навчитеся розуміти механізми формування стресостійкості;
- зможете аналізувати структуру і функції стресостійкості, її роль в особистісному розвитку особистості;
- познайомитеся з термінами «копінг-ресурси», «копінг-стратегії»;
- дізнаєтеся про методи діагностики та методами підвищення рівня стійкості до стресу.

*Хід речей залежить від нашої рішучої волі та від наших зусиль.*

**Г. Уеллс**

**Стресостійкість** як соціально-психологічне явище вивчалось багатьма зарубіжними та українськими вченими. Узагальнено під цим поняттям розуміють *комплексну властивість особистості, індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, підтримувати міжособистісні зв'язки під час дії стресору.*

*Якими ж характеристиками володіє людина з високим рівнем стресостійкості, питаєте ви?*

Для такої особистості властивими є емоційна стійкість, високий ступінь розвитку інтелектуальних якостей, зокрема гнучкість мислення (вміння по-іншому інтерпретувати стресогенну ситуацію, якісно її переосмислити); здібність до високої продуктивності зорового сприйняття; висока оперативна пам'ять і запам'ятовування; уміння зосередитися (Lazarus, 1983).

Багато досліджень свідчать, що стресостійкість підлітків напряду залежить від рівня нервово-психічної стійкості та

тривожності, а також від силових здібностей (загальної фізичної підготовки) і рівня витривалості (Руда, Мицкан, 2019), мотивації і самооцінки (позитивна, негативна), а також пізнавальних можливостей, загального рівня психічного розвитку, емоційного інтелекту та життєвого досвіду. Якщо протягом навчання в школі підліток отримує значне (надмірне) інтелектуальне навантаження, ймовірно за все, його зацікавленість у навчанні знизиться, що буде супроводжуватися розвитком хронічного стресу. Подібний стан та ускладнення адаптації будуть викликати і повторювані стресові ситуації, спричинені тиском з боку батьків, вчителів чи однолітків, особливо якщо підліток не здатний адекватно оцінити обставини чи знайти способи подолання труднощів, тобто знижена стресостійкість призводить до подальшого накопичення проблем, які стає дедалі важче вирішити (Столярчук, 2022, с. 116).

Для кращого розуміння будь-якого психологічного явища чи психічної властивості варто ознайомитися з механізмами їх розвитку.

**Механізм стресостійкості** можна описати за допомогою дворівневої структури:

– первинний рівень стресостійкості, що включає такі складові: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики і особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних, ендокринних та інших систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування в стресогенних умовах;

– особистісні характеристики, що є результатом соціального впливу, досвіду, навчання.

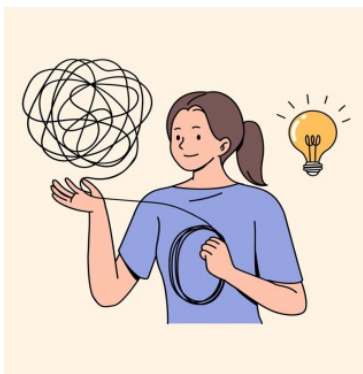
Хоча первинний рівень є базисним у формуванні стресостійкості, вирішальне значення відводиться особистісному, соціальному, поведінковому компонентам та навчанню.

Якщо ви спробувати проаналізувати кілька ситуацій, які протягом певного часу викликали у вас негативні емоції та стрес, а потім їх значимість поступово зменшилася, то стає зрозумілим,

що *стресостійкість особистості формується на основі багаторазового її зіткнення зі стресогенними факторами*, у ході якого відбувається складний процес: оцінка стресової ситуації, вольова регуляція діяльності в стресогенних умовах, подолання стресу або копінгова поведінка, вплив на особистість травматичних подій та пропрацювання травматичного досвіду.

З цього процесу випливає, що **основними функціями стресостійкості** є: спрямованість на подолання перешкод; актуалізація діяльності в екстремальних умовах; стабілізація внутрішніх механізмів емоційно-вольової саморегуляції; забезпечення здатності до постійного відтворення високого рівня професійної мотивації.

Згідно досліджень М. Білова, на формування високого рівня стресостійкості особистості впливають такі *когнітивно-*



*інтелектуальні характеристики*, як:

гнучкість мислення (швидкість переформування звичного сприйняття, уявлень і думок у зміненій ситуації, а також своєчасне і адекватне для цієї ситуації прийняття рішень; абстрактність мислення (здатність продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду); розвинені перцептивні здібності (перцептивна увага, спостережливість), мнемічні здібності (оперативна пам'ять, здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування), інтелектуальні здібності (оперативне мислення, уміння зосередитися, уміння диференціювати істотне від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами).

Також варто означити низку *емоційно-особистісних властивостей*, що суттєво впливають на формування стресостійкості особистості: це емоційна стійкість; оптимістичне мислення; середній рівень особистісної тривожності, що вважається оптимальним рівнем готовності суб'єкта до цілеспрямованих зусиль із формування адаптивної поведінки в стресогенній ситуації; середній рівень агресивності – той ступінь

прояву агресії, що є достатнім для ефективного функціонування і підтримки особистого психологічного і фізичного здоров'я в стресогенних умовах; внутрішній локус контролю (інтернальний).

Вам буде цікаво дізнатися, що збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язано з пошуком ресурсів (особистісних, соціального середовища), що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Особливу категорію ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії і моделі поведінки, що переборює. Останні залежать від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації своїх потенціалів і здібностей. Усе це в психології означено під поняттям «копінг», що походить від англійського «соре» (переборювати).

Науковцями давно встановлено, що з метою подолання стресових переживань особистість використовує **копінг-поведінку** – індивідуальний спосіб вирішення складної життєвої ситуації, що має високу значимість, і пов'язаний з внутрішніми можливостями особистості та умовами соціальної підтримки (Кононова, Кучма, 2020). Копінг реалізується на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій.

**Копінг-ресурси** – це набір характеристик особистості та соціального середовища, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій.

**Копінг-стратегії** (стилі подолання) – актуальні відповіді особистості на загрозу. Копінг-стратегії поділяються на *продуктивні* (самоконтроль; прийняття відповідальності; планове вирішення проблеми; позитивна переоцінка), спрямовані на активне самостійне вирішення проблем стресу і зміну стресової ситуації, та *непродуктивні* (конфронтація; дистанціювання; пошук соціальної підтримки; уникнення), що в своїй основі мають уникання тих чи тих проблем з метою зниження емоційної напруги, очікування допомоги інших без намагання змінити стресову ситуацію. Відповідно, на основі даних копінг-стратегій дослідники визначають кілька базових стилів копінгу:

проблемно-орієнтований копінг; емоційно або суб'єктивно-орієнтований копінг; соціально-орієнтований копінг (Карамушка, Снігур, 2024).

**Важливо:** уміння обирати і користуватися копінг-стратегіями забезпечує людині можливість адаптації до світу, що оточує, успішну протидію стресу й ефективну поведінку та діяльність під час складних життєвих ситуацій, сприяє психологічному здоров'ю та благополуччю.

Актуальним це є в період шкільного життя та міжособистісного спілкування в підлітковому колективі, яке нерідко сповнене різними *передконфліктними та конфліктними ситуаціями*, які негативно впливають на психоемоційний і фізичний стан дитини. Особистості важливо уміти контролювати свій емоційний стан, навчитися відкрито виявляти свої емоції (повідомляти про них) без приниження особистості опонента (коректні, але чіткі фрази, на кшталт: «Я почуваюся знесиленою», «Мені потрібно, щоб мене вислухали», «Я б хотів/ла побути наодинці/разом з тобою», «Ви могли б мені допомогти?», «Я не хочу зараз це обговорювати. Коли буду готовий/ва, я дам знати» та ін.), не переходити в депресивні стани у разі затяжного конфлікту чи програшу в ньому. Важливими у вирішенні конфліктів є вольові якості людини, наприклад, здатність до свідомого контролю й володіння собою (слів, жестів, міміки, дій), терпимість до інших, несприйняття провокаційних дій опонента.

З метою подолання неприємних ситуацій взаємодії з однолітками чи іншими людьми завжди важливо вміти визначати початок передконфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки і на основі цього – швидко приймати правильні рішення, спрямовані на пошук шляхів розв'язання суперечностей. Часто запорукою вирішення складних ситуацій є компроміс, коли варто скоригувати власні інтереси відповідно до обставин і конкретної ситуації.

У психологічних дослідженнях є статистичні дані, що підтверджують відмінності у проявах стресостійкості підлітків, які перебувають в умовах війни, залежно від:

– *статі*: хлопці характеризуються нижчими її показниками, ніж дівчата ( $p < 0,05$ );

– *віку*: з віком показники стресостійкості підлітків стають вищими ( $p < 0,05$ );

– *кількістю дітей в сім'ї*: у сім'ях, в яких є 2 і більше дитини, стресостійкість підлітків вище ніж у сім'ях з однією дитиною ( $p < 0,05$ );

– *відстані від лінії фронту*: у підлітків, які перебувають поблизу від лінії фронту стресостійкість нижче ніж у тих, хто далеко від неї (Кравцова, 2020).

З огляду на трансформацію повсякденних умов життя молоді в період війни, *допомогти підвищити рівень стресостійкості підлітків у військових умовах можуть*: родинна і дружня підтримка, спілкування з наставником, що допоможе відволіктися від негативних емоцій, зменшити відчуття самотності; фокусування на позитивних відчуттях, власних успіхах, що зменшує рівень тривоги та допомагає контролювати ситуацію; фізична активність (ігри, танці, спорт); арт-терапія; опанування методів саморегуляції (дихальні техніки, медитація, йога); встановлення та підтримка позитивних взаємин з іншими людьми; розвиток впевненості в собі; звернення за професійною допомогою до спеціаліста (психолога, соціального працівника); знання про особливості стресу та методи його подолання.

Кожному з нас іноді буває дуже важко зрозуміти свій емоційний стан та глибинні причини його погіршення. Ви можете спробувати оцінити його за допомогою кількох, не досить складних у використанні, психодіагностичних методик, що подані нижче. А також зрозуміти, якими найчастіше копінг-стратегіями користуєтеся в стресових ситуаціях.

### **Методика «Діагностика стану стресу» (А. Прохоров)**

Ця методика дає змогу виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності в стресових умовах і призначена для людей віком від 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками.

Досліджувані перед початком процедури отримують таку інструкцію від діагноста: «Обведіть кружечком номери тих запитань, на які ви відповідаєте позитивно».

**Текст опитувальника:**

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати згаяне.

2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.

3. На роботі та вдома суцільні неприємності.

4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить.

5. Мене турбує майбутнє.

6. Мені часто потрібні алкоголь, сигарета або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.

7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре б, якби все не так стрімко змінювалося.

8. Я люблю сім'ю і друзів, але часто разом із ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.

9. У житті я нічого не досяг і часто відчуваю розчарування в самому собі.

*Обробка результатів.* Підраховується кількість позитивних відповідей за всіма 9 запитаннями. Кожній відповіді «так» присвоюється 1 бал, а відповідь «ні» оцінюється в 0 балів. З огляду на кількість набраних балів можна робити висновки:

– результат **0-4** бали – означає високий рівень регуляції в стресових ситуаціях;

– **5-7** балів – помірний рівень;

– **8-9** балів – слабкий рівень.

*Інтерпретація результатів.* Високий рівень регуляції в стресових ситуаціях: людина поводиться в стресовій ситуації досить стримано і вміє регулювати свої власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися і звинувачувати інших і себе в подіях, що відбуваються.

Помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях: людина не завжди правильно й адекватно поводиться в стресовій ситуації. Іноді вона вміє зберігати самовладання, але бувають

також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина «виходить із себе»).

Слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях. Такі люди характеризуються високим ступенем перевтоми і виснаження. Вони часто втрачають самоконтроль у стресовій ситуації і не вміють володіти собою. Таким людям важливо розвивати навички саморегуляції в стресі.

### **Тест на визначення стресостійкості особистості (В. Семіченко)**

Метою використання даної методики є визначення особливостей впливу емоційного стресу, а саме взаємовідносин у студентській спільноті, з керівництвом ЗВО, конфліктної та лідерської поведінки досліджуваних. Ці питання виявилися актуальним при дослідженні стресостійкості студентів, які є представниками майбутніх професій типу «людина-людина».

Автор методики пропонує відповісти на 18 питань, на які передбачено три варіанти відповіді: «рідко», що оцінюється в 1 бал, «іноді» з оцінкою у 2 бали та «часто» – 3 бали. Підраховується загальна кількість балів і за ключем визначається відповідний рівень стресостійкості – їх запропоновано 9, при чому чим менша сумарна кількість балів, тим вищою є стресостійкість і навпаки, тож особам із 1-м чи 2-м рівнем варто змінювати умови праці. За необхідності діагност може об'єднати отримані результати в рівні: високий, середній та низький або більше рівнів (дуже низький, низький, нижче середнього, дещо нижче середнього, середній, дещо вище середнього, вище середнього, високий, дуже високий).

*Інструкція:* «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. Проти номера кожного з них у відповідному бланку Вам необхідно поставити цифру, яка найбільшою мірою відповідає Вашим уявленням про себе та свою поведінку: «1», якщо запропоноване трапляється з Вами рідко, «2», якщо іноколи, «3», якщо часто». Об'єктивність результатів залежить від ширості Ваших відповідей» (табл. 1.2.1).

*Таблиця 1.2.1 – Твердження на визначення стресостійкості особистості*

1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2	Я намагаюсь вчитись та працювати, навіть коли почуваюсь не зовсім здоровим (ою).
3	Я хвилююсь щодо якості своєї роботи.
4	Я буваю налаштований (а) агресивно.
5	Я не терплю критики на свою адресу.
6	Я буваю роздратованим (ою).
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.
8	Мене вважають наполегливою людиною.
9	Я страждаю від безсоння.
10	Своїм ворогам я здатен(на) дати відсіч.
11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.
12	Мені не вистачає часу для відпочинку.
13	У мене виникають конфліктні ситуації.
14	Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе.
15	Мені не вистачає часу, щоб займатись улюбленою справою.
16	Я все роблю швидко.
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням.
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків.

**Рівень стресостійкості. Сумарна кількість балів**

1 – дуже низький (51-54 бали)

2 – низький (53-50 балів)

3 – нижче середнього (49-46 балів)

4 – дещо нижче середнього (45-42 бали)

5 – середній (41-38 балів)

6 – дещо вище середнього (37-34 бали)

7 – вище середнього (33-30 балів)

8 – високий (29-26 балів)

9 – дуже високий (18-22)

**Характеристики рівнів.** Найнижча стресостійкість – Психічне напруження таке велике від причин, що призводять до стресу, що людина повністю дезорієнтована в часі та в просторі.

1 – дуже низька – Людина здатна приймати правильні рішення, нервове збудження досить сильне, але вона прагне вийти з цього стану всіма їй відомими способами

2 – низька – Людина здатна приймати правильні рішення, нервове збудження досить сильне, але вона прагне вийти з цього стану всіма їй відомими способами.

3 – нижче середнього – У людини існує розроблений нею захисний механізм від сильних потрясінь, який включається при несприятливих умовах.

4 – трохи нижче середнього – У людини працює внутрішній захист і вона здатна зняти нервові перезбудження, якою б природою воно не було.

5 – середній – Високий рівень самозахисту. Вміння розслабитися у будь-якій обстановці.

6 – трохи вище середнього – Висока самосвідомість та вміння регулювати свої самовідчуття, самоконтроль.

7 – вище середнього – Вміння регенерувати та відновлювати свій енергобаланс. Сильні потрясіння людина сприймає як урок у житті та включає механізм самооцінки та значущості, вміє виявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати своє психічний стан.

8 – високий – Високий рівень самосвідомості та просвітленості дає людині вміння не просто усвідомлювати нормальну реальність, але занурювати себе в «надсвідомий стан» і поводитися, використовуючи високі знання про своє Его і свої враження.

9 – дуже високий – Стабільний гармонійний стан завжди і скрізь, людей, мають високий статус Просвітлення. Кожна людина здатна навчитися володіти своїм емоційним станом і цим послабити вплив стресової ситуації.

Саморегуляція – це здатність людини довільно керувати своєю діяльністю: планувати, ставити мету, здійснювати вибір тощо, зокрема і контролювати свої емоції, вміти розслабитися.

### **Опитувальник «Індикатор копінг-стратегій» Д. Армїхана**

На думку низки дослідників, опитувальник Д. Амїрхана «Індикатор копінг-стратегій» вважається одним із найуспішніших інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини.

Теоретичною основою опитувальника стала ідея про те, що всі поведінкові стратегії, що формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

1. *Стратегія вирішення проблем* – це активна поведінкова стратегія, за якої людина намагається використовувати всі особистісні ресурси, що є у неї, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. *Стратегія пошуку соціальної підтримки* – це активна поведінкова стратегія, за якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзям, значимим іншим.

3. *Стратегія уникнення* – це поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, уникнути вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід в хворобу чи вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використовуючи активний спосіб уникнення – суїцид.

На думку психологів, стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивного, псевдоопановуючої поведінки. Вона направлена на подолання чи зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії обумовлене недостатністю розвитку особисто-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний чи неадекватний характер в залежності від конкретної ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним вважається використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самотійно справитися з проблемами, які виникають, в інших вона потребує підтримки, в третіх вона просто може уникнути зустрічі з проблемною ситуацією, попередньо подумавши про її негативні наслідки.

Адаптований варіант опитувальника у виконанні дослідників М. Сироти та В. Ялтонського складається з 33 пунктів, по 11 пунктів для кожної з трьох вище зазначених шкал: розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблем.

Випробуванним пропонується відповісти на запитання, до кожного з яких можливі три варіанти відповіді, що розташовуються за шкалою від повної згоди до заперечення. Дослідження можна проводити як індивідуально, так і в групі. Середній час заповнення опитувальника – 20 хвилин.

*Інструкція:* «На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай вами використовуються (табл. 1.2.2).

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему кількома словами.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: *повністю згоден; згоден; не згоден*»

**Таблиця 1.2.2 – Твердження опитувальника «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Армідана)**

№	Твердження	Повністю згоден	Згоден	Не згоден
1.	Дозволяю собі поділитися почуттям з другом.	3	2	1
2.	Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.	3	2	1
3.	Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити.	3	2	1
4.	Намагаюся відволіктися від проблеми.	3	2	1
5.	Приймаю співчуття та розуміння від будь-кого.	3	2	1

Продовження табл. 1.2.1

6.	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані.	3	2	1
7.	Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще.	3	2	1
8.	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією.	3	2	1
9.	Дуже ретельно зважую можливості вибору.	3	2	1
10.	Мрію, фантазую про найкращі часи.	3	2	1
11.	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду відповідний.	3	2	1
12.	Довіряю свої страхи родичу чи другу.	3	2	1
13.	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.	3	2	1
14.	Розповідаю іншим людям про ситуацію, оскільки тільки її обговорення допомагає мені дійти її рішення.	3	2	1
15.	Думаю, що потрібно зробити, щоб виправити положення.	3	2	1
16.	Зосереджуюся повністю на вирішенні проблеми.	3	2	1
17.	Роздумую про себе план дій.	3	2	1
18.	Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.	3	2	1
19.	Іду до кого-небудь (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще.	3	2	1
20.	Стою твердо і борюся за те, що мені потрібне в цій ситуації.	3	2	1
21.	Унікаю спілкування з людьми.	3	2	1
22.	Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблем.	3	2	1

23.	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію.	3	2	1
24.	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему.	3	2	1
25.	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів.	3	2	1
26.	Сплю більше звичайного.	3	2	1
27.	Фантазую про те, що все могло б бути інакше.	3	2	1
28.	Уявляю себе героєм книги чи кіно.	3	2	1
29.	Намагаюся вирішити проблему.	3	2	1
30.	Хочу, щоб люди залишили мене одного.	3	2	1
31.	Приймаю допомогу від друзів чи родичів.	3	2	1
32.	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.	3	2	1
33.	Намагаюсь ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання.	3	2	1

Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що належать до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали. Бали нараховуються за такою схемою: відповідь «Повністю згоден» оцінюється у 3 бали; відповідь «Згоден» у 2 бали; відповідь «Не згоден» на 1 бал.

Обробка та інтерпретація відповідей випробуваного проводиться з опорою на ключ.

*Ключ:*

Шкала «**Вирішення проблем**» – пункти опитувальника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «**Пошук соціальної підтримки**» – пункти опитувальника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «**Уникнення проблем**» – пункти опитувальника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

### Норми для оцінки результатів тесту

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-26
Високий	> 31	> 29	

### Самооцінка психологічної адаптивності

Стресостійкість особистості прямо пов'язана з умінням людини пристосовуватися до життя і гнучко реагувати на зміни життєвих обставин. Знижений адаптаційний потенціал є психологічним чинником, що зумовлює виникнення стресу й загострення кризових переживань.

*Інструкція до тесту.* Якщо Ви безумовно погоджуєтеся із твердженням, слід обрати відповідь «так», якщо не згодні – відповідь «ні».

*Тестовий матеріал:*

<b>Група А</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Я часто відчуваю потребу в нових враженнях.</li><li>2. Мені подобається робота, яка вимагає швидкого і частого переключення з однієї операції на іншу, з однієї справи на іншу.</li><li>3. Я можу швидко перейти від відпочинку до інтенсивної діяльності.</li><li>4. Я швидко сходжуся з новими людьми.</li><li>5. Я швидко засинаю і просинаюся.</li><li>6. Я швидко адаптуюся до нової обстановки, включаюся у нову для себе справу.</li><li>7. Мені подобається, коли на роботі з'являються нові люди.</li><li>8. Я люблю бути в новому для себе товаристві.</li><li>9. Мені доводиться чути від інших людей і друзів, що я людина дуже активна і рухлива.</li><li>10. Новий для мене навчальний матеріал я звичайно запам'ятовую дуже швидко, хоч іноді здатний(-а) так само швидко його забути.</li></ol>
----------------	--

<b>Група Б</b>	<p>11. Я не люблю нових знайомств.</p> <p>12. Мені важко відмовитися від переконання, до якого я колись прийшов, хоч є багато переконливих доказів, що його спростовують.</p> <p>13. Нові навички в якійсь діяльності, нові звички формуються в мене повільно, але засвоюються дуже міцно.</p> <p>14. Мене іноді називають флегматичним (чи докоряють через повільність).</p> <p>15. Я не люблю рухливих ігор.</p>
----------------	--

*Обробка та інтерпретація результатів тесту.* Спочатку потрібно підрахувати суму позитивних відповідей на твердження **групи А** (з 1-го по 10-те). Далі аналогічним чином слід визначити суму позитивних відповідей на твердження **групи Б** (з 11-го по 15-те). І, нарешті, від першої суми віднімаємо другу. Отримана різниця якраз і характеризує рівень адаптивності та психологічної гнучкості особистості в процесі діяльності.

*Рівні соціально-психологічної адаптивності:*

**8-10** балів – високий;

**6-7** балів – вище середнього;

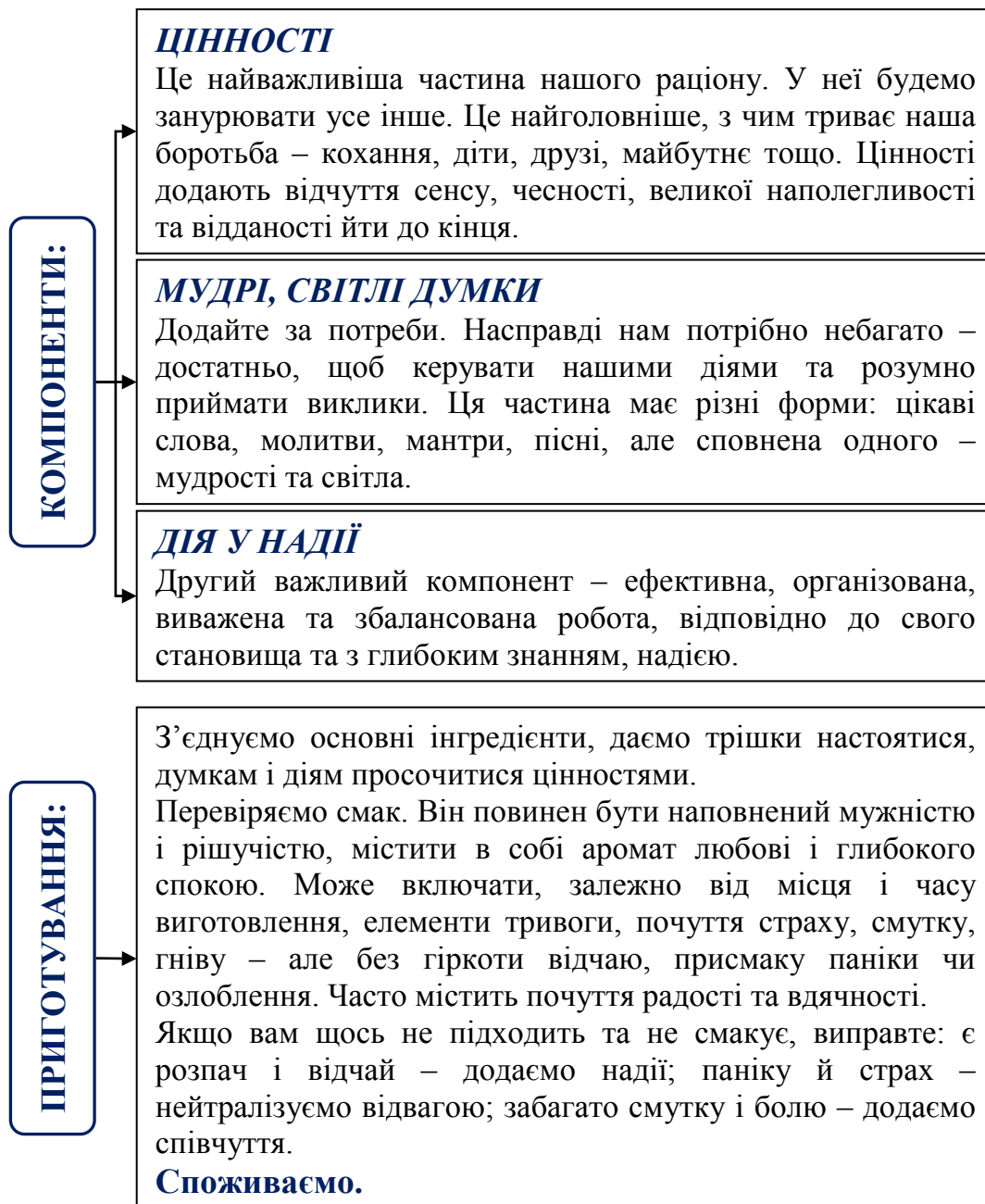
**5** балів – середній;

**3-4** бали – нижче середнього;

**2-3** бали – низький.

**НІКОЛИ НЕ БІЙТЕСЯ ПІЗНАВАТИ САМОГО СЕБЕ –  
ЦЕ ШЛЯХ ДО БІЛЬШ УСВІДОМЛЕНОГО  
Й ГАРМОНІЙНОГО ЖИТТЯ**

## СТІЙКІСТЬ: РЕЦЕПТ ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ



Краще готувати з іншими, тоді вийде гарна композиція (Овчаренко, 2024).

### 1.3. Саморегуляція: мистецтво керувати собою (автори: Гриньова М.В., Кононова М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4110>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитеся з поняттям «саморегуляція» та її значенням для діяльності людини;

– навчитеся розпізнавати основні компоненти саморегуляції;

– ознайомитеся з основними аспектами та функціями саморегуляції, її структурою;

– зрозумієте, що саморегуляція формується в процесі діяльності, зокрема навчальної та під впливом емоцій;

– спробуєте самостійно дослідити рівень саморегуляції;

– навчитеся здійснювати практичні кроки до оволодіння навичками саморегуляції у підлітковому віці.

*Хто вміє керувати собою, той може управляти людьми.*  
**Ф. Вольтер**

З попереднього матеріалу ви зрозуміли, що стрес є психологічним явищем, притаманним для кожної людини, а стресостійкість забезпечує стабілізацію й оптимізацію процесу особистісного зростання й професійного становлення особистості. Ці два феномени тісно пов'язані з процесом саморегуляції особистості. Чи чули ви коли-небудь про таке поняття?



Людина – це система, яка сама себе регулює. Вона не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі (Гриньова, 2008).

Сьогодні в науковій літературі по-різному тлумачиться поняття «саморегуляція». В Українській енциклопедії це слово означає «здатність біологічної системи до відновлення стабільного рівня тих чи інших функцій після їхньої зміни».

Семантичний аналіз дає змогу визначити в його складі дві частини: «регуляція» (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (вказує на те, що джерело саморегуляції в самій системі). Звідси, **саморегуляція** – це той механізм, завдяки якому здійснюється оптимізація психічних можливостей, компенсація недоліків, регуляція індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності (Гринців, 2013; Гриньова, 2006).

На основі рівневого співвідношення соціального і біологічного в особистості, психологи стверджують наявність **елементів саморегуляції** (Чайка, 2007) на кожному рівні розвитку (Платонов, 1986):

– перший представлений тими компонентами особистості, які мають тільки біологічну детермінацію: темперамент, статеві та вікові властивості;

– другий рівень включає в себе особистісні особливості перебігу психічних процесів, детермінований і біологічними, і соціальними чинниками;

– третій рівень зумовлений переважно соціальними чинниками, складається із звичок, умінь, навичок і знань особистості;

– четвертий рівень має винятково соціальну детермінацію і представлений такими характеристиками особистості, як переконання, світогляд, прагнення, інтереси, бажання.

На думку В. Чайки та Н. Сеньовської (2007), елементи саморегуляції *на першому рівні* можна виявити через психофізіологічну регуляцію. *На другому рівні* вони базуються на волі особистості. *Третій рівень* характеризується трансформуванням елементів саморегуляції у вольові навички, *на четвертому* вони визначаються прагненнями, переконаннями, світоглядом і реалізуються через відображення у діяльності соціальних потреб. Крім того, перший рівень характеризується

підсвідомою саморегуляцією, а решта три – свідомою, що залежить від впливу соціуму та вольових усвідомлених дій.

*Саморегуляція формується у діяльності, а в навчанні формується шляхом здійснення навчальної діяльності, що пов'язано з появою у свідомості особистості новоутворень, основою яких є сприйняття навчальних завдань і рефлексія навчальних дій.*

**Навчальна діяльність** – це діяльність, спрямована на набуття учнем досвіду і пізнання. Саме в діяльності за її специфічними законами відбувається засвоєння дитиною матеріалу, формуються взаємини, розвивається особистість дитини, тому головним призначенням педагогічного процесу, спрямованого на навчання і виховання, є організація діяльності дітей вчителем.

**Саморегуляція навчальної діяльності** – це специфічна регуляція, що здійснюється підлітком (юнаком) як суб'єктом діяльності. Її призначення полягає в тому, щоб людина почала усвідомлено та цілеспрямовано будувати процес самонавчання і виконувати завдання (Стрижак, 2021).

Із нашої точки зору, **саморегуляція у навчанні** – це оволодіння засобами виконання навчальних операцій таким чином, щоб будь-яка зміна умов завдання, зустріч з ускладненням спричиняла включення таких механізмів мислення, які призводять до самостійного розвитку завдання чи проблеми (Гриньова, 2008, 2013).

Саморегуляція навчальних дій виявляється в тому, що суб'єкт самостійно орієнтується в навчальному матеріалі: усвідомлює мету завдання; визначає особливості умов його виконання; складає програму дій; оцінює відповідь і, якщо необхідно, коректує її.

*Саморегуляція поведінки заснована на ціннісних орієнтирах, закладених у свідомості особистості, а саме: умінні доводити справу до кінця, долати труднощі; самодисципліні, самовихованні; умінні регулювати власну поведінку залежно від обставин (Гриньова, 2006).*

Формування саморегуляції організовує навчальну роботу учня, озброює вміннями самостійного виконання завдань, закладає основи вміння вчитися, що є головним завданням освіти, тому питання формування саморегуляції і пошуки оптимальних шляхів його здійснення є актуальним і відповідає потребам сьогодення. Саморегуляція є і складовою загальної обдарованості, першоосновою «загальних здібностей» (Гриньова, 2010, 2013).

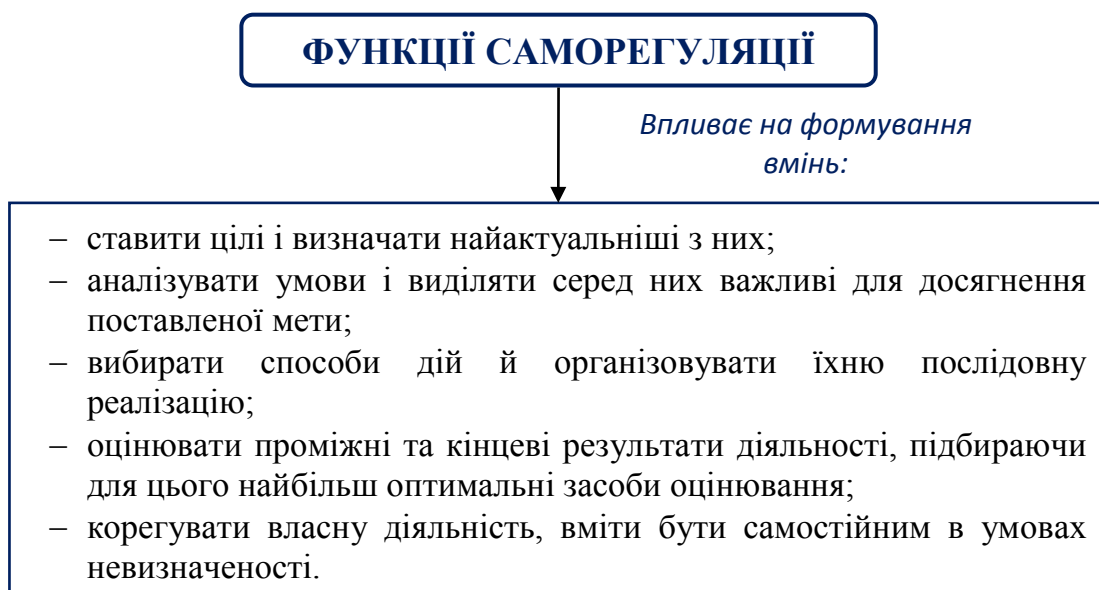
Беззаперечно, *саморегуляція є вищим ступенем діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюється на навички і послідовність їх здійснюється автоматично.*

Саморегуляцію діяльності можна розглядати у декількох аспектах.

1. *Соціальний аспект саморегуляції* – здатність індивіда знайти своє місце в суспільстві, згідно до своїх здібностей, можливостей і уподобань

2. *Психологічний аспект саморегуляції* розкриває механізми формування саморегуляції через взаємодію свідомості і підсвідомості, рефлексії, мислення.

3. *Педагогічний аспект саморегуляції* є створення таких методик і дидактичних умов, які сприяли б формуванню як окремих компонентів саморегуляції так і їх системи (Гриньова, 2013, 2017, 2018).



**Рис. 1.3.1.** Функції саморегуляції (Гринців, 2013, с. 241)

Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою. Саморегуляція має **певну структуру**, єдину для всіх видів діяльності, і складається з таких компонентів:

– *мета діяльності* (образ, свідоме передбачення майбутнього результату дії, і чим він яскравіший, тим активніше робота дитини на його досягнення);

– *модель значущих умов* (це джерела інформації про умови діяльності, повідомлення людини про ситуацію, тобто про наявні показники вихідних структурних моментів дії, предмета, засобів, зовнішніх умов; це динамічне утворення, яке може змінюватися в ході діяльності, поповнюватися новою інформацією, уточнюватися, до якої учень може повертатися після корекції одержаного результату);

– *програма дій* (алгоритми (інструкції, накази, пам'ятки), наявність правил і порядку дій, в результаті виконання яких учень одержує продукт навчальної діяльності, її кінцевий результат);

– *оцінка результатів та їх корекція* (можливість «переперевірки» тієї частини навчального завдання, у правильності якої учень сумнівається, виявлення правильності чи хибності кінцевого результату, виправлення помилок, перевірка особливостей варіантів рішень, за допомогою яких отримано результат);

– *контроль* – вміння помітити допущені помилки; *взаємоконтроль*.

Способи взаємоконтролю полягають у тому, щоб:

– зіставити свій спосіб роботи зі способом іншого учня, а потім кожний із них зі зразком результату;

– на цій основі виявити оптимальний шлях праці;

– велику роль відіграє вміння уявляти можливий результат кінцевої діяльності і на цій основі побудувати правильний шлях розвитку (Гриньова, Кононова, 2021).

Важливою складовою саморегуляції, в тому числі навчальної і професійної є **емоції**.

**Емоції** – це реакції індивіду на ті ситуації, до яких індивід не може одночасно адаптуватися. Зокрема, емоції виникають тоді, коли виконання дій пов'язане з перешкодою. Емоції сигналізують про задоволення або ж незадоволення біологічних потреб організму, закріплюють поведінку з позитивним ефектом; вони функціонують у процесі діяльності живої істоти і регулюють її перебіг.

Емоції можуть бути *позитивними – приємними, або негативними – неприємними*. Розрізняють емоції вищі – такі, як естетичні, етичні, творчі, або нижчі, пов'язані з фізіологічними потребами організму у воді, їжі, продовженні роду тощо.

Позитивні і негативні емоції супроводжують нас у всіх сферах життя. У побуті, під час навчання, на виробництві наша діяльність супроводжується емоціями, які відображають ставлення до цієї діяльності. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на поведінку людини індивідуальні. Одні й ті ж явища викликають у людей різні емоції. Те, що одному приносить радість, може бути неприємне іншому. Але загальним є те, що негативні емоції пригнічують психіку, приглушають творчу активність, знижують працездатність.

Як відомо, емоції формуються підкорковими відділами мозку з участю вегетативної нервової системи, тому свідомість не завжди може подолати пригнічуючу дію негативних емоцій, бо вони пов'язані з фізіологічними процесами в організмі, які не контролюються корою мозку.

В результаті тривалого впливу негативних емоцій можливе захворювання нервової системи – невроз і різні тілесні захворювання, стрес, з особливостями якого ви вже ознайомилися в попередньому розділі.

**Саморегуляція** – це вміння особистості керувати станом свого здоров'я, емоціями, психічним станом свого організму, діями, вчинками, поведінкою.

За наведеними нижче **методиками** ви зможете краще зрозуміти себе як особистість, пізнати рівень сформованої саморегуляції і на основі цього – визначити свої сильні і слабкі сторони.

## Опитувальник академічної саморегуляції особистості

*Мета:* опитувальник призначений для діагностики рівнів академічної саморегуляції студентів та учнів старших класів.

*Автори:* опитувальник академічної саморегуляції Р. Райана і Д. Коннелла (англомовний опитувальник Causal Dimension Scale II SRQ-A).

*Адаптація:* М. Томчук, М. Яцюк (2009).

Опитувальник академічної саморегуляції складається з чотирьох блоків-варіантів, представлених запитаннями про навчальну діяльність студентів: «Чому я виконую самостійну роботу з навчальних предметів?», «Чому я включаюся в аудиторну роботу?», «Чому я намагаюся дати відповідь на поставлені викладачем складні запитання?», «Чому я намагаюся бути успішним у навчанні?». Запитання передбачають варіанти відповідей, кожний з яких пропонується респонденту оцінити за 4-бальною шкалою (не важливо – дуже важливо).

### **Шкали опитувальника:**

*Зовнішнє регулювання* – регулювання, яке чиниться через безпосереднє управління з боку іншої людини. Воно реалізується через накази, інструкції, настанови, навіювання тощо.

*Інтроспектоване регулювання* – регулювання, що відбувається через засвоєні людиною зовнішні норми, правила, установки, способи мислення, стандарти, які не набули реального усвідомлення та прийняття, тобто не асимілювалися з «Я» особистості.

*Ідентифіковане регулювання* – регулювання, яке відбувається через ототожнення себе з референтною особою, з наступним наслідуванням зразка сприйнятого конструкту поведінки.

*Власне спонукання* – тип саморегуляції, який передбачає самовільне управління організацією, виконанням та контролем діяльності.

Відносний індекс автономії вказує на ступінь довільної самоорганізації суб'єкта, його можливість самостійно визначати

та реалізовувати свідомий вибір, з урахуванням суб'єктивних та об'єктивних чинників дійсності.

**Шкали оцінювання:**

дуже важливо – 4 бали

важливо – 3 бали

не дуже важливо – 2 бали

не важливо – 1 бал

**Текст опитувальника**

**Варіант 1**

**Чому я виконую самостійну роботу з навчальних предметів?**

1. Я хотів би, щоб викладач думав, що я хороший студент.
2. Я не хочу мати неприємностей, через невиконання завдань.
3. Мене це втішає (подобається).
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.
5. Я намагаюся зрозуміти предмет.
6. Тому що, я повинен це зробити.
7. Мені подобається працювати над завданнями.
8. Для мене важливо їх виконувати.

**Варіант 2**

**Чому я включаюся в аудиторну роботу?**

9. Щоб викладач не зірвався на мене (не накричав).
10. Я хотів би, щоб викладач думав, що я хороший студент.
11. Я хочу пізнавати щось нове.
12. Мені буде соромно, якщо я не буду включатися у роботу.
13. Мене це захоплює.
14. Робота в аудиторії – норма.
15. Мені подобається працювати на парах.
16. Мені важливо включатися і працювати під час пар.

### Варіант 3

**Чому я намагаюся дати відповідь на поставлені викладачем складні запитання?**

17. Я хотів би, щоб мої одногрупники сприймали мене як розумну людину.

18. Мені соромно, якщо я не намагаюся відповісти.

19. Мені подобається відповідати на складні запитання.

20. Від мене цього очікують інші.

21. Для того, щоб зрозуміти: я правий чи ні.

22. Мене втішають правильні відповіді на складні запитання.

23. Для мене важливо пробувати відповідати на складні запитання на парі.

24. Мені хотілося б, щоб викладач мене похвалив.

### Варіант 4

**Чому я намагаюся бути успішним у навчанні?**

25. Тому що цього від мене очікують інші.

26. Щоб викладачі сприймали мене як гарного студента.

27. Мені подобається успішно навчатися.

28. Я не хочу мати неприємностей через погане навчання.

29. Мені буде погано, якщо я не буду встигати.

30. Це для мене важливо.

31. Я буду пишатися собою, якщо буду встигати у навчанні.

32. Я можу отримати винагороду за успішне навчання.

*Обробка результатів.* Знайдіть суму балів відповідей на питання за ключем:

Зовнішнє регулювання (ЗР): 2, 6, 9, 14, 20, 24, 25, 28, 32;

Інтроєктоване регулювання (ІнР): 1, 4, 10, 12, 17, 18, 26, 29, 31;

Ідентифіковане регулювання (ІдР): 5, 8, 11, 16, 21, 23, 30;

Власне спонукання (ВС): 3, 7, 13, 15, 19, 22, 27.

Відносний індекс автономії (ВіА) обраховується за формулою:

$$\mathbf{ВіА=2\times ВС+Ід-Ін-2\times ЗР (А.1)}$$

За ключем опитувальника обраховуються показники типів регулювання. Відносний індекс автономії вказує на рівень сформованості саморегуляції особистості.

**Методика дослідження вольової саморегуляції**

**А. Звєрькова та Є. Ейдмана**  
(Лемак, Петрище, 2011, с. 63-66)

*Вік досліджуваного:* з 14 років.

*Матеріали та обладнання:* тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

*Процедура дослідження.* Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

*Інструкція досліджуваному.* Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак «+», якщо вважаєте, що неправильно – знак «-».

**Тестовий матеріал:**

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.

8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути «в гарній формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

*Обробка результатів.* Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами *наполегливість і самовладання*.

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості – 0-16 та за субшкалою самовладання – 0-13.

*Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції:*

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

*Аналіз результатів.* У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання. Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості – 8, для шкали самовладання – 6.

**Високий бал** за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє

спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність.

**Низький бал** спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

**Субшкала наполегливості** характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. Їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

**Субшкала самовладання** відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у

собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми.

На другому полюсі цієї субшкали – спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

Нижче пропонуємо ознайомитися з цікавим методом саморегуляції в ході аутогенного тренування.

## **МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ХОДІ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ**



При застосуванні цього методу були відібрані стародавні способи медитації, для чого необхідно: спокійна обстановка; який-небудь чи предмет фрази для повторення, предмет для зосередження уваги, пасивність і зручне положення тіла. Медитативний стан досягається за допомогою методу прогресивного розслаблення, аутогенного тренування і деяких вправ з йоги (Джозеф Нейдхард).

### **Перший етап медитації.**

**1. Підготовка до занять.** Для того щоб заняття проходили ефективно й увінчалися успіхом, варто виконати кілька умов. Вони стосуються часу занять, місця, положення тіла і різного роду перешкод.

**Час.** Бажано займатися два рази в день з великими перервами між кожним заняттям, наприклад ранком і ввечері. Найкращий час – між повсякденними справами. Наприклад, після роботи перед вечерею. Ви знімете утому після робочого дня і потім відмінно проведете вечір у колі чи родини з друзями

*Місце.* Необхідно, щоб це було тихе, спокійне і зручне місце. Приглушіть світло і попросите, щоб ніхто не турбував вас.

*Перешкоди.* Щоб метод діяв більш ефективно, необхідно, щоб ніхто і ніщо вам не заважало.

*Положення тіла.* Використовуйте м'яке зручне крісло, у якому ви зможете зручно улаштуватися і цілком розслабитися. Крісло повинне бути з високою спинкою, щоб можна було відкинути голову.

**2. Метод.** Вибравши тихе, затишне місце, де вас ніхто не потурбує, сядьте в крісло, розслабтеся, перейдіть на глибокий повільний подих і закрийте ока.

Тепер уявіть яке-небудь чи слово набір звуків, у якому не більше двох складів. Бажано, щоб воно не мало змісту і нічого не значило для вас. Це може бути набір звуків типу «шама», «зома», «шринг». Можна скористатися грецькою фразою для медитації – «кирие элейсон». Його значення втратиться при повторенні.

Потім, знаходячись усі в тій же позі з закритими очима, повільно повторите це слово про себе кілька разів. Не потрібно вимовляти його вголос, просто повторюйте його в думках. Продовжуйте робити це протягом 15-20 хвилин.

Коли вам покажеться, що цей час пройшов, відкрийте очі і гляньте на годинник. Якщо ще залишився час, знову закрийте очі і продовжуйте повторювати слово, поки не пройде відведений час. Через дві-три тижні занять у вас розвіється почуття часу, і годинник будуть не потрібні.

Не користуйтеся будильником. Раптовий дзенькіт виведе вас з досягнутого стану і знизить ефективність заняття.

Багато хто при виконанні вправи зауважують, що починають відволікатися і думати про інше. Це зовсім природно. Якщо з вами відбувається то ж саме, викиньте сторонні думки з голови і поверніться до свого слова. Не змушуйте себе зосереджуватися на слові і не давайте волю роздратуванню.

Існує варіант цього методу в трохи зміненому вигляді, може бути, він вам більше сподобається. Замість того щоб повторювати слово, прислухайтеся до свого подиху. Виберіть який-небудь етап

з дихального циклу, наприклад невелику паузу між вдихом і видихом. Розслабтеся і стежите за цими паузами.

Ви повинні вибрати для занять щось одне і щораз використовувати саме це. Не намагайтеся чергувати слово і чи подих користатися і тим і іншим одночасно. Ніж легше буде вправа, тим кращих результатів ви досягнете.

**3. Мимовільна увага.** Тепер намагайтесь виконувати вправи пасивно. Використовуйте так названу мимовільну увагу. Щоб пояснити, що це таке, приведемо аналогію. Допустимо, ви ввійшли в кімнату, побули там якийсь час, потім вийшли. Вас запитують, чи був у кімнаті включене світло. Ви, ні хвилини не роздумуючи, відповідаєте або так, або ні, хоча шукали книгу, а не дивилися на лампочку. Ви помітили світло мимовільною увагою.

Те ж саме відбудеться і під час занять. Не зосереджуйте увагу на чи слові паузах при подиху. Просто тримаєте їх у полі зору.

Спочатку для занять аутогенним тренуванням варто створити умови, які полегшать досягнення необхідних результатів. До цих умов належать:

1. Наявність достатньо тихого місця. Фоновий шум, якщо він не занадто голосний. Істотно не заважає заняттям.

2. Помірна освітленість приміщення.

3. Впевненість людини у тім, що їй не перешкодять під час заняття.

4. Комфортна температура (не повинно бути занадто жарко чи холодно).

При заняттях можна користуватися кожною з трьох основних поз (лежачі, сидячи, поза кучера) у залежності від наявних можливостей і переваг.

Найважливішою метою цілей аутогенного тренування є навчання навичкам розслаблення м'язів. Починаючим нелегко відчувати ступінь розслаблення тих чи інших груп м'язів. Щоб краще познайомиться з відчуттями, що виникають при розслабленні м'язів, можна використовувати допоміжні вправи, в яких чергуються напруга та розслаблення. На контрасті, після напруги, значно легше відчувати розслаблення визначених груп

м'язів. Щоб було легше освоїти навички розслаблення, всі м'язи тіла умовно можна розділити на п'ять груп: м'язи рук, м'язи ніг, м'язи тулуба, м'язи шиї, м'язи обличчя. Ці вправи легше робити, сидячи у кріслі з високою спинкою або на стільці.

Вправи на розслаблення особливо корисні для тих м'язів, які в робочій позі перебувають у постійній напрузі.

Варто звернути особливу увагу на наступні моменти:

1. Кожен цикл «напруга-розслаблення» для кожної групи м'язів займає приблизно 1 хвилину і повторюється 3-5 разів.

2. М'язи напружуються під час затримки подиху після вдиху потягом 15-20 секунд, а розслаблюються після видиху на фоні довільного подиху протягом 40-45 секунд.

## **ВИДИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ**

### *Вправа «Поза дрімаючих кучерів»*

Сидячи на краю стільця поблизу столу, ноги напівзігнуті та розсунуті в сторони на половину кроку, руки (з переплетеними пальцями) звисають між ногами, тулуб і голова нахилені вперед, треба закрити очі, дихати неглибоко й відчувати розслаблення м'язів вздовж хребта. Тривалість пози визначається загальним станом організму. Вправа супроводжується словесним самонавіянням: «Я відпочив, я спокійний».

### *Метод зручного положення лежачи*

Вибір положення тіла залежить від звички до зручної пози під час сну. Найкращим положенням для розслаблення м'язів є тільки таке, яке згодом призводить до відчуття легкості. Дихання неглибоке і гармонічне. Подумки вимовляємо «а-о-ум» (при проголошенні «а» наповнюються нижні частки легенів, при проголошенні «о» – середні, а при «ум» – верхні). Видихнув через рот, як би «спіраллю» від голови до ніг. При цьому очі закриті.

### *Словесний метод*

Лягти зручно на спину. Руки вздовж тулуба або за головою. Закрити очі. Представити, що м'язи тіла розслаблюються частинами, починаючи зі стоп. По черзі розслаблюючи м'язи стоп, гомілок, стегон, таза, тулуба, шиї, обличчя, необхідне

розслаблення кожної частини тіла супроводжувати подумки вимовною фразою: «Розслаблюються стопи, коліна...» і т.д. Потім треба звернути увагу на розслаблення мови, голосових зв'язок, щелепи. Тривалість першої фази приблизно 5 хв. Подих спокійний. При відчутті розслаблення м'язів всього тіла, необхідно представити, що все тіло стає легше. Уголос проговорюємо: «Всі м'язи розслабилися». У другій фазі під час кожного видиху треба представити: «Я як хмарка у небі». Тривалість другої фази – 5 хв.

Сполучення образного уявлення з рухом. Сидячи на краю стільця зі схрещеними ногами, невимушено випрямити хребет, трохи втягти підборіддя, руки покласти на стегна долонями вверху.

1. Два рази подихати гармонійно повним типом подиху.

2. Чотири рази подихати в такий спосіб: під час гармонійно повного вдиху вимовляти подумки «а-о-ум» (робити вдих як би в три прийоми), під час подовженого видиху (із закритими очима) відчуті розслаблення м'язів тіла (опускається груди, голова, розслаблюються м'язи обличчя, ніг).

3. Пройтися по кімнаті на 3-4 дихальних циклів (один цикл – вдих і видих), зберігаючи гарну поставу.

4. Сісти в ту саму позу. Вдихнути, подумки вимовляючи «а-о-ум». Затримати подих на 1-2 с і образно уявити себе бадьорим і здоровим, а на подовженому видиху відчуті розслаблення м'язів і після видиху подумки вимовити: «Я бадьорий, творчо настроєний, активний». Завдання повторити 6-8 разів. Потім енергійно встати.

#### Подих «по колу»

Закрийте очі, щоб ніщо не заважало і не відволікало. Дихайте через ніс. Образно уявіть, що вдих і видих ви робите як би через точку між бровами. Потім подихайте, повільно на рахунок: 1, 2, 3, 4 – вдих і на 1, 2, 3, 4 – видих. При цьому образно уявіть, що вдих робите по хребту вгору, а видих від брів униз до пупка. А тепер вдихніть (із закритими очима) повільно і безшумно як би від великого пальця лівої ноги нагору до брів і

видихніть як би від брів униз по правій стороні тіла до пальців правої ноги. Так дихаєте 6-8-10 разів. Потім зверніть увагу на видих. Ви відчуєте, що під час видиху додатково розслаблюються м'язи рук, шиї, тулуба й ніг.

#### Розслаблення м'язів рук

1. Сидячи із закритими очима, варто зробити вдих і затримавши подих, витягнути руки перед собою. Зжати кисті у кулаки, водночас напружити м'язи обох рук від плечей до кистей на 15-20 секунд у неповну силу.

Увага спрямована на те, як напружені м'язи обох рук, як злегка вібрують напружені м'язи.

Всі думки спрямовані тільки на те, як напружені в цей момент м'язи рук. На видиху м'язи рук розслаблюються. Вони вільно звішуються вниз. Варто злегка струснути розслаблені м'язи рук і постаратися добре відчути ті відчуття, що виникають при розслабленні м'язів рук.

2. У парах, стоячи обличчям до партнера, треба образно уявити, що м'язи рук розслаблені. Потім партнер, тримаючи їх за кисті, розгойдує руки учня в сторони 4-6 разів і відразу відпускає їх. Якщо руки впали як батога, то це говорить про те, що м'язи рук доволі розслаблені.

#### Розслаблення м'язів ніг

1. Сидячи, найкраще з закритими очима, зробити вдих, після якого подих затримати й напружити м'язи обох ніг на 15-20 секунд, у неповну силу. Щоб краще відчути напругу м'язів ніг, уявіть собі, що ступні лівої й правої ноги із силою давлять на підлогу.

Увага спрямована на те, як напружені м'язи обох ніг, як злегка вібрують напружені м'язи.

Усі думки спрямовані тільки на те, як напружені в цей момент м'язи ніг.

На видих м'язи ніг розслаблюються. Варто добре відчути це розслаблення, чому допоможе легке струшування розслаблених м'язів.

Уся увага спрямована на ті відчуття, що пов'язані з розслабленням ніг.

2. Сидячи на краю стільця із зігнутими ногами (відстань між стопами половина кроку), представити, що м'язи ніг розслаблені. Потім руками підштовхуємо коліна всередину. Якщо коліна, торкнувшись, легко відскакують у сторони, це значить, що ви навчилися свідомо розслаблювати м'язи ніг. Зміну напруги й розслаблення м'язів виконують ритмічно у зручному темпі. Дихати треба неглибоко.

#### Розслаблення м'язів тулуба

Сидячи із закритими очима, тулуб подати вперед, руки зігнути в ліктях і пригорнути до тулуба, зробити вдих, подих затримати на 15-20 секунд. М'язи живота і спини напружити в неповну силу, а лікті із силою пригорнути до тулуба.

Вся увага спрямована при цьому на те, як напружені м'язи тулуба (живота і спини), як злегка вібрують напружені м'язи.

На видих м'язи живота і спини розслаблюються, руки розслаблено опускаються вниз.

Уся увага спрямована на те, щоб відчутти відчуття, пов'язані з розслабленням м'язів тулуба.

#### Розслаблення м'язів шиї

М'язи шиї розташовані попереду від підборіддя до ключиць, а позаду – від коренів волосся до верхньої частини лопаток. Для напруги м'язів шиї варто зробити вдих, затримати подих на 15-20 секунд, утягти голову в плечі, немов намагаючись плечима доторкнутися до вух. Руки при цьому долонями спираються на стегна.

Вся увага спрямована на те, як напружені м'язи шиї, як вібрують напружені м'язи.

На видих впливає розслаблення м'язів шиї. Плечі опускаються, руки розслаблено повисають вздовж тулуба, підборіддя опущене на груди. Варто добре прислухатися до відчуттів, пов'язаних із розслабленням м'язів шиї.

#### Розслаблення м'язів обличчя

Для напруги м'язів обличчя варто зробити вдих, затримати подих і на 15-20 секунд зжати в неповну силу зуби і губи, замружити очі. Уся увага спрямована на те, як напружені м'язи обличчя, на легку вібрацію, що виникає в напружених м'язах.

На видих м'яза обличчя розслаблюються: очі напіввідчинені, віка без найменшої напруги прикривають ока. Слід кілька разів підняти й опустити віка для того, щоб переконатися, що вони без найменшої напруги прикривають ока. Рот напіввідчинений. Губи як би стають трохи товстішими. Щоки тяжчають. Можна кілька разів покрутити головою зі сторони убік, відчувши розслаблення м'язів обличчя.

Вся увага спрямована на відчуття, що виникають при розслабленні м'язів обличчя.

«Чарівні властивості посмішки»: щодня вранці перед дзеркалом потрібно згадати що-небудь приємне, їло допоможе додати обличчю привітне вираження.

Можна впливати на потік думок й емоцій, видозмінюючи напругу м'язів всього тіла за допомогою ритмічних рухів під гарну естрадну музику. А пригнічений стан легко знімається, а поганий настрій підвищується від тихого (про себе) насвистування мелодії «з настроєм».

Ці вправи в різних варіантах корисно використовувати як у ранковій гімнастиці, так і з оздоровчою метою. Тому що вони, допомагають нам відпочити, заспокоїтися, зосередитися, щоб з новими силами і світлою головою знову приступити до занять.

#### Мобілізуючі вправи

Для того щоб після завершення занять аутогенного тренування (релаксації) можна було швидко скинути стан млявості й розслабленості, варто використовувати спеціальні мобілізуючі вправи. Дуже важливо максимально яскраво, із бажанням представляти ті відчуття й образи, що пов'язані зі станом бадьорості, активності (прохолодний літній ранок, подув свіжого вітерцю й ін.). Витягаючи зі своєї пам'яті дрібні деталі цих колись пережитих станів, людина сприяє тому, що в організмі відбуваються відповідні зміни і допомагають підвищенню загальної активності, що витісняють розслабленість, дрімоту, млявість.

Для активації наприкінці кожного заняття використовуються наступні формули:

1. Відпочинок дозволив мені добре відновити свої сили.  
2. З кожним вдихом усе більше енергії наповнює м'язи.  
3. М'язи стають сильними й пружними.  
4. Кожен видих несе залишки розслабленості.  
5. З коленим вдихом наростає відчуття легкості й свіжості у всім тілі.

6. По тілу пробігає приємний озноб (холодок).

7. Подих, що активізує: кілька довгих глибоких вдихів, що закінчуються різкими видихами.

8. Зворотний рахунок від 3 до 1, у процесі якого наростає відчуття свіжості, сили, бадьорості. На рахунок 1 очі відкриваються, на обличчі посмішка, готовність діяти.

**Книги, які допомагають мислити позитивно:**

«Життя без турбот. Посібник із виживання у підлітковому віці», Ліззі Кокс

«Опануй себе! Для підлітків, які хочуть навчитися контролювати своє життя», Л. Мільтон, М. Томічич, Е. Свенссон



«Зак та Мія», А. Дж. Беттс

«Синій птах», Кійосі Сігемацу

«Мигдаль», Сон Вон Пхьон

«Ізгої», Сьюзен Хінтон

«Не бійся!», Шері Кумбс

«Не переймайся», Шері Кумбс

«Привіт, щастя!», Шері Кумбс

«Ти зможеш», Шері Кумбс

«Книжка, яка зробить тебе мегашасливим», Франсуаза Буше

«Посібник з виживання для дівчат», Крістіна де Вітт

«Як навчитися оптимізму. Змініть погляд на світ і своє життя», Мартін Селігман

«Сила позитивного мислення», Норман Вінсент Піл

«Людина у пошуках справжнього сенсу», Віктор Франкл

## Розділ 2

### КОМУНІКАТИВНИЙ ДОСВІД

#### 2.1. Особливості розвитку і референтна комунікація підлітків і юнаків (автор: Лавріненко В.А.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4111>

У цьому підрозділі Ви:



– дізнаєтесь про те, що таке «референтна комунікація», «референтна група», «спілкування»;

– зрозумієте яка роль референтного спілкування у розвитку особистості і чому людина обирає саме таке референтне оточення;

– розширите бачення ролі різних спільнот у житті людини;

– пригадаєте як ваші психологічні особливості впливають на вашу референтну комунікацію з оточуючими людьми.

Перебуваючи у школі чи в інших соціальних групах (на тренуваннях, гуляючи з друзями) тобі з кожним роком стає все цікавіше і цікавіше взаємодіяти з однолітками. При чому, твоє спілкування з однолітками постійно змінюється, набуває нових форм. Це виражається у тому, щоб стає цікаво говорити з друзями про самі ваші стосунки, дружбу, конфлікти, тощо. Такі зміни в комунікації є не випадковими, а зумовлені процесом твого особистісного зростання і поступового ускладнення функціонування психіки.

У підлітковому і юнацькому віці у тебе активізується соціальна пізнавальна активність, яка підштовхує тебе до спілкування з оточуючими людьми. Суспільна активність не зводиться лише до спілкування з однолітками, а, насамперед, виявляється у намаганні знайти власне місце у структурі

колективу, системі взаємовідносин з оточуючими – друзями, однокласниками, знайомими.

**Комунікація.** Для кращого розуміння питання, якому присвячений цей розділ, почнемо з визначення поняття комунікація. Існує більше 100 визначень даного феномену і різні науковці його по-різному розуміють.

Комунікація розглядається як процес, який передбачає процедуру встановлення, підтримання взаємодії між учасниками спілкування різних соціальних груп, спільнот. Комунікація відтворює взаємопов'язані ситуаційні, інтелектуально-мисленнєві, емоційно-вольові акти сприймання, розуміння, зберігання, аналізу, переробки інформації із застосуванням мови, мовлення, актів паралінгвістичного, психофізіологічного характеру через знакові системи, засоби комунікації та зв'язку.

Реалізація таких актів можлива за умови використання різноманітних символів: малюнків і звуків (жести, міміка, письмо), засобів обміну інформацією (месенджери, періодичні видання, аудіовізуальні матеріали), засобів встановлення контакту (Інтернет, радіо). Доволі часто до поняття «комунікація» застосовують синонімічний термін «спілкування». Однак спілкування характеризує лише акт міжособистісної, міжгрупової взаємодії людей задля налагодження взаємовідносин, досягнення спільних цілей. Завдяки спілкуванню людина реалізує соціальну потребу взаємодії з іншими як діяльність, оскільки спілкування є частиною комунікації. Комунікація, в свою чергу, забезпечує взаємодію як між людьми, так і між людиною та сукупністю людей, комп'ютером, тваринами.

Термін «комунікація» відображає такі характеристики:

- це трансляція (передача) інформації;
- порозуміння між людьми;
- вплив на людей один на одного під взаємодії;
- єднання спільноти людей;
- взаємодія суб'єктів спілкування;
- обмін смислами та цінностями під час спілкування;

– нормативний компонент суспільного процесу та системи суспільних стосунків.

Важливими функціями комунікації є:

- контактна (створення простору довіри, взаєморозуміння);
- інформаційна (обмін знаннями, відомостями, подіями, фактами між людьми);
- спонукальна (стимулювання партнера з комунікації, групу людей до здійснення будь-яких дій);
- координаційна (узгодження позицій партнерів зі спілкування задля налагодження співпраці);
- пізнавальна (отримання й усвідомлення змісту інформації, розпізнавання намірів, ставлень учасників комунікації);
- емотивна (процес обміну емоціями учасників комунікації, активізація переживань, почуттів у групі людей);
- налагодження стосунків (затвердження свого місця у просторі статусів, ролей, стосунків);
- впливова (орієнтація на трансформацію стану, поведінки, цінностей, поглядів, потреб).

Тобто, поняття «спілкування» є вузьким за смисловим наповненням, відображає різні варіанти взаємодії людей один із одним. Натомість, поняття комунікація є ширшим, відображає сукупність процесів взаємодії особистості з різними суб'єктами на різних рівнях.

**Референтна комунікація і референтна група.** У даному розділі ми будемо вести мову про явище референтної комунікації. Референтна комунікація здійснюється у межах перебування людини в межах референтних груп.

**Референтна група** – це група, на яку орієнтується людина, чії цінності, ідеали й норми поведіння вона розділяє. Іноді референтна група визначається як група, у якій людина прагне бути або прагне зберегти членство. Референтна група справляє істотний вплив на формування особистості, її поведіння в групі. Це пояснюється тим, що прийняті в групі стандарти поведіння, установки, цінності виступають для індивіда як якісь зразки, на які він опирається у своїх рішеннях і оцінках.

**Референтна комунікація** – це спілкування людини із значимим для неї колом осіб. Під значимими особами розуміються всі ті люди, які, думка яких для тебе важлива. Це можуть бути батьки, вчителі, тренер, родичі, сусіди. Проте, протягом дорослішання, їхня референтність (тобто, значимість для людини) поступово зменшується. У підлітковому і юнацькому віці серед референтного оточення найбільш важливими є однолітки. Саме однолітки стають референтною групою, в якій здійснюється референтне спілкування.

Референтна комунікація передбачає, що ти здійснюєш спілкування зі значимою для тебе людиною, яка виступає для тебе носієм цінностей. Сміслів, на яку ти прагнеш бути схожим, і до думки якої ти дослухаєшся.

Референтні комунікації здійснюються в різних референтних групах.

Референтна група для людини може бути позитивною, якщо вона спонукає бути прийнятим у неї, або хоча би домогтися відношення до себе, як члену групи.

*Негативна референтна група* – це група, що спонукає людину виступати проти неї, або з якою він не хоче мати відносин як член групи.

*Нормативна референтна група* є джерелом норм поведінки, установок ціннісних орієнтацій для індивіда.

Часто зустрічаються випадки, коли людина вибирає за нормативну не реальну групу, де вона навчається, а уявлювану групу, яка стає для неї референтною.

Наприклад, референтною групою для тебе може виступати спільнота в мережі, яка утворилася для обговорення он-лайн ігор, оскільки ці однолітки мають схожі з тобою інтереси, цінності, а їхня думка для тебе є важливою.

Існує кілька факторів, які визначають особливості референтного спілкування:

1. Якщо група не забезпечує достатнього авторитету своїм членам, вони будуть вибирати зовнішні групи, які мають більший авторитет, ніж власна група.

2. Чим більше ізольована особистість у своїй групі, чим нижче її статус, тим ймовірніший її вибір як референтної групи, де вона очікує мати порівняно вищий статус.

3. Чим більше можливості має людина, щоб змінити свій соціальний статус і групову приналежність, тим більша ймовірність вибору групи з вищим статусом.

Наприклад, якщо ти не можеш знайти «своє місце в класі», конфліктуєш з учнями, не можеш знайти собі друзів, то ти можеш розцінювати як референтне оточення своїх товаришів по спортивній секції, спільноті в мережі інтернет, тощо. При чому, людина обирає у якості референтної групи саме ту сукупність людей, де їй цікавіше і де, на її думку, її краще сприйматимуть, де у неї буде більше вірогідності бути успішною. Такі механізми вибору референтного кола спілкування.

**Зміст референтної комунікації.** В основі референтної комунікації з оточуючими у людини лежить прагнення знайти близького товариша. Таке прагнення часто виражається у тому, що людині цікаво знаходитись разом – спілкуватися, проводити час, просто розмовляти. У різних людей за такою цікавістю приховується різне змістове значення: співпадіння улюблених занять чи особистих інтересів, привабливість більшого рівня знань чи вмінь однолітка у певному виді діяльності тощо.

Розмови, які відбуваються під час референтної комунікації можуть бути поділені на два види. Перший вид розмов – це розмови, під час яких учасниками повідомляються нові факти і відомості з різних областей, починаючи з науки, техніки та культури і закінчуючи цікавими випадками з власного чи чужого життя. Наприклад, спілкуючись із другом ти обговорюєш оновлення програм, оновлення ігор, розповідаєш цікаві ситуації, які у тебе сталися під час навчання чи тренування.

До другого виду розмов відносяться розмови про стосунки, вчинки і якості однолітків: про взаємовідносини між ними, про власні відносини, в тому числі з дівчатами та хлопцями, про плани, мрії, бажане майбутнє. Наприклад, ти з другом спілкуєшся про те, чому ви конфліктуєте, чим відрізняється ваша поведінка в

конфліктах з іншими людьми, тощо. Розмови цього типу – про своє особисте відношення до подій життя та вчинків оточуючих – займають найбільш вагоме місце у референтній комунікації, виступають підґрунтям для формування рефлексивних умінь та усвідомлення життя, окреслення смислових настанов.

Стосунки з близькими товаришами складають особливу сторону референтної комунікації з однолітками. У цих стосунках чітко простежується існування специфічної діяльності людей по відношенню один до одного – діяльності по встановленню довірливих стосунків і активної діяльності по їх реалізації. Ця діяльність розгортається через систему вчинків, у яких і проявляється ставлення до товариша.

Головне у референтній комунікації – це особистісні взаємовідносини, які складаються в процесі спілкування. Саме вони є змістом референтної комунікації. Взаємодія з близьким товаришем виділяється у особливу активність підлітка, вона існує як самостійна діяльність і може бути названа діяльністю спілкування. Вона існує, з одного боку, у вигляді вчинків підлітків один до одного, а, з іншого боку, – у формі роздумів про вчинки товариша та стосунки з ним.

У межах референтної комунікації між людьми виникають дружні стосунки. **Дружба** – це такі стосунки між людьми, які характеризуються психологічною близькістю і взаємним тяготінням людей один до одного. Феномену дружби для підлітків і юнаків притаманна ідея винятковості, екстраординарності, що часто приводить до перевищення певних формальних правил і норм. Змістом дружньої комунікації є глибока відвертість, повна взаємна довіра, розкриття власного «Я». Саме в таких умовах підлітки вчать рефлексії (навичка аналізувати себе, свої дії і вчинки, «погляд на себе, ніби збоку») на себе та на інших. Взаємна зацікавленість, спільне пізнання оточуючого світу і один одного стають для людей під час дружби самоцінними.

Особливості референтної комунікації, з одного боку, залежать від властивих людині індивідуально-психологічних

особливостей, з іншого – є підґрунтям для набуття необхідних молодій особистості якостей. На характер референтної комунікації з однолітками значно впливають особливості емоційної сфери підлітка та юнака. Це пов'язано з тим, що підлітковий вік переповнений суперечностями і конфліктами, а особистість переживає процес свого динамічного становлення. Дослідженнями встановлено, що підлітки, які схильні до переживання переважно негативних емоцій, частіше мають проблеми у встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, часто уникають спілкування, більш схильні до конфліктів. Причиною їх конфліктної взаємодії є усталений негативний емоційний фон, що супроводжує взаємини підлітка з оточенням, перенесення ним негативних переживань на партнерів по спілкуванню, внаслідок чого ці стосунки набувають ознак конфліктності та втрачають свою ефективність.

Особлива роль у референтній комунікації з однолітками належить мотиву **афіліації**, що виражає прагнення людини до встановлення контактів з оточуючими. Саме актуалізація цього мотиву зумовлює велику увагу людей до процесу взаємодії з однолітками, підштовхує їх до постійного пошуку друзів, активного обміну думками, новинами, обговоренню актуальних підліткових проблем, які відображають спосіб життя та зміст активності неформальних угруповань.

Повною мірою проявити свої потенційні комунікативні можливості людина здатна у випадку, якщо вона компетентна у різних видах суспільної активності. **Соціально-психологічна компетентність** розглядається як готовність особистості до самостійного виконання тих чи інших суспільно чи особистісно значимих функцій або видів діяльності. У підлітковому та юнацькому віці настає такий етап розвитку соціальної компетентності, коли активно розгортається соціальне становлення особистості. Воно опосередковане різними формами суспільно значимої діяльності і служить ключовим чинником різнобічного засвоєння соціальних компетентностей на високому рівні. Наявність сформованої соціальної компетентності визначає

можливість для людини здійснювати вчинки, реалізовувати свободу вибору у суспільній діяльності та інтимно-особистісному спілкуванні.

Розвиток соціальної компетентності юнаками у референтній взаємодії відображає їх спроможність самореалізуватися у житті, окреслити для себе ті сфери, що викликають найбільшу зацікавленість.

Одним з головних моментів у виникненні дружніх стосунків між однолітками під час референтної комунікації є те, що їм «цікаво» знаходитись поряд – цікаво спілкуватися, проводити час, розмовляти. У різних людей за такою цікавістю приховується різне змістове значення: співпадіння в улюблених заняттях чи особистих інтересах, привабливість більшого рівня знань чи вмінь у іншого однолітка у різній діяльності, що робить процес взаємодії не лише цікавим, а і розвиваючим для людини.

Референтна взаємодія молоді залежить від комунікативних умінь та соціально-психологічної компетентності молодих людей, їх адаптованості до нових соціальних змін та здатності адекватно сприймати і проявляти емоційні реакції при спілкуванні. А небажання зближуватись з деякими однолітками на емоційній основі (наприклад, через наявність негативного комунікативного досвіду – конфліктів у минулому) та прагнення до незалежності і протиставлення себе оточуючим сприяє активності юнака у різних неформальних угрупованнях.

**Неформальні угруповання як форма референтної комунікації.** Неформальні об'єднання набувають великого значення в житті сучасних підлітків. Зростає кількість неформальних угруповань, у складі яких молодь проводить час, засвоює соціальні норми і правила, розширює власний кругозір. Такі об'єднання часто набувають для молоді ознак одного з найважливіших компонентів соціального оточення, порівняно з родиною та колективом школи.

Збільшення числа таких угруповань відбувається у переважній більшості країн по всьому світу. Перебуваючи у таких об'єднаннях, підлітки та юнаки специфічно реалізують

потреби референтного спілкування, яке у цьому віці набуває особливого значення для розвитку особистості, та життєвого самовизначення, що виступає вагомим завданням для підлітків і юнаків.

Перебуваючи у складі формальної групи, класу у школі, ти реалізуєш себе, виконуєш навчальну діяльність, спілкуєшся з однолітками. У школі ти проводиш час, виконуєш спільну з іншими учнями діяльність – навчання, засвоюєш культурні цінності, формуєш своє відношення до оточуючої дійсності, підкоряєшся груповим нормам. Але для того, щоб більш повно дослідити життя сучасних підлітків та юнаків необхідно розглядати, окрім сім'ї і школи, не менш вагоме середовище їх життєдіяльності – субкультуру, яка виступає засобом їх самореалізації.

Взаємодія молоді у складі формальних та неформальних груп відрізняються, що зумовлено їх соціально-психологічними характеристиками.

**Формальною** називають соціальну групу, яка має юридичний статус, є частиною соціального інституту, організації, де становище окремих членів суворо регламентоване офіційними правилами та законами.

Неформальні молодіжні об'єднання визначаються науковцями по-різному. Такі молодіжні об'єднання розглядають як:

– об'єднання людей, що виникають на основі властивих індивідам потреб у спілкуванні, приналежності, симпатії та любові;

– групи, які утворені на основі особистісних симпатій та антипатій;

– групи людей, які об'єднані особистим вибором і безпосередніми контактами.

Проте, найбільш повним у контексті розгляду особливостей молодіжних субкультур виступає наступне.

**Неформальна група** – вид малої групи, який виникає на основі міжособистісних відносин, загальних інтересів і взаємних симпатій.

**Неформальне об'єднання** – це сукупність людей, діяльність яких не закріплена офіційно, юридично, але характеризується системою міжособистісних стосунків, яка склалась (дружба, симпатія, взаєморозуміння, довіра, тощо).

До основних ознак неформальних молодіжних угруповань належать:

– відсутність офіційного статусу та програми діяльності (учасники таких груп збираються і спільно проводять час, проте документально це ніяк не оформлено – відсутній статут групи, чіткий перелік норм і правил);

– специфічний стиль життя та поведінки (всі представники певних неформальних груп збираються у визначених місцях, займаються відповідними справами. Наприклад, футбольні хулігани відвідують спортивні футбольні матчі, влаштовують сутички з представниками інших фанатських груп);

– наявність власної картини світу, норм, цінностей, які відповідають вимогам певних соціальних категорій молоді (мова йде про наявність певної ідеології у кожної окремої субкультури, де містяться відповіді на питання : «Як треба жити?», «Як треба вдягатися?»);

– не чітка ієрархічна структура (у неформальному угрупованні не завжди є чітко визначені лідери і керівники, крім того, будь який член неформального угруповання може змінити свою позицію у групі – наприклад, стати лідером);

– нонконформізм (прагнення демонструвати незалежність і не підпорядковуватися думці більшості), протиставлення себе іншим членам суспільства;

– наявність зовнішньої атрибутики, яка має символічне значення (наприклад, використання специфічного стилю одягу);

– взаємопроникність ідей, внаслідок чого їх важко класифікувати.

Участь у діяльності неформальної групи дає молодій людині можливість самовиразитися і проявити себе як дорослу особистість, окреслити свою самодостатність, що у цьому віці є важливим.

Із активною діяльністю молоді у складі неформальних угруповань пов'язано поняття молодіжної субкультури.

**Молодіжна субкультура** – соціальне угруповання, яке об'єднане тим, що кожен із його представників себе до нього зараховує (ідентифікує себе з членами даної соціальної групи).

Також, поняття «**субкультура**» розглядається як сукупність цінностей, вірувань, традицій та звичок, якими користуються молоді люди.

Специфіка субкультури полягає у тому, що кожен її представник приймає норми, цінності, картину світу, стиль життя за зразок свого існування. Паралельно із цим існують зовнішні атрибути, які свідчать про належність особистості до певного неформального угруповання.

Неформальна група виступає як самоорганізований елемент суспільства, заснований на спільних інтересах, взаємній симпатії, виконанні спільної діяльності.

У референтній комунікації визначальна роль належить «**МИ – почуттю**». Це почуття виступає мірилом згуртованості групи і виражається у наявності психологічного почуття єдності членів групи. Без нього група молоді не виступає як єдність, і не може ефективно виконувати спільну діяльність. У неформальній взаємодії дане почуття часто призводить до психологічного дистанціювання від іншої молоді, що окреслюється у протиставленні себе до оточуючих і відображено у виразі «ми» – «вони».

Функціонування неформальних молодіжних угруповань відбувається на рівнях: взаємовідносин (міжособистісних відносин); групових прагнень (мета, завдання, потреби, мотиви); групових поглядів та настроїв; традицій.

Діяльність неформальних молодіжних груп підпорядковується нормам.

**Групові норми** – певні правила, які вироблені групою, прийняті нею, і яким повинна підпорядковуватись поведінка її членів для того, щоб їх спільна діяльність була можлива.

Вони виконують регулятивну функцію і пов'язані із цінностями, що пропагуються даною неформальною групою. Їх

дотримання є одною з основних умов перебування юнаків у неформальній групі.

Особливістю підліткових неформальних груп є те, що свої норми і правила вони переймають у дорослих, використовуючи їх досвід. Але для того, щоб підкреслити свою відмінність від дорослих, свою самостійність і неповторність підлітки і юнаки намагаються видозмінити групові норми у неформальних об'єднаннях, надати їм особливого забарвлення. Це виступає своєрідною апробацією («примірянням») соціальних ролей, засвоєнням соціальних норм, що в свою чергу сприяє виробленню у підлітків почуття дорослості, власної вагомості, неповторності та індивідуальності.

Участь у різних неформальних рухах – це прояв бажання виділитися, привернути до себе увагу, відчутти себе дорослим. Такі життєві орієнтації властиві молодій особистості значною мірою, визначають їх прагнення до прийняття активної участі у житті суспільства, розвитку власної особистості. Неформальна група часто виступає у ролі альтернативного місця проведення вільного часу молодію особистістю, утворенням, у якому підліток може самовиразитися, розвинути свої особистісні якості, здобути певну незалежність від батьків.

На сьогоднішній день виявлено багато неформальних груп, які відмінні за своїми інтересами, спільною діяльністю, атрибутами, жаргоном тощо. При чому, участь молоді у неформальних об'єднаннях різного спрямування суттєво відрізняється, що коріниться в змістовній направленості їх діяльності та провідних ідеях. З огляду на це, важливим постає питання класифікації неформальних молодіжних угруповань, що здійснюється на основі критеріїв змістовної та соціальної спрямованості.

Враховуючи актуальні тенденції суспільного життя, найбільш узагальненою є наступна класифікація, де виділяються:

– романтико-ескапістські субкультури («хіппі», «емо», «байкери»), основною ідеєю яких є втрата смислу життя та центрування особистості на власних переживаннях;

– гедоністично-розважальні («мажори», «репери»), які центровані на відпочинок та підпорядковуються гедоністичній мотивації;

– кримінальні («гопники»), активність яких характеризується вираженням антисоціального спрямування;

– анархо-нігілістичні («панки», «сатаністи»), основною метою яких є протидія встановленим у суспільстві моральним нормам та усталеним звичаям.

**Чинники вибору неформальних угруповань як референтного оточення.** Важливим аспектом розгляду діяльності молоді у неформальних об'єднаннях є визначення соціально-психологічних причин, що спонукають молоду особистість вступити до складу такої групи, обрати її як різновид референтної групи.

Однією з головних причин вступу молоді до неформальної групи є прагнення до самореалізації. Життєдіяльність підлітка та юнака багато в чому залежить від потреби у належності до певної спільності чи групи. Тому належність до неформальних угруповань сприймається як можливість самореалізуватися, відокремити себе від інших, отримати емоційну підтримку, проявити свою неповторність та власні особистісні риси.

Прагнення до засвоєння нових соціальних ролей виступає вагомим чинником, який впливає на входження у неформальні групи. Часто молоді люди не задоволені тими можливостями, які мають у формальній групі (наприклад, у шкільному класі), тому прагнуть більшого простору для реалізації своїх життєвих стратегій. Перебуваючи у неформальних утвореннях різної спрямованості, підлітки можуть більш глибоко оцінити свої можливості шляхом виконання різних видів діяльності: чи то реставруванням культурних цінностей, чи то організацією концертів рок-музики, чи то вболіванням за спортивну команду, тощо. Найважливіша роль, яку вони прагнуть засвоїти при вступі у неформальні групи, – це роль дорослого. У юнацькому віці участь у неформальних об'єднаннях більше спрямована на представлення себе і своїх можливостей, ніж на формування самостійності, як у підлітковому.

Часто причиною вступу до неформальних об'єднань є конфлікти та психологічне дистанціювання із членами сім'ї. Через емоційність та перебільшене прагнення до самостійності, підлітки не завжди можуть скоординувати свої дії з батьками, вважаючи що вони вже повністю самостійні, зневажаючи думку дорослих. Між батьками і підлітками часто можуть виникати непорозуміння, які роблять перебування вдома і спілкування з батьками для них некомфортним. Це може призвести до втечі з дому, попадання у так звані «погані компанії», антисоціальні неформальні угруповання.

Конфліктність у шкільному класі також має вагу при обранні підлітком неформальної групи, як місця для спілкування та саморозвитку. Некомфортне соціальне положення у класі – одна з головних причин виходу учня з класного колективу. Часті конфлікти у класі (через дівчину чи хлопця, фізичні вади, різноспрямованість інтересів, прояв авторитарності з боку однокласників, тощо) призводять до того, що підліток намагається уникати перебування у такій групі, оскільки це сильно ображає його особистість, яка ще не достатньо сформована в соціально-психологічному плані, хоча і прагне до самостійності, визнання і поваги.

Протиставлення себе нормам формальної групи також зумовлює вступ до неформальних угруповань. Підкорення груповим нормам, що властиво формальній групі – шкільному класу, часто викликає незадоволення у молодих людей, сприймається як обмеження їх прагнення до самовизначення. Вони можуть вважати це придушенням їх самостійності і часто відмовляються виконувати групові правила, встановлені адміністрацією школи, чи навіть намагаються вийти зі складу формальної групи. Натомість у неформальній групі правила встановлюються самими членами, у цій групі більше свободи для самостійної діяльності підлітка.

Отже, проаналізовані соціально-психологічні чинники вступу підлітків і юнаків до неформальних угруповань дозволяють говорити, що вони охоплюють різні сфери їх стосунків (сім'ю, однолітків, учителів) і по-різному впливають на

їх поведінку. Окрім цього, вступ до таких об'єднань у більшості випадків зумовлений особливостями підліткового та юнацького віку (афіліативними тенденціями, страхами перед неприйняттям однолітками, бажанням встановлювати глибокі міжособистісні стосунки та труднощі у соціальній взаємодії, прагнення отримати самостійність, бути визнаним дорослою особистістю, пошук напрямків життєвої самореалізації, компенсування неуспіхів у професійному самовизначенні тощо). Важливу роль відіграють також різні соціальні впливи з боку оточуючого середовища, які значною мірою детермінують поведінку молоді особистості, як суб'єкта, який прагне відповідати його вимогам і в той же час намагається віднайти себе.

Пануючі цінності та ідеологія неформального угруповання, до якого належить молода особистість впливає на психологічний склад її особистості; активність у субкультурі сприяє формуванню чи занепаду певних особистісних рис.

**Вплив референтної комунікації на формування цінностей.** Важливим є питання формування цінностей підлітків та юнаків під час активної їх діяльності у неформальних угрупованнях. Розвиток ціннісної сфери молоді визначається їх досвідом, набутим у міжособистісній взаємодії.

Формування ціннісної сфери молоді особистості відбувається шляхом засвоєння представлених у соціальному макросередовищі ціннісних ідеалів, які заломлюються через відповідні уявлення референтної для підлітка або юнака малої групи (у тому числі і неформальних молодіжних об'єднань), в яку той включений як учасник сумісної діяльності.

Становлення ціннісної сфери в підлітковому та юнацькому віці відображає наявність вираженої кризи осмисленості життя, яку можна визначити наступним чином.

**Смисложиттєва криза** – різновид життєвої кризи, яка породжується об'єктивно існуючими протиріччями у пошуку та практичній реалізації людиною смислу життя.

Конструювання поглядів стосовно власного «Я» підлітками та юнаками реалізується у системі соціальних відносин, а референтна взаємодія відіграє при цьому центральну роль. Саме

референтна взаємодія знаходиться в центрі аналізу процесу створення внутрішнього світу особистістю.

У період підліткової та юнацької смисложиттєвої кризи молоді особистості гостро переживають з приводу непродуктивності своєї життєдіяльності, що виражається у їх смислових конструктах, орієнтованих на втрату сенсу життя (наприклад, «життя для мене нічого не значить, адже я втратив друзів», «я дорослий, а батьки не дають мені змогу обирати своїх друзів. Хіба можна так жити?»).

Уявлення молодих людей про себе під час підліткової кризи характеризуються протирічністю і непослідовністю, що ускладнює процес розуміння логіки внутрішніх переживань і вчинків. Переживаючи кризу, підліток зневірюється у своїх силах (це виражається у фразях «я нічого неспроможний зробити», «я ніколи не зможу знайти справжніх друзів»), відчуває слабкість у вирішенні життєвих проблем.

Саме в межах здійснення референтної комунікації молода людина вчиться по-різному проявляти себе, вчиться новому досвіду і намагається його апробувати у вигляді різних моделей поведінки. Це веде, в свою чергу, до проживання смисложиттєвої кризи і гармонійного особистісного розвитку.

Отже, референтна комунікація відображає вектор активності особистості, її спрямованість на певне коло осіб і бажання із ними взаємодіяти, сприйняття цього кола осіб як значущих для неї.

За допомогою цих методик ти можеш визначити які саме поведінкові характеристики, важливі для референтного спілкування, тобі притаманні.

### **Методика Q-сортування тенденцій поведінки у групі (В. Стефансона)**

Дана методика була розроблена В. Стефансоном і опублікована у 1953 році. Вона призначена для дослідження уявлення індивіда про власне «Я» (самовідношення, самооцінювання та самоповаги) та про оточуючих людей. Процес

дослідження полягає у тому, що досліджуваному пропонується бланк, який містить твердження чи перелік психологічних характеристик особистості. Досліджуваному необхідно розподілити їх по групах від «найбільш характерних» до «найменш характерних» для нього.

Методика дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини у реальній групі: залежність, незалежність, схильність до спілкування, уникання спілкування, прийняття боротьби та уникнення боротьби.

Тенденція до залежності визначена автором як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей. Тенденція на спілкування свідчить про контактність, прагнення встановлювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами. Тенденція на прийняття боротьби свідчить про активне прагнення особистості приймати участь у груповому житті, досягти більш високого статусу у системі міжособистісних взаємовідносин; на противагу цій тенденції, уникнення боротьби, навпаки, демонструє прагнення уникати взаємодії, зберігати нейтралітет у групових суперечках і конфліктах, схильність до компромісних рішень. Кожна з цих тенденцій має, на думку автора методики, внутрішню і зовнішню характеристику, тобто залежність, схильність до спілкування і «боротьба» можуть бути істинними, внутрішньо притаманними особистості, а можуть бути і зовнішніми – своєрідною «маскою», яка приховує істинне обличчя людини.

Якщо кількість позитивних відповідей у кожній пов'язаній парі (залежність – незалежність, схильність до спілкування – уникання спілкування, прийняття боротьби – уникання боротьби) наближається до 20, то можна говорити про істинну перевагу тієї чи іншої тенденції, яка притаманна індивіду і проявляється ним не лише у певній групі, але і за її межами.

Дослідження проводиться наступним чином. Досліджуваному надається картка з твердженням і пропонується відповісти «так», якщо воно відповідає його уявленню про себе як члена конкретної групи, або ж «ні», якщо воно суперечить

його уявленню, і лише у виключних випадках дозволяється обирати відповідь «сумніваюсь». За відповідями досліджуваного підраховуються тенденції по кожній з пов'язаних пар. При цьому заперечення однієї якості є, по суті, визнанням полярної якості; кількість відповідей «так» складається з кількістю відповідей «ні» протилежних тенденцій.

У результаті можна отримати сумарне кількісне визначення кожної поведінкової тенденції. Передбачається, що відповідь «так» має позитивний знак, а відповідь «ні» – негативний. Тричотири відповіді «сумніваюсь» по окремих тенденціях розцінюються як ознака нерішучості, ухиляння, астенічності; проте в деяких випадках це може свідчити про певну вибірковість у поведінці, тактичну гнучкість, стеничність. Ці якості можна верифікувати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями.

За результатами обробки даних можлива і нульова оцінка, коли суми відповідей «так» і «ні» співпадають. Вона може інтерпретуватись як ознака внутрішнього конфлікту особистості, яка знаходиться у владі протилежно спрямованих тенденцій, що мають однакову вираженість.

### **Бланк методики**

*Інструкція:* Вашій увазі пропонується 60 тверджень, що стосуються поведінки людини групі. Прочитайте послідовно кожне з них і відповідайте «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо не відповідає йому. У виняткових випадках дозволяється відповісти «сумніваюся». Відповіді зафіксуйте в реєстраційному бланку.

1. Я критичний до товаришів.
2. У мене виникає тривога, коли в групі починається конфлікт.
3. Я схильний додержуватися порад лідера.
4. Я не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами.
5. Мені подобається дружність у групі.
6. Я схильний суперечити лідерові.

7. Відчуваю симпатію до одного-двох певних товаришів.
8. Уникаю зустрічей і зборів у групі.
9. Мені подобається похвала лідера.
10. Я незалежний у судженнях і манері поведінки
11. Я готовий встати на будь-чию сторону в спорі
12. Я схильний керувати товаришами
13. Радію спілкуванню з одним-двома друзями.
14. З появою ворожості з боку членів групи я зовні спокійний
15. Я схильний підтримувати настрій усієї групи
16. Не надаю значення особистим якостям членів групи.
17. Я схильний відволікати групу від її цілей.
18. Відчуваю задоволення, протиставляючи себе лідерові
19. Прагнув би зблизитися з деякими членами групи.
20. Волю залишатися нейтральним у спорі.
21. Мені подобається, коли лідер активний і добре керує.
22. Волю холоднокривно обговорювати розбіжності.
23. Я недостатньо стриманий у вираженні почуттів.
24. Прагну згуртувати навколо себе однодумців.
25. Незадоволений занадто формальним (діловим) відношенням.
26. Коли мене обвинувачують, я гублюся й мовчу.
27. Волю погоджуватися з основними напрямками в групі.
28. Я прив'язаний до групи в цілому більше, ніж до певних товаришів.
29. Я схильний затягувати й загострювати спір.
30. Прагну бути в центрі уваги.
31. Я прагнув би бути членом більш вузької групи.
32. Я схильний до компромісів.
33. Відчуваю внутрішнє занепокоєння, коли лідер чинить всупереч моїм очікуванням.
34. Болісно ставлюся до зауважень друзів.
35. Можу бути підступним і вкрадливим.
36. Я схильний прийняти на себе керівництво в групі.
37. Я відвертий у групі.
38. У мене виникає нервово занепокоєння під час групової розбіжності.

39. Віддаю перевагу, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.

40. Я не схильний відповідати на прояви дружелюбності.

41. Я схильний гніватися на товаришів.

42. Я намагаюся вести інших проти лідера.

43. Легко знаходжу знайомства за межами групи.

44. Намагаюся уникати бути утягненим у спір.

45. Легко погоджуюся із пропозиціями інших членів групи.

46. Чиню опір утворенню угруповань у групі.

47. Коли роздратований, я глузливий і іронічний.

48. У мене виникає ворожість до тих, хто намагається виділитися.

49. Віддаю перевагу меншій, але більш інтимній групі.

50. Намагаюся не показувати свої дійсні почуття.

51. Стаю на сторону лідера в групових розбіжностях.

52. Я ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні.

53. Уникаю критикувати товаришів.

54. Волію звертатися до лідера частіше, чим до інших.

55. Мені не подобається, що відносини в групі занадто фамільярні.

56. Люблю затівати спори.

57. Прагну утримати своє високе положення в групі.

58. Я схильний втручатися в контакти знайомих і порушувати їх.

59. Я схильний до перепалок, задиристий.

60. Я схильний виражати невдоволення лідером.

*Ключ до методики:*

Залежність: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54.

Незалежність: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Прийняття до спілкування: 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52.

Уникнення спілкування: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Прийняття боротьби: 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59.

Уникнення боротьби: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

## Методика «Опитувальник афіліації»

Опитувальник оцінює дві мотиваційні тенденції особистості: її прагнення до людей і переживання страху бути неприйнятим. Процедура дослідження полягає у тому, що досліджуваному пропонується бланк опитувальника, за допомогою якого можна діагностувати вказані тенденції. При цьому досліджуваного просять виявити ступінь власної згоди з твердженнями опитувальника і виразити його за допомогою шкали: +3 – «повністю згоден»; +2 – «згоден»; +1 – «скоріше згоден», ніж «не згоден»; 0 – ні «так», ні «ні»; -1 – скоріше «не згоден», ніж «згоден»; -2 – «не згоден»; -3 – «повністю не згоден».

Отримані дані обробляються за ключем методики. За результатами, для кожного досліджуваного визначається рівень розвитку мотиву прагнення до людей та рівень розвитку мотиву страху бути неприйнятим. При цьому використовується така підсумкова шкала:

- від **32** до **80** балів – низький рівень розвитку мотиву;
- від **81** до **176** балів – середній рівень розвитку мотиву;
- від **177** до **224** балів – високий рівень розвитку мотиву.

На основі обробки результатів можна визначити 3 рівні розвитку кожного з мотивів: низький, середній і високий. При аналізі результатів враховуються можливі поєднання двох мотивів і відповідні інтерпретації.

1. Поєднання високого рівня розвитку мотиву прагнення до людей і високого рівня розвитку мотиву страху бути неприйнятим. Індивід з таким поєднанням мотивів характеризується вираженим внутрішнім конфліктом між бажанням бути з людьми і уникненням, яке виникає кожен раз, коли йому доводиться зустрічатися з незнайомими людьми.

2. Високий рівень мотиву прагнення до людей і низький рівень мотиву страху бути неприйнятим. Така людина активно шукає контакти і спілкування з людьми, переживаючи при цьому позитивні емоції.

3. Високий рівень розвитку мотиву страху бути неприйнятним і низький рівень прояву мотиву прагнення до людей. Така людина активно уникає контактів з людьми, виявляє схильність до усамітнення.

4. Низький рівень розвитку обох мотивів. Така людина не має яскраво вираженого прагнення контактувати з оточуючими і не відчуває острахів відносно самотності.

Застосування запропонованої методики дає можливість виявити переважні мотиваційні основи міжособистісної взаємодії підлітків як важливого механізму їх комунікативної поведінки, провести аналіз особливостей їх мотиваційної сфери.

### **Текст опитувальника за шкалою «ПРАГНЕННЯ ДО ЛЮДЕЙ»**

1. Я легко сходжуся з людьми.
2. Коли я засмучений, то віддаю перевагу швидше бути на людях, ніж залишатися один.
3. Якби мені довелося вибирати, то я волів би, щоб мене вважали здібним і кмітливим, а не доброзичливим і товариським.
4. Я потребую близьких друзів менше, ніж більшість людей.
5. Я кажу людям про свої переживання скоріше часто й охоче, ніж роблю це рідко і лише в особливих випадках.
6. Від хорошого фільму я отримую більше задоволення, ніж від великої компанії.
7. Мені подобається заводити якомога більше друзів.
8. Я скоріше волів би провести свій відпочинок далеко від людей, ніж на жвавому курорті.
9. Я думаю, що більшість людей славу і шану цінують понад дружби.
10. Я волів би самотійну роботу колективною.
11. Зайва відвертість з друзями може зашкодити
12. Коли я зустрічаю на вулиці знайомого, я швидше намагаюся перекинутися з ним хоча б парою слів, ніж пройти, просто привітавшись.
13. Незалежність і свободу від уподобань я віддаю перевагу міцним дружнім зв'язкам.

14. Я відвідую компанії і вечірки, тому що це хороший спосіб завести друзів.

15. Якщо мені потрібно прийняти важливе рішення, то я швидше пораджуся з друзями, ніж стану обмірковувати його один.

16. Я не довіряю занадто відкритого прояву дружніх почуттів.

17. У мене багато близьких друзів.

18. Коли я перебуваю з незнайомими людьми, мені зовсім не важливо, подобаюся я їм чи ні.

19. Індивідуальні ігри та розваги я віддаю перевагу груповим.

20. Відкриті емоційні люди приваблюють мене більше, ніж серйозні, зосереджені.

21. Я швидше прочитаю цікаву книгу або сходжу в кіно, ніж проведу час на вечірці.

22. Подорожуючи, я більше люблю спілкуватися з людьми, ніж просто насолоджуватися видами або одному відвідувати визначні пам'ятки.

23. Мені легше вирішити важку проблему, коли я обмірковую її один, ніж коли обговорюю її з іншими.

24. Я вважаю, що у важких життєвих ситуаціях потрібно розраховувати тільки на свої сили, ніж сподіватися на допомогу друзів.

25. Навіть у колективі мені важко повністю відволіктися від турбот і термінових справ.

26. Опинившись в новому місці, я швидко здобуваю широке коло знайомих.

27. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка.

28. Я уникаю занадто близьких відносин з людьми, щоб не втратити особисту свободу.

29. Коли у мене поганий настрій, я намагаюся не показувати своїх почуттів, ніж намагаюся з ким-небудь поділитися.

30. Я люблю бути в суспільстві і завжди радий провести час у веселій компанії.

**Текст опитувальника за шкалою  
«СТРАХ БУТИ НЕПРИЙНЯТИМ»**

1. Я соромлюся іти в малознайому спільноту.
2. Якщо вечірка мені не подобається, я все одно не йду першим.
3. Мене б дуже зачепило, якби мій близький друг став би суперечити мені при сторонніх людях.
4. Я намагаюся менше спілкуватися з людьми критичного складу.
5. Зазвичай я легко спілкуюся з незнайомими людьми.
6. Я не відмовлюся піти в гості з-за того, що там будуть люди, які мене не люблять.
7. Коли два моїх друга сперечаються, я вважаю за краще не втручатися в їх суперечку, навіть якщо з кимсь з них не згоден.
8. Якщо я попрошу когось піти зі мною, а він мені відмовить, то я не наважуся попросити його знову.
9. Я обережний у висловлюванні своєї думки, поки добре не впізнаю людини.
10. Якщо під час розмови я чогось не зрозумів, то краще я це пропущу, ніж перерву говорити і попрошу повторити.
11. Я відкрито критикую людей і очікую від них того ж.
12. Мені важко говорити людям «ні».
13. Я все ж можу отримати задоволення від вечірки, навіть якщо бачу, що одягнений не по случаю.
14. Я болісно сприймаю критику на свою адресу.
15. Якщо я не подобаюся комусь, то намагаюся уникати цієї людини.
16. Я не соромлюся звертатися до людей за допомогою.
17. Я рідко суперечу людям через побоювання їх зачепити.
18. Мені часто здається, що незнайомі люди дивляться на мене критично.
19. Всякий раз, коли я йду в незнайоме товариство, я вважаю за краще брати з собою друга.
20. Я часто говорю те, що думаю, навіть якщо це неприємно співрозмовнику.
21. Я легко освоююся в новому колективі.

22. Часом я впевнений, що нікому не потрібен.
23. Я довго переживаю, якщо стороння людина невтішно висловився на мою адресу.
24. Я ніколи не відчуваю себе самотнім у компанії.
25. Мене дуже легко зачепити, навіть якщо це непомітно з боку.
26. Після зустрічі з новою людиною мене зазвичай мало хвилює, чи правильно я поведився.
27. Коли я повинен за чим – або звернутися до офіційної особи, я майже завжди чекаю, що мені відмовлять.
28. Коли потрібно попросити продавця показати вподобану мені річ, я відчуваю себе невпевнено.
29. Якщо я незадоволений тим, як поводить ся мій знайомий, я зазвичай прямо вказую йому на це.
30. Якщо в транспорті я сиджу, мені здається, що люди дивляться на мене з докором.
31. Опинившись в незнайомій компанії, я швидше за активно включаюся в бесіду, ніж залишаюся осторонь.
32. Я соромлюся просити, щоб повернули мою книгу або яку – то іншу річ, зайняту у мене на час.

*Ключ до методики:*

Ключ до шкали «**Прагнення до людей**»: +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.

Ключ до шкали «**Страх бути неприйнятним**»: +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.

Пунктам опитувальника, які помічені значком «+», приписуються бали у відповідності до наступної шкали перекладу.

<b>Значення</b>	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
<b>Бали</b>	1	2	3	4	5	6	7

Пунктам опитувальника, які помічені значком «←→», приписуються бали у відповідності до іншої шкали перекладу.

<b>Значення</b>	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
<b>Бали</b>	7	6	5	4	3	2	1

### Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка

Використання методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка дозволяє визначити особливості впливу емоцій на процес міжособистісних контактів людей.

Під час дослідження підліток повинен відповісти на 25 запитань, які містить опитувальник. Обробка результатів полягає в сумуванні результатів самооцінювання підлітків за ключем. Після цього підраховується сума балів, що отримані по кожному типу перешкод, яка може мати числове вираження в межах від 0 до 25. При обробці результатів приймається до уваги те, що чим більше балів має досліджуваний за результатами методики, тим більше емоційних проблем він має у повсякденному спілкуванні.

У процесі якісної обробки результатів дослідження використовують запропоновану автором методики шкалу оцінювання рівня прояву емоційних перешкод у спілкуванні: **0-2 бали** – нещирість та небажання подивитися на себе збоку; **3-5 балів** – емоції не заважають спілкуватися з партнерами; **6-8 балів** – незначні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні; **9-12 балів** – повсякденні емоції деякою мірою ускладнюють взаємодію з партнерами; **13 та більше балів** – емоції заважають встановлювати контакти з людьми. Ця шкала застосовується при оцінюванні загального рівня емоційних перешкод у спілкуванні.

Дані, одержані за допомогою цієї методики можуть бути конкретизовані шляхом визначення рівня проблемності емоційних проявів за конкретними показниками. Передбачається,

що досліджуваний має проблеми емоційного характеру конкретного типу, якщо по відповідній шкалі він набирає більше 3 балів. Серед можливих перешкод емоційного характеру автор виділяє: невміння керувати емоціями, неадекватний вияв емоцій; негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій; домінування негативних емоцій; небажання зближатися з людьми на емоційній основі.

Отже, використання методики дозволяє виявити не лише рівень негативного впливу емоцій на повсякденне спілкування, а і отримати інформацію про змістовний характер емоційних проблем.

### **Бланк методики**

*Інструкція.* Вам пропонується відповісти на ряд запитань. На кожне з поставлених запитань відповідайте «так» або «ні».

1. Зазвичай після закінчення занять на моєму обличчі помітна втома.

2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені справити враження на партнера (я хвилююся та мовчу або збуджуюсь, багато балакаю та поведжусь якимось штучно).

3. У спілкуванні мені не вистачає емоційності, виразності.

4. Мабуть, я здаюся оточуючим дуже суворим.

5. Я проти того, щоб бути ввічливим, якщо мені не хочеться.

6. Я вмію приховувати від партнерів сплески емоцій.

7. Часто у спілкуванні з однолітками я міркую про щось своє.

8. Буває так, що я бажаю виявити партнерові емоційну підтримку (уважність, співчуття), але він цього не відчуває, не сприймає.

9. Найчастіше на моєму обличчі або в очах видно стурбованість.

10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховати свої симпатії до партнерів.

11. Усі неприємні переживання зазвичай написані на моєму обличчі.

12. Якщо я захоплююсь розмовою, то міміка стає надто виразною, експресивною.

13. Мабуть, я трохи емоційно скутий.

14. Я часто перебуваю у стані емоційного напруження.

15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли треба потиснути руку партнерові по спілкуванню.

16. Іноді близькі люди звертають мою увагу на моє обличчя (напруженість м'язів, скривлення усмішки тощо).

17. Я надмірно жестикулюю під час розмов.

18. У новій ситуації мені важко бути природнім, спонтанним.

19. Моє обличчя часто виражає сум або стурбованість, хоча на душі спокійно.

20. Мені важко дивитися в очі малознайомій людині.

21. Якщо я хочу, то можу приховати свою неприязнь до поганої людини.

22. Мені часто буває весело без причин.

23. Мені легко за бажанням виражати різні емоції на обличчі: сум, радість, хвилювання, відчай тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.

25. Мені щось заважає виражати теплоту, симпатію людині, навіть коли я дійсно це відчуваю до неї.

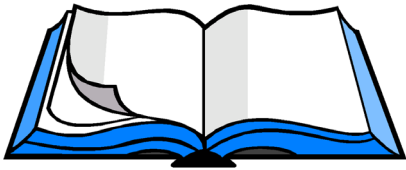
*Ключ до методики:*

<b>«Перешкоди» у встановленні контактів</b>	<b>Номери запитань і відповіді за ключем</b>
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватний вияв емоцій	-2, +7, +12, +17, +22
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
Небажання зближуватись на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

## 2.2. Ефективна комунікація (автор: Мишко Н.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4112>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитися з ефективною комунікацією, яка забезпечується одночасно багатьма факторами;

– вивчите стереотипне сприйняття людьми один одного, яке є досить розповсюдженим;

– навчитесь відстоювати власну точку зору трьома основними способами, проявляючи впевнену, пасивну чи агресивну поведінку;

– навчитесь розвивати впевнену поведінку, вибудовуючи власні межі, говорячи «Ні», коли це потрібно;

– розробите алгоритм ефективної відповіді, який допоможе зберегти гарні стосунки і водночас відстояти власну позицію;

– оптимізувати активне слухання і Я-повідомлення, комунікацію як з однолітками, так і з батьками, вчителями тощо;

– вміти використовувати спілкування у мережах Інтернет, для створення умов кібербезпеки.

Уміння висловлюватися так, щоб інші люди нас розуміли, та бути в змозі зрозуміти, що інші люди намагаються нам сказати, – це важливі навички, що допомагають розвивати стосунки, засновані на взаємному розумінні й задоволенні від спілкування, вирішувати конфлікти з повагою і без насильства. У даній темі представлено труднощі, з якими молоді люди стикаються у спілкуванні з дорослими та однолітками. Робота над темою дає можливість відпрацювати та зміцнити навички використання ефективних комунікативних стратегій.

### **Ярлики**

При спілкуванні ми досить часто навішуємо на людей «ярлики». Іноді це буває корисним, так як допомагає організувати наш світ. Ми використовуємо ярлики, щоб швидко описати поведінку, почуття людей і наше сприйняття цих людей. Часто це призводить до того, що ми починаємо мислити стереотипами, що впливає і на нашу власну поведінку, і на поведінку інших людей. Приклади таких стереотипів: «Всі блондинки не вирізняються

кмітливості», або «Чоловіки маленького зросту страждають на комплекс Наполеона». Мислення стереотипами призводить до порушення ефективності спілкування.

*Поміркуйте:*

Як часто ми стикаємося з навішуванням ярликів один одному у спілкуванні?

Де та за яких умов це може статися?

Що ви відчуваєте, коли в реальному житті на вас навішують ярлики?

Чи легко позбутися ярлика?

Як можна змінити чиєсь уявлення про вас? Як це зробити?

### ***Життєві ситуації та моделі поведінки***

У конфліктних ситуаціях в учасників взаємодії можуть проявлятися *впевнена, пасивна і агресивна* поведінка.

*Поміркуйте:*

Чи потрапляли ви у ситуації, які викликали розгубленість?

Як ви реагували, поводитися?

Чи завжди вам подобалася ваша поведінка у цій ситуації? Чому?

Який тип поведінки в житті ви використовуєте частіше?

Чому?

Які мінуси й плюси ви в цьому бачите?

Як ви гадаєте, до якого типу належить агресивна поведінка – до впевненої чи невпевненої?

Зауважте, що **агресія** – це показник невпевненості у собі. Якщо людина грубить, це означає, що вона не знає відповідей на запитання: «Що робити в цій ситуації?», «Як?», «Що я можу?» (саме чіткі відповіді на ці запитання характеризують впевнену поведінку). **Невпевнена поведінка** – це не лише пасивна, але й груба агресивна поведінка. Варіанти невпевненої поведінки (можна записати на дошці): пасивна, агресивна. **Асертивна поведінка** – впевнена, ввічлива поведінка людини, яка здатна протистояти зовнішньому тиску, відстоювати власну точку зору та цінності, спокійно сказати «ні» на пропозицію чи прохання, що суперечить її переконанням чи обмежує права.

### ***Поради для ефективної комунікації***

Ефективна комунікація відбувається, коли повідомлення, яке передає відправник, ідентичне повідомленню, яке отримав та зрозумів одержувач.

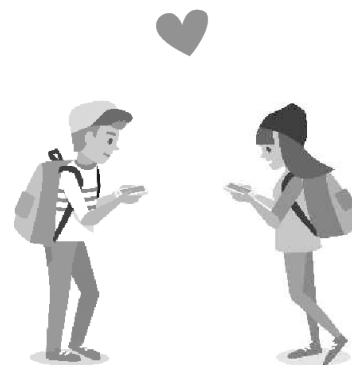
Люди спілкуються як вербально, так і невербально.

Однією з найбільш важливих навичок гарного спілкування є активне слухання.

Покращити комунікацію допоможе правильна мовна поведінка. Зокрема, корисно заявляти про свої почуття, починаючи твердження з «Я», а не з «Ви/Ти»; визнавати, що всі люди мають право на свої почуття й думки; уникати занадто наказової, засуджуючої та контролюючої поведінки; якомога виразніше висловлювати, чого ви хочете чи не хочете; спільно зі співрозмовником/-цею визначати можливі шляхи вирішення проблем.

#### ***«Як сказати «Ні»***

У житті бувають ситуації, коли важко відмовити. Сказати «Так» – може означати зробити гірше собі, а сказати «Ні» – зробити гірше іншим. Іноді, коли ми говоримо «Ні», то відчуваємося винними й самотніми. Нам буває складно відмовити, особливо, якщо інша людина наполеглива.



Чи були у вас в житті ситуації, коли вам щось пропонували, а ви відмовляли?

Це вам вдалося?

Згадайте або придумайте ситуації, коли вам потрібно було сказати «Ні» на пропозицію, що може нести ризик (наприклад, передати посилку для сумнівної людини, пропозиція алкоголю, наркотиків, небажаних статевих стосунків, будь-які інші ситуації). Ви можете також згадати ситуації, коли на пропозицію відмовляли саме вам.

Після того, як ви згадали подібні ситуації, які вимагали відмови, *поміркуйте*:

Що ви відчували, коли просили? Коли ви відмовляли? Коли відмовляли вам?

У чому було особливо важко відмовити?

Які стратегії відмови, на вашу думку, є найбільш вдалимими? (Варіантами відповідей можуть бути: рішуче сказати «Ні», нічого не пояснюючи і не аргументуючи; відмова із використанням різних аргументів; віджартуватися; перевести розмову на іншу тему; ігнорувати).



Як ви ставитеся до людей, які вміють відмовляти, тобто впевнено говорити «Ні»?

Існує **алгоритм ефективної відповіді**, коли людину просять або наполягають зробити щось *сумнівне* або

*ризиковане*:

**A.** Вислухати іншу людину (пропозицію, прохання) спокійно, доброзичливо.

**B.** Попросити пояснити, якщо щось не зрозуміло (запитати: «Що ти маєш на увазі?», або перефразувати «Тобто ти хочеш, щоб я...»)

**C.** Залишаючись спокійним/-ою, сказати «Ні».

**D.** Пояснити, чому ви кажете «Ні». Аргументувати свою відмову можна лише в тому випадку, якщо ви у однакових (рівних) «вагових» категоріях з людиною, яка намагається на вас тиснути. Але якщо це малознайома людина (або їх декілька) і ви відчуваєте, що на вас починають тиснути, пояснювати причини відмови не слід. Краще твердо сказати «Ні» і надалі просто ігнорувати цю людину.

**E.** Якщо співрозмовник/-ця наполягає, іще раз впевнено сказати «Ні». Людина може спробувати маніпулювати вами – намагатися викликати у вас почуття провини, ніяковості. Важливо не реагувати на маніпуляції і залишатися внутрішньо зосередженими на головному змісті прохання (пропозиції) і причині вашої відмови.

Важливо навчитися встановлювати межі, щоб зберегти своє власне «Я», а в певних ситуаціях – і своє здоров'я. Уміння сказати «Ні» в складній ситуації робить людей «крутішими» в очах інших, тому що вони не піддаються маніпуляціям, уміють протистояти тиску. Важливо зауважити, що відмова не означає розриву стосунків з людиною. Інколи, для того щоб зберегти стосунки, не відштовхнути іншу людину, треба проявити співчуття до неї. Інакше кажучи, «Ні» треба говорити, враховуючи почуття іншої людини і свої цілі. Наприклад: «Я бачу, що ти дуже засмучений/-а, але я справді не можу цього зробити».

### ***Як домовитися з батьками***

Оберіть із запропонованого списку ситуацію:

Домовитися з мамою, щоб відпустила на новорічну вечірку.

Перекопати батьків не брати вас із собою в гості до друзів сім'ї.

Пояснити дорослій людині, що тютюновий дим неприємний, попросити її не курити.

Отримати від тата дозвіл поїхати на пікнік.

Домовитися з батьками відсвяткувати свій день народження у кафе із друзями.

Перекопати класного керівника у необхідності проведення шкільної дискотеки.

*Завдання:* обміркуйте шляхи розв'язання обраної ситуації, конкретні фрази і варіанти.

А тепер давайте *поміркуємо*:

Які у вас враження від виконання цього завдання?

Що вам вдалося в ньому найкраще? Що допомогло?

Що не вдалося і чому, на вашу думку?

Які висновки ви зробили для себе?

### ***Активне слухання***

Комунікація є двостороннім процесом. Коли одна людина говорить, що робить інша людина? (Слухає)

Отже чи є слухання частиною спілкування? (Так)

Тож давайте поміркуємо, що ми повідомляємо, коли слухаємо?

Який вплив має «активне слухання» на спілкування між людьми?

Згадайте будь-який приклад з кіно або ж реального життя «*деструктивної*» комунікації, коли співрозмовники не приходили спільної згоди, що часто супроводжується підсиленням емоцій одного або обох співрозмовників.

*Проаналізуйте:*

Як би ви оцінили цю розмову?

Чи була вона задовільною та ефективною?

Які вербальні і невербальні форми поведінки демонстрував/-ла «слухач/-ка»?

Як ви почуваетесь, коли вас не слухають?

Згадайте тепер приклад з кіно або ж реального життя «*конструктивної*» комунікації, коли співрозмовники дійшли спільної згоди.

*Поміркуйте:*

Як би ви оцінили цю розмову? Чи була вона більш задовільною?

Які вербальні і невербальні форми поведінки зробили цю розмову більш успішною, ніж попередня?

*Обміркуйте такі питання:*

Що ви відчували, коли ви говорили, а вас не слухали?

Що відбувається, коли обидві людини мають реальний конфлікт, і засмучені цим? Їм легше чи важче якісно спілкуватися?

Які стратегії поведінки поліпшують комунікацію між людьми?

Подумайте про одну річ, яку б ви хотіли поліпшити у власному стилі комунікації.

\*Попрактикуйтесь в цій поведінці сьогодні і протягом тижня з іншими.

Корисні підказки «Гарний слухач». Намагайтеся бути не пасивним, а активним слухачем. Коли партнер(к)а намагається поговорити з Вами, демонструйте гарні навички слухання. Ваше завдання полягає у використанні якомога більшої кількості

конструктивних вербальних і невербальних форм поведінки, які Ви знайдете в переліку нижче.

*Невербальні форми поведінки:* підтримувати зоровий контакт. Кивати головою (ніби кажучи «так»). Нахилитися потроху в бік співрозмовника/-ці, щоб показати, що ви слухаєте. Посміхатися або поплескувати по спині, якщо це доречно.

*Вербальні форми поведінки:* уточнювати факти, щоб переконатися, що ви розумієте співрозмовника/-цю. Показувати зацікавленість дізнатися більше (наприклад, «Розкажи мені про це детальніше»). Співчувати почуттям промовця/-ці (наприклад, «Я можу зрозуміти, як ви почуваетесь»). Підтримувати ідеї промовця/-ці (наприклад, «Гарна думка»). Уникати будь-яких фраз, які змусять співрозмовника/-цю почуватись винним/-ою чи неправим/ою. Подякувати людині, що довірилася вам і поділася тим, що в неї на думці.

### ***Я-повідомлення або чотири кроки назустріч***

Давайте розглянемо один із прийомів вирішення конфлікту. Чи було у вашому дитинстві таке, що ви сварилися, чи, можливо навіть, билися? З чого, зазвичай, починалося з'ясування стосунків? Які слова ви найчастіше чули? Що було найобразливіше? Досить часто причиною початку конфлікту стає саме агресивна мовна поведінка його учасників/-ць, агресивні висловлювання.

Існує два приклади мовної поведінки:

1. «*Ти-повідомлення*» передбачає наступ і звинувачення. Лунають звинувачення на адресу опонента, згадуються минулі конфлікти, суб'єктивно і негативно оцінюється все, що робив або робить опонент. Це також твердження у формі заборон і погроз. Конфліктна ситуація стає приводом для узагальнень і «навішування» ярликів. Часто звучить займенник «Ти» (що і дає назву цьому типу мовної поведінки) і частка «не»: «Ти ніколи не приходиш вчасно...», «Ти нічого не робиш для нас хорошого...» і т.п.; а також: «Більше не приходь ...», «Ніколи не бери мої книги...» і т.п. Така мовна поведінка є агресивною, вона ображає опонента (навіть якщо в такій ситуації є його/її вина), і провокує посилення конфлікту.

2. Особливість «Я-повідомлення» полягає в тому, що людина враховує, перш за все, цінність вже сформованих стосунків і бажання зберегти їх, не дивлячись на розбіжності, які виникли. Така стратегія передбачає висловлення власних почуттів та переживань, звернення до спільного позитивного досвіду, загальних успіхів у минулому і т.п. Найчастіше в такій мові звучить займенник «Я».

Приклади використання «Ти-повідомлень» та «Я-повідомлень»:

<b>1. Безоціночний опис дій, здійснених іншою людиною.</b>	
<i>Не варто:</i> «Ти прийшов пізно».	<i>Бажано:</i> «Я хвилювалась за тебе, бо вже пізній час».
<b>2. Ваші очікування.</b>	
<i>Не варто:</i> «Ти не вивів собаку».	<i>Бажано:</i> «Я сподівалась, що ти виведеш собаку».
<b>3. Опис своїх почуттів.</b>	
<i>Не варто:</i> «Ти мене дратуєш, коли не прибираєш у кімнаті».	<i>Бажано:</i> «Коли я заходжу в твою кімнату і бачу там безлад, мене це дратує, і в мене псується настрій».
<b>4. Опис бажаної поведінки.</b>	
<i>Не варто:</i> «Ти не маєш звички телефонувати про запізнення».	<i>Бажано:</i> «Мені хочеться, щоб ти попереджав по телефону про запізнення».

«Я-повідомлення» включає в себе не тільки проговорювання свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію.

Мовна поведінка типу «Я-повідомлення» передбачає таку послідовність кроків:

**Коли я бачу** (або чую), що (як) ти...

**Я відчуваю...** (опис власних почуттів, пов'язаних з ситуацією, що виникла)

**Тому що...** (думки, спогади про спільні цінності, бажання зберегти дружні або приятельські взаємини тощо)...

**Тому в майбутньому мені б хотілося...**

*Попрактикуйтеся* у двох прийомах мовної поведінки в уявних конфліктних ситуаціях:

Ваш батько сильно занедужав, а ваш друг/подруга не дуже співчуває. Ваш друг/подруга не ділиться підручником з вами, хоча ви забули свій підручник удома.

Ваш друг/подруга завжди запізнюється, коли ви домовляєтесь робити щось разом.

Ваш друг/подруга на вечірці більшу частину часу розмовляє(-ла) з іншою/-им дівчиною/ хлопцем.

Ваш друг/подруга каже, що якщо ви дійсно любите його/її, то маєте погодитись зайнятися сексом.

Ваші друзі тиснуть на вас, що вже давно час «втратити цноту».

Ваш друг/подруга дратується, коли ви пропонуєте скористатися презервативами.

*Поміркуйте:*

Що ви помітили під час виконання прийомів мовної поведінки?

Чим відрізнявся один тип мовної поведінки від іншого?

Які займенники звучали частіше у першому варіанті? Які у другому?

Коли було більше бажання вирішити суперечку?

Як кожен вид поведінки впливає на конфлікт?

Що посилює конфлікт? Що може його зупинити?

### ***Важливі аспекти кібербезпеки***

Окрім безпосереднього спілкування у сучасному світі поширюється спілкування у мережах Інтернет. Важливими аспектами кібербезпеки є:

1. Не зберігайте автентифікаційні дані в легкодоступних місцях (наприклад, на робочому столі). Використовуйте для зберігання паролів спеціальні програмні засоби (наприклад, KeePass). Використовуйте **стійкі паролі**, зокрема такі що:

- містять не менше 8 символів;
- містять літери, цифри та спеціальні символи;



– не містять персоніфікованої інформації (дати народження, номерів телефонів, номерів та серій документів, автотранспорту, банківської картки, адреси реєстрації тощо);

– не використовуються в будь-яких інших акаунтах.

2. Уникайте використання Інтернет-банкінгу, електронних платіжних систем, введення автентифікаційних даних під час доступу до Інтернету через загальнодоступні (незахищені) бездротові мережі (в кафе, барах, аеропортах та інших публічних місцях).

3. Будьте **особливо обережними** з відкриттям **вкладень** до електронної пошти від невідомих осіб. Сьогодні **найактуальнішим** засобом розсилання шкідливого програмного забезпечення є **електронна пошта**. Під час роботи з поштою потрібно перевіряти розширення вкладених файлів та не відкривати файли навіть з безпечними розширеннями. Не переходьте за невідомими посиланнями та не завантажуйте файли, що мають **потенційно небезпечне розширення** (наприклад: .exe, .bin, .ini, .dll, .com, .sys, .bat, .js тощо) **та навіть безпечне** (наприклад: .docx, .zip, .pdf), адже можуть використовуватися вразливості, макроси та інші небезпеки. Звертайте увагу на ім'я електронної пошти: навіть якщо воно здається легітимним, усе одно потрібно перевірити (у телефонному режимі або в будь-який інший спосіб), чи дійсно ця особа відправляла вам повідомлення з вкладенням. Іноді, особливо під тиском часу, буває важко відрізнити шкідливі файли від легітимних. Користуйтеся сервісом VirusTotal для перевірки підозрілих файлів шляхом їх одночасного сканування більш ніж 50 антивірусами. Це набагато ефективніше, ніж сканування файлів антивірусом в автономному режимі, але враховуйте той факт, що завантажуючи файли на VirusTotal, ви надаєте доступ до нього третій стороні. Звертаємо вашу увагу на те, що, навіть якщо перевірка на VirusTotal не дала результату, це не виключає того, що файл може бути шкідливим.

**Тричі подумайте перед відкриттям вкладень.**

4. Під час користування Інтернет-ресурсами (Інтернет-банкінгом, соціальними мережами, системами обміну повідомленнями, новинами, онлайн-іграми) не відкривайте підозрілі посилання (URL), особливо ті, що вказують на веб-сайти, які ви зазвичай не відвідуєте.

Будьте уважним до проявів Інтернет-шахрайства. Найпоширенішим засобом уведення в оману в мережі Інтернет є **фішинг**. Особливу увагу варто звертати на **доменне ім'я** Інтернет-ресурсу, що запитує автентифікаційні дані, перш ніж натиснути на посилання: зловмисники можуть замаскувати доменне ім'я, щоб воно виглядало знайомим (facelook.com, google.com тощо). В іншому разі є велика ймовірність перейти на фішингову сторінку, **ззовні ідентичну справжній**, та самотійно «віддати» власні автентифікаційні дані.

У разі необхідності введення автентифікаційних даних упевніться в тому, що використовується захищене з'єднання HTTPS, перевіряйте SSL-сертифікат веб-сайту, щоб переконатися, що він не клонований або не підроблений.

Шкідливі URL-адреси можуть бути закодовані у вигляді QR-кодів та/або роздруковані на папері, у тому числі у формі скорочених URL, згенерованих спеціальними сервісами на кшталт tinyurl.com, bit.ly, ow.ly тощо. Не вводьте ці посилання до браузера та не скануйте QR-коди вашим смартфоном якщо ви не впевнені у їх вмісті та походженні.

Використовуйте VirusTotal для перевірки підозрілих посилань так само, як для сканування файлів.

5. Будьте обережні щодо впливаючих вікон та повідомлень у вашому браузері, програмах, операційній системі та мобільному пристрої. Завжди читайте вміст цих вікон та **не «схвалюйте» і не «приймайте» нічого похапцем**.

6. Під час використання віддаленого доступу необхідно обмежити доступ за допомогою «білого списку» (**IP whitelisting**).

7. Установіть **обмеження** кількості **введення помилкових логінів/паролей**. Регулярно переглядайте журнали логування,

планувальник завдань та автозавантаження на предмет несанкціонованих дій.

Слідкуйте за новинами про нові кіберзагрози та швидко реагуйте на нові виклики.

### **НАЦІОНАЛЬНА ДИТЯЧА «ГАРЯЧА» ЛІНІЯ**

Аналіз дзвінків щодо небезпеки в Інтернет-мережі

0 800 500 225 (зі стаціонарних)

116 111 (з мобільних)

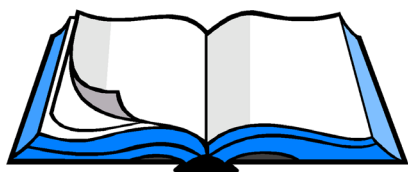
### **Методичні рекомендації**

В розділі використовуються питання для самоаналізу підлітка. Ці питання/ситуації можна обговорювати усно, включити до письмового самоаналізу учнів у зошитах чи роботи у мікрогрупах по 5-7 чоловік з наступним представленням отриманих результатів представником мікрогрупи на загал. Важливим є спільне продукування висновків у роботі. Такі висновки будуть відчуватися як власні міркування учня, а отже в більшій імовірності будуть використовуватися ним надалі на практиці.

### **2.3. Особливості прояву конфліктів у підлітковому віці (автор: Яновська Т.А.)**

<https://doi.org/10.33989/pnpn.1213.c4113>

*У цьому підрозділі Ви:*



– ознайомитися з поняттям «конфлікт» як суспільно-психологічним явищем;

– навчитеся розпізнавати негативні й позитивні сторони конфлікту;

– будете аналізувати види і причини конфліктних ситуацій у підлітковому учнівському колективі;

– пригадаєте, як конфліктні ситуації впливають на стосунки серед людей у колективі.

Кожен день, відвідуючи будь-яке місце на нашій планеті, ви серед оточуючих чуєте слово «конфлікт». У сучасному

суспільстві, в умовах різноманітної діяльності людей, явище конфлікту є одним із найпоширеніших. Упродовж всього історичного розвитку суспільство постійно знаходило привід для того, щоб розпочати ворожнечу між собою. У Найдавніші часи джерелами виникнення конфлікту вважалися неосвіченість та невихованість простих людей, що призводило до порушення норм людських взаємовідносин; війна як соціальне явище, що виявляло причини різних зіткнень; а також державний устрій, який стверджував, що держава є інструментом примирення людей у ньому. В той час, як у Середні віки та епоху Відродження конфліктні ситуації, в основному, носили релігійний характер, в епохи Нового часу та Просвітництва причинами конфліктів вважали соціально-культурні умови і суспільний уклад названих періодів. Починаючи з першої половини ХІХ століття і по теперішній час, в основі виникнення протиріч у суспільстві, лежать його соціальні проблеми, а саме війни, економічні кризи, соціальні революції.

**Конфлікт** у перекладі з латині означає зіткнення або боротьбу між людьми, вороже ставлення одне до іншого в ході різноманітних ситуацій. Такі ситуації вивчає спеціальна наука – конфліктологія, яка підкреслює, що *конфлікт* – це відсутність згоди між двома або більше сторонами (особами), це ситуація, в якій кожна із сторін прагне зайняти позицію, несумісну й протилежну по відношенню до інтересів іншої сторони.



Доречно навести такий вислів: «Конфлікт – це норма життя. Якщо вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс...». Ця фраза належить Чарльзу Ліксону, американському психологові і адвокату з тридцятирічним стажем, і так як пульс є у будь-якої живої людини, то значить й конфлікти у неї існують.

Конфліктні ситуації виникають і будуть виникати всюди й завжди. Навіть якщо міжособистісна взаємодія вибудовується

гармонійно і ґрунтується на взаєморозумінні, малі чи великі зіткнення є неминучими. Для того, щоб протистояння не завдало негативних наслідків, необхідно знати основні стадії розвитку конфлікту, які розкривають етапи його розгортання, що допоможе спрогнозувати розвиток подій.

Розглянемо **стадії конфлікту**:

- *передконфліктна ситуація* – період накопичення незадоволення, фактів і дій, які можуть призвести до конфлікту;
- *ескалація* – наростання конфлікту, загострення протиріч між його учасниками;
- *інцидент* – провокативна дія, що виникла у результаті збігу обставин і зумовила розгортання конфлікту;
- *кульмінація* – найвища точка напруги під час конфлікту;
- *завершення* – стадія розв’язання і виходу з конфлікту;
- *постконфліктна ситуація* – позитивні чи негативні наслідки конфлікту.

Давайте для того, щоб краще зрозуміти суть конфлікту, визначимо його *позитивні і негативні* сторони.

**До негативних сторін конфлікту відноситься:** руйнування фізичного й психічного здоров’я людини; відчуття насильства над нею; псування її настрою; невдоволеність людей виконанням спільної справи; послаблення згуртованості колективу; підвищення ворожості в міжособистісних та групових відносинах між партнерами.

**До позитивних сторін конфлікту відноситься:** стимулювання активності людини до подальшої діяльності; вміння налагоджувати стосунки у колективі; загартування особистістю своїх емоційно-вольових зусиль та рис характеру; вміння висловлювати свою думку і контролювати свої емоції під час спілкування з опонентами.

Звернемо увагу на те, що різноманітні конфліктні ситуації у шкільних закладах є невід’ємною складовою будь-якого навчально-виховного процесу. Сама по собі конфліктна ситуація між однолітками надає можливість призводити до особистісного зростання учнів, оскільки у них підвищується необхідність

вчитися, відстоювати свою позицію перед однокласниками та вчителями, мати власну точку зору з певного питання. Дуже часто шкільні конфлікти носять епізодичний характер, вони спалахують час від часу між усіма учнями. Дитина, потрапивши у дитячий колектив, має не лише можливість, а й повинна навчитися жити за його законами, причому їй не завжди вдається це зробити відразу безболісно й легко.

*Конфлікт як соціально-психологічне явище вивчалось багатьма зарубіжними і вітчизняними вченими, тому й визначень цього поняття є достатньо велика кількість. Давайте зараз спробуємо дати відповідь на таке питання, як «Для мене конфлікт – це...», в якому ви можете висловити будь-яку свою думку з цього приводу.*



Спробуємо схарактеризувати *причини* різноманітних конфліктів у школі. Як й у будь-якого соціального явища, у конфліктів серед однокласників є свої підстави. Найчастіше конфліктні ситуації виникають між учнями одного класу, базуються на невідповідності їх характерів, зіткненні різних думок учасників спілкування з того чи іншого питання та засновані на емоціях і особистій неприязні. Серед дітей, в умовах шкільного навчання, найбільша частина конфліктів припадає на підлітковий період, який характеризується підвищеною вразливістю, агресивністю, підозрілістю і тривожністю. В цьому віці одне необережне слово з боку співрозмовника може спровокувати розвиток конфліктної ситуації. Молоді хлопці й дівчата на даному віковому етапі ще не володіють достатньою терпимістю і толерантністю по відношенню як до оточуючих людей, так й до їх поведінки і діяльності, а тому будь-якому явищу, свідком якого вони могли стати, надають власної оцінки. Знаходження виходу з таких конфліктних ситуацій, в деяких випадках, вимагає обов'язкової участі батьків у житті своєї дитини. Проаналізуємо основні причини виникнення конфліктних ситуацій у шкільному колективі учнів.

## ***Боротьба за авторитет***

Найбільш розповсюдженою причиною розвитку конфлікту в учнівському колективі стає боротьба за можливість бути головним серед ровесників. Школяр, який володіє лідерськими якостями характеру, буде намагатися продемонструвати оточуючим його одноліткам свою силу. Перевірено, що хлопці, найчастіше, доводять власну перевагу у групі за допомогою фізичної сили, а дівчата прагнуть витончено маніпулювати іншими людьми. У будь-якому випадку відбувається боротьба за авторитет. Підліток, використовуючи всі свої сили, намагається бути почутим іншими, дорослими чи ровесниками, і тим самим задовольнити свою глибинну потребу у визнанні. Цей процес не є швидким і спокійним як для нього, так й для оточуючих його людей.

Кожному з нас іноді буває дуже важко зрозуміти, що наша, особиста, правда складає лише певну частину більш загальної, суспільної правди, й проблеми, які обговорюються оточуючими людьми, часом мають багато сторін та відтінків.

Наведемо приклад **ситуації шкільного конфлікту**.

**Ситуація 1.** Учням старшого класу доручили в ході навчального заняття розбитися по підгрупах з метою зробити проєкт однієї з пройдених тем навчального предмету. Коли розпочалася підготовка до виконання цього проєкту, в одній із підгруп, між двома ученицями зав'язався конфлікт, тому що вони не змогли поділити між собою обов'язки та організаційні питання. Розгорівся конфлікт за лідерство у підготовці проєкту. Вчитель шукає вихід із становища.

**Ситуація 2.** Дівчатам 10-го класу доручили представити свій новий учнівський колектив на загальному шкільному заході. На першій репетиції половина групи дівчат з тих чи інших причин була відсутня, але інша половина команди, у відведений для репетиції час, обрала тему презентації свого колективу, написала попередній сценарій, вибрала музику і можливі танцювальні рухи. Наступного дня відсутня група дівчат висміяла все, що було запропоновано іншою групою й у грубій

формі висловлювалися про вибрану ними ідею. Зав'язалась гостра суперечка між двома групами учениць, на що прийшов вчитель, який має знайти вихід із ситуації.

**Образи і нерозуміння.** Ще однією причиною виникнення гострого та болісного конфлікту учня з однолітками можна назвати чисельні образи і нерозуміння одне одного. Сьогодні, у будь-якому дитячому колективі, особливо в учнівському, можна стати свідком такої ситуації, коли інші діти кривдять більш слабого і беззахисного від себе. Конфліктна ситуація, що була створена необхідністю відстоювати школярем свою індивідуальність, призводить до формування у особистості таких якостей як недовіра до оточуючих і замкнутість. Знущання над дитиною та цькування у колективі, висміювання іншими її поведінки й діяльності говорить про наявність серед учнів даної групи шкільного булінгу, який негативно впливає не тільки на того, над ким постійно знущаються, але й на інших учасників навчально-виховного процесу. Це відбувається тому, що підлітки, які навіть не приймають участі у знущанні над товаришем, все рівно спостерігають картину неприємних агресивних дій по відношенню до нього, за якою дуже часто стоїть повна безкарність учасників даного негативного процесу.

Слово «булінг» походить від англійського *bullying* – переслідування. Булінг у школі – це дії або бездіяльність учасників освітнього процесу, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи, внаслідок чого може бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого. У шкільному колективі часто можна стати свідком таких видів прояву булінгу:

- фізичний – нанесення тілесних ушкоджень;
- економічний – навмисне пошкодження особистих речей, вимагання грошей, крадіжки;
- психологічний – образи, погрози, непристойні жарти, ігнорування, шантаж, наклеп чи маніпуляції;



– сексуальний – жарти сексуального характеру, принизливі жести та образливі чутки, зйомки у роздягальнях, сексуальні погрози;

– кібербулінг – переслідування за допомогою електронних пристроїв, в тому числі мобільних телефонів та інтернету.

Обов'язково ви повинні зрозуміти, що не варто булінг плутати з конфліктом. Конфлікт є тимчасовим непорозумінням між людьми через різні погляди стосовно того чи іншого питання. Сторони конфлікту зазвичай не мають фізичної або іншої переваги один над одним на відміну від булінгу, коли кривдник обирає слабшу за себе людину. У булінгу можна спостерігати три сторони – кривдник (булер), потерпілий (жертва) і спостерігачі. Наголосимо, що однією з головних ознак булінгу є *систематичність дій*, в результаті яких потерпілі відчувають приниження, страх, тривогу або соціальну ізоляцію у колективі. Булінг, по відношенню до певної людини, може тривати невизначений термін, все залежить від того, як себе поведуть не тільки постраждалий чи кривдник, а і спостерігачі, які соромляться чи бояться сказати про прояви булінгу. Інколи спостерігачі не кажуть про це, бо підтримують самого булера у його діях.

Давайте спробуємо з'ясувати причини, які спонукають людину до булінгу. Спочатку зауважимо, що все залежить від мети, яку переслідує кривдник, але здебільшого булер таким чином намагається самоствердитися в колективі. Негативна інформація по телевізору або в інтернеті, агресивні комп'ютерні ігри можуть спонукати дитину до неадекватної поведінки по відношенню до оточуючих. Іншою причиною подібного виду діяльності може бути насильство у сім'ї, коли батьки змушують дитину робити те, чого вона не хоче або, навіть, не може виконати в силу певних обставин. Навіть якщо дитина стала лише свідком такого насильства, все одно у подальшому своєму житті вона може поступово почати «переносити» цей негатив на інших.

Дуже хочеться, щоб ви зрозуміли, що для учасників булінгу наслідки можуть бути не достатньо приємними. Для

постраждалої дитини великим стресом шкільного знуцання є виключення її з групи, у якій вона перебуває формально, а насправді – живе поза нею. Перебуваючи систематично у таких умовах шкільного існування, у дитини поступово формується занижена самооцінка, ненависть до оточуючих людей. Зазвичай постраждалі від шкільного насильства у дорослому житті відчують постійну тривогу і невпевненість у собі, деякі з них, можливо, будуть прагнути помсти, у тому числі і фізичної розправи, але об'єктами помсти можуть стати зовсім сторонні люди. Також жертви шкільних знуцань часто бувають схильними до депресій, що формує у них іншу крайність – самогубство.

Переслідувачі в силу перебільшення власного значення неадекватно сприймають норми і правила в колективі. Вони переконані, що можуть змінити їх на власний розсуд. У дорослому житті такі люди не сприйматимуть правила будь-якого колективу. Більшість ініціаторів шкільних знуцань вже у молодому віці отримують судимості, а у дорослому житті стають злочинцями. Переслідувачам складніше отримати освіту, але навіть якщо вони її отримали, у подальшому колишні булери можуть стати авторитарними керівниками. Переслідувачі, як правило, мають низьку здатність до емпатії, тому почуття інших для них не важливі.

Свідки булінгу дуже часто стають екстерналами – людьми, які залежать від думки інших і завжди займають позицію підкорення. На психологічному рівні спостерігачі бояться стати наступною «жертвою» і не можуть протистояти кривднику через самозбереження. Такі люди у дорослому житті зазвичай песимістичні, позбавлені можливості розвиватись, не здатні поставити перед собою якусь мету, щоб її досягти.

Образи і нерозуміння серед учнів одного класного колективу обов'язково призводять до вираженого конфлікту у ньому. Діти не вміють приховувати своїх почуттів, вони часто бурхливо та агресивно проявляють свої емоції по відношенню до інших, хочуть негайно розібратися в тій ситуації, учасником або

свідком якої стали. При цьому обов'язково страждає як дисципліна, так й загальна атмосфера в учнівському колективі. Вчителі, що безпосередньо працюють у таких групах, скаржаться на те, що учні часто проявляють досить некеровану поведінку й агресивну налаштованість одне до одного.

Наведемо приклад **конфліктної ситуації у шкільному колективі.**

**Ситуація 1.** У двох восьмих класах є неформальні лідери: 8-А – Лідія і Галина, 8-Б – Марина й Ольга. Відколи дівчата приїхали рік назад із дитячого оздоровчого табору між ними загострилися стосунки. Вони постійно були конкурентками, беручи участь у різних видах діяльності, підговорювали однокласників одні проти одних. Вчителі тривалий час були свідками даної конфліктної ситуації, але не надавали цьому великого значення, оскільки вважали, що немає причин для хвилювання. Марина й Ольга двічі на тиждень ввечері відвідували басейн. Одного вечора Ольга вийшла із автобуса після чергового заняття у басейні і побачила, що неподалік її будинку чекають на неї група дітей на чолі із Лідією та Галиною. В той день Марина захворіла і не прийшла на заняття з плавання. Діти не дали Ользі зайти у приміщення свого будинку і почали її всіляко залякувати, знущатися з неї. Неподалік проходив класний керівник одного з класів, бо жив у сусідньому будинку і який став свідком такої неприємної ситуації. Йому потрібно знайти вихід із неї.

**Ситуація 2.** Учениці Карина та Дарина (обом по 14-ть років) навчаються в одному класі. Батьки Карини працюють підприємцями і мають можливість придбати дорогі речі. Батьки Дарини працюють у магазинах продавцями й отримують недостатню кількість грошей для купівлі дорогих речей, при цьому вони ще паралельно допомагають старшій сестрі Дарини, яка навчається в університеті в іншому місті. Одного дня Карина погано відізналася про одяг Дарини, яка не стримала себе і вдарила книгою Карину. Дівчата розпочали бійку, на яку збіглися учні та вчителька.

### *Нерозділена симпатія*

Звернемо увагу, що ще однією важливою причиною конфліктної ситуації у групі школярів є *перша закоханість*. У підлітковому періоді діти починають цікавитися однолітками протилежної статі, у їх особистісному розвитку помітно відбувається сильний стрибок. Вони починають відшукувати додаткові можливості, щоб сподобатися та справити враження на оточуючих людей. Нерозділені почуття, які відчувають діти підліткового віку, можуть поступово призвести до виникнення драматичного результату, а саме: апатії, внутрішньої спустошеності та небажання відкривати будь-кому свої переживання. Підкреслимо, що на даному віковому етапі поняття нерозділеної симпатії зустрічається достатньо часто. В період перших знайомств та побачень підлітки стають більш нервовими і дратівливими. Це відбувається з тієї причини, що вони ще не володіють достатньо накопиченим досвідом для побудови довірливих відносин одне з одним. Разом з тим, кожна молода людина у віці від п'ятнадцяти років починає відчувати потребу у близьких відносинах, хоче досягти максимального розуміння і бути почутою оточуючими. Невідповідність власних почуттів з реальністю призводить до виникнення у неї відкритих конфліктів, які потребують негайного вирішення.



Наведемо приклад **ситуації шкільного конфлікту**.

**Ситуація 1.** В одному з десятих класів майже всі хлопці закохалися у відмінницю і «зірку» класу Анастасію, але дівчина ні на кого не звертала уваги. Серед хлопців почалися змагання, хто першим з нею піде на побачення. Олег теж включився в ці перегони. До Дня закоханих учень підписав для неї велику кількість листівок, на асфальті під її вікном та на протилежній до будинку стіні написав «Настя, я тебе кохаю!». Хлопець навіть побився через неї декілька разів з однокласниками, але дівчина не велася на жодну з його дій. Іноді Олег ловив на собі її глузливу посмішку. Через деякий час він вже не міг прожити й хвилини, щоб не думати про Настю. Він постійно думав над тим, що ще

можна зробити, щоб добитися її позитивної відповіді: зістрибнути з шостого поверху; підірвати школу; стати чемпіоном з боксу; вкрати чи виграти мільйон? Але іноді він все таки думав, що потрібно просто відступити, тому що це зовсім не кохання, а захоплення та спортивний азарт.

**Ситуація 2.** Учениця сьомого класу постійно з'являлася на кожній перерві скрізь, де були помічені учні дев'ятого класу. Вона ставала біля вікна і чекала появи хлопця Дмитра Синіцина, який їй подобався. Дмитро був самим звичайним дев'ятикласником, але дівчина в його присутності дуже помітно змінювалася зовні. Вона дивилася на хлопця, як загіпнотизована, не помічаючи насмішок і знущань інших. Дмитро страшенно лютував. Коли він проходив повз неї, він образливими словами проганяв її від себе. Вчителі, які були свідком таких «зустрічей», дівчата з дев'ятого класу і подружки постійно проводили бесіди з цією дівчинкою, але нічого не допомагало. Вона не знала, що їй робити і хотіла навіть покінчити із життям, поки батьки не здогадалися перевести її в іншу школу.

**Розглянемо види конфліктів, які можна спостерігати у колективі учнів.** Зауважимо, що конфліктні ситуації в школі мають свою специфіку і відрізняються різною залученістю дорослого в цей процес. Ступінь вираженості протиріччя може бути або досить сильною, або слабкою. Часто прихований конфлікт залишається непомітним для оточуючих, оскільки його учасники тривалий час можуть не переходити до активних та рішучих дій.

Наведені вище приклади конфліктів показують, наскільки важливо діяти при перших же ознаках неблагополуччя і виникнення психологічного дискомфорту дитини. Виокремлюють такі види конфліктів в школі.



### ***Конфлікт між учнями***

Даний вид конфлікту характеризується формуванням стійкого неприйняття одних осіб іншими. Ворогуючі сторони створюють один одному нестерпні умови існування, беруть

участь у різних замовляннях. Учасниками конфліктних ситуацій є підлітки. Такі конфлікти характеризуються достатньою тривалістю, агресивністю, жорстокістю по відношенню до своїх опонентів. Діти не тільки не намагаються зрозуміти одне одного, а ще й спеціально посилюють ворожнечу проявами презирливого ставлення та демонстраційної неповаги.

*Приклад:* у класі є фізично слабкий хлопчик, над яким всі жартують і знуцаються. Інші учні постійно провокують його на відкриту сварку. Конфлікт загострюється з плином часу, але ніяк не вирішується, тому що учень не бажає відповідати жорстокістю на нападки однокласників. Ті хлопці, які приймають його бік, теж піддаються гонінням з боку лідера і його групи.



### **Вчитель і учень**

Також досить поширеним видом конфлікту в умовах навчання є нерозуміння між вчителем і учнями. Школярі часто вважають, що незадовільні оцінки їм ставлять незаслужено, але в той же час докладають замало зусиль для того, щоб виправити ситуацію, яка створилася. На них не діє ні неприйняття вчителів, ні засудження однокласників. Іноді спостерігається, як дитина з певних причин настільки занурюється в себе і свій власний світ, що перестає помічати те, що відбуваються навколо події. При цьому конфлікт тоді лише затягується, що не сприяє його подальшому позитивному вирішенню. Між тим потрібно зауважити, що не завжди в моделі «Вчитель – учень» винною є дитина. Вчитель, в будь-якому випадку, є дорослішим і мудрішим за підлітка, а тому повинен намагатися усунути конфліктну ситуацію або хоча б звести її до мінімуму. Спостерігаються випадки, коли вчителі бувають не завжди уважні до учнів: поганий настрій, домашні проблеми, власні недуги – все це накладає серйозний відбиток на особистість в ході її діяльності у навчально-виховному процесі. Багато вчителів страждають тим, що навішують на дитину негативні ярлики і

ставляться до неї упереджено з першого ж її промаху у навчанні, не даючи можливості його виправити.

**Приклад:** дівчинка, учениця шостого класу не встигає з предмету англійської мови. Учитель ставить їй незадовільні оцінки. Дитина у відчаї намагається виправити ситуацію, але в неї не виходить – вона занадто запустила предмет через тривалу хворобу. Вчитель вважає, що учениця повинна самотійно заповнити прогалину.



### **Вчитель і батьки учня**

Дуже часто у навчальному закладі можна спостерігати конфліктні ситуації, що виникають між батьками одного з учнів і самим учителем. Батьки звинувачують педагога в упередженому ставленні до їх дитини, в цій ситуації страждають всі і, в першу чергу, учень. У вчителя починає формуватися негативна думка про конкретного школяра, і він мимоволі обходить його в роботі своєю увагою. Дитина звикає до того, що обділена похвалою вчителя у своїй діяльності й надалі не намагається виправити ситуацію. Батьки поступово повністю розчаровуються в системі освіти.

**Приклад:** батьки учня другого класу з будь-якого приводу влаштовують «розборки» з учителем, запитують, звідки у дитини четвірка, чому не п'ять? Конфлікт зростає: у дитини формується небажання вчитися, оскільки на його очах батьки ведуть себе некоректно з педагогом. Вчитель починає шукати допомоги у адміністрації школи.



Будь-ласка, об'єднайтеся класом у три групи і підготуйте повідомлення:

*група 1:* про конфліктні ситуації між учнями у шкільному колективі та шляхи їх вирішення;

*група 2:* про конфліктні ситуації між вчителем і учнями та шляхи їх вирішення;

група 3: про конфліктні ситуації між вчителем і батьками учнів та шляхи їх вирішення;

### ***Вирішення конфліктних ситуацій у навчальному закладі***

Будь-які конфлікти, що виникають в умовах навчання дітей, потребують якнайшвидшого та найефективнішого вирішення, інакше напруга буде постійно зростати, а проблеми лише збільшуватися. Будемо намагатися мінімізувати шкільні розбіжності. У суперечці кожний її учасник впевнений у власній правоті. Між тим, якщо спробувати зрозуміти свого опонента, можна значно знизити дію самого конфлікту. Все, що потрібно для цього зробити – це спробувати поставити себе на місце супротивника. Тому вчителю іноді варто уявляти, що може відчувати дитина, коли вона пропустила достатньо велику кількість інформації зі шкільного матеріалу, при цьому батьки постійно сварять її за погану успішність і ніхто не хоче зрозуміти. Постає питання, наскільки самостійно школяр зможе знайти вихід із конфліктної ситуації, якщо він заздалегідь позбавлений усілякої підтримки?



Для цього проаналізуємо такі способи розв'язання конфліктів (табл. 2.3.1).

**Таблиця 2.3.1 – Способи розв'язання конфліктів**

<b>Способи розв'язання конфлікту</b>	<b>Дії учасників конфлікту</b>
<i>Ухилення від конфлікту</i>	Спостерігається зволікання з розв'язанням проблеми, що виникла в результаті конфліктної ситуації, ігнорується її вирішення. У таких випадках стосунки між партнерами, іноді, розриваються і всі учасники конфлікту програють у даній ситуації.
<i>Пристосування або поступка</i>	Одна сторона конфлікту вимушено або добровільно погоджується на все, ігноруючи при цьому власні інтереси, виконує те, що вирішать інші учасники конфліктної ситуації. За такої позиції одного з учасників конфлікту інший може виграти.

<i>Суперництво, конкуренція</i>	Один із учасників конфлікту намагається нав'язати іншим власну точку зору будь-яким способом. Він задовольняє власні цілі, не зважаючи на інтереси інших. Намагається тиснути на співрозмовника, ображає його. Учасник конфлікту, який тисне на іншого, поводить себе агресивно, витрачає багато зусилля і не відчуває при цьому задоволення. Негативні емоції шкодять здоров'ю та руйнують стосунки. При цьому в ході розв'язання конфлікту програють обидва його учасника.
<i>Співробітництво</i>	Намагання одного із учасників конфлікту обговорити проблемну ситуацію, зрозуміти причини її виникнення. Під час обговорення обидва партнера з повагою ставляться та уважно слухають один до одного, намагаються зрозуміти позицію інших учасників конфлікту, сприймати іншу сторону як союзника в пошуках розв'язання проблеми.
<i>Компромiс, умiння домовлятися</i>	В ході даного способу розв'язання конфліктної ситуації розшукується порозуміння між його учасниками, досягнуте шляхом взаємних поступок. Вони шукають рішення, яке у подальшому влаштує всіх. Визначають слушність деяких вимог, відмовляються від взаємних претензій. Зберігають здоров'я і гарні стосунки. При такому способі розв'язання проблеми виграють всі її учасники.

Наголосимо, що можна спостерігати такі **шляхи виходу із конфліктних ситуацій**:

– *конструктивний* (гумор, поступки, компроміс, співробітництво, усвідомлення позиції сторін);

– *деструктивний* (погроза, насильство, брутальність, приниження, перехід на особистості, розрив відносин);

– *ігнорування* (відхід від розв'язання проблеми).

Зверніть увагу, що обираючи конструктивний спосіб розв'язання конфлікту, намагайтеся застосовувати алгоритм прийняття зважених рішень (рис. 2.3.1).



**Рис. 2.3.1.** Алгоритм прийняття зважених рішень розв'язання конфлікту

Зазначимо, що під час конфліктної ситуації можна:

<b>ухилитися, якщо:</b>	<b>поступитися, якщо:</b>	<b>поводитися агресивно, якщо:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– усі учасники конфлікту мають заспокоїтися;</li> <li>– немає можливості владнати суперечку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– причина суперечки неважлива для вас;</li> <li>– втратиш більше, ніж здобудеш;</li> <li>– спостерігається небезпечне загострення стосунків;</li> <li>– правда не на вашому боці.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– даєте відсіч зловмисникам;</li> <li>– розв'язання конфлікту в інший спосіб вам зашкодить.</li> </ul>

Під час розв'язання, а іноді й попередження конфліктної ситуації можуть прийти на допомогу упевнена поведінка людини, керування своїми емоціями, вміння розуміти співрозмовника.

**Вирішення конфліктів у школі має починатися з прийняття відповідальності за свої вчинки і дії.**

Учень повинен усвідомлювати, що у нього, в учнівському колективі, існують не лише права, а й обов'язки, які необхідно виконувати. Учителі, в свою чергу, повинні намагатися бачити в учнях не лише негативні, а й позитивні їх якості характеру, встановлювати контакт з кожною конкретною дитиною, доступно й цікаво викладати досліджуваний матеріал, який би з легкістю сприймався школярами. Таким чином, тема конфліктів у закладах освіти не є новою і з нею хоча б раз у житті стикалася кожна людина. Від того, наскільки швидко й правильно вдається вирішити значущу розбіжність між учасниками протиріччя, залежить благополуччя дитини, формування її світогляду.

За наведеними нижче методиками ви зможете краще зрозуміти себе як особистість, пізнати свої переваги й недоліки для того, щоб у подальшому враховувати їх у своїй діяльності і поведінці серед оточуючих вас людей.

### **Методика К. Томаса**

Дана методика дає можливість визначити особистості переважаючий стиль її поведінки в умовах конфліктної ситуації.

*Інструкція досліджуваному:* «Вам пропонується опитувальник, який складається з подвійних висловлювань:

а) і б). Виберіть висловлювання, що в більшій мірі відповідає тому, як ви зазвичай чините й дієте».

Досліджуваний відповідає на запитання.

#### **Бланк методики**

1. а) інколи я даю можливість іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання;

б) перш ніж обговорювати те, в чому розходимося, я намагаюся звернути увагу на те, в чому ми погоджуємося.

2. а) я в суперечливій ситуації намагаюся знайти компромісне рішення;

б) я намагаюся владнати справу з урахуванням інтересів усіх – як іншої людини, так і власних.

3. а) зазвичай я наполегливо домагаюся свого;

б) інколи я поступаюся власними інтересами заради інтересів іншої людини.

4. а) я намагаюся знайти компромісне рішення;

б) я намагаюся не зачіпати почуттів іншої людини.

5. а) згладжуючи суперечливу ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого;

б) я намагаюся робити все, щоб уникнути непотрібної напруженості.

6. а) я уникаю неприємностей для себе;

б) я намагаюся домогтися свого.

7. а) я намагаюся відкласти вирішення суперечливого питання, для того, щоб з часом вирішити його;

б) я вважаю за можливе чимось поступитися для того, щоб досягнути іншого.

8. а) зазвичай я наполегливо намагаюся досягнути свого;

б) я, перш за все, намагаюся визначити те, в чому полягає складність інтересів і суперечливих питань.

9. а) я вважаю, що не завжди потрібно хвилюватися через суперечності, які виникають;

б) я докладаю зусиль, щоб досягнути свого.

10. а) я твердо намагаюся домогтися свого;

б) я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. а) перш за все я намагаюся визначитися в тому, що становить основу ускладнення інтересів і суперечливих питань;

б) я намагаюся заспокоїти іншого і перш за все зберегти наші стосунки.

12. а) зазвичай я намагаюся уникати таких позицій, які можуть викликати суперечки;

б) я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде назустріч.

13. а) я пропоную середню позицію;  
б) я наполягаю, щоб усе було виконано по-моєму.
14. а) я повідомляю іншому свою точку зору і запитую про його погляди;  
б) я намагаюся довести іншому свою логіку і виграшні сторони моїх поглядів.
15. а) я намагаюся заспокоїти іншого і зберегти наші стосунки;  
б) я намагаюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруження.
16. а) я намагаюся не зачіпати почуттів іншого;  
б) я, зазвичай, намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. а) зазвичай, я наполегливо домагаюся свого.  
б) я намагаюся зробити все можливе, щоб уникнути непотрібного напруження.
18. а) якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму;  
б) я дам можливість іншому залишитися при своїй думці, якщо він теж піде мені на зустріч.
19. а) перш за все я намагаюся визначитися в тому, що викликає всі ускладнення інтересів і суперечності;  
б) я намагаюся відкласти суперечки, для того щоб з часом вирішити їх повністю.
20. а) я намагаюся терміново подолати наші розбіжності;  
б) я намагаюся віднайти найкраще поєднання вигоди і втрат для нас обох.
21. а) при проведенні переговорів я намагаюся бути уважним до іншого;  
б) я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми,
22. а) я намагаюся віднайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і позицією іншого;  
б) я відстоюю свою позицію.
23. а) як правило, я хвилююся за те, щоб задовольнити бажання кожного з нас;

б) інколи я даю можливість узяти на себе відповідальність когось іншого за вирішення суперечливих питань.

24. а) якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, то я йду йому на зустріч;

б) я намагаюся переконати іншого піти на компроміс.

25. а) я намагаюся переконати іншого у своїй правоті;

б) при проведенні переговорів я намагаюся бути уважним до аргументів іншого.

26. а) я, зазвичай, я пропоную середню позицію;

б) я майже завжди намагаюся задовольнити позиції кожного з нас.

27. а) зазвичай, я намагаюся уникнути суперечностей;

б) якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй можливість наполягати на своєму.

28. а) зазвичай, я твердо намагаюся досягнути свого;

б) вирішуючи ситуацію, я, зазвичай, намагаюся заручитися підтримкою іншого.

29. а) у суперечливих ситуаціях я пропоную середню позицію;

б) вважаю, що не завжди потрібно хвилюватися через розбіжності.

30. а) я намагаюся не зачіпати почуття іншого;

б) я завжди займаю таку позицію в суперечці, щоб ми спільно змогли досягнути успіху.

*Обробка та аналіз результатів.* Обробка отриманих результатів здійснюється для виявлення стилю поведінки особистості під час конфлікту: конкуренції, співробітництва, компромісу, ухилення, пристосування. Для того, щоб визначити, до якого способу вирішення суперечностей найбільше схильна людина, потрібно підрахувати кількість балів (за збіг з ключем нараховується 1 бал) у кожному стовпці бланку відповідей досліджуваного.

*Ключ:*

№	Конкуренція	Співробітництво	Компроміс	Ухилення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б

4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б		А	
Всього					

### Стилі поведінки в конфліктних ситуаціях (за К. Томасом та Р. Кілменом)

Той, хто використовує **стиль конкуренції**, завжди активний і прагне розв'язувати конфлікт власним способом. Він не зацікавлений у співпраці з іншими, але здатний до вольових рішень, прагне передусім задовольнити власні інтереси за рахунок інших, нав'язуючи своє рішення. Такий шлях ефективний, коли:

- а) людина має певну владу;
- б) людина користується авторитетом для прийняття рішення;
- в) рішення необхідно прийняти швидко, і людина має для цього достатньо влади;
- г) людина відчуває, що в неї немає іншого вибору і їй нічого втрачати;

д) людина знаходиться в критичній ситуації, яка вимагає миттєвого рішення;

є) людина не може дати зрозуміти групі людей, що вони не можуть дійти згоди, тоді як хтось повинен повести за собою;

ж) людина повинна прийняти нестандартне рішення, але зараз їй необхідно діяти. Використовуючи цей стиль, людина може бути невизнаною, але матиме прихильників, якщо він принесе позитивний результат. Якщо ж метою людини є визнання й добрі стосунки з іншими, то цей стиль використовувати не варто. Також він вкрай неефективний для розв'язання особистих конфліктів.

Завдяки **стилю співпраці** можна брати активну участь у розв'язанні конфлікту й захищати власні інтереси, але прагнути при цьому до співпраці з іншими учасниками конфлікту. Цей стиль вимагає більшої внутрішньої роботи порівняно з іншими стратегіями. Спочатку треба виявити прагнення, цілі, інтереси обох сторін, а потім обговорити їх. Цей стиль оптимальний, коли:

а) рішення проблеми дуже важливе для обох сторін, і ніхто не бажає повністю від нього усунутися;

б) у людини тісні, довірливі і взаємозалежні стосунки з іншою стороною;

в) у людей є час попрацювати над проблемою, що виникла;

г) людина й інша сторона знають про проблему, і бажання обох сторін відомі;

д) людина та її опонент бажає обговорити деякі ідеї, попрацювати над знаходженням рішення;

є) обидві сторони спроможні викласти суть власних інтересів і вислухати одне одного;

ж) обидві сторони конфлікту мають рівну владу або не помічають різниці в положенні, щоб на рівних шукати розв'язання проблеми.

Сутність **стилю компромісу** полягає в частковому задоволенні власних інтересів: обидві сторони конфлікту частково поступаються одне одному. Такі дії можуть нагадувати

співпрацю, але задоволення потреб відбувається на поверховому рівні. Тут не аналізуються приховані, внутрішні потреби. Цей стиль є оптимальним, коли:

а) обидві сторони мають однакову владу і мають різні інтереси;

б) людина прагне дійти рішення швидко за браком часу або це є найбільш економним шляхом;

в) людину може влаштувати тимчасове рішення;

г) людина може скористатися тимчасовою вигодою;

є) інші підходи до розв'язання проблеми виявили неефективними;

ж) задоволення бажання людини має для неї не надто велике значення, і вона може дещо змінити поставлену на початку мету;

з) необхідно зберегти доброзичливі стосунки з іншими.

**Стиль ухилення** використовується в ситуаціях, коли:

а) напруження надто велике, і людина відчуває необхідність його послаблення;

б) рішення не є важливим для людини;

в) у людини був важкий день, а вирішення проблеми може принести додаткові неприємності;

г) людина знає, що не може або навіть не хоче вирішити конфлікт на власну користь;

д) людина бажає виграти час, можливо для того, щоб отримати додаткову інформацію чи отримати чиюсь підтримку;

є) ситуація надто складна, і людина відчуває, що розв'язання конфлікту вимагає від неї значних втрат;

ж) людина відчуває, що в інших більше шансів вирішити цю проблему;

з) намагання розв'язати проблему негайно є небезпечним, оскільки відкрите обговорення конфлікту може тільки погіршити ситуацію;

і) коли сили не рівні або коли інший наділений владою;

к) відбувається спілкування з психічно складною людиною та якщо немає причин підтримувати з нею контакти;

л) потрібно прийняти рішення в ситуації, коли не зовсім зрозуміло, що треба конкретно робити і в цьому немає нагальної потреби.

Стиль ухилення можна вважати «втечею» від проблеми і відповідальності, але інколи відстрочка може вважатися цілком конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію.

**Стиль пристосування** означає, що людина діє разом з іншим, не намагаючись захищати власні інтереси. Він застосовується, коли:

а) людину не особливо хвилює те, що трапилось;

б) людина прагне зберегти добрі стосунки з іншими людьми;

в) людина відчуває, що важливіше зберегти з іншим добрі стосунки, ніж відстоювати власні інтереси;

г) людина відчуває, що підсумок набагато важливіший для іншої людини, ніж для неї самої (наприклад, при співчутті іншій людині, намаганні її підтримати);

д) людина розуміє, що правда не на її стороні;

є) у людини мало шансів перемогти;

ж) людина вважає, що інший може винести з цієї ситуації корисний урок, якщо вона поступиться його бажанням, навіть не погодившись з тим, що він робить, або вважаючи, що він зробить помилку.

Кожний з названих стилів ефективний лише за певних умов, а найкращий підхід визначається конкретною ситуацією і характером людини. Для вибору стиля поведінки у конфліктній ситуації важливі: оцінка співвідношення влади; визначення власних пріоритетів; визначення реальних проблем і інтересів, визначення варіантів реакції тощо.

### **«ЧИ КОНФЛІКТНА ВИ ОСОБИСТІТЬ?»**

*Інструкція:* прочитайте уважно кожне із запитань та виберіть один із пропонованих варіантів відповіді.

**1. У громадському транспорті почалася суперечка на підвищених тонах. Ваша реакція?**

а) не беру участь;

б) стисло висловлююся на захист сторони, яку вважаю правою;

в) активно втручаюся, «викликаю вогонь на себе».

**2. Чи виступаєте Ви на зборах із критикою керівництва?**

а) ні;

б) тільки в разі, якщо маю на те вагомі підстави;

в) критикую з будь-якого питання не тільки начальство, але й тих, хто його захищає.

**3. Чи часто Ви сперечаєтесь з друзями?**

а) тільки, якщо ці люди не образливі;

б) лише з принципових питань;

в) суперечки – моя стихія.

**4. Уявіть, Ви стоїте в черзі. Як Ви реагуєте, якщо хтось намагається пройти без черги?**

а) обурююся в душі, але мовчу: собі дорожче;

б) роблю зауваження;

в) проходжу вперед і починаю спостерігати за порядком.

**5. Вдома на обід подали недосолене блюдо. Ваша реакція?**

а) не підніматиму шум через дурниці;

б) мовчки візьму сільницю;

в) не утримаюся від їдких зауважень, і, мабуть, демонстративно відмовлюся від їжі.

**6. Якщо на вулиці, у транспорті, Вам наступили на ногу?**

а) з обуренням подивлюся на кривдника;

б) сухо зроблю зауваження;

в) висловлюся, не соромлячись у виразах.

**7. Якщо хтось із близьких купив річ, яка Вам не сподобалася?**

а) промовчу;

б) обмежуся коротким тактовним коментарем;

в) влаштую скандал.

**8. Не повезло в лотереї. Як Ви до цього віднесетесь?**

а) постараюся здаватися байдужим, але в душі дам слово ніколи більше не брати участь в ній;

б) не приховую досаду, але поставлюсь до того, що відбулося, з гумором, пообіцявши взяти реванш;

в) програв надовго зіпсує настрої.

*Обробка та інтерпретація результатів:* підрахуйте набрані бали, виходячи з того, що кожна відповідь:

«а» – 4 бали, «б» – 2 бали, «в» – 0 балів.

Від **30** до **44** балів. Ви тактовний і миролюбний, вправно йдете від суперечок і конфліктів, уникаєте критичних ситуацій на роботі й удома. Вислів «Платон мені друг, але істина дорожче» ніколи не було Вашим девізом. Можливо, тому Вас іноді називають пристосуванцем, наберіться сміливості, якщо обставини вимагають висловлюватися принципово, не дивлячись на людей.

Від **15** до **29** балів. Вас вважають людиною конфліктною. Але насправді конфліктуєте Ви лише тоді, коли немає іншого виходу та всі інші засоби вичерпані. Ви твердо відстоюєте свою думку, не думаючи про те, як це відіб'ється на Вашому службовому положенні або приятельських відносинах. При цьому Ви не виходите за межі коректності, не принижуетесь до образ. Все це викликає пошану до Вас.

Від **10** до **14** балів. Суперечки й конфлікти - це повітря, без якого Ви не можете жити. Вам подобається критикувати інших, але коли Вам це вигідно, і, якщо Ви відчуваєте зауваження з приводу себе, можете «з'їсти живцем». Ваша критика – ради критики, а не на користь справи. Дуже важливо доводиться тим, хто поряд із Вами – на роботі й удома. Ваша нестриманість і грубість відштовхує людей. Чи не тому у Вас немає справжніх друзів? Словом, зробіть спробу перебороти свій складний, і, можна сказати, безглуздий характер.

### **«ОЦІНКА РІВНЯ КОНТАКТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

*Інструкція:*

Чи можете Ви встановлювати контакти з іншими людьми?

Легко або складно Вам це дається?

Дайте відповіді на запитання тесту та отримайте відповідь на означені питання.

**1. Звичайно, я спокійно перенешу надмірно сконцентрованих на собі і самозадоволених людей, навіть тоді, коли вони похваляються або іншим чином показують, якої високої думки вони про себе:**

- а) так, твердження вірне;
- б) вірно, але щось середнє;
- в) ні, невірно.

**2. Я сумніваюся в чесності людей, які проявляють більше дружелюбності, ніж я можу чекати:**

- а) згодний (на);
- б) невпевнений (а);
- в) незгодний (на).

**3. Якщо хто-небудь розсердився на мене, то я:**

- а) роблю спробу його (її) заспокоїти;
- б) не знаю, що зробив (а) би;
- в) сам (а) розсердився (лася) би.

**4. Нема абсолютно поганих людей, просто треба прагнути зрозуміти людину, і вона відповість добром:**

- а) згодний (а);
- б) невпевнений (а);
- в) незгодний (на).

**5. Коли роблять спробу керувати мною, я навмисне роблю все навпаки:**

- а) саме так і поступаю;
- б) невпевнений (на);
- в) не проявляю незадоволеності.

**6. Якщо керівництво або члени сім'ї в чомусь мені дорікають, то, як правило, я стою тільки за справу:**

- а) згодний (на);
- б) невпевнений (а);
- в) незгодний (а).

**7. Іноді жартома я роблю яке-небудь (іноді невдале) зауваження тільки для того, щоб здивувати людей і подивитися, що вони на це скажуть:**

- а) так, буває;

- б) складно відповісти;
- в) ні, ніколи так не роблю.

**8. Мені подобається ретельно продумувати, як вплинути на інших людей, щоб вони допомогли мені досягти моєї цілі:**

- а) згодний (а);
- б) невпевнений (а);
- в) незгодний (а).

**9. Якщо моє вдале зауваження залишилося непоміченим:**

- а) я не повторюю його;
- б) не можу відповісти;
- в) повторюю своє зауваження знову.

**10. Іноді я засмучуюся через те, що люди кажуть про мене погані речі поза очі, ще й без всяких на те підстав:**

- а) так, згодний (а);
- б) не знаю, що відповісти;
- в) ні, не згодний (а).

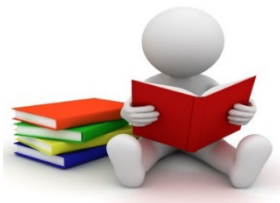
*Обробка та інтерпретація результатів:* підрахуйте суму балів. Відповіді «а» на питання: 2, 5, 7, 8, 10 – і «в» на: 1, 3, 4, 6, 9 – по 2 бали; «б» – по 1 балу.

Сума менше ніж **5** балів. Ви лагідний, не схильний до заздрощів, легко ладнаєте з людьми, не прагнете будь-що перевершити оточуючих. Ви ставите перед собою складні перспективні цілі. Якщо не обмежують перспективних цілей, задач, Ви спокійно працюєте в групі. Про людей, як відсутніх, так і присутніх, Ви висловлюєтесь добре, більше схильні їх захищати, ніж засуджувати. Негативні емоції швидко зникають і Ви спокійно, без образи встановлюєте контакт із людиною, яка образила Вас.

Сума від **6** до **12** балів. Ви достатньо гнучкий у стосунках з іншими людьми, але змінюєте думку про людину тяжко, не дивлячись на очевидні для всіх факти. Ви готовий змінити думку про людину швидше в кращу сторону, ніж в негативну. Перш ніж перейти до дружніх відносин, Ви певний час вивчаєте людину. Ви відкриті для компромісних рішень, конфліктні стосунки для Вас є швидше тактикою, ніж способом життя.

Сума від **13** до **20** балів. Ви – обережна людина, у всьому бачите таємницю, повний сумнівів у своїй безпеці, схильний до недовірливості й підозрливості. Ваша гордість не допускає можливості бути беззахисним. Ви завжди готовий до боротьби, живете в очікуванні конфлікту і тим самим провокує його. Ви знаєте прийоми «супротивників», умієте управляти оточуючими, добиватися своїх цілей за допомогою певного набору універсальних дій. Проте Ви не враховуєте і погано орієнтуєтеся у глибинних знаннях психології людей, їх особливостей, не враховуєте внутрішній світ людей, вступаючи з ними у ділові стосунки.

Сума **більше ніж 20** балів. Для Вас конфлікт – спосіб життя. Вам важко встановлювати позитивні відносини з людьми.



Для більш ефективного запам'ятовування матеріалу спробуємо вирішити такі завдання:

1. Дати характеристику «Конфлікту» потрібними за умовою словами, які записати у таблицю. Чим більше буде слів, тим повніше розкриється значення цього слова.

Негативне значення	Позитивне значення
--------------------	--------------------

2. Намалювати спосіб подолання конфлікту, наприклад, смайлик, квітку, цукерку, кульку або інший предмет, який, як на тебе, більше для цього підходить.

3. Виконати вправу «Випадки шкільного життя». Учасникам пропонується навести приклад будь-якої конфліктної ситуації, яка може виникнути у школі і знайти конструктивний спосіб розв'язання конфлікту. Для ефективного виконання завдання учасники об'єднуються у п'ять груп й на окремому аркуші паперу будуть записувати всі аргументи.

Запитання для обговорення:

Чи вистачило часу на обговорення?

Хто запропонував конфліктну ситуацію?

Які почуття й думки виникли у вас під час обговорення ситуації?

Чи всі згодні зі шляхом подолання проблеми? Як по-іншому можна діяти?

4. Дати відповідь на запитання та обґрунтувати її: «Яка поведінка, на твою думку, може спровокувати конфлікт?»

5. Довести на прикладі, що вміння домовлятися – найкращий спосіб уникнути суперечки.

6. Розв'язати наведені конфліктні ситуації, скористатися, при цьому, алгоритмом прийняття зважених рішень.

*Вже час іти до школи, а учениця дев'ятого класу відмовляється це робити. Які дії батьків?*

*В коридорі, під час перерви, вас в спину сильно штовхнув однокласник. Які ваші дії?*

*На початку уроку математики, в ході перевірки домашнього завдання, з'ясувалося, що учень забув удома зошит з виконаним завданням. Як діяти вчителю в цій ситуації?*

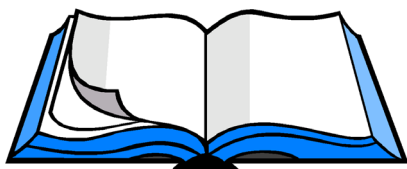
## Розділ 3

### ЯК БУДУВАТИ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ

#### 3.1. Майбутнє та способи його конструювання у підлітковому та юнацькому віці (автор: Рева М.М.)

<https://doi.org/10.33989/pnpu.1213.c4114>

У цьому підрозділі Ви:



– ознайомитеся з різними способами конструювання особистістю свого майбутнього;

– дізнаєтеся, чому думки про майбутнє часто викликають негативні почуття;

– зможете порівняти ставлення до майбутнього у підлітковому та юнацькому віці;

– дізнаєтеся що являє собою наратив та чому він є одним з найбільш ефективних способів конструювання майбутнього;

– спробуєте написати власний наратив про майбутнє.

*Фантазія є самостійною діяльністю душі,  
вона створює дійсність,  
вона є матір'ю всяких можливостей,  
усе велике було спочатку фантазією.*

**К. Г. Юнг**

*Чому тема побудови майбутнього є такою важливою для особистості?*

Чи знаєш ти, що в історії психології немає жодної скільки-небудь значущої теорії, в якій би не визнавалась виключно важлива роль орієнтацій на майбутнє в житті людини. І хоч це

поняття виступало в різних термінологічних формах: *інтенціональність, життєва перспектива, часова перспектива, часова транспектива, життєва стратегія, цільовизначення, цільутворення* і т.п. – суть проблеми залишається одна й та ж: життя людини (її активність, діяльність, поведінка і т.п.) визначаються і регулюються не тільки і не стільки минулим, скільки майбутнім.

Бельгійський психолог Жозеф Нюттен наголошує на виключно важливій ролі перспективи майбутнього і приділяє особливу увагу процесам, за допомогою яких потреби конкретизуються у внутрішніх цілях і зовнішніх структурах. Отже майбутнє є психологічним простором, в якому потреби людини підлягають когнітивній переробці в окремі цілі і проекти. В такому сенсі майбутнє є місцем побудови поведінки і розвитку людини. Американський психолог Роберт Еммонс наголошує, що можливо не має характеристики, що більш фундаментально визначає людину, як здатність уявляти собі можливі майбутні результати дій і розробляти засоби для їх досягнення. За Дж. Келлі, прогноз майбутнього є найважливішою функцією психіки. Людина створює індивідуальну систему моделей-конструктів, щоб оцінювати теперішні і прогнозувати майбутні події у світі

Таким чином, в становленні і розвитку особистості просторово-часові орієнтації на майбутнє виступають як невід'ємний елемент особистості, що нормально розвивається, як один з проявів її регуляційних можливостей.

*Якими способами особистість може конструювати своє майбутнє?*

Кожен обирає найбільш прийнятні для нього засоби конструювання майбутнього. Так, Р. Еммонс виділяє такі: наявні інтереси, життєві завдання, особисті проекти, особисті прагнення.

**Наявні інтереси** – це гіпотетичне мотиваційне утворення, яке лежить в основі прагнення до цілі і локалізується між двома точками в часі: прийняттям цілі і або досягненням її, або відмовою від неї.

**Особисті проекти** являють собою послідовність взаємопов'язаних дій, що дають змогу досягти мети.

**Життєві завдання** – організують повсякденне життя людини, наповнюючи його смислом.

**Особисті прагнення** – це притаманний кожній людині унікальний набір тенденцій «намагатися щось робити». Кожне прагнення може бути реалізоване різними способами і задоволене через досягнення певного числа конкретних цілей.

До когнітивних, структурованих, раціональних форм прогнозування належать *життєва перспектива, життєва мета, життєвий план, життєва стратегія*. До протилежної групи емоційних, неструктурованих, ірраціональних форм прогнозування були віднесені *мрія, надія, фантазія, бажання, передчуття*.

**Життєва перспектива** – картина майбутнього, що відтворює загальну спрямованість, не передбачаючи вольових зусиль. Наявність широких життєвих перспектив наповнює життя людини сенсом життя.

**Життєва стратегія** – інтегральна характеристика життєдіяльності особистості, що поєднує в собі життєві цілі і способи їх досягнення.

**Життєва ціль** – заздалегідь заплановане уявлення ідеального, значущого, бажаного майбутнього, що дає можливість упорядкувати життя, уявляючи результати власної активності, спрямовані на актуалізацію особистісних смислів.

**Життєвий план** – конкретизація цілей у хронологічному і змістовному аспектах.

**Психологічний час** – пристрасне небайдуже відтворення дійсності як зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього, що створюється відповідно до актуальних бажань, прагнень, домагань. В залежності від того, як людина ущільнює, розширює, звужує, прискорює або уповільнює перебіг свого внутрішнього годинника, вона по-різному бачить довколишній світ і себе саму.

У порівнянні з іншими формами самопрогнозування саме постановка і досягнення життєвих цілей вимагають від людини

найбільшої відповідальності, найбільшої зосередженості, найбільшого прояву вольових зусиль, а інколи – і надзусиль.

Проте життєві цілі, будучи однією з найбільш усвідомлених, структурованих, суб'єктних форм самопрогнозування, не обмежуються тільки раціональними проявами. Як правило, їх підживлюють бажання, фантазії і мрії, надії, передчуття. Адже це образ бажаного, виплеканого людиною майбутнього, вона ніби бачить себе крізь час після вирішення тих чи інших завдань, уявляє себе в майбутньому. Щоб набути справжньої сили, значущості для суб'єкта, життєва мета повинна спочатку пройти стадію мрії, людина повинна глибоко повірити в неї. Далі мета наповнюється надією на можливе втілення в життя, потім трансформується в задум і, уже маючи більш-менш конкретні обриси, перетворюється у власне мету.

*Чому думки про майбутнє часто викликають тривогу і негативні переживання?*

Зміни, що так швидко відбуваються у світі, ставлять тебе і твоїх ровесників перед необхідністю індивідуального вирішення складних питань, пов'язаних із пошуком свого місця у світі, з виявленням нових напрямів зростання. Мабуть ти неодноразово думав про своє майбутнє, намагався уявити яким будеш ти і твоє життя через кілька років... Запитував себе, що будеш робити на життєвому роздоріжжі, коли прийдеться вибирати куди рухатися далі... Як не помилитися в своєму виборі і чи можливо це взагалі – прожити без помилок и хибних виборів? Чому чергова траєкторія руху вперед інколи обирається цілком випадково, інтуїтивно із різносплетінь життєвих обставин.

Психологи підкреслюють, що юнакам та підліткам вкрай важливо звертати свої думки в майбутнє, мріяти про нього, уявляти яким воно буде, будувати плани, ставити цілі. Сама по собі діяльність по конструюванню майбутнього є важливою і цінною для підлітків та юнаків.

Відсутність розвиненої часової перспективи в підлітковому віці становить причину почуття безнадійності, самотності. Як

зазначає психолог Л. О. Регуш, показовими в цьому відношенні є результати досліджень, спрямованих на вивчення причин самогубств підлітків. Виявилось, що однією з них є невміння зрозуміти відносність часу, відсутність часової перспективи. Багато підлітків переживають «зараз» як «завжди» і якщо їм зараз з якихось причин погано, то вони думають, що погано їм буде завжди, вічно. Єдиний вихід з такої ситуації для них – самогубство. А психологи-консультанти, які працюють з наркозалежними, стверджують, що для цієї категорії теж загальним є відсутність цілей, як часового орієнтиру в житті. Вони навіть ввели для характеристики цих людей, що не мають в житті жодних цілей, образ «пустого мішка, який сам по собі не може стояти».

У підлітковому та юнацькому віці з одного боку спостерігається підвищена чутливість до майбутнього, гострота передчуттів, проектування образів та моделей майбутнього, а з іншого – насторожене ставлення, очікування негараздів та катастроф. Пронизуюче почуття невизначеності поглиблюється множиною відмінних рис сучасного буття: вони укорінюють погляд на майбутнє «світу як такого» і на майбутнє світу особистого як на щось по своїй суті невірешуване, неконтрольоване і тому таке, що лякає, пробуджує підозри на те, що нинішні досить знайомі зразки поведінки не будуть в майбутньому ефективними, і це не дасть нам можливості правильно розрахувати наслідки тих чи інших дій.

Підлітки, для яких характерна нестабільність поведінки, часто мають деформовані просторово-часові орієнтації, вони демонструють байдужість до свого майбутнього, відсутність образів майбутнього, небажання про нього думати. Такі підлітки живуть теперішнім, бажаючи отримати з нього максимум задоволення, розваг. Вони не мріють про професію, не будують планів на майбутнє.

*Які суттєві відмінності у ставленні до майбутнього у підлітковому та юнацькому віці?»*

Якісна відмінність підліткового та юнацького віку полягає саме у ставленні до майбутнього. Якщо у підлітковому віці

відбувається усвідомлення свого місця у майбутньому, тобто зародження життєвої перспективи, то в юнацькому зверненні в майбутнє стає головною спрямованістю особистості. Проблема побудови життєвого шляху, пошук свого місця у житті перетворюється у найбільш значущу, навколо якої організується діяльність юнака.

Підліток, вправно керуючи фігуркою Ліонеля Мессі, забиває віртуозні голи в комп'ютерному матчі, але ухиляється від справжніх футбольних тренувань – занадто це виснажливе заняття! Здається, що сучасні підлітки просто не хочуть або не вміють ставити перед собою мету і домагатися її. Можливо, вони бояться діяти із страху невдачі або побоюються вибрати щось одне - коли бажань особливо багато? Світ підлітка перенасичений образами, які живлять його уяву. Успіхи сучасних героїв здаються такими зрозумілими і доступними, що не вимагають зусиль, і молоді люди легко привласнюють їх собі в мріях. Але від цього усвідомлення кордонів своїх можливостей стає ще болючіше. Батьки турбуються: чи зможе їхня дитина коли-небудь впоратися з реальним життєвим завданням? І забувають: в юності здається, що все можливо, вседосяжно. Це вік, коли мрії приносять особливе задоволення. Відкладаючи все на завтра і перебуваючи в блаженній бездіяльності, підліток, на відміну від більшості юнаків, відчуває чуттєве задоволення. Його сексуальна енергія, лібідо, так само реалізує себе в мріях, як лібідо юнака - у вчинках.

Просторово-часові орієнтації виступають регулятором самосвідомості підлітка, роблять його активним, більш мобільним і організованим. Перехід від підліткового до юнацького віку пов'язаний з різкою зміною внутрішньої позиції, коли звернення в майбутнє стає головною спрямованістю особистості, а проблеми професійного вибору, побудови життєвого шляху перетворюється у «афективний центр» життєвої ситуації, навколо якої організується діяльність юнака.

В юнацькому віці горизонт майбутнього значно розширюється як вглиб, так і вшир, охоплюючи віддалене минуле

і майбутнє, включаючи не тільки особисті, але й соціальні перспективи. Життєві цілі стають регулюючим фактором життя. Складність процесу формування часової перспективи в цьому віці полягає ще й у тому, що саме в юнацтві фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживається тяжкий стан загальної невизначеності. Людина опиняється на порозі нового, самостійного життя, відчуває незвичний тягар відповідальності за кожний свій крок, хоче зрозуміти своє призначення, відчути куди саме слід рухатися, що робити.

Отже, шлях до гармонійного творення власного життя розпочинається з пізнання та усвідомлення самого себе, з правильного, усвідомленого, самостійного вибору цілей свого життя і визначення своєї людської, громадянської, смислової соціокультурної позиції як в полі внутрішньої, так і зовнішньої життєдіяльності, в системі стосунків щодо світу, себе самого, світу в собі.

*Чому наратив є ефективним способом конструювання майбутнього?*

Проживаючи життя, особистість постійно розповідає про себе, складає численні оповідання. Вона будує себе у власному життєвому світі, розповідаючи про своє минуле, теперішнє і майбутнє. Проживання сьогодення залежить від розуміння та прийняття минулого та від ставлення до майбутнього, від сподівань, бажань, мрій, очікувань, страхів, пророкувань.

Життєві історії об'єднують різні епізоди життя, як минулі, так і прогнозовані майбутні, у певний цілісний паттерн. Саме узгодженість кожної історії ніби наповнює події життя певним додатковим змістом.

Конструюючи розповіді, тобто перебуваючи у стані нарації, людина створює та ретранслює дуже різні історії, і кожен її наратив контекстуально обумовлений, тобто є частиною соціально-історичного та індивідуально-психологічного контексту. Крім того, розказаний, створений людиною наратив виступає водночас і як засіб саморозуміння (історія для себе), і як засіб самопред'явлення (історія для іншого).

**Наратив** – (англ. та фр. *narrative*, від лат. *Narrare* – розповідати) – самостійно створена розповідь про події життя. Наратив – це той метод, який знатний вивільнити, задовольнити твої прагнення до самомоделювання, дарувати досвід незвичної податливості світу і відчуття безмежного потенціалу власного саморозвитку.

### **ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ**

Ми пропонуємо тобі написати розповідь про майбутнє або, як говорять науковці, «наратив».

*Інструкція:* «Уявіть собі своє майбутнє, яким ти його бачиш. Напиши про це розповідь: Про що ти мрієш? Яких цілей тобі хотілося б досягти? Наскільки вони важливі для тебе? Що буде допомагати тобі у реалізації твоїх планів та мрій?

#### **Питання для самоперевірки:**

1. Чому тема побудови майбутнього є такою важливою для особистості?
2. Якими способами особистість може конструювати своє майбутнє?
3. Охарактеризуйте особливості сприйняття майбутнього у підлітковому віці.
4. Визначте та обґрунтуйте особливості сприйняття майбутнього у юнацькому віці.
5. Які відмінності у ставленні до майбутнього у підлітковому та юнацькому віці.
6. Чому наратив є ефективним способом дослідження майбутнього?
7. Що зрозумів ти про своє ставлення до майбутнього після написання наративу?
8. До якого жанру ти можеш віднести свій наратив?

### **Практичне завдання №2**

#### **Опитувальник «ЖИТТЄВІ ЗАВДАННЯ ОСОБИСТОСТІ»**

**(Т. М. Титаренко)**

Дана методика розроблена колективом лабораторії соціальної психології особистості ІСПП НАПН України під

керівництвом Т. М. Титаренко і призначена для діагностики життєвих завдань особистості.

Методика охоплює 87 суджень, які стосуються різних аспектів постановки молоддю життєвих завдань. Вона є інформативною завдяки наявності декількох шкал та підшкал, які дозволяють вивчити багато аспектів мотивації до постановки життєвих завдань, сформуванню цілісного уявлення про життєву стратегію та відповідно про особливості життєвого планування особистості.

Вибір життєвих завдань особистістю є функцією суб'єкта і передбачає опору на власний досвід, здібності до самоаналізу. Він здійснюється на основі власної системи цінностей, життєвих пріоритетів, можливостей, внутрішніх ресурсів, а також оцінки умов, засобів і перспектив реалізації життєвих завдань. Життєві завдання особистість ставить перед собою в тих сферах, які вона вирізняє з-поміж інших царин життя, у яких вона бачить себе суб'єктом; де відбувається постійне накопичення і систематизація інформації та власного досвіду, їх осмислення; де людина робить власні висновки; де виробляються власні критерії оцінки, принципи та підходи, усвідомлюються та вербалізуються власні завдання (наприклад; «бути другом», «бути мамою» чи «батьком», «допомагати людям», «бути захисником»), задаються їхній рівень та життєвий масштаб, оцінюються свої можливості, ресурси та віднаходяться їхні додаткові джерела (власні риси, час, кошти, інформація), вишукуються та розглядаються шанси можливих форм реалізації життєвого завдання, дається оцінка середовищу, ситуації та взаємодії з ними.

Досліджуваним пропонується така *інструкція*. «Зазначте, будь ласка, навпроти кожного із запропонованих висловлювань свою згоду чи незгоду з ним, відмітивши один з варіантів: «згоден / згодна» або «не згоден / не згодна». Навіть якщо Ви не можете погодитися із жодною відповіддю, все ж оберіть варіант, який більше для Вас прийнятний. Тут немає «правильних» і «неправильних» відповідей. Ваша думка цінна

для нас саме такою, якою вона є. Ваші відповіді конфіденційні і будуть використані тільки у вигляді статистичних даних».

Бланк для відповідей наведено у додатках (див. Додаток А).

Ключі до опитувальника наведено у додатках (див. Додаток А).

*Інтерпретація результатів.* Сформоване життєве завдання можна охарактеризувати як усвідомлене, локалізоване, осмислене, сформульоване, ресурсифіковане, варіантне, поділене на етапи та суб'єктивно визначене. У формулюваннях задаються просторові, часові, процесуальні, контекстні, суб'єктні та цілісні характеристики життєвого завдання. Кожна форма постановки життєвих завдань забезпечує свою функцію – перебування в процесі життя та постановку важливих великих і малих цілей; тримання в полі уваги цінностей та пріоритетів і досягнення результатів; вкладання своїх зусиль у справу та отримання зворотного відгуку, зворотної енергії; придбання речей, що є певним символом, та відмежування від того, що не є «Я».

Найбільш поширеними є такі моделі життєздійснення:

- *ідеалістична* з інфантильними за змістом та способами досягнення завданнями;
- *зріла* з адекватною смисловою наповненістю завдань;
- *захисна* із штучністю в завданьовому баченні майбутнього та мотиваційною дефіцитарністю.

Додаток А

**Опитувальник «ЖИТТЄВІ ЗАВДАННЯ ОСОБИСТОСТІ»  
(Т. М. Титаренко)**

*Бланк для відповідей*

№	Твердження	Згоден/ Згодна	Не згоден/ Не згодна
1.	У наш час роботу треба обирати радше за зарплатнею, ніж за уподобаннями.		
2.	Мені дуже б хотілося стати відомою людиною в цьому житті.		

Продовження Додатку А

3.	Я хочу багато чого змінити в собі.		
4.	Я б хотів(-ла) у майбутньому займатися улюбленою справою, але важливіше заробляти гроші.		
5.	Найактуальніше для мене сьогодні – створення сім'ї.		
6.	Я завжди чітко планую майбутнє.		
7.	Я більше живу сьогоднішнім днем, ніж майбутнім.		
8.	Я завжди дивлюся у майбутнє з оптимізмом, і тому мені не складно ставити нові життєві завдання.		
9.	Частіше я керую життєвими обставинами, а не вони мною.		
10.	Коли я ставлю перед собою завдання, мені ще невідомі шляхи його розв'язання.		
11.	Коли виникають перешкоди, я впевнений(-а), що впораюся з проблемою.		
12.	Завдання, які я ставлю, зазвичай виключають одне одне, я змушений(-а) вибирати.		
13.	Обставини мого життя суттєво вплинули на те, які життєві завдання я ставлю перед собою.		
14.	У разі зміни зовнішньої ситуації я не змінюю своїх завдань.		
15.	При постановці завдань я відчуваю, що можу гори звернути.		
16.	Буває, що я порушую встановлені правила.		
17.	Комфорт і безтурботність – у майбутньому мені більше нічого не треба.		
18.	Усі, урешті-решт, прагнуть влади.		
19.	Найголовніше життєве завдання людини – стати професіоналом у своїй справі.		
20.	Оскільки я не можу всіх зробити щасливими, я повинен(-на) подбати про себе.		

21.	Думаю, що головне моє завдання – учитися.		
22.	Я більше довіряю плину подій, щасливому збігу обставин, ніж своїм намірам.		
23.	Можна не планувати життя далі ніж на рік уперед.		
24.	Думаючи про майбутнє, я часто уявляю всілякі неприємності.		
25.	Того, що я бачу як своє життєве завдання, я досягну власними силами.		
26.	Я завжди уявляю в подробицях, як буду рухатися до бажаного результату.		
27.	Переді мною постає стільки життєвих труднощів, що подолати їх усі просто неможливо.		
28.	Іноді мої життєві завдання суперечать одне одному, і я не можу здійснити все.		
29.	Не думаю, що життєві завдання визначаються обставинами мого життя.		
30.	Я легко переключаюся з одного життєвого завдання на інше.		
31.	Нові завдання мене більше бентежать, аніж мобілізують.		
32.	Я завжди дотримуюся своїх обіцянок.		
33.	Головне для мене в майбутньому – це матеріальна забезпеченість.		
34.	Досягненням є те, що визнають інші.		
35.	Єдине справжнє життєве завдання – це пошук себе, самовдосконалення.		
36.	Мені подобається допомагати іншим, коли це не заважає кар'єрі.		
37.	Життєвий успіх неможливий без доброго здоров'я.		
38.	Час життя обмежений, але мені вдається використовувати його оптимально.		
39.	Найголовніше у моєму житті відбудуватиметься протягом найближчих п'яти років.		
40.	Мене лякають усілякі несподіванки, що чекають у майбутньому.		

Продовження Додатку А

41.	Приймаючи життєве рішення, я більше орієнтуюся на «так треба», «так прийнято», аніж на «я хочу цього», «це мені потрібно».		
42.	Я часто не можу вирішувати свої життєві завдання – не маю часу, грошей, інформації, допомоги.		
43.	Якщо в моєму житті не вистачає складностей, я їх шукаю.		
44.	Усі мої життєві завдання я легко можу розташувати за важливістю.		
45.	Мені неважко проаналізувати причини та наслідки своїх життєвих завдань.		
46.	Я намагаюся досягти того, що запланував(-ла), навіть у супереч обставинам.		
47.	Мені неважко тривалий час бути включеним(-ою) в активну діяльність.		
48.	Я ніколи не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.		
49.	Усі хочуть мати престижні речі.		
50.	У житті мало речей, важливіших за успіх.		
51.	Я думаю, що впливати на власний розвиток дуже важко.		
52.	Покращити світ навіть у чомусь незначному – моє життєве завдання.		
53.	Молода людина може поки що не замислюватися серйозно про своє здоров'я.		
54.	Життя таке непередбачуване, що не варто його планувати.		
55.	У віці моїх батьків я досягну справжнього успіху.		
56.	Не варто очікувати від майбутнього чогось особливо хорошого.		
57.	У своєму житті я дотримуюся принципів, заснованих на почутті обов'язку.		
58.	Ставлячи перед собою важливе життєве завдання, я знаю, чого хочу досягти в кінцевому підсумку.		

59.	У мене не такий сильний характер, щоб проявляти стійкість у складних обставинах.		
60.	Я завжди чітко знаю, що для мене головне в житті.		
61.	Часто я не враховую далекі наслідки тих життєвих завдань, які ставлю перед собою тепер.		
62.	Якщо не буде виходити так, як задумано спочатку, я робитиму це іншим чином.		
63.	Я більше люблю спокійний відпочинок, ніж бурхливі розваги.		
64.	Непристойні жарти викликають у мене сміх.		
65.	Для щастя необхідні гроші.		
66.	Між престижною і цікавою роботою я радше оберу престижну.		
67.	Життєві труднощі радше перешкоджають моєму розвитку, ніж допомагають.		
68.	Більшість завдань у житті вимагають насамперед сумлінної праці, а не творчості.		
69.	Спочатку треба стати на ноги, а вже потім думати про все інше.		
70.	Я нерідко сам(-а) не знаю, чого хочу і яким чином слід діяти в різних життєвих обставинах.		
71.	У мене є завдання, розраховані на все життя.		
72.	Я вірю в себе, і тому майбутнє мене не страшить.		
73.	Мої життєві успіхи більше залежать від вдалого збігу обставин, ніж від моїх здібностей і зусиль.		
74.	Без усебічного аналізу обставин я, як правило, не ставлю важливі для мого майбутнього завдання.		
75.	Несподівані зміни на тривалий час вибивають мене з колії.		

76.	Мені важко зрозуміти, які життєві завдання для мене важливіші: чи навчання, чи робота, чи дружба, чи сім'я.		
77.	Для вирішення життєвого завдання не обов'язково враховувати попередній досвід.		
78.	Мені подобається, коли, крім завдання, я отримую план його розв'язання.		
79.	На жаль, у мене недостатньо сил та енергії для втілення в життя намічених завдань.		
80.	Якщо я не правий, то ніколи не серджуся.		
81.	Без друзів я не досягну успіху в житті.		
82.	Я планую своє майбутнє до дрібниць, крок за кроком.		
83.	У грі я люблю бути переможцем.		
84.	Сім'я і діти – це поки що не для мене.		
85.	Я зазвичай ставлю перед собою конкретні завдання та намічаю реальні строки їх виконання.		
86.	Буває, чиясь необачність викликає у мене сміх.		
87.	На першому місці завжди мають бути друзі.		

**Опитувальник «ЖИТТЄВІ ЗАВДАННЯ ОСОБИСТОСТІ»  
(Т. М. Титаренко)**

*Ключі до опитувальника*

**Шкала 1. Мотивація життєвих завдань**

*Підшкала 1.1. Мотивація матеріального задоволення, гроші, комфорт*

У разі відповіді «так» на питання 1, 17, 33, 49, 65 зараховується 2 бали.

*Підшкала 1.2. Мотивація досягнення успіху, престижу, влади, визнання*

У разі відповіді «так» на питання 18, 34, 50, 66 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «так» на питання 2 зараховується 3 бали.

*Підшкала 1.3. Мотивація самоконституювання*

У разі відповіді «так» на питання 3, 19, 35, 51 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 67 зараховується 2 бали.

*Підшкала 1.4. Мотивація творчості*

У разі відповіді «так» на питання 52 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 4, 20, 36, 68 зараховується 2 бали.

*Підшкала 1.5. Локалізація життєвих завдань за сферами*

**Сфера «сім'я»**

У разі відповіді «так» на питання 5 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 84 зараховується 2 бали.

**Сфера «навчання та робота»**

У разі відповіді «так» на питання 21 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «так» на питання 69 зараховується 2 бали;

**Сфера «здоров'я»**

У разі відповіді «так» на питання 37 зараховується 3 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 53 зараховується 2 бали.

**Сфера «друзі»**

У разі відповіді «так» на питання 81 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «так» на питання 87 зараховується 3 бали.

**Шкала 2. Структурованість часу життя**

*Підшкала 2.1. Наявність структурування часу*

У разі відповіді «так» на питання 6, 38 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 22, 54, 70 зараховується 2 бали.

*Підшкала 2.2. Віддаленість структурування*

Обирається максимально віддалений часовий контур:

1-й часовий контур – «сьогодні»: у разі відповіді «так» на питання 7 зараховується 1 бал;

2-й часовий контур – «1 рік»: у разі відповіді «так» на питання 23 зараховується 2 бали;

3-й часовий контур – «5 років» у разі відповіді «так» на питання 39 зараховується 3 бали;

4-й часовий контур – «40–50 років»: у разі відповіді «так» на питання 55 зараховується 4 бали;

5-й часовий контур – «усе життя»: у разі відповіді «так» на питання 71 зараховується 5 балів.

### **Шкала 3. Ставлення до майбутнього**

У разі відповіді «так» на питання 8, 72 зараховується 2 бали;  
у разі відповіді «ні» на питання 24, 40, 56 зараховується 2 бали.

### **Шкала 4. Суб'єктна активність**

У разі відповіді «так» на питання 9, 25 зараховується 2 бали;  
у разі відповіді «ні» на питання 41, 57, 73 зараховується 2 бали.

### **Шкала 5. Операціональні характеристики життєвих завдань**

#### *Підшкала 5.1. Стратегія*

У разі відповіді «так» на питання 26, 58, 74, 82, 85 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 10, 42, зараховується 2 бали.

#### *Підшкала 5.2. Стійкість*

У разі відповіді «так» на питання 11, 43 зараховується 2 бали;  
у разі відповіді «ні» на питання 27, 59, 75 зараховується 2 бали.

#### *Підшкала 5.3. Цілісність життя*

У разі відповіді «так» на питання 13, 45 зараховується 2 бали;  
у разі відповіді «ні» на питання 29, 61, 77 зараховується 2 бали.

#### *Підшкала 5.4. Гнучкість*

У разі відповіді «так» на питання №30, 62 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 14, 46, 78 зараховується 2 бали.

#### *Підшкала 5.5. Активність – виснажливість*

У разі відповіді «так» на питання 15, 47 зараховується 2 бали;

у разі відповіді «ні» на питання 31, 63, 79 зараховується 2 бали.

## Шкала 6. Брехня

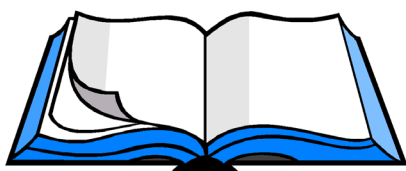
У разі відповіді «так» на питання 32, 48, 80 зараховується 2 бали;

У разі відповіді «ні» на питання 16, 64, 83, 86 зараховується 2 бали.

**3.2. Професійне самовизначення школярів** (автор: Гончарова Н.О.)

<https://doi.org/10.33989/pnpn.1213.c4115>

*У цьому підрозділі Ви:*



– ознайомитесь з поняттям «професійного самовизначення» як процесом професійного вибору;

– навчитесь розрізняти критерії та показники готовності до професійного самовизначення;

– будете класифікувати професії за предметом, знаряддями та умовами праці;

– дізнаєтесь про можливі помилки щодо проблеми професійного самовизначення;

– спробуєте за допомогою профконсультативного тренінгу пізнати самих себе, визначити формулу майбутньої професійної діяльності та обрати професію, узгоджуючи власні психологічні особливості з вимогами майбутньої професії.

*Якщо людина не знає, до якого порту вона пливе,  
жоден вітер не буде їй попутним.*

**Сенека**

**Самовизначення** – процес і результат вибору особистістю своєї позиції, завдань і засобів самореалізації в конкретних обставинах життя; основний механізм набуття та виявлення людиною свободи.

**Професійне самовизначення** – визначення себе відносно вироблених у суспільстві й свідомо прийнятих людиною критеріїв професіоналізму.

**Професійне самовизначення** – процес формування особистістю свого відношення до професійно-трудового середовища й спосіб її самореалізації. Професійне самовизначення передбачає вибір кар'єри, сфери прикладання сил та особистих можливостей.

**Професійне самовизначення** – складний, перманентний процес професійного вибору. Це процес самопізнання та об'єктивної оцінки школярами власних індивідуальних особливостей, зіставлення своїх професійно важливих якостей і



можливостей з вимогами, необхідними для оволодіння конкретною професією. В основі правильного професійного самовизначення лежить протиріччя між прагненням молодшої людини до самостійності й неготовністю школяра до здійснення обґрунтованого вибору професії.

**Професійне самовизначення** – процес, який охоплює весь період професійної діяльності особистості: від виникнення професійних намірів до виходу з трудової діяльності.

**Здатність до професійного самовизначення особистості** – інтегрована властивість особистості, що включає знання про себе, професії, працю, вміння співвідносити свої індивідуальні можливості з вимогами обраної професії та приймати самостійне, усвідомлене рішення про певний вибір. Здатність особистості до адекватного вибору професії.

Розрізняють критерії та показники готовності учнів до професійного самовизначення як ознаки рівня розвитку здатності учнів свідомо обирати професію. Для вибору професії учням необхідні чіткі уявлення про їхні здібності, вміння, інтереси, цілі, можливості, стан здоров'я; знання вимог та умов досягнення успіху; переваги та недоліки, потреби та перспективи на ринку праці (табл. 3.2.1).

**Таблиця 3.2.1 – Критерії та показники готовності школярів до професійного самовизначення (за Н. В. Жемерою)**

<b>Блоки стратегії фахового самовизначення</b>	<b>Критерії</b>	<b>Показники результативності</b>
<i>Освіта і самоосвіта</i>	Когнітивний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знання про професію.</li> <li>2. Знання про обрану професію (зміст, вимоги до людини, потреба в ній на ринку праці).</li> <li>3. Знання про свої якості, важливі для професії (самооцінка можливостей, індивідуальних якостей, умінь: загально трудових, спеціальних, комунікативних, організаторських, творчих).</li> <li>4. Знання про варіативні шляхи професійного самовизначення (початкове рішення, наявність орієнтованої програми дій, додатковий варіант рішення, самостійність моніторингу і корекції).</li> </ol>
<i>Самопізнання</i>	Мотиваційно-ціннісний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позитивне ставлення до професійної кар'єри (соціальна значущість, престиж, матеріальна і особистісна цінність).</li> <li>2. Адекватне ставлення до себе як суб'єкта професійного самовизначення (самостійність, впевненість у собі, позитивна «Я-концепція», прагнення до подолання труднощів).</li> <li>3. Творче ставлення до діяльності, що сприяє професійному самовизначенню.</li> <li>4. Оцінювання своїх дій на різних етапах діяльності, оцінювання оригінальних варіантів рішень, їхніх позитивних та негативних сторін.</li> </ol>

<i>Самореалізація</i>	Діяльнісно-практичний	1. Здатність до самореалізації. 2. Орієнтація на творчість (креативність), творче самовираження, оригінальність, прагнення до освоєння нових технологій, засобів діяльності. 3. Здатність знайти професіоналів-консультантів, помічників (серед педагогів, психологів, батьків, знайомих, друзів та ін.). 4. Здатність до самовдосконалення (самоаналізу, самоосвіти, саморегуляції).
-----------------------	-----------------------	--

Для вибору професії учням необхідні знання про світ професій. Ознайомитися з професіями за типами можна за допомогою класифікації професій, тобто розподілу професій на групи для більш зручного ознайомлення і вивчення. Можливі різноманітні групування за рівнем відповідної класифікації, за подібністю психологічних вимог та за іншими ознаками. У практиці широко використовується класифікація за провідним предметом праці. За цією класифікацією професії об'єднуються у п'ять груп: «людини-людина», «людина-техніка», «людина-знакова система», «людина-художній образ», «людина-природа» (табл. 3.2.2).

**Таблиця 3.2.2 – Класифікації типів професій  
(за Є. О. Клімовим)**

<b>Типи професій</b>	<b>Вид діяльності</b>	<b>Предмет праці</b>
<i>Людина-людина</i>	Виховання, навчання, управління, медичне, побутове, правове, інформаційне обслуговування	Людина, групи людей, колектив, військові підрозділи, шкільні та навчальні класи, групи дитсадків
<i>Людина-техніка</i>	Створення, монтаж, складання, експлуатація, управління, ремонт	Машини, механізм, агрегати, технічні системи, об'єкти, транспортні засоби

<i>Людина-природа</i>	Вивчення, дослідження, добування, вирощування, догляд, профілактика захворювань	Об'єкти живої та неживої природи, земля, атмосфера, корисні копалини, рослини, тварини, біологічні процеси
<i>Людина-знакова система</i>	Обчислення, підрахунки, виконання креслень, схем, переклади текстів з однієї мови на іншу, упорядкування, збирання, аналіз та зберігання інформації, ведення записів	Тексти, цифри, формули, мови, коди, умовні позначення, поняття, звукові сигнали, креслення, карти, схеми
<i>Людина-художній образ</i>	Художнє відображення дійсності, проектування, моделювання, відтворення, створення образів, виготовлення художніх виробів, копіювання	Художній образ, музика, предмети образотворчого мистецтва, скульптура, літературні твори, технічна естетика, витвори прикладного мистецтва

Розрізняють також певні класи професій, які співвідносяться з типами професій. А саме створюють уявлення про бажане майбутнє: розпізнавати, перетворювати, придумувати; що й лежить в основі класифікації професій за характером цілей (за Є. О. Клімовим). Він виділяє гностичні (Г), перетворюючі (П) та пошукові (П) класи професій (табл. 3.2.3).

Таблиця 3.2.3 – Співвідношення типів і класів професій

Тип професій	Класи професій		
	гностичні (розпізнавати, розділяти, оцінювати, перевіряти)	перетворюючі (перетворювати, обробляти, організовувати, переміщувати)	пошукові (придумувати, винаходити, конструювати)
<i>Людина-людина</i>	Соціолог, судмедексперт	Учитель, екскурсовод	Вихователь

Людина-художній образ	Музикознавець, мистецтвознавець	Квітникар-декоратор, дизайнер	Композитор
Людина-знакова система	Коректор типографії	Машиніста-стенограф, бухгалтер	Програміст, математик
Людина-техніка	Пірометрист	Токар, слюсар	Розкрійник верху взуття
Людина-природа	Дегустатор чаю	Агроном із захисту рослин	Біолог-дослідник

За ознакою основних знарядь і засобів праці в межах кожного класу можуть (але не завжди) виділятися такі чотири відділи професій: професії ручної праці (**Р**); використання машин з ручним керуванням (**М**); професії, які пов'язані із використанням автоматизованих і автоматичних систем (**А**); професії, що пов'язані з домінуванням функціональних засобів праці (**Ф**). За умовами праці професії також поділяються на чотири групи: праця в умовах звичайного побутового мікроклімату (**П**); праця на відкритому повітрі (**В**); праця в незвичайних умовах (**Н**); праця з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя людей (**М**) (табл. 3.2.4).

Таблиця 3.2.4 – Класифікація професій за знаряддями та умовами праці з прикладами

Ознаки класифікації	Види класифікацій	Приклади професій			
		(Р) – ручна праця	(М) – використання машин	(А) – автоматизовані системи	(Ф) – функціональні засоби праці
Знаряддя праці	Відділи професій (приклади)	(художник-живописець, реставратор)	(токар, водій)	(інженер, технолог)	(співак, актор)
Умови праці	Групи професій (приклади)	(П) – побутовий мікроклімат (лаборант)	(В) – відкрите повітря (агроном, інспектор ДАІ)	(Н) – незвичайні умови (водолаз, пожежник)	(М) – підвищена моральна відповідальність (вихователь, слідчий)

Професійне самовизначення у певній галузі діяльності передбачає врахування здібностей, інтересів та нахилів школярів.

**Здібності** – це такі індивідуально-психологічні особливості, які допомагають досягати успіху у конкретній діяльності, але не зводяться до знань та навичок. Вони дають можливість досягнення високого рівня майстерності у тій чи іншій справі.

Розрізняють загальні та спеціальні здібності.

*Загальні здібності* необхідні для широкого кола занять. До них відносяться такі якості, як працездатність, уважність, цілеспрямованість, кмітливість тощо. Ці якості важливі у всіх видах діяльності.

*Спеціальні здібності* – це якості, що забезпечують успіх у вузькому колі видів діяльності. До таких належать, наприклад, зорова пам'ять, розуміння людей, музикальний слух. Успішна професійна діяльність можлива тільки при сполученні загальних та спеціальних здібностей (*табл. 3.2.5*).

**Таблиця 3.2.5 – Види здібностей та їх основні властивості**

<b>Здібності</b>	<b>Основні властивості здібностей</b>
<i>Літературні</i>	Творча уява і мислення, розвинена мова, естетичні почуття, відчуття мови.
<i>Художні</i>	Творча уява і мислення, зорова пам'ять (їх розвиненість), розвиток естетичних почуттів, що виявляються в емоційному ставленні до сприйнятого, вольові якості, які дозволяють здійснювати задуми в житті.
<i>Математичні</i>	Гнучкість розумових процесів, уміння узагальнювати, легкість переходу від прямого ходу думок до зворотного, розвинене логічне мислення.
<i>Педагогічні</i>	Спостережливість, любов до дітей, потреба в передачі знань, педагогічний такт.
<i>Організаторські</i>	Розуміння психології людини, комунікабельність, уміння розподіляти роботу між людьми, критичне ставлення до власних дій.
<i>Технічні</i>	Успішне засвоєння фізики, хімії, математики, креслення, інтерес до техніки, технічної творчості, прагнення працювати на машинах, з інструментом.

Характер професійного самовизначення здебільшого обумовлюється інтересами, захопленнями і нахилами людини. Будь-яка професія висуває вимоги до інтересів людини.

**Інтерес** – це індивідуальна психологічна особливість людини, яка характеризується вибірковою спрямованістю до явищ дійсності. Інтерес проявляється у позитивній емоційній реакції та інтелектуальній пізнавальній активності. Інтереси можуть переходити у нахили.

**Нахили** – це прагнення займатися тією чи іншою діяльністю. Професію краще обирати відповідно до своїх стійких інтересів та схильностей. І тільки у тих випадках, коли з інтересами пов'язані життєві професійні плани, говорять про професійні інтереси.

Тому, *професійний інтерес* – це емоційно забарвлене позитивне ставлення людини до певного виду професійної діяльності. *Інтерес* – це раціональна пізнавальна зацікавленість. *Нахили* – це дієва, практична модальність, схильність до чогось, що реалізується у конкретній справі і до чого є здібності (нахили = інтереси + здібності до певного заняття). Інтерес – це «хочу», здібність – це «вмію», а нахил – це «хочу робити».

Можна запропонувати також таблицю класифікації інтересів (табл. 3.2.6).

**Таблиця 3.2.6 – Види інтересів та їх класифікаційні ознаки**

<b>Класифікація ознак</b>	<b>Види інтересів</b>
<i>Характер змісту</i>	Суспільно-політичні, пізнавальні, спортивні, ігрові, естетичні, професійно-трудова тощо.
<i>Обсяг</i>	Вузькі (одиничний інтерес), широкі (до багатьох галузей пізнання, пов'язані з навчанням різних предметів, з процесом навчання в цілому).
<i>Глибина</i>	Глибокі, поверхові.
<i>Стійкість</i>	Стійкі (тривалий інтерес), нестійкі (нетривалий інтерес).
<i>Характер прояву</i>	Опосередковані (спрямовані на процес діяльності або її результат), безпосередні (прямо спрямовані на певну діяльність).
<i>Рівень дієвості і сили</i>	Активні, пасивні.

Виникнення професійного самовизначення охоплює увесь період навчання дитини в школі і складається з таких етапів:

– *первинний вибір професії* (характерний для учнів молодшого шкільного віку), для якого характерні диференційовані уявлення про світ професій, ситуативні уявлення про внутрішні ресурси, необхідні для певної діяльності, нестійкість професійних намірів. На цьому етапі ще не виникає запитань про зміст професії та умови роботи;

– *етап професійного самовизначення* (старший шкільний вік) – виникнення і формування професійних намірів та первинне орієнтування в різних сферах праці;

– *професійне навчання* – здійснюється після отримання шкільної освіти для освоєння обраної професії;

– *професійна адаптація* – формування індивідуального стилю діяльності, переважання системи виробничих та соціальних відносин;

– *самореалізація в праці* – виконання або невиконання очікувань, пов'язаних з професійною працею.

Особливої актуальності питання професійного самовизначення набуває у підлітковому та юнацькому віці.

Основними факторами професійного самовизначення є:

– позиція родини;

– позиція однолітків;

– позиція шкільного педагогічного колективу;

– особисті професійні та життєві плани;

– здібності та їх прояви;

– орієнтація на суспільне визнання;

– поінформованість про ті або інші професійні діяльності.

Не кожній людині вдається зробити правильний вибір професії. Щоб не виникло труднощів, перешкод, протидій тих чи інших людей при виборі професії, тобі допоможуть декілька наших підказок. Вони допоможуть усунути можливі помилки щодо проблеми професійного самовизначення:

– **невміння/небажання розібратися у своїх особистих якостях** (нахилах, здібностях, мотивах). Розібратися у собі вам допоможуть профконсультанти, батьки, вчителі, друзі,

психологічні тести, статті та публікації на тему популярної психології. Але необхідно мати на увазі, що серед них багато непрофесійних, так що відносьтесь критично як до результатів тестів, так і до написаного у психологічних книгах;

– **незнання/недооцінювання своїх фізичних особливостей, суттєвих при виборі професії.** Існують професії, які можуть бути вам протипоказані, так як вони можуть погіршити стан вашого здоров'я;

– **захоплення тільки зовнішньою чи якою-небудь окремою стороною професії.** За легкістю, з якою актор створює на сцені образ, стоїть наполеглива щоденна праця. А журналісти не завжди виступають у телепередачах. Частіше вони опрацьовують велику кількість інформації, архівів, розмовляють з десятками людей, перед тим як підготувати 10-хвилинне повідомлення, яке до того ж озвучить хтось інший (диктор на телебаченні);

– **ототожнення шкільного навчального предмету з професією чи погане розрізнення цих понять.** При виборі професії потрібно враховувати, які реальні заняття і професії за цим предметом стоять. Професій існує набагато більше, ніж шкільних предметів. Професії зазвичай можуть бути асоційовані з декількома шкільними предметами;

– **перенесення ставлення до людини, представника тієї чи іншої професії, на саму професію.** Не слід вибирати професію тільки тому, що подобається чи не подобається людина, яка займається даним видом діяльності. Особливо небезпечно захоплення викладачем. Часто здійснюється помилка, коли намагаються отримати професію кумира – спортсмена, політика, журналіста, артиста;

– **застаріле уявлення про зміст і характер праці у сфері матеріального виробництва.** У всі професії, найперше у робітничі, впроваджується складна та цікава техніка, нові технології, підвищується культура праці. Комп'ютер впроваджується у всі сфери діяльності;

– **вибір професії під впливом друзів (за компанію).** Професію ми вибираємо за своїм «смаком» і «розміром» так само, як одяг і взуття. Порівняйте себе з друзями, а не сліпо повторюйте.

Намагайтеся помітити, чим ви відрізняєтесь від друзів і в чому ваша схожість. Це допоможе зрозуміти, що якщо хтось хоче бути пожежником (а він людина, яка любить ризикувати), вам ця професія може не підійти (ви дуже обережні, розсудливі);

– **стереотипи про престижність професії.** Деякі важливі для суспільства професії вважають негідними, непrestiжними (наприклад, сміттяр). Економіст чи психолог не більш корисний для суспільства, ніж хімік чи слюсар. Престижність професії має враховуватися, але після врахування ваших інтересів, нахилів і здібностей. Інакше будете володіти «модною» спеціальністю, яка не приносить задоволення, чи виявитесь непридатним до виконання основних робітничих функцій;

– **відсутність знань про вимоги, які висуває професія до особистості;**

– **орієнтація відразу на професії вищої кваліфікації** (вчений, космонавт, дипломат, пілот, військовий стратег та ін.) і нехтування деякими важливими для народного господарства професіями;

– **фатальність вибору.** У будь-якій сфері діяльності відбуваються зміни занять, посад в міру зростання кваліфікації людини. При цьому найбільшого успіху досягає той, хто добре пройшов початкові ступені. Проаналізуйте ситуацію на ринку праці. З кожним роком з'являються нові професії. Доведеться регулярно підвищувати кваліфікацію, освоювати суміжні спеціальності. **Не бійтеся, що вибір професії фатальним чином визначить вашу долю.** Зміна вибору, освоєння нової спеціальності зробить вас цінним спеціалістом, незамінним у міждисциплінарних галузях діяльності. Перша професія, навіть якщо ви потім передумаєте і знайдете щось більш привабливе, знадобиться у непередбачуваних ситуаціях;

– **незнання основних дій, операцій та їх порядку при вирішенні,** обміркуванні завдання при виборі професії. Розробіть для себе власний план-список необхідних для вибору професії дій. До нього можуть бути включені: аналіз пропозицій на ринку освіти, аналіз попиту на ринку праці, об'єктивна оцінка своїх

здібностей, нахилів, знань тощо. Визначте, що необхідно знати, співставити, порівняти, зважити, обираючи професію.

Отже, професійне самовизначення особистості пов'язане не стільки з життєвим досвідом, скільки з її уявленням про майбутнє. Важливим показником професійної перспективи, її реалістичності виступає зв'язок життєвих і професійних очікувань, ціннісних орієнтацій і життєвої мети з професійними планами, здатність пов'язати їх з актуальною життєвою ситуацією.

## ОСНОВИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ: КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ТРЕНІНГ

### Розділ 1. «ПІЗНАЙ СЕБЕ»

*Моє власне «Я»  
має бути таким самим об'єктом моєї любові,  
як і інша людина.*  
**Е. Фромм**



Даний розділ спрямований на усвідомлення учнями своїх психологічних особливостей (інтересів, здібностей, нахилів та намірів) і оптимізації ставлення до себе. Він містить вправи, орієнтовані на зосередження уваги на власній особистості, на своїх уявленнях про самого себе.

### Тема: «ВНУТРІШНІЙ СВІТ ЛЮДИНИ І СИСТЕМА УЯВЛЕНЬ ПРО СЕБЕ»

#### 1. Вправа «ПРЕЗЕНТАЦІЯ»

*Мета:* познайомити учасників групи між собою; створити сприятливі умови для роботи; запобігти звичному ставленню учасників один до одного (час – 50 хвилин).

*Інструкція:* «Попереду нас чекає велика спільна робота, тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. Вам надається можливість, зазвичай неприпустима в реальному житті, – вибрати собі ім'я: можна залишити своє, власне; взяти

ігрове; ім'я свого знайомого, реального політичного діяча або літературного героя. Надається повна свобода вибору. У вас є тридцять секунд для того, щоб обрати для себе ігрове ім'я. Потім кожний учасник має оформити візитку і вказати в ній своє тренінгове ім'я. Усі інші члени групи і керівник протягом всього тренінгу будуть звертатися до вас тільки за цим ім'ям. Час на оформлення візиток – п'ять хвилин.

Потім, знайшовши собі партнера, ви повинні підготуватися до представлення його всій групі. Головна мета – підкреслити індивідуальність свого партнера, розповісти про нього так, щоб усі інші учасники відразу його запам'ятали. Ми об'єднаємося у велике коло, і ви по черзі будете розповідати про свого партнера, підкреслюючи його особливості (звички, особистісні якості, уміння, особливості характеру)».

Для кожного, хто сприймає висловлювання від учасників групи, бажано їх запам'ятати чи хоча б відтворити свої враження від знайомства. Завершують вправу обговоренням емоційних станів і переживань, які виникли під час її проведення.

## ***2. Вправа з м'ячем «НАС З ТОБОЮ ПОЄДНУЄ ...», «МЕНІ В ТОБІ ПОДОБАЄТЬСЯ ...»***

*Мета:* розширити досвід переживання почуття близькості з іншими людьми, навички прийняття інших людей, почуття власної значущості; розвивати уміння надавати та приймати позитивні знаки уваги.

*Інструкція:* «У ході цієї вправи нам потрібно буде кидати один одному м'яч та говорити фразу, яка починається зі слів «Мені в тобі подобається ...». Через 5-10 хвилин інструкція продовжується. «А тепер ми робитимемо те саме, тільки фраза буде розпочинатися зі слів «Нас з тобою поєднує ...».

*Обговорення:* яку частину вправи було виконувати легше? Чому? Як ви сприймали позитивні прояви поваги своїх товаришів? Чи сприймалося це як прийняття вас іншою людиною, як емоційна підтримка? Що ви відчували в ході виконання цієї вправи? Що відчуваєте зараз?

### *3. Групова дискусія «УЯВЛЕННЯ ПРО СЕБЕ»*

*Мета:* подальше формування групової динаміки; закріплення позитивної мотивації до процесу самопізнання в системі співвіднесення себе з іншими; формування потреби у поглибленому пізнанні власної Я-концепції (час – 45 хвилин).

Учасникам роздають аркуші паперу. Вони обирають собі місця в кімнаті. Далі кожен отримує завдання: написати на аркуші паперу 8-10 речень про себе (водночас не вказуючи на легко впізнавальні зовнішні ознаки). Після закінчення роботи аркуші здають ведучому, а учасники знову сідають у коло. Ведучий зачитує описи, не називаючи прізвищ.

*Завдання учасникам:* упізнати, кому з групи належить кожна зачитана характеристика.

*Дискусія за вправою:* у кого співпало уявлення про себе з думкою оточуючих, у кого – ні і в чому причина неспівпадання.

### **Тема: «САМОПІЗНАННЯ»**

#### *1. Гра «МІЙ ПОРТРЕТ ОЧИМА ГРУПИ»*

*Мета:* дати змогу відчувати на собі ефект дій з боку інших учасників групи, оцінити ознаки цих дій через відреагування та зворотній зв'язок (час – 20 хвилин).

*Інструкція:* «Чи є серед вас бажаючий отримати свій психологічний портрет? І не просто словесний портрет з переліком позитивних і негативних сторін, а реальне зображення на папері». Визначившись із бажаючим, якому пропонується зайняти «гарячий стілець», робота продовжується таким чином. Усі інші учасники групи стають художниками. У кожного з них аркуш паперу й олівці. «Кожний з вас – хоча б у дитинстві – намагався зображувати людей. У одних це виходило краще, у інших – гірше. Що ж! Ми не будемо намагатися створити портрет у дусі реалістичної традиції. Навпаки: ми відмовимося від можливості правильно намалювати очі, ніс, рот, точно передати колір одягу, особливості зачіски. Для виконання цього завдання можна використати фотоапарат. Ми поставимо перед собою більш складне і цікаве завдання: кожен із нас повинен створити

психологічний портрет людини, яка сидить перед нами. Нехай ваші малюнки несуть метафоричний зміст і тонкий підтекст. Обмежень для вас ніяких не буде, будьте вільні у виборі способів зображення внутрішнього світу цієї людини. Пам'ятайте, що до кінця гри розмовляти заборонено».

*Обговорення:* після цього малюнки розміщуються на стільцях учасників, а всі «художники» розглядають «портрети», переходячи від одного до іншого. Далі відбувається перехід до групової рефлексії й обговорення почуттів, які виникли під час малювання «портрету». Які почуття відобразилися? Чи співпадають вони? Чи задоволений «натурник» тим, що отримав у відповідь?

## *2. Психомалюнок «МАЛЮНОК Я».*

*Мета:* створення власного образу за допомогою образотворчих засобів (час – 15 хвилин).

*Завдання:* намалювати власний образ в алегоричній формі.

*Інструкція:* «Візьміть кольорові олівці, папір формату А-4 і намалюйте образ свого Я. Можна малювати все, що заманеться: це може бути пейзаж, натюрморт, наслідування дитячих малюнків, щось у стилі ребуса, фантастичний світ, абстракція – все, що завгодно, з чим ви асоціюєте, пов'язуєте, порівнюєте себе, свій життєвий стан, свою натуру. Не хвилюйтесь, якщо ви не вмієте малювати».

*Обговорення:* Чи вмію я здійснювати самоаналіз? Чи приймаю я себе? Чи здатен я помічати відмінні властивості компонентів Я-образу?

## *3. Вправа «ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ»*

*Мета:* розвиток готовності працювати над собою, розуміти себе, здійснювати самоаналіз.

*Інструкція:* візьміть чистий аркуш паперу, випишіть приведені нижче питання і дайте на них відповідь:

Мій життєвий шлях: мої успіхи та невдачі.

Мої дружні зв'язки: з ким я товаришую і чому?

Мої конфлікти: в чому вони полягають і як їх можна пояснити?

Мої стимули: що або хто контролює мою життєву активність?

Негативні впливи: які та яким чином я прагну їх позбутися?

Позитивні впливи: які хочу використати, або підтримати.

Мої проблеми: що мені заважає жити і що я хочу в зв'язку з цим змінити?

#### *4. Психомалюнок «ЛІНІЯ МОГО ЖИТТЯ»*

*Мета:* усвідомлення індивідуальності життєвого шляху, змістовної спрямованості та виявлення просторово-часової орієнтації кожним учасником групи (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* «Спробуйте уявити свій життєвий шлях. На аркуші паперу намалюйте вектор довільної довжини. Початок вектора знаходиться у точці народження. Позначте місце, де ви відчуваєте себе в даний момент, і напишіть вік. Потім позначте те місце, де б вам хотілося бути. Це бажаний вік. На відрізку від народження до теперішнього віку вкажіть найбільш значимі для вас події, вчинки або етапи життя. Потім спробуйте спланувати своє майбутнє життя. Чого б ви бажали, аби здійснилося у вашій долі?».

*Обговорення:* орієнтація на події внутрішнього і зовнішнього планів, на вік та змістовну спрямованість учасників групи.

## **Розділ 2. «ПІЗНАЙ ПРОФЕСІЮ»**

*Відвертість, урівноваженість,  
розуміння себе та інших –  
основа щастя та успіху в кожній галузі діяльності.*

**Г. Сельє**

В цьому розділі особлива увага приділяється розвитку психологічних особливостей особистості, її інтересів, здібностей, нахилів та намірів, а також соціально-перцептивних та комунікативних здібностей.



Велике значення приділяється

системі знань, вмінь та навичок, визначенню формули майбутньої професійної діяльності.

## **Тема: «ТИПИ, КЛАСИ ТА ГРУПИ ПРОФЕСІЙ»**

### *1. Рольова гра «ЛЮДИНА – ПРОФЕСІЯ»*

*Мета:* формування вміння вирізняти загальне в різних видах трудової діяльності (час – 20 хвилин).

*Інструкція:* «Група обирає учасника, якому потрібно відгадати іншого загаданого гравця.

Пояснюються правила гри, де відгадуючий повинен задавати всім присутнім (по колу) одне і те ж питання: «З якою професією асоціюється загадана людина?» Кожен має відповісти, намагаючись вибрати для нього найбільш підходящу професію (при цьому різні учасники можуть називати одну і ту ж професію).

Гра починається з того, що відгадуючий виходить на деякий час у коридор, а інші гравці швидко обирають того, кого вони б хотіли загадати. Після цього відгадуючого запрошують і він задає питання всім учасникам по черзі».

*Обговорення:* незалежно від того, правильно чи ні відгаданий гравець, обговорюють, які з названих гравцями професій і чому були найбільш близькі образу останнього, які відчуття (згоди чи подиву) виникали у тих гравців, яких «відгадували» (співвідносили з названими професіями) помилково.

### *2. Групова дискусія.*

*Мета:* ознайомлення із класифікацією професій Є. О. Клімова (людина-природа, людина-техніка, людина-людина, людина-знакова система, людина-художній образ) (час – 20 хвилин).

Дискусійне обговорення «Як розуміти професії за типами» за предметом праці. Основні типи можуть програватися або символічно промальовуватися з наступним обговоренням (див. табл. 2. Класифікації типів професій (за Є. О. Клімовим).

### 3. Гра «**НОВЕ МІСТО**»

*Мета:* ознайомити школярів з основними галузями та професіями регіону, із соціально-економічною ситуацією вибору професії, потребами народного господарства в фахівцях (час – 45 хвилин).

*Підготовка до гри:* група учасників поділяється на дві команди, кожна з яких буде представляти працівників певної галузі (можна двох). Керівник гри, не розкриваючи особливостей роботи, рекомендує командам за допомогою відповідної літератури ознайомитися із змістом, умовами, особливостями праці і спеціальностями, їх вимогами до людини, значимістю цієї галузі для народного господарства мешканців даного регіону, перспективами її розвитку тощо.

*Хід гри:* безпосередньо перед початком гри керівник формулює її назву і дає учасникам таку інструкцію: «Уявіть, що планується створення нового міста, району або міста-супутника. Це буде місто машинобудівників (хіміків, нафтовиків, електронників, наукове містечко і т. ін.)». Вибираються основні галузі для гри ще в ході підготовки, залежно від місцевої специфіки.

Відповідну увагу слід приділити спеціалізації школи, давши завдання одній із команд познайомитися з відповідною галуззю, її професіями, спеціальностями, їх роллю в народному господарстві міста.

Кожна команда представляє ту чи іншу галузь господарства, працівники якої необхідні новому містові (району). Командам потрібно за 3-5 хвилин обґрунтувати важливість, пріоритет «своєї» галузі для народного господарства нового міста (району); значимість робітників основних професій та спеціальностей цієї галузі; яскраво і чітко описати особливості праці в ній.

Оцінюються виступи кожної команди журі, що складається з 2-3 членів (у журі може входити і керівник). Оцінка ведеться за 5-бальною системою за допомогою спеціальних, раніше заготовлених карток. Окремо оцінюється обґрунтування значимості «своєї» галузі та її професій у новому місці і краща

життєва характеристика змісту й умов праці, привабливих та непривабливих рис галузі, професій. Учасники команд можуть використовувати плакати, вірші, прислів'я.

Після виступу команди дається 2-3 хвилини для відповідей на питання інших команд, які намагаються принизити значення «граючої галузі» та її професій для нового міста.

Відповіді на питання також можуть оцінюватися в балах. З метою надання гостроти гри декілька галузей можуть залишитися нерозподіленими між командами. Обґрунтувати їх значимість, керівник пропонує в кінці гри команді бажаючих у вигляді імпровізації. Можна запропонувати командам показати також роль служби профорієнтації або служби зайнятості в місті, юридичних консультацій і т. ін. Це допоможе виявити знання учнів про функції та важливість цих служб у міському господарстві, сформує бажання більше дізнатися про їх роботу.

*Підсумок гри:* переможницею вважається команда, яка набрала найбільшу кількість балів. Для більшої зацікавленості можна нагородити переможців якимись призами.

*Обговорення гри:* обговорення основних галузей народного господарства, які активно не обговорювались, звернути увагу учасників на загальну структуру народного господарства, типи професій.

#### *4. Бесіда-лекція*

*Мета:* подальша конкретизація класифікацій професій, формування уявлень про мету трудової діяльності як класифікаційної ознаки (час – 30 хвилин).

Обговорюється мета діяльності, а саме створення уявлення про бажане майбутнє: розпізнавати, перетворювати, придумувати; що й лежить в основі класифікації професій за характером цілей (за Є. О. Клімовим). Він виділяє гностичні (Г), перетворюючі (П) та пошукові (П) класи професій (табл. 3.2.3 «Співвідношення типів і класів професій»).

#### *5. Гра «ПОДАРУНОК»*

*Мета:* познайомитися з особливостями професій, навчитися співвідносити їх з психологічними особливостями (інтересами, здібностями, нахилами, намірами) оптанта (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* гравці сідають по колу й уявляють, що в них є спільний товариш (група визначає скільки йому років і, головне, яка у нього професія). У цього товариша скоро день народження, він запросив усіх до себе в гості. Кожний гравець протягом 30 с. повинен придумати такий подарунок, в якому був би веселий натяк на професію майбутнього володаря.

*Обговорення:* чий подарунок був найвдалішим? Якими особливостями характеризується дана професія і чого вимагає від людини?

### *6. Групова дискусія*

*Мета:* подальша конкретизація особливостей професійної діяльності та усвідомлення специфічних характеристик професії залежно від умов праці (час – 30 хвилин).

У ході групової дискусії встановлюється, що за ознакою основних знарядь і засобів праці в межах кожного класу можуть (але не завжди) виділятися такі чотири відділи професій: професії ручної праці (**Р**); використання машин з ручним керуванням (**М**); професії, які пов'язані із використанням автоматизованих і автоматичних систем (**А**); професії, що пов'язані з домінуванням функціональних засобів праці (**Ф**). За умовами праці професії також поділяються на чотири групи: праця в умовах звичайного побутового мікроклімату (**П**); праця на відкритому повітрі (**В**); праця в незвичайних умовах (**Н**); праця з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя людей (**М**) (*табл. 3.2.4 «Класифікація професій за знаряддями та умовами праці з прикладами»*).

## **Тема: «ФОРМУЛА МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ»**

### *1. Рольова гра «СПЛЯЧЕ МІСТО»*

*Мета:* знайомство з особливостями груп професій, характеристика вимог щодо їх вибору (час – 45 хвилин).

*Інструкція:* за умовами гри передбачається, що в містечку якась зла сила заворожила всіх жителів. Щоб їх розбудити, необхідно оживити основні сфери виробництва, тобто запропонувати цікаві і реалістичні програми, які змогли б

налагодити діяльність у цих сферах (наприклад, порядок і спокій – юридична галузь, поживлення економічної діяльності – економічна галузь і т.ін.). Керівник може запропонувати й інші важливі сфери (розвиток туризму, торгівлі), але всього сфер і відповідних програм має бути не більше 5-7.

Далі гравці за своїми інтересами поділяються на команди (відповідно до виділених сфер діяльності) і сідають за окремі столи.

У кожній команді організується невелике обговорення (на 7-10 хвилин), у результаті якого необхідно виписати на аркуші паперу 5 основних пропозицій (головних справ), які дозволять реально покращити дану сферу діяльності. Необхідно також обрати одного-двох доповідачів, які протягом 2-3 хвилин повинні будуть коротко представити свою програму і відповісти на питання.

*Обговорення:* визначається реалістичність запропонованих програм та їх зв'язок з іншими, встановлюється, наскільки вдало розроблена і буде втілена в життя кожна з них.

## **2. Гра «ВІДГАДАЙ ПРОФЕСІЮ»**

*Мета:* ознайомлення учасників з науковою схемою аналізу професій, з «формулою професії», аналіз її за допомогою кількох професій разом із групою, пошук оптимальної схеми аналізу (час – 1 година).

*Інструкція:* «Зараз три чоловіки вийдуть із класу, а група загадає професію». Перед групою вивішується таблиця з «формулою професії» або із схемою аналізу професії. Після цього троє входять до класу і спостерігають, а кожний учасник групи протягом 3-5 хвилин повинен проаналізувати професію за схемою аналізу. Через 3-5 хвилин кожний із відгадуючих обирає з групи по одному чоловіку, які протягом 3 хвилин виписують на дошці свої варіанти аналізу професії за «формулою». Після цього кожний відгадуючий має по одній можливості відгадати професію і через одну хвилину обмірковування називає свій варіант відповіді. Якщо із трьох варіантів хоча б один буде правильний – команда відгадуючих перемогла».

*Хід гри:* ті, що відгадують, виходять із класу, а група швидко загадує професію. Керівник запрошує відгадуючих, які спостерігають за тим, як клас розписує на аркушах загадану професію за схемою аналізу. Кожний відгадуючий обирає по одному чоловіку з групи, які виписують на дошці свої варіанти аналізу загаданої професії. Після цього відгадуючі оцінюють усі три варіанти за одну хвилину і пропонують три своїх варіанти відгадки.

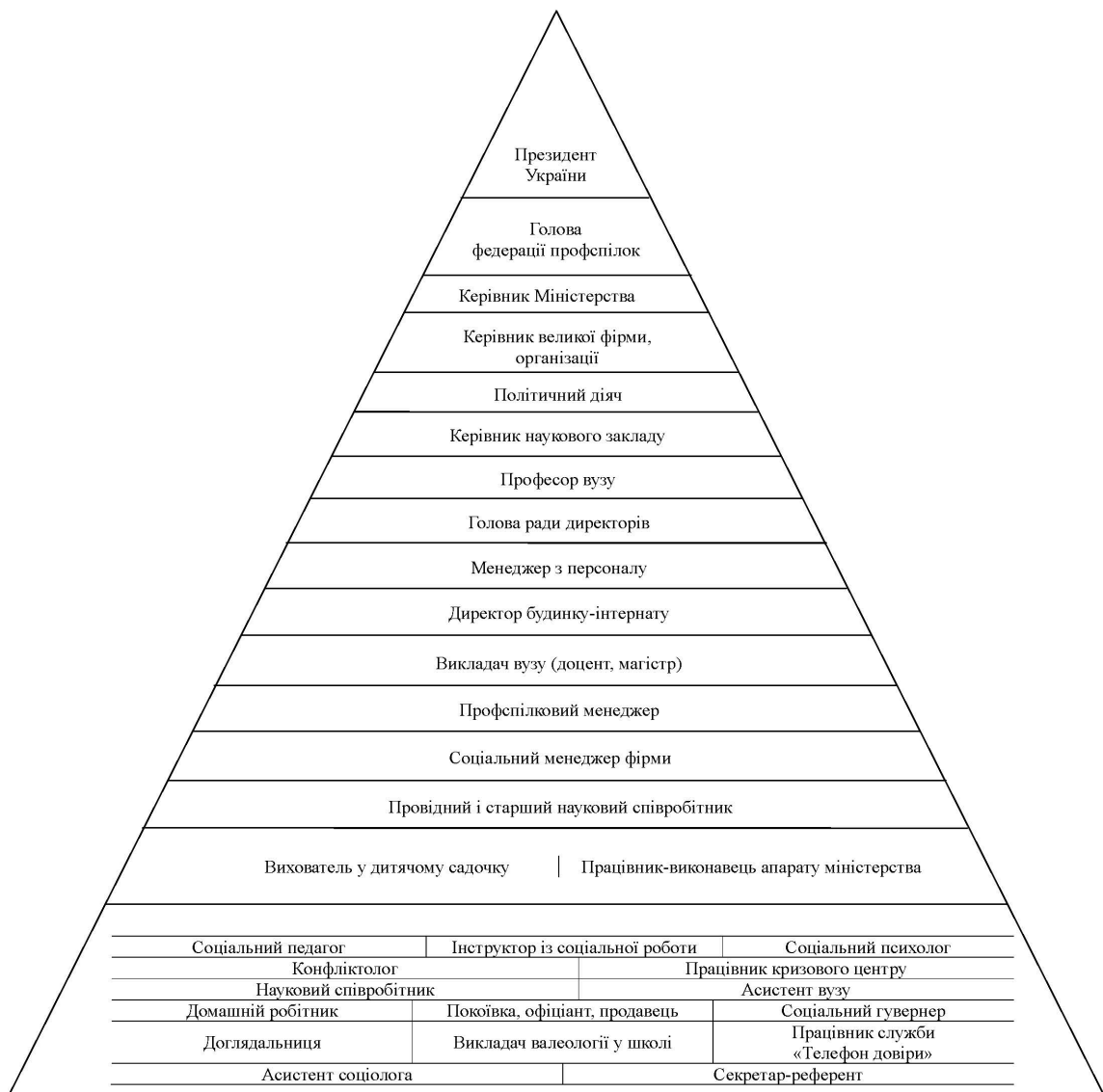
Після цього група оцінює, відгадали вони професію чи ні, називаючи при цьому загадану професію.

*Обговорення:* з'ясовуються знання учнів про конкретну професію, визначається рівень оволодіння схемою аналізу професій. Виявляються правильні і неправильні відповіді. Якщо загальна кількість неправильних відповідей на дошці буде більшою десяти, то команда тих, хто загадував професію, програє. Після цього остаточно визначається переможець.

### ***3. Проєктивний малюнок «ПІРАМІДА ПРОФЕСІЙНОГО РОСТУ»***

*Мета:* ознайомлення і закріплення знань про світ різноманітних професій, а також із можливою перспективою багатоальтернативних кар'єр, створення умов для культивування особистісно-перспективної рефлексії, актуалізація уявлень про майбутню професійну кар'єру і професійні очікування (час – 30 хвилин).

Це символічне зображення професійного життя у вигляді вписаної в «коло професій» піраміди. Піраміда містить структурований перелік професій будь-якого профілю (гуманітарного, суспільного, технічного тощо), специфічний для кожного профілю (*рис. 3.2.1*). Перед учасниками тренінгу ставиться завдання позначити можливі шляхи свого професійного зростання.



**Рис. 3.2.1.** Піраміда професійного росту за фахом «Соціальна робота»

### **Розділ 3. «ОБЕРИ ПРОФЕСІЮ»**

*Щастя людей полягає в тому,  
щоб любити робити те,  
що вони повинні робити.*

**К. Гельвецій**

Даний розділ орієнтований на соціальний аспект вибору майбутньої професії, прийняття відповідальності, на усвідомлення учасниками себе в системі професійної діяльності. Тут приділяється увага відпрацюванню вмінь самоаналізу

професійної діяльності, узгодженню психологічних особливостей: інтересів, здібностей, нахилів та намірів з вимогами майбутньої професії.

**Тема: «ВИБІР ЯК ПРИЙНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ»**

**1. Ділова гра «ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЇ»**

*Мета:* спрямована на імітацію ситуації вибору професії, формування необхідних для цього дій, уміння аналізувати ситуацію, обирати оптимальний варіант, обґрунтовувати правильність своїх суджень. Гра активізує пізнавальну діяльність, привчає до самостійності, ініціативності, вироблення практичних умінь (час – 45 хвилин).

*Підготовка до гри:* учасникам повідомляється час проведення гри, розкриваються особливості гри, за допомогою прикладів демонструється ігровий процес. Рекомендується також необхідна для підготовки до гри література.

*Хід гри:* починається з повідомлення теми, мети і завдань гри. Підкреслюється роль кожного учасника. Учасники поділяються на три-чотири групи. Кожна група отримує опис конкретної профорієнтаційної ситуації.

Проведення гри складається з аналізу конкретної профорієнтаційної ситуації; розробки варіантів її вирішення; обговорення розроблених варіантів і захисту оптимального рішення.

Групи учасників знайомляться із змістом профорієнтаційного завдання (ситуації). Якщо при її рішенні висуваються різноманітні варіанти, група повинна знайти найбільш оптимальний з них. Через 10 хвилин один з представників групи повідомляє рішення. Доповнити виступаючого можуть усі члени групи.

*Підсумок гри:* Відповіді учнів оцінюються в балах: обґрунтована відповідь – 5 балів; недостатньо обґрунтована, але правильна – 4 бали; необґрунтована і неточна – 3 бали; неправильна відповідь – 2 бали.

Оцінки заносяться в таблицю:

Номер ігрової групи	Прізвище та ім'я учасника	Загальна кількість отриманих балів

## *2. Вправа «МІЙ ШЛЯХ У ПРОФЕСІЮ»*

*Мета:* з'ясування рівня сформованості таких Я-утворень, як професійні інтереси, плани, проект професійного майбутнього й образи «Я-у-навчанні», «Я-у-професійному становленні» (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* вибір професії – серйозний і відповідальний крок. Поділіться, яким ви бачите своє професійне майбутнє? Прохання: будьте відвертими! Вправа передбачає анкетне опитування та аналіз відповідей на п'ять відкритих запитань:

Яку професію я хотів би для себе?

Заради здобуття якої професії я хотів би навчатися чи працювати?

В якій предметній сфері я активно прогресую?

До яких професій я буду добре підготовлений на момент закінчення школи?

Ким я бачу себе у 20 років?

## *3. Вправа «ДОПОМОГА»*

*Мета:* дати змогу учасникам усвідомити та проаналізувати наявність допомоги та підтримки в їхньому житті, визначити рівень відповідності кількості проявів допомоги з боку інших та потреби в ній (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* «Запишіть у стовпчик на аркуші паперу ті групи людей, які є значущими для вас, наприклад, сім'я, родичі, друзі, школа та ін. Поряд із цим стовпчиком зробіть інший, в якому виставте оцінку ступеня підтримки та допомоги, що надають вам ці люди (від 0 до 9)».

*Обговорення:* Чи важко було визначити ступінь надання вам підтримки та допомоги з боку значущих для вас людей? Чи є цей ступінь задовільним для вас? Якою мірою ви надаєте підтримку цим людям?

#### 4. Рольова гра «ПРИБУЛЬЦІ»

*Мета:* допомогти учасникам в усвідомленні ролі праці і правильного вибору професії в житті, а також місця праці в системі суспільних відносин (час – 45 хвилин).

*Хід гри:* на початку учасникам пропонується лекційний матеріал про значення праці. Окремі його елементи використовуються і при обговоренні результатів. У самій грі умовно виділяються наступні етапи:

– з учасників за бажанням, обираються 2-3 чоловіки для ролі «прибульців»;

– керівник знайомить групу з ситуацією: «Раптово прийшла звістка про прибуття на Землю представників іншої цивілізації. Терміново організується прес-конференція за участю журналістів. Через технічні ускладнення час перебування «прибульців» обмежується 15 хвилинами, за які ми і вони маємо дізнатися одне про одного найголовніше»;

– потім дається усна або письмова інструкція «прибульцям»: «Зараз ви вийдете із класу і за 3-4 хвилини продумайте, звідки ви прилетіли і з якою метою. Підготуйте невелику розповідь про свою планету (не більше 5 хвилин), розкажіть, чим займаються і як живуть її мешканці. Будьте готові відповісти на кожне питання «журналістів», тобто всіх інших учасників групи. Можете подумати і про свій «інопланетний зовнішній вигляд»;

– поки «прибульці» готуються, «журналісти» отримують наступну інструкцію: «Ви представляєте ті чи інші агентства, радіо- і телепрограми, журнали і газети. Нехай кожний подумає, який саме засіб масової інформації він репрезентує. Придумайте 1-2 коротких і цікавих питань до «прибульців». Задаючи їх, слід попередньо сказати, яку інформаційну службу ви представляєте (ця умова дисциплінує учасників гри);

– керівник запрошує «прибульців», вітає їх, нагадуючи про обмеженість часу, і відразу надає їм слово. Ті дуже коротко розповідають про свою планету;

– потім керівник пропонує «журналістам» задавати питання гостям, а «інопланетянам» коротко відповідати на них. Головне – запропонувати більш цікаве і важливе питання. Деякі питання керівник задає сам (для активізації та змістовної корекції ходу гри), але робити це потрібно не часто, розвиваючи ініціативу самих учасників. Через 15 хвилин «прибульці» зникають, їм пропонують зайняти місце в групі;

– після цього всі учасники гри мають протягом 5-7 хвилин написати невеликі (приблизно на півсторінки) повідомлення про перші враження від прес-конференції, в яких звертається увага на два моменти: оцінка загального рівня розвитку цивілізації, потреба контакту з нею;

– через 5-7 хвилин повідомлення збираються, незалежно від того, чи всі учасники встигли їх написати, і потім зачитуються вголос. Цей етап є підготовчим до обговорення гри. На неї виділяється 5-7 хвилин.

*Обговорення:* керівник задає групі питання: «Ви тільки-но оцінювали розвиток цивілізації. Який головний показник (критерій) такого розвитку?». У результаті обговорення важливо наблизити учасників до правильного розуміння ролі праці в їх житті та житті суспільства. У питаннях і відповідях її учасників чітко з'ясовується їхнє ставлення до праці як життєвої цінності, а також виявляються творчі можливості окремих учнів, їх фантазія і кмітливість.

## **Тема: «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ТА ЇХ РОЛЬ У ПРОФЕСІЙНОМУ ВИБОРІ»**

### ***1. Рольова гра «ДУМКА СТАРШИХ ЧЛЕНІВ СІМ'Ї, ВЧИТЕЛІВ ТА ДРУЗІВ ПРО ВИБІР ПРОФЕСІЇ»***

*Мета:* усвідомлення значення вибору майбутньої професії, правильного визначення свого місця в житті (час – 45 хвилин).

*Інструкція:* керівник тренінгу пропонує розіграти сценку (епізод) трьом учасникам, один з яких представляє підлітка, другий – батька, третій – матір. Число ролей можна розширити. Інші учасники тренінгу – глядачі.

Пропонується такий сюжет: за вечірнім чаєм син або донька пояснюють батькам про своє рішення вибрати ту чи іншу професію. Текст ролі заздалегідь не готується, кожний учасник грає роль імпровізуючи.

Після перегляду – колективне обговорення.

*Обговорення:* учасники дискусії фактично говорять про самих себе, про свої проблеми. Аналогічно можна розіграти епізод обговорення проблеми вибору професії з учителями та друзями.

## **2. Психомалюнок «МОЄ ПОКЛИКАННЯ»**

*Мета:* усвідомлення індивідуальної ситуації, проектування професійного шляху, знаходження закономірностей вибору (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* учасникам відводиться 10-15 хвилин на малювання за темою. Потім усі малюнки передаються до центру столу, проводиться групове обговорення: «Хто впливає на мій вибір професії?»

## **3. Вправа «ЗДІЙСНЕННЯ БАЖАНЬ»**

*Мета:* Формування поняття про життєві цінності, сенс буття кожного учасника, ставлення до праці як життєвої цінності (час – 45 хвилин).

*Інструкція:* «Уявіть себе на березі моря. Навколо вас теплий пісок. Ласкаве сонце, шум хвиль...

Ось темна крапка з'явилася на горизонті. Вона стає все ближчою до вас. Що це? Ви придивляєтесь і бачите, що це стародавній глечик! Ви берете і, нарешті, зважуєтесь відкрити...

Разом із шипінням та їдким димом з глечика з'являється справжнісінький джин (не дуже великий, приємної зовнішності). «Я віддячу тобі за своє звільнення, – каже він. – Я зроблю твоє життя таким, як ти хочеш! Я здійснию твої бажання, але тільки найголовніші: ось список життєвих цінностей. – І він подає вам аркуш паперу. – Тобі потрібно тільки пронумерувати їх за порядком зменшення. Усі ті, що опиняться на перших місцях, будуть вважатися головними у твоєму житті».

*Обговорення:* Яке місце у загальному списку посідають духовні цінності? Зіставити цінності, яким учасники віддали

перевагу, накреслити шляхи власного удосконалення та визначити способи досягнення життєвої мети.

#### **4. Вправа «ЦІННОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ»**

*Мета:* побудова цілісного образу повноцінного професійного життя на основі присвоєння або неприсвоєння декларованих цінностей професії (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* учасникам пропонується визначити своє ставлення до 17 цінностей за принципом «Це важливо для мене», а потім визначити певне місце кожної цінності у своєму професійному житті, надаючи їм певний ранг за шкалами: «Це важливо для мене» і «Це буде у мене».

Пропонується список цінностей професійного життя. Потрібно уважно його прочитати і вказати, наскільки важлива та чи інша цінність:

- професійне життя є сферою, де можна успішно і довго просуватися в діяльності;
- це сфера, де можна досягти творчої зрілості та активного довголіття;
- вона дозволяє отримати прибуток; забезпечує комфортне життя;
- професійна діяльність дає можливість бути у центрі подій, уваги;
- ця сфера дозволить отримувати важливу інформацію, зав'язувати корисні знайомства, стосунки;
- у ній є можливість придбати надійних товаришів і друзів;
- у середовищі колег можна знайти найближчу людину;
- професіоналізм – основа безбідної старості;
- професія дає можливість творчої реалізації, саморозвитку;
- це сфера, де цілком можлива досить швидка і надійна кар'єра;
- тут можливі високі індивідуальні досягнення: винаходи, книги, технології тощо;
- ця сфера дозволить стати відомим, здобути славу;
- ви можете відчувати себе чудовим спеціалістом, професіоналом «екстра-класу»;

– професійна діяльність дає можливість зайняти керівну посаду, бути впливовим та авторитетним організатором;

– у ній можна набути незалежності і стати спеціалістом, без якого неможливо обійтися;

– ця сфера дає можливість включення до сталої соціальної структури, не бути полишеним на самого себе;

– тут можливі поїздки, відрядження, подорожі.

*Обговорення:* Цей прийом дозволяє, з одного боку, діагностувати рівень ідентифікації з професією, її цінностями, а з другого – активізувати самостійність мислення в побудові індивідуального образу (ідеалу) професії.

### **Тема: «ЗДІБНОСТІ, ІНТЕРЕСИ ТА НАХИЛИ»**

*1. Групова дискусія «СПЕЦІАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ»* (час – 15 хвилин).

*Мета:* у ході дискусії учасники повинні навчитися свідомо визначати здібності та їх основні властивості. Можливе складання такої таблиці (*табл. 3.2.5 «Види здібностей та їх основні властивості»*).

### *2. Вправа «СВІТ ПРОФЕСІЙ»*

*Мета:* визначення індивідуальних якостей, необхідних для успішної роботи в тій чи іншій галузі (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* керівник пропонує учасникам тренінгу самостійно заповнити таблицю (*див. нижче*).

Учасники розбиваються на дві групи. Потім кожна група заповнює таблицю, обговорюючи всі пов'язані з цим питання. На основі таблиці виділяють якості, особливості, необхідні для успішної роботи в тій чи іншій галузі і заносять у відповідну графу таблиці (*табл. 3.2.7*).

*Таблиця 3.2.7 – Типи професій та вимоги, які висуваються до людини*

№ п/п	Типи і підтипи професій	Перерахувати професії даного типу	Перерахувати вимоги, які висуваються до людини
1	2	3	4
...	...	...	...

*Обговорення:* результати обговорюються разом з керівником тренінгу на основі взаємної групової оцінки.

### *3. Лекція-співбесіда*

*Мета:* ознайомлення з поняттям, що таке «інтереси», як вони пов'язані з нахилами людини і яке мають значення для вибору майбутньої професії (час – 45 хвилин).

Характер професійного самовизначення здебільшого обумовлюється інтересами, захопленнями і нахилами людини. Професійний інтерес – це емоційно забарвлене позитивне ставлення людини до певного виду професійної діяльності. Інтерес – це раціональна пізнавальна зацікавленість. Нахили – це дієва, практична модальність, схильність до чогось, що реалізується у конкретній справі і до чого є здібності (нахили = інтереси + здібності до певного заняття). Інтерес – це «хочу», здібність – це «вмію», а нахил – це «хочу робити».

Можна запропонувати також таблицю класифікації інтересів (*табл. 3.2.6. «Види інтересів та їх класифікаційні ознаки»*).

## **Тема: «ПРОФЕСІЙНА ПРИДАТНІСТЬ»**

### *1. Рольова гра «ПРОФЕСІЯ І ЛЮДИНА»*

*Мета:* розвивати вміння співвідносити інтереси та нахили з вибором майбутньої діяльності, розвивати здібності до певного виду діяльності (час – 45 хвилин).

*Інструкція:* група ділиться на три команди. Завдання кожній групі – представити свого учасника за майбутньою його професією. При цьому обґрунтувати, чому саме здійснено такий вибір учасника та професії. Обраний «виконавець» теж бере участь в обговоренні при підготовці групи. Потім групи представляють (будь-яким зручним способом) своїх «професіоналів».

*Обговорення:* групова дискусія за результатами гри. Виявлення загальних закономірностей співвідношення вимог трудової діяльності до знань, здібностей і нахилів людини, соціально-психологічні характеристики мотивів, інтересів тощо.

## *2. Вправа «ФАКУЛЬТАТИВ»*

*Мета:* формування певної життєвої позиції, спрямованість інтересів, нахилів та їх диференціація (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* учасники тренінгу розбиваються на три групи. Члени першої групи представляють типового «важкого» учня на роздоріжжі. Друга група представляє вуличну компанію з усіма її задоволеннями. А третя група – це школа, сім'я або суспільство в цілому. У кожній групі визначається лідер. Тепер уявіть ситуацію. Планується факультативне заняття. На нього можна йти, але можна також піти на вулицю до компанії. Кожен визначає для себе – до якої групи йому приєднатися.

*Обговорення:* Яка з двох груп поповнилась новими учасниками? Чому? Обґрунтовані відповіді оцінюються і робиться висновок.

## *3. Рольова гра «ОПТИМІСТ І СКЕПТИК»*

*Мета:* надати допомогу в професійному самовизначенні, враховуючи індивідуальні властивості особистості (час – 45 хвилин).

*Інструкція:* на початку гри учасники розподіляються на дві команди – «Оптимістів» та «Скептиків». Попередньо необхідно уточнити значення цих слів. Потім керівник називає кілька професій різних типів (за типологією Є. О. Клімова) і пропонує учасникам команд, враховуючи свої ролі, назвати максимальну кількість їх позитивних та негативних характеристик професій.

Для підготовки учасникам дається не більше 5 хвилин. За цей час вони можуть порадитися між собою, отримати необхідні довідки в підібраній літературі.

Під час відповіді учасники повинні висвітлити такі питання (скласти професіограму): яке значення має дана професія для суспільства? Яка праця – автоматизована, механізована чи ручна – у ній використовується? Назвіть об'єкт праці, кінцевий результат роботи. Охарактеризуйте умови та режим праці. Якими особистими якостями повинна володіти людина, яка обрала цю професію? Де її можна отримати?

*Обговорення:* хто з Вас хотів би обрати цю професію? Кому в команді вона найбільше підходить і чому? Що Вас особливо привертає в ній?

#### **4. Психомалюнок «МІЙ СИМВОЛ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ»**

*Мета:* уявити себе в майбутньому і намалювати свій символ життєвого успіху (час – 30 хвилин).

*Інструкція:* якщо таке завдання викликає ускладнення, то пропонується дати короткий словесний опис цього символу. Створюється активна рефлексивна ситуація, яка дозволяє передати через малюнок основні Я-проекції стосовно життєвих планів, зокрема професійного майбутнього, а також узагальнити, концептуалізувати свої професійні очікування та уявлення.

#### **5. Рольова гра «ВЕТЕРАН І ЛЕДАЦО».**

*Мета:* сформувати відповідальне ставлення до побудови особистого професійного плану, особистої позиції при виборі професії, познайомити з процедурою правильної побудови особистих професійних планів, а також навчити школярів надавати деяку професійну допомогу своїм товаришам.

*Умови проведення:* безпосередньо перед грою учасників знайомлять із загальною схемою побудови особистого професійного плану. На дошці можна коротко виписати основні його компоненти: 1 – розуміння ролі праці в житті; 2 – далека професійна мета (мрія); 3 – найближчі професійні цілі; 4 – знання професій і відповідних навчальних закладів; 5 – знання своїх можливостей; 6 – знання шляхів підготовки до професії; 7 – резервні варіанти; 8 – реальна підготовка до трудового життя (професійні спроби).

*Хід гри:* на початку гри обираються два учасники і між ними розподіляються ролі «ветерана» і «ледаща». Після цього керівник знайомить учасників гри з ситуацією: уявіть, що всі ми знаходимося у 2050 році. Ви – учні школи майбутнього, а я ваш класний керівник. Зараз до нас у гості прийдуть дві дуже цікаві людини, що прожили довге життя і багато бачили на своєму віку. Одна – «ветеран», шановна особа, а друга – «видатне» у своєму

роді «ледащо». Наше завдання – правильно оцінити їх долі. Отже, обидва герої повинні вийти у коридор і продумати все своє життя – від закінчення школи десь у 90-х роках минулого століття. Потім кожний із них коротко розповість про свій життєвий шлях і відповість на ваші питання». «Ветеран» і «ледащо» виходять на 3-5 хвилин, щоб придумати свої розповіді і підготуватися до питань школярів. Кожному з них дається допоміжна інструкція.

Керівник у цей час пропонує іншим учасникам придумати для них цікаві питання. А допомагає їм у цьому загальна схема побудови особистого професійного плану.

*Обговорення:* Чия роль вдалася краще? Чия доля складніша? Чим принципово відрізняється людина праці від ледаря? Виділяються критерії такої відмінності: здатність людини повноцінно реалізувати себе, не помилятися відносно своїх реальних можливостей, постійно прагнути до їх розвитку. Який професійний і життєвий стереотип обрали для себе «ветеран» та «ледащо»?

## **Тема: «ПРОФЕСІЙНІ І ЖИТТЄВІ ПЛАНИ»**


### *1. Психомалюнок «Оптимальний вибір»*

*Мета:* допомогти обґрунтовано обрати профіль професійної підготовки (час – 30 хвилин).

«Хочу» – прагнення особистості; «можу» – можливості особистості; «є» – відношення особистості; «потрібно» – потреби суспільства.

### **Формула вибору професії – стратегія успіху**



**Хочу** – бажання, інтереси, прагнення  
**Можу** – здібності, таланти, стан здоров'я  
**Необхідно** – стан ринку праці, соціально-економічні проблеми в регіоні  
 - Зона оптимального вибору професії

## *2. Вправа із самодіагностики «ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ»*

*Мета:* допомогти в самопізнанні, визначенні у виборі професійної освіти (час – 15 хвилин).

*Інструкція:* прочитайте всі варіанти відповідей. Підкресліть той варіант, який відповідає вашим планам вибору шляху освіти.

Що ви збираєтеся робити після закінчення неповної середньої школи:

1. Продовжити навчання в школі.
2. Вступити до СПТУ (*напишіть, яке саме*).
3. Вступити до технікуму (*напишіть, який саме; вкажіть факультет*).
4. Інший вибір (*військове училище, робота на підприємстві та ін.*).

5. Чому ви обрали цей шлях:

- подобається навчатися;
- планую в подальшому вступити до вузу;
- привертає зміст професії;
- прагну до самостійності;
- враховую суспільну потребу в обраній професії;
- за порадою батьків;
- за порадою друзів;
- важко відповісти.

Якщо є інші причини, то вкажіть їх.

*3. Психодрама «Я ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ШКОЛИ»* (час – 50 хвилин).

За результатами гри можна визначити найбільш популярну професію серед учасників тренінгової групи.

## *4. Гра «АСОЦІАЦІЯ»*

*Мета:* виявити істинне ставлення учасників до різних професій і за можливості підкорегувати це співвідношення; виявити емоційне ставлення до різних професій та його вплив на вибір майбутньої професії (час – 45 хвилин).

*Інструкція:* зараз 3 чоловіки вийдуть з класу, а група загадає яку-небудь професію. Потім 3 чоловіки ввійдуть і спробують її відгадати за допомогою асоціативних питань,

наприклад: «Якого кольору ця професія?», «Який запах нагадує?», «Які меблі використовуються?» тощо. Кожний з обраних повинен задати по 2 таких питання. Зараз ви вийдете у коридор і протягом 2-3 хвилин продумайте свої питання. Коли будете записувати, конкретно вказуйте, кому ви їх адресуєте. Після цього, кожен з вас буде мати по одній спробі відгадати професію.

*Хід гри:* три учасники виходять із класу. Група швидко загадує професію, а керівник попереджує всіх, що запитати можуть кожного, тому потрібно бути готовим до правильних відповідей. Потім керівник запрошує трьох чоловік, які по черзі задають питання групі. Якщо всі питання і відповіді зафіксовані, керівник групи пропонує проаналізувати, чиї відповіді на асоціативні питання були не досить вдалимими.

*Обговорення:* окремо обговорюється правильність кожної відповіді на асоціативне питання. Якщо група не погоджується з відповіддю, можна попросити учня дати пояснення

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Helpman L., Besser A., Neria Y. Acute posttraumatic stress symptoms but not generalized anxiety symptoms are associated with severity of exposure to war trauma: a study of civilians under fire. *J. Anxiety Disord.* 2015. № 35. P. 27–34.
2. Lazarus R S. DeLongis A. Psychological stress and the ping in aging *American Psychologist.* 1983. № 38. P. 245–254.
3. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. *In: Challenges of Humanistic Psychology.* N. Y., 1967.
4. Shevchenko R. The useful concept of stress and its effects on the individual. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools.* 2017. № 5(23). P. 27–35.
5. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2019. № 1. С. 105–116.
6. Вітковська О. І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації. К. : Наук. світ, 2001. 92 с.
7. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
8. Гірняк Н. Стресостійкість як чинник вибору копінг-стратегій у старшому підлітковому віці. *Студентський науковий вісник.* 2014. № 35. С. 104–108.
9. Гладкова В.М. Профорієнтація : навч. посіб. Львів : Новий світ, 2007. 156 с.

10. Гончарова Н. О. Основи вибору професії: консультативний тренінг / За ред. В.Ф. Моргуна. Полтава: АСМІ, 2007. 48 с.

11. Гончарова Н. О. Основи професійної орієнтації / За ред. В. Ф. Моргуна : навч. посіб. К. : Видавничий Дім «Слово», 2010. 168 с.

12. Готовність учня до профільного навчання. Упоряд. : В. Рибалка / за ред. С. Максименка, О. Главник. К. : Мікрос СВС, 2003. 112 с.

13. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 238–245. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2013\\_4\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_31)

14. Гриньова М. В. Саморегуляція. Полтава: АСМІ. 2006. 256 с.

15. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.

16. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 4/2 (173). С. 5–10.

17. Гриньова М. В. Саморегуляція як основа успішної навчальної діяльності молоді. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2013. № 8(2). С. 159–163.

18. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.

19. Гриньова М. В. Теоретичні основи дослідження змісту саморегуляції діяльності людини. *Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки*. 2010. Вип. 7. С. 73–77.

20. Гриньова М. В., Кононець Н. В. Саморегуляція як основа ресурсно-орієнтованого навчання студентів у вищій школі.

*Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. / уклад.: Н. В. Кононец, В. О. Балюк. Полтава : КУЕП ПДАА, 2018. URL: <https://rbl3d.forumotion.me/t194-topic>*

21. Гриньова М. В., Кононова М. М. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту у структурі саморегуляції особистості. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії: колективна монографія / за наук. ред. Кононової М.М. Полтава : Астроя. 2024. 553 с., С. 12-44.*

22. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2021. № 13(58). С. 26–34.*

23. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

24. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1(54). С. 104–110.*

25. Кононова М. М., Кучма Т. В. Особливості прояву копінг-поведінки у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями. *Abstracts of II International Scientific and Practical Conference, «Actual trends of modern scientific research». 2020. P. 140–146.*

26. Кононова М. М., Кучма Т. В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Науковий журнал «Молодий вчений», 2021. С. 28–33.*

27. Копотун М. М. Соціально-психологічні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді : дис. ...

кандидата псих. наук : 19.00.05 / Марина Митрофанівна Копотун. К., 2009. 247 с.

28. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2022. Вип. 12. С. 68–78. DOI : <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8>

29. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Теорія і практика професійного психологічного відбору : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. К.: Ніка-центр, 2010. 536 с.

30. Корольчук В. Діагностика впливу психотравмуючих факторів на особистість. *Вісник Київського національного торговельно-економічного університету*. 2012. № 3. С. 94–105.

31. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

32. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.

33. Корольчук В. М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. URL: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchdpu/psy/2010\\_82\\_1/korolchuk.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf)

34. Коропецька О.М. Профорієнтація та профпідбір : навч. посіб. Івано-Франківськ, 2005. 230 с.

35. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. № 7. С. 98–117.

36. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

37. Леженіна Л. М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 135–142.
38. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання психологу для роботи. *Діагностичні методики*. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 186 с.
39. Мельник О. В. Основи вибору професій : експериментальна програма та збірник практичних завдань. К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2001. 98 с.
40. Моргун В. Ф., Тітов І. Г. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. К. : ВД «Слово», 2009. 462 с.
41. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
42. Панок В. Г. Психологічне консультування: теорія та практика : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 272 с.
43. Перетяцько Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 20-22 листопада 2024 р.). Полтава, 2024. С. 198–201.
44. Пінчук Я. Ю., Видра О. Г. Проблема формування потреби у професійній самореалізації у майбутніх учителів технологій. *Розділ 3. Підготовка фахівців у системі професійної освіти*. 2015. № 124. С. 200–202.
45. Помиткін Е. О. Методика проведення школярами авторських уроків. Психологія особистісно орієнтованої професійної підготовки учнівської молоді : наук.-метод. посіб. / За ред. В. В. Рибалки. Київ, Тернопіль : Підручники і посібники, 2002. С. 220–242.

46. Посттравматичний стресовий розлад : посіб. / Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. та ін. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.

47. Про затвердження Концепції державної системи професійної орієнтації населення: Постанова КМ України від 17.09.2008 р. № 842. *Урядовий кур'єр*. 2008. № 182.

48. Пророк Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Том 1. Київ, 2018. 208 с.

49. Професійна діагностика / упоряд. Т. Гончаренко. К. : Загальнопед. газ., 2004. 120 с.

50. Психодіагностика особистості підлітка / За ред. О. Д. Кравченко, В. Ф. Моргуна : навч. посіб. з психологічної практики для студентів-бакалаврів педагогічних і психологічних спеціальностей. К. : Видавничий Дім «Слово», 2009. 136 с.

51. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посіб. / за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки. Хмельницький : ТУП, 2001. 330 с.

52. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

53. Рибалка В. В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату) : навч.-метод. посіб. К. : Ніка-Центр, 2003. 204 с.

54. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

55. Руда Т. М., Мицкан Т. С. Розвиток стресостійкості підлітків і їх психофізичних якостей. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. № 34. С. 77–87.

56. Рутиня Ю. В. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 45. С. 66–71.

57. Седих К. В. Делінквентний підліток : навч. посіб. Київ : Слово, 2015. 270 с.

58. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 112–123.

59. Стрижак Ю. О. Саморегуляція як основа успішного професійного становлення студентів закладу вищої освіти. *Імідж сучасного педагога*. 2021. № 3(198). С. 68–71.

60. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості. К. : Марич, 2009. 232 с.

61. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.

62. Томчук М. І., Яцюк М. В. Розвиток автономності особистості в юнацькому віці у системі сімейних взаємостосунків: монографія. Вінниця : ВОІПОПП, 2013. 240 с.

63. Управління стресом: практичні інструменти самопомоги : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2024. 248 с.

64. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ: Б.в., 2011. 20 с.

65. Чайка В., Сеньовська Н. Структура, функції та рівні розвитку професійної саморегуляції вчителя. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка*. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2007. № 4. С. 3–8.

66. Яланська С., Кононова М. Аналіз показників стресостійкості та копінг-стратегій студентів вищої освіти. *Технології розвитку інтелекту*. 2024 Том 8, №1 (35).

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**ГОНЧАРОВА Наталія Олексіївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка  
м. Полтава, вул. Остроградського, 2  
e-mail: goncharova.poltava@gmail.com  
**ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-7747-2589>

**ГРИНЬОВА Марина Вікторівна** – доктор педагогічних наук, професор, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент Національної академії педагогічних наук України, лауреат Державної премії в галузі науки і техніки України, ректор Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка  
м. Полтава, вул. Остроградського, 2  
e-mail: grinovamv@gmail.com  
**ORCID** <https://orcid.org/0000-0003-3912-9023>

**КОНОНОВА Марина Миколаївна** – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка  
м. Полтава вул. Остроградського, 2,  
e-mail: meershaum@ukr.net  
**ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-2994-6866>

**ЛАВРІНЕНКО Віталій Анатолійович** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

м. Полтава, вул. Остроградського, 2

e-mail: lavrinenko.vitaliy@gmail.com

**ORCID** <https://orcid.org/0000-0003-4531-7127>

**МИШКО Надія Мирославівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

м. Полтава, вул. Остроградського, 2

e-mail: mushko\_nadin@ukr.net

**ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-6354-051X>

**РЕВА Марина Митрофанівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

м. Полтава, вул. Остроградського, 2

e-mail: mreviera@ukr.net

**ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-5478-8855>

**ЯНОВСЬКА Тамара Анатоліївна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології факультету психології і соціальної роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

м. Полтава, вул. Остроградського, 2

e-mail: yanovska71@gmail.com

**ORCID** <https://orcid.org/0000-0001-7155-392X>

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>Розділ 1. ВАЖЛИВИЙ ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС КОЖНОГО .....</b>	<b>6</b>
1.1. Стрес: що відбувається з нами в складних ситуаціях <i>(Гриньова М.В., Кононова М.М.) .....</i>	6
1.2. Стресостійкість: як зберегти себе під тиском обставин <i>(Гриньова М.В., Кононова М.М.) .....</i>	24
1.3. Саморегуляція: мистецтво керувати собою <i>(Гриньова М.В., Кононова М.М.) .....</i>	41
<b>Розділ 2. КОМУНІКАТИВНИЙ ДОСВІД .....</b>	<b>63</b>
2.1. Особливості розвитку і референтна комунікація підлітків і юнаків <i>(Лавріненко В.А.) .....</i>	63
2.2. Ефективна комунікація <i>(Мишко Н.М.) .....</i>	91
2.3. Особливості прояву конфліктів у підлітковому віці <i>(Яновська Т.А.) .....</i>	102
<b>Розділ 3. ЯК БУДУВАТИ ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ .....</b>	<b>132</b>
3.1. Майбутнє та способи його конструювання у підлітковому та юнацькому віці <i>(Рева М.М.) .....</i>	132
3.2. Професійне самовизначення школярів <i>(Гончарова Н.О.) .....</i>	149
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>185</b>
<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....</b>	<b>192</b>

*Навчальне видання*

**ГРИНЬОВА Марина Вікторівна**  
**КОНОНОВА Марина Миколаївна**  
**ГОНЧАРОВА Наталія Олексіївна**  
**ЛАВРІНЕНКО Віталій Анатолійович**  
**МИШКО Надія Мирославівна**  
**РЕВА Марина Митрофанівна**  
**ЯНОВСЬКА Тамара Анатоліївна**

# **ЯК РОЗУМІТИ СЕБЕ І ЖИТИ ЕФЕКТИВНО**

*Навчально-методичний посібник  
для роботи психолога з підлітками та юнаками*

Підписано до друку 03.03.2026 р.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times.  
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 11,3  
Наклад 300 шт. Замовлення 2026-118.

**Видавництво ПП «Астрая»**  
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4  
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694  
E-mail: [astraya.pl.ua@gmail.com](mailto:astraya.pl.ua@gmail.com), веб-сайт: [astraya.pl.ua](http://astraya.pl.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 5599 від 19.09.2017 р.

**Друк ПП «Астрая»**  
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4  
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694  
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР  
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089