

Відділ освіти, молоді та спорту  
Хмельницької районної державної адміністрації  
Психолого - логопедична служба

# Робота психолога з підлітками у період підліткової кризи

*Методичний посібник*



*З досвіду роботи практичного психолога  
Гурняк Л.В.*

**2014**

Робота психолога з підлітками у період підліткової кризи: методичний посібник. - Хмельницький; Відділ освіти, молоді та спорту Хмельницької районної адміністрації. – 2014.

**Укладач:** Гурняк Л.В., практичний психолог.

**Рецензент:** методист психологічної служби Бондар О. В.

У методичному посібнику висвітлені індивідуально-вікові особливості підлітків, особливості міжособистісного спілкування, вплив підліткової кризи на особистісний розвиток дитини, причину та прояв кризи підліткового віку .

Даний посібник містить діагностичний інструментарій, тренінгові заняття, поради для батьків.

Матеріали даного посібника можуть бути використані в роботі фахівцями психологічної служби, педагогічними працівниками навчальних закладів, батьками.

Рекомендовано рішенням ради методичного кабінету відділу освіти, молоді та спорту  
Хмельницької райдержадміністрації.  
Протокол № 4 від 25.12.2015.

## **Зміст**

<b>Передмова</b> .....	4
<b>Розділ I. Підлітковий вік та його особливості</b> .....	6
1.1. Індивідуально-вікові особливості підлітків.....	6
1.2. Особливості міжособистісного спілкування в групі однолітків.....	14
1.3. Особливості афективної та мотиваційної сфери підлітка.....	24
<b>Розділ II. Психологічні аспекти розвитку особистості дитини у період підліткової кризи</b> .....	27
2.1. Підліткова криза як психологічне явище.....	27
2.2. Вплив підліткової кризи на особистісний розвиток дитини.....	34
2.3. Батькам про кризи та стабільні періоди розвитку дитини.....	37
<b>Розділ III. . Робота психолога з підлітками</b> .....	39
3.1. Психодіагностичний інструментарій по роботі з підлітками.....	39
3.2. Консультаційна та просвітницька робота з підлітками.....	40
<b>Словник психологічних термінів</b> .....	42
<b>Список використаних джерел</b> .....	47
<b>Додатки</b> .....	51

## Передмова

Сучасне суспільство характеризується тим, що сфери його життєдіяльності прискорюють психологічне і фізичне дозрівання підлітків. В результаті цього змінюються соціально-психологічні новоутворення, які ґрунтуються на особистісному самоствердженні, дорослості, потребі у спілкуванні, формуванні нового світогляду. Прагнення підлітка стати швидше дорослим водночас посилює в нього негативізм до будь-яких вимог старших, що призводить до ускладнень у взаємовідносинах з ними.

У психолого-педагогічній практиці послуговуються термінами «життєва криза» та «кризові ситуації». Саме поняття «криза» характеризує стан, породжений проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може розв'язати за короткий час і звичним способом. Криза підліткового віку характеризується внутрішнім відображенням світу особистості, яке проявляється у різних формах її переживання. Стосовно змін, які відбуваються у психіці та поведінці дитини, то вони можуть відбуватися повільно, поступово, або ж, навпаки спонтанно, що призводить до кризових ситуацій.

Криза - це тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей і шляхів їх досягнення. І переживання людиною тісно пов'язано зі ступенем усвідомлення кризового стану, з рівнем особистісної зрілості, зі здатністю її до рефлексії. Відповідно криза готується зсередини, час її приходу визначається тим, наскільки індивід засвоїв те, що треба опанувати.

Кризю підліткового віку умовно поділяють на три ступені: поверхневу, середню та глибоку. Поверхнева криза у підлітків характеризується тривогою, роздратуванням, негативним настроєм, нестійкістю в прийнятті рішень, розгубленістю. Це приблизно припадає на 11-12 років, тобто початок підліткової кризи. Криза середньої ваги проявляється в певних порушеннях роботи організму підлітка. Він швидко втомлюється, в нього песимістичні погляди. Глибинна криза підлітків супроводжується певним роздратуванням, заглибленням у себе та великим переживанням щодо власного зовнішнього вигляду. На цьому етапі вирішальну роль відіграє

статевий потяг, адже перше розчарування в коханні призводить до глибинного депресивного стану. Це припадає приблизно на період кінця підліткового віку (14-15 років)

Щодо соціалізації підлітка в період кризи, то вона проходить дуже складно не лише для дітей, а й для дорослих, тому що зростають вимоги до соціальної і моральної зрілості, що призводить до розгубленості підлітків у соціумі. Своєрідність соціальної ситуації розвитку підлітка залежить від входження його в нову систему відносин і опанування нових соціальних функцій. Таким чином, формується нова позиція підлітка, але найголовнішою зміною в даній ситуації є опанування і засвоєння якостей. І тому дуже важливим є те, щоб найближче оточення підлітка було позитивного спрямування та характеризувалося сприятливою атмосферою, тому що зміна соціальної ситуації підлітка відіграє важливу роль в подальшому його становленні та засвоєнні нових змін. Отже, для суспільства важливим є те, щоби підліткова криза не несла девіацій в подальшому переході в юнацтво, щоби була створена сприятлива атмосфера для підлітків.

Отже, підліткова криза спричиняється впливом соціального оточення, в якому знаходиться підліток, адже саме процес соціалізації відіграє важливу роль у формуванні його як особистості. Чим більший негативізм найближчого оточення підлітка, тим гостріша підліткова криза.

Аналізуючи підліткову кризу, науковцями визначено стратегії розв'язання даної проблеми, а саме: техніка «порівняння, що йде до низу» - дає можливість підлітку порівняти власну проблему з проблемами інших людей, яким вдалося вийти з подібної ситуації. Дана техніка допомагає підлітку набратися оптимістичного настрою та вийти з кризового стану; стратегія «передбачений сум», яка дає змогу психологічно підготувати підлітка до нелегких випробовувань дорослого життя; стратегія «позитивне тлумачення» - це прийом зміни ставлення підлітка до кризової ситуації, неприємних переживань, що були. Даний прийом допомагає психологу чи соціальному педагогу вивести підлітка з депресивного стану; стратегія «відходу» - психологічний вплив на підлітка зі сторони дорослого, що дає змогу пояснити складнощі життя та показати основні шляхи виходу з кризової ситуації.

Вищенаведене дає можливість зрозуміти, що підліток характеризується суттєвими змінами в психічному і фізичному розвитку, який тісно пов'язаний з особливостями відчуття,

світосприйняття та власними переживаннями.

## **Розділ 1. Підлітковий вік та його особливості**

### **1.1 Індивідуально-вікові особливості підлітків**

Вчений А.П. Краківський називає наступні вікові особливості підлітка:

- потреба в гідному становищі в колективі однолітків, у родині;
- підвищена стомлюваність;
- прагнення мати вірного друга;
- прагнення уникнути ізоляції, як у класі, так й у малому колективі;
- підвищений інтерес до питання про «співвідношення сил» у класі;
- прагнення відмежуватися від усього дитячого;
- відсутність авторитету віку;
- відраза до необґрунтованих заборон;
- сприйнятливості до промахів учителів;
- переоцінка своїх можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому;
- відсутність адаптації до невдач;
- відсутність адаптації до положення «гіршого»;
- тенденція віддаватися мріям;
- страх опоганення мрії;
- яскраво виражена емоційність;
- вимогливість до відповідності слова справі;
- підвищений інтерес до спорту;
- захоплення колекціонуванням, захоплення музикою й кіномистецтвом. [16].

Підлітки забіякуваті, проявляють елементи жорстокості й агресивності, можуть потрапити під чужий вплив, потрапити у вуличні злочинні угруповання. У цьому віці проявляються елементи деструктивної поведінки (тяга до паління, злодійства, обманів й т.д.). Підлітки часом не дисципліновані, енергійні, тривожні, дуже активні, особливо проявляють активність при виконанні класних, суспільних

доручень, при прибиранні кабінету, шкільної території й т.д. (що говорить про високу фізіологічну енергію), правда ця активність може поступитися місцем стомлюваності. Бажання зберегти таємниці й секрети в них сусідить із невмінням зберігати ці таємниці й секрети від навколишніх, підлітки часто ябедничають один на одного, починають давати один одному «прізвиська», які зберігаються аж до закінчення школи. У багатьох підлітків спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей («я все можу зробити сам»), егоїстичне самоствердження, при якому дитина радіє, якщо в однокласника неприємності, якщо однокласник виявився приниженим або менш успішним ніж він.

Підлітки дуже люблять бравірувати речами, предметами, вбраннями, які є тільки в них, але відсутні в інших товаришів. Зараз ми спостерігаємо, як серед підлітків іде поділ у класах на дітей забезпечених батьків і на дітей з малозабезпечених родин (це особливо яскраво проявляється в містах), на перше місце ставиться багатство, а не знання. Досить активно в підлітковому віці йде формування «малих груп».

Не можна не згадати про взаємини між підлітками й учителями. Положення вчителя саме по собі не гарантує поважного відношення з боку підлітків, і наставник повинен мати певні якості й поводитися певним чином, щоб заслужити до себе повагу. Від того, як учитель, зможе виявити себе при роботі з підлітками, залежить їхнє відношення до нього в процесі подальшого навчання в школі. Строгість потрібна, але її варто сполучати з наполегливістю, ввічливістю й цікавістю викладання нового матеріалу.

### **Підлітковий вік має свої особливості.**

Американський психолог Ст. Хол ще на початку ХХ століття, докладно освітив цю тему. Підлітковий вік він відносив до перехідного, проміжного періоду розвитку, періоду «бурі й натиску», а зміст підліткового віку він охарактеризував як «кризу самосвідомості». Тільки переборовши цю кризу, підліток здобуває «почуття індивідуальності». А поки це не настало, він буде перебувати в стані пошуку свого «я», йому буде властива нестійкість, яка проявляється в наступних моментах: висока активність змінюється ослабленням, самовпевненість змінюється сором'язливістю, егоїзм може переходити в альтруїзм, веселий, піднятий настрій переміняється апатією, спокійна зосередженість раптом переходить у нескінченні міркування, прагнення до новацій

може поступитися місцем любові до рутини й т.д [4].

Німецький філософ і психолог Е. Шпранглер виділяє й описує три типи розвитку підліткового віку. Перший тип розвитку - це «підліткова криза», коли дитина переживає свій вік, як «друге народження». Другий тип розвитку відрізняє стабільний і поступовий ріст, коли дитина плавно прилучається до «дорослої діяльності». Третій тип розвитку являє собою більш активне самовиховання, яке свідомо направляється самим індивідом, подолання зусиллям волі, власних недоліків, у тому числі тривоги, кризових проявів, а також більш ясне усвідомлення своєї індивідуальності[3].

За словами Б.Ц. Бадмаєва, «підлітковий вік найважчий для вчителів і батьків, самий критичний для самих підлітків. Девіантна поведінка підлітків приносить багато турбот не тільки безпосереднім вихователям - учителям, але й всій виховно-освітній і правоохоронній системі. І в медицині тут є проблеми, пов'язані з нервово-психічними розладами підлітків, наркоманією, сексуальними відносинами й т.д.»[36].

Перехід до періоду підліткового віку супроводжується різким ламанням психіки, що одержало назву «підліткової кризи», коли навчальна діяльність перестає чинити той вплив на розвиток, який вона мала в попередній період, а провідною діяльністю стає спілкування з однолітками (згідно Д. Б. Ельконіна - інтимно-особисте спілкування), психологічне віддалення від дорослих, із частими конфліктами.

Однією з вікових особливостей підлітків є підвищена стомлюваність. Вчений Г.Г. Шахвердов, який багато років вивчав особливості протікання фізіологічної перебудови організму, знаходить наступні причини виникнення цієї проблеми: «У підлітка більш інтенсивно функціонують гіпофіз, щитовидна залоза й статеві залози. Передня частка гіпофіза стимулює ріст організму в довжину й разом із щитовидною залозою підсилює обмін речовин в організмі». «Серцево-судинна система ще не досить досконала. У середньому шкільному віці у зв'язку із загальним ростом тіла в довжину спостерігається інтенсивне зростання всієї серцево-судинної системи при деякій невідповідності росту серця й судин». «На самому початку цього віку ріст серця трохи затримується, кров'яний тиск знижується, що супроводжується часто загальним недокрів'ям, і, зокрема, недокрів'ям мозку, млявістю й підвищеною стомлюваністю». Саме в цьому віці відбувається все більша витрата енергії, яка не може



залишитися без певних наслідків. Звідси напрошується висновок про те, що навіть звичайні навантаження приводять до перевтоми[6].

В 60-і роки ХХ століття Д. Б. Ельконін висловив гіпотезу про те, що «немає підстав для абсолютизації існуючої схеми віків, заснованої на середньостатистичних вікових нормах розвитку, для перетворення їх у якийсь інваріант будь-якого можливого шляху розумового розвитку. Ця схема відображає лише цілком певний і конкретний шлях розумового розвитку дітей, що протікає в конкретно-історичних формах...».

Психічна діяльність людини носить опосередкований характер. Тому індивідуально-вікові особливості підлітків опосередковані культурно-історичним середовищем, у якому вони живуть і розвиваються, з умовами, що впливають із його, навчання й виховання, носять тимчасово просторовий характер. Так, наприклад, Піаже вважав, що логічні операції розвиваються в дітей тільки до 11-12 років. Дослідження Л.А. Венгера, П.Я. Гальперина, Д.Б. Ельконіна, В.В. Давидова показали, що при зміні умов навчання, міняються вікові границі й форми психічного розвитку дітей[35].

Оригінальну концепцію вікового підходу розробила Л.І. Божович, що опиралася на введене Л.С. Виготським поняття про соціальну ситуацію розвитку. Фундаментальна є сформульована нею теза про те, що справді віковий підхід припускає не тільки урахування тих властивостей, які яскраво проявляються на даному віковому етапі, але й опору на ті особливості, які ще не повністю виявилися на даному шаблі розвитку, яким належить майбутнє. З погляду Л.І. Божович, віковий підхід - це виховання дитини з урахуванням перспектив її розвитку[8].

Таким чином, індивідуально-вікові особливості підлітків обумовлені:

- особливостями біологічного розвитку організму;
- культурно-історичним середовищем, як сферою їхнього росту й розвитку;
- умовами навчання й виховання;
- резервами індивідуального розвитку.

Індивідуально-віковий розвиток характеризується необоротністю своїх процесів. На кожному новому витку розвитку реалізуються результати попереднього етапу.

Вивчення індивідуально-вікових особливостей дітей необхідно для виявлення резервів розвитку підлітків. Знання й користування в

педагогічній практиці резервів розвитку підлітків більш успішно навчати й виховувати дітей. Перед педагогом встають проблеми: як сформувати позитивну навчальну мотивацію, розвивати пізнавальну навчальну мотивацію, розвивати пізнавальну й творчу активність, захопити, зацікавити, розбудити. Ученими й практиками затрачаються колосальні зусилля для їхнього вирішення. Але чомусь установилася сумна закономірність: чим далі йде процес навчання, тим нижче активність учнів. У соціальну технологію взаємини по формулі «учитель постачає - учень споживає», пізнавальна мотивація учня, вибір учнем свого місця в житті не вписується. Знамениті «чомучки» саме тому й залишаються в дошкільному дитинстві, що в них на життєвому шляху встановлюється шлагбаум «відповіді без запитань». Формується певний тип учня - інтелектуального споживача [17].

Неправомірно розглядати індивідуальні особливості школяра (наприклад, індивідуальні особливості уваги, пам'яті, мислення й т.д.) безвідносно до вікового періоду, стадії його розвитку. Одна з основних умов успішного формування індивідуальних особливостей в учня, це знання цих особливостей на кожному віковому щаблі. Вікові особливості завжди існують і проявляються у формі індивідуальних варіантів розвитку і є тлом для вивчення індивідуальних розходжень. Облік психологічних особливостей надзвичайно важливий у вихованні й навчанні.

Психологічно підлітковий вік украй суперечливий, він характеризується максимальними диспропорціями в рівні й темпах розвитку. Найважливішою психологічною особливістю є його почуття дорослості. Воно виражається в тому, що рівень домагань підлітка передбачає його майбутнє становище, якого він фактично ще не досяг. Саме на цьому ґрунті в підлітка виникають типові вікові конфлікти з батьками, педагогами й самим собою. У цілому - це період завершення дитинства й початку «виростання» з нього.

А от точка зору Б.Ц. Бадмаєва: Причина конфліктних ситуацій у спілкуванні дорослих з підлітком порозумівається зміною відношення підлітка до дійсності: він почуває себе уже не дитиною або «не гірше дорослого», а дорослий продовжує вважати його дитиною, тобто в наявності зміна позиції дитини стосовно самої себе й до всіх дорослих, у тому числі до вчителів і батьків.

Загальні закономірності підліткового віку проявляють себе через індивідуальні варіації, що залежать не тільки від оточуючого підлітка

середовища й умов виховання, але й від особливостей організму або особистості. Підлітковий вік займає важливу фазу в загальному процесі становлення людини як особистості, коли на основі якісно нового характеру, структури й складу діяльності дитини заставляються основи свідомого поведіння, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних знань і соціальних установок.

Підлітковий вік - це вік «допитливого розуму, жадібного прагнення до пізнання, вік кипучої енергії, бурхливої активності, ініціативності, спраги діяльності». Поведінка й діяльність підлітка багато в чому визначаються особливостями самооцінки. У навчальній діяльності підлітка є свої труднощі й протиріччя, але є й свої переваги, на які може й повинен опиратися педагог.

Із загальним ростом свідомого відношення до дійсності помітно підсилюється свідоме відношення до навчання. З іншого боку, саме в підлітковому віці спостерігаються окремі випадки негативного відношення до навчання; учителям в кожному конкретному випадку потрібно з'ясувати причини такого відношення. Однією з таких причин є своєрідна реакція підлітка на ті або інші невдачі в навчанні, викликані іноді випадковими обставинами (наприклад, хворобою), які ведуть до зниження успішності.

Підліток зазвичай гостро переживає власні невдачі, і порушене самолюбство викликає в нього бажання замаскувати своє справжнє відношення до цих невдач: він робить вигляд, що успіхи в навчанні не мають для нього значення.

Істотні знання про негативному відношенні підлітків до навчання має усвідомлення й переживання або неуспіхи в оволодінні тими або іншими навчальними предметами. Неуспіх, як правило, викликає в учнів бурхливі негативні емоції й небажання виконувати важкі навчальні завдання. Навпаки, сприятливою ситуацією навчання для підлітків є ситуація успіху, що забезпечує їм емоційне благополуччя. «Бажання гарно вчитися, - стверджував В.А. Сухомлинський, - приходить тільки разом з успіхом у навчанні. Інтерес до навчання з'являється тільки тоді, коли є натхнення, яке народжується від успіху в оволодінні знаннями».

Багато педагогів для усунення непевності учня у своїх силах подолання негативного відношення до навчання спеціально створюють «ситуації успіху», наприклад, ставлячи запитання, на яке знаєш свідомо, що буде отримана правильна відповідь [44].

Широко відомий психологам ефект Розенталя - Якобсона. Ці дослідження показали, яке величезне значення для успіхів учня мають очікування вчителя. Велике значення для підлітка мають сприятливі ситуації, створювані педагогами: схвалення при правильній відповіді учня або старанні; підкреслення навіть самого незначного успіху, похвала тощо.

Характерною рисою цього віку є й те, що в підлітків загострений страх, виглядати «слабким», несамотійним, тобто мати ті риси, які дозволяють сумніватися в тому, що підліток уже не «маленький».

До індивідуальних розходжень у розумових здатностях відносяться й здатності учнів до самотійного набуття знань, умінь самотійної роботи. Вони зв'язані з усією пізнавальною діяльністю учня: оволодіння новими знаннями, виконання різних навчальних практичних завдань, особливе виділення в досліджуваному матеріалі істотного, встановлення зв'язку нового матеріалу з раніше засвоєним і т.п. Для учнів, які мають утруднення при виконанні самотійної роботи, потрібно вживати заходів, що відповідають кожному конкретному випадку. Це може бути поділ складного завдання на етапи, допомога учням у складанні плану відповіді. Учитель прагне до того, щоб виробити в учня навички узагальнювати, робити висновки, виділяти найбільш головне й т.п.

У підлітковому віці змінюється мислення школяра, воно здобуває нові риси і якості. У підлітка вчителям треба попереджати або усувати такі недоліки мислення, як схильність до занадто «сміливих аналогій», поспішних узагальнень, висновків або умовиводів. Індивідуальні розходження в розумовій діяльності проявляються в тому, що одні з учнів більш продуктивно працюють над образним матеріалом, а інші - зі словесним матеріалом, треті - однаково добре працюють і з наочно-образним і словесно-логічним матеріалом. Учитель обов'язково повинен прагнути розвивати такі індивідуальні властивості мислення, як, наприклад: викладаючи матеріал словесно, підкріплювати його оглядовим, і навпаки.

Увага підлітків поступово здобуває характер організованих, регульованих і керованих процесів. Увага сама по собі не є особливим пізнавальним процесом. Вона властива будь-якому пізнавальному процесу (сприйняттю, мисленню, пам'яті й т.д.) і виступає як форма, здатність організації цього процесу. У підлітковому віці людина стає винахідливою, схильною до аналізу й сприйнятливою.

Значно збільшується обсяг пам'яті, причому не тільки за рахунок кращого запам'ятовування матеріалу, але і його логічного осмислення. Підсилюється прагнення домагатися розуміння того, що треба запам'ятати, і відтворювати не буквально, а своїми словами, роблячи при цьому потрібні збереження й узагальнення. Властивості пам'яті в кожній дитини різні. Одні відразу ж можуть відтворити правила, визначення й т.д. Інші на етапі первинного ознайомлення з матеріалом цього зробити не можуть (не тому що не хочуть, а саме не можуть). Таким учням треба ще якийсь час для осмислення, запам'ятовування. З огляду на властивості пам'яті, мислення, таких учнів потрібно запитувати не відразу, після ознайомлення з новим матеріалом, а через урок, можливо через два, даючи їм необхідний час. Але до кінця вивчення теми, зазвичай, всі учні повинні знати й уміти формулювати основні поняття.

## **1.2 Особливості міжособистісного спілкування в групі однолітків**

Розвиток особистості, включеної в соціальні групи, відбувається відповідно до характеру, вимогами й цілями соціуму. Однак це лише загальний напрямок, загальний характер і рамки формування людини як представника соціуму. Необхідне спрацьовування складних соціально-психологічних механізмів, перехід соціальних і психологічних умов у соціально-психологічні фактори становлення особистості, розвитку його самосвідомості для того, щоб дві протилежні тенденції: соціалізація й індивідуалізація рівноцінно брали участь у становленні індивідуальності підлітка.

Досвід соціальної взаємодії підліток здобуває в групі однолітків як своєрідної моделі суспільства. Соціалізація підлітка в групі як процес освоєння й реалізації соціальних норм і відносин становить одну частину двоєдиного процесу соціалізації-індивідуалізації, результатом якого є становлення суб'єкта активної творчої дії. Підліток не просто адаптується до групи однолітків, до прийнятих в його середовищі соціальних норм поведінки, духовних цінностей, але й пропускає це через себе, виробляючи індивідуальний шлях реалізації власних соціальних цінностей.

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується як у спілкуванні з дорослими, так і у спілкуванні з однолітками. Їх роль у формуванні особистості підлітка є якісно різною. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності й способи дій, то спілкування з однолітками є своєрідним випробуванням себе у особистісній сфері, що породжує специфічну моральну проблематику. Група однолітків, з якими спілкується дитина впливає на розвиток її особистості. Саме в умовах спілкування з однолітками дитина-підліток постійно зіштовхується з

необхідністю застосовувати на практиці засвоєвані норми поведіння.

Спілкування з однолітками виконує певні психологічні функції. По-перше, спілкування з однолітками є дуже важливим і специфічним каналом інформації; за допомогою нього підлітки дізнаються про багато необхідних речей, про які дорослі їм не розповідають. По-друге, це особливий вид діяльності і міжособистісних відносин, що сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, вміння підкорюватись колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними. По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Усвідомлення групової приналежності, солідарності, товариської взаємодопомоги не лише полегшує підлітку автономізацію від світу дорослих, але й дарує йому почуття емоційної захищеності й стабільності [48].

Спілкування в групі однолітків істотно відображається на розвитку особистості підлітка. Від стилю спілкування, від положення серед однолітків залежить, наскільки дитина почуває себе спокійною, емоціонально-комфортно, задоволено, якою мірою вона засвоює норми відносин з однолітками.

Взаємодія людини й групи має велике значення в будь-який віковий період, але особливе значення воно здобуває в підлітковому віці, коли відбувається становлення особистості й батьківський авторитет заміщається авторитетом групи.

Однолітки - значна фігура в житті підлітка. Зміна внутрішньої позиції приводить до того, що підлітку вже недостатньо бути просто гарним учнем, мати високі оцінки, одержувати схвалення вчителя. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однолітків. Коштовним для підлітка є включеність у сам процес спілкування. Саме в ньому підліток реалізує себе як особистість, формує судження про себе й навколишній світ.

Спілкування з однолітками дуже важливий специфічний канал інформації. Це специфічний вид міжособистісних відносин.

Положення принципової рівності дітей-однolітків робить цю сферу відносин особливо привабливою для підлітка: це положення відповідає етичному змісту виникаючого у підлітка почуття власної дорослості. Специфічні зрушення, що відбуваються в початку підліткового віку, у розвитку визначають принципову подібність у підлітків нових потреб, прагнень, переживань, вимог до відносин з дорослими й товаришами. Це сприяє розвитку відносин з однolітками вглиб. У підлітка формуються цінності, які більше зрозумілі й близькі однolіткові, чим дорослим. Спілкування з дорослими вже не може цілком замінити спілкування з однolітками. Свідомість групової приналежності, товариської взаємодопомоги дає почуття емоційного благополуччя й стабільності. Хоча спілкування підлітків часто буває егоїстичним, а потреба в самовиявленні, розкритті своїх переживань - вище інтересу до почуттів і переживань іншого [51].

В підлітковому віці проявляється більш гостра необхідність у міжособистісному спілкуванні. Спілкування стає самоціллю, у якій підлітки реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе й про навколишній світ. Для підліткового віку характерне створення власної думки на основі порівняння своєї думки з думками однolітків.

Необхідно відзначити, що спілкування впливає на становлення особистості підлітка. Тому що спілкування - це не тільки обмін інформацією (наприклад, між вчителем і учнем), але й взаємодія, взаємовплив. Підліток «переживає» спілкування не тільки на інтелектуальному, але й на фізіологічному й емоційному рівнях.

Одна з головних тенденцій перехідного віку - переорієнтація зі спілкування з батьками, вчителями і взагалі старших на однolітків, більш-менш рівних по положенню. Така переорієнтація може відбуватися повільно і поступово або у вигляді стрибка і бурхливо, вона по-різному виражена в різних сферах діяльності, у яких престиж старших і однolітків, неоднаковий, але відбувається вона обов'язково.

По-перше, спілкування з однolітками дуже важливий специфічний канал інформації; по ньому підлітки довідуються багато необхідних речей, які по тим чи іншим причинам їм не повідомляють



дорослі. Наприклад, переважну більшість інформації з питань статі підліток одержує від однолітків, тому їхня відсутність може затримати його психосексуальний розвиток чи додати йому нездоровий характер. По-друге, це специфічний вид міжособистісних відносин. Групова гра й інші види спільної діяльності виробляють необхідні навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні й у той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси із суспільними.

Поза суспільством однолітків, де взаємини будуються принципово на рівних і статус треба заслужити і вміти підтримувати, дитина не може виробити необхідних дорослому комунікативних якостей. Змагальний характер групових взаємин, якого не має у відносинах з батьками, також служить важливою життєвою школою. По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Свідомість групової приналежності, солідарності, товариської взаємодопомоги не тільки полегшує підлітку автономізацію від дорослих, але і дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості. Чи зумів він заслужити повагу і любов рідних, товаришів, має для самоповаги підлітка вирішальне значення.

Психологія спілкування в підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетіння двох потреб: відокремлення (приватизації) і аффіліації, тобто потреби в приналежності, включеності в якусь групу чи спільність. Відокремлення найчастіше виявляється в емансипації від контролю старших. Однак воно діє й у відносинах з однолітками. Підсилюється потреба не тільки в соціальній, але і просторовій, територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору [33].

У перехідному віці міняються уявлення про зміст таких понять, як "самотність" і "самота". Молодші діти зазвичай трактують їх як деякий фізичний стан («немає нікого навколо»), підлітки ж наповняють ці слова психологічним змістом, приписуючи їм не тільки негативну, але і позитивну цінність. Чим самостійніше і цілеспрямованіше підліток, тим сильніше в нього потреба і здатність бути одному. Однак крім спокійної, умироствореної самоти існує

болісна і напружена самотність - тугий, суб'єктивний стан духовної і щиросердечної ізоляції, почуття незадоволеної потреби в спілкуванні, людській близькості.

Як показують дані закордонних масових опитувань (Т. Бреннан, 1980; Е. Остров і Д. Оффер, 1980) [24, 38] і клінічних досліджень, підлітки значно частіше людей старшого віку почувають себе самотніми і незрозумілими. Почуття самотності і неприкаяності, зв'язане з віковими труднощами становлення особистості, породжує у підлітків невтомну спрагу спілкування і групування з однолітками, у суспільстві яких вони знаходять, чи сподіваються знайти те, у чому їм відмовляють дорослі: спонтанність, емоційне тепло, порятунок від нудьги і визнання власної значущості.

М.С. Каган вважає спілкування провідною діяльністю підліткового віку, напружена потреба в спілкуванні й аффіліації перетворюється в багатьох дітей у непереможне стадне почуття: вони не можуть не тільки дня, але години пробути поза своєю, а якщо своєї немає - якої завгодно компанії. Особливо сильна така потреба в хлопчиків [36].

Жагуче бажання бути «як усі» (а «усі» — це винятково «свої») поширюється і на одяг, і на естетичні смаки, і на стиль поведінки. Таке протиріччя - коли індивідуальність затверджується через однаковість - може тривожити підлітків.

Проте, ця однаковість ретельно підтримується, і тому, хто ризикує кинути їй виклик, приходить витримувати нелегку боротьбу. Чим примітивніше співтовариство, тим нетерпиміше воно до індивідуальних розходжень, інакомисленню і взагалі несхожості.

Слід зазначити, що комунікативні риси і стиль спілкування хлопчиків і дівчаток не зовсім однакові. Це стосується і рівня товарищескості, і характеру аффіліації. На перший погляд хлопчики у всі вікові періоди спілкуються більше за дівчат. Із самого раннього віку вони активніше дівчаток вступають у контакти з іншими дітьми, затівають спільні ігри і т.д. Почуття приналежності до групи однолітків і спілкування з ними для чоловіків у будь-якому віці значно важливіше, ніж для жінок. Однак розходження між статями в

рівні товариськості не стільки кількісні, скільки якісні. Хоча метушня і силові ігри приносять хлопчикам величезне емоційне задоволення, у них зазвичай є присутнім дух змагання, нерідко гра переходить у бійку. Зміст спільної діяльності і власний успіх у ній значать для хлопчиків більше, ніж наявність індивідуальної симпатії до інших учасників гри. Хлопчик вибирає, насамперед, цікаву гру, у якій він може виявити себе; заради цього він вступає в контакт, навіть якщо партнери йому не особливо подобаються. Чоловіче суспільство, як і весь стиль життя, скоріше предметні і інструментальні, чим експресивні.

Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате більш дружнім і вибіркоvim. Судячи з даних психологічних досліджень, хлопчики спочатку вступають у контакти один з одним і лише потім, у ході ігрової чи ділової взаємодії, у них складається позитивна установка, з'являється духовна тяга один до одного. Дівчата, навпаки, вступають у контакт головним чином з тими, хто їм подобається, зміст спільної діяльності для них вторинний. З ранніх віків хлопчики тяжіють до більш екстенсивного, а дівчатка - до інтенсивного спілкування; хлопчики частіше грають великими групами, а дівчатка - по дві чи по три.

Ще Ж. Піаже звернув увагу на те, що хлопчики і дівчата неоднаково відносяться до правил групової гри. Хлопчики, з їх предметним і інструментальним мисленням, додають більше значення дотриманню загальних правил, порушення яких завжди викликає в хлоп'ячому середовищі конфлікт. Дівчатка в цьому відношенні більш терпимі, особисті відносини для них важливіше формальних правил; це відбивається й у структурі їхньої моральної свідомості: чоловічі міркування й оцінки виглядають більш безособовими і твердими, чим жіночі. За даними В. Н. Князева (1981), для дівчаток-підлітків при оцінці людських якостей найбільш значимі властивості, що виявляються у відношенні до інших людей, а для хлопців - ділові якості, зв'язані з діяльністю [38].

Сором'язливість - найпоширеніші комунікативні труднощі підлітків. Особливо важко переживають її хлопці, оскільки

сором'язливість вважається «не чоловічою» якістю. Психологічні дослідження показали, що ті, хто вважає себе сором'язливим, дійсно відрізняються зниженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати і направляти своє соціальне поведіння, більш тривожні, схильні до невротизму (це стосується не тільки хлопчиків) і переживають більше комунікативних труднощів. Не дивно, що сором'язливість вважається небажаною якістю, і люди прагнуть від неї позбутися (наприклад, шляхом психотерапії). Однак сором'язливість має різні причини і тісно пов'язана з іншими рисами особистості, що не завжди піддаються корекції і самі по собі не можуть розглядатися як негативні.

Учнівський колектив – з одного боку, це функція педагогічних зусиль дорослих, тому що проектується дорослими і розвивається під їх прямими і непрямыми, безпосередніми чи опосередкованими впливами. З іншого боку, учнівський колектив - спонтане явище, що розвивається, тому, що діти мають потребу в спілкуванні і вступають у спілкування аж ніяк не тільки по встановленим дорослими рецептам. Ця подвійність знаходить своє вираження в двоїстій структурі колективу: формальній, обумовленій через задану організаційну структуру, систему ділового спілкування, набір діяльностей, і неформальній, що складається в процесі вільного спілкування дітей. Будь-який шкільний клас диференціюється на групи і підгрупи, причому по різним, не співпадаючим один з одним ознакам.

По-перше, існує соціальне розшарування, особливо помітне у великих містах і що виявляється як у нерівності матеріальних можливостей (окремі підлітки мають особливо дорогі, престижні речі, яких немає в інших), так і в характері життєвих планів, рівні домагань і способів їхньої реалізації. Іноді ці групи практично не спілкуються один з одним.

По-друге, складається особлива внутрішньо-шкільна і внутрішньо-класна ієрархія, заснована на офіційному статусі учнів, їхній навчальній успішності чи приналежності до «активу».

По-третє, відбувається диференціація авторитетів, статусів і

престижу на основі неофіційних цінностей, прийнятих у самому учнівському середовищі. У старших класах диференціація міжособистісних відносин стає більш помітною, ніж раніше. Як показує соціометричне дослідження Дж. Морено, більш різкою стає різниця в положенні «зірок» і «ізгоїв» або «ізольованих».

Критерії, що визначають соціометричний статус підлітка в класному колективі, різноманітні.

Ізольованість важкого підлітка в класі може бути не тільки причиною, але і наслідком того, що він осторонь від колективу, зневажає його цілями і нормами поведінки і т. ін..

По типу лідерства підліткові групи можуть бути демократичними чи авторитарними. У шкільних класах офіційний лідер, що займає керівні посади, не завжди буває самою авторитетною людиною в колективі. Часто його висувують не стільки самі діти, скільки дорослі; успішність його діяльності залежить у цьому випадку від того, чи зуміє він налагодити контакт із неформальними лідерами, що по тим чи іншим причинам не займають офіційних посад, але користуються реальним впливом. У стихійних групах, яким би гострим не було в них внутрішнє суперництво, ватажком може бути лише той, хто має реальний авторитет.

Роль лідера дуже значна в малій групі, тому що він вирішує головні завдання, які поставлені перед групою у певній ситуації. На місці лідера не може бути будь-яка людина, а лише той, чия готовність діяти відповідає моменту. Специфіка лідерства полягає в тому, що роль лідера не тільки "дають", але він бере її сам. Іншими словами, - лідером може стати той, хто крім відповідного соціально-психологічного складу має достатню мотивацію лідерства, хоче виконувати цю роль у малій групі у певній ситуації.

Прагнення до лідерства - є віковою особливістю дітей підліткового віку як форма прояву потреби в соціальному визнанні та особистісній персоналізації, а також спосіб творчої адаптації до нової соціальної ситуації розвитку. Мотивація лідерства в підлітків складається в залежності від ідентифікації з найбільш значущими людьми з їхнього найближчого оточення.

Підлітковий вік - період інтенсивного розвитку мотиваційної сфери, а ієрархічні відносини в потребово-мотиваційній сфері особистості підлітків складаються на користь мотивів самоствердження [28].

Формування потребово-мотиваційної сфери підлітка відбувається на тлі інтенсивного розвитку самосвідомості в безпосередній взаємодії з ровесниками. Бути особистістю для підлітка означає відчувати свою значущість у підлітковому середовищі. Прагнення зайняти значне місце в групі ровесників і є першою спробою особистісної персоналізації в мікросередовищі, впливу на процеси, що відбуваються в ньому, саме тому більшість середніх підлітків не задовольняються гідним, але ординарним становищем, а прагнуть до більш високого соціального статусу, до перших ролей, визнання безумовної авторитетності.

Потреба у спілкуванні підлітків у міру дорослішання перетворюється на потребу в популярності. Саме ця динаміка зумовлює соціальну поведінку підлітків, нестабільність і постійні зміни структури міжособистісних стосунків у підліткових групах. Підліток діє, щоб показати і довести всім (насамперед ровесникам) власну значущість.

Визначивши, що лідерами в стихійних групах найчастіше стають підлітки ті, що не знайшли застосування своїм організаторським здібностям у школі, І. С. Полонський вивчив за допомогою соціометрії положення 30 неформальних лідерів (які мали найвищий статус на своїх вулицях) у тих класах, де вони учаться. З'ясувалося, що у підлітків кількість великих розбіжностей між позицією в школі і на вулиці ще не спостерігається, але до 8 класу виникає, а в 9-10 класах відчутно проглядається тенденція розбіжності статусів: чим вище статус в стихійній групі, тим нижче він в офіційному класному колективі. Цей розрив у статусі і критеріях оцінок шкільних і позашкільних лідерів створює складну психолого-педагогічну проблему [30].

Підліткові групи задовольняють у першу чергу потребу у вільному, нерегламентованому дорослими спілкуванні. Вільне

спілкування - не просто спосіб проведення дозвілля, але і засіб самовираження, встановлення нових людських контактів, з яких поступово викристалізовується щось інтимне, винятково своє. Підліткове спілкування спочатку неминуче екстенсивне, вимагає часті зміни ситуацій і досить широкого кола учасників (приналежність до компанії підвищує впевненість підлітка в собі і дає додаткові можливості для самоствердження).

### 1.3 Особливості афективної та мотиваційної сфери підлітка.

В підлітковому віці відбувається бурхливий розвиток емоційної сфери. Необхідно насамперед зосередити увагу на аналізі змін, пов'язаних із зростанням емоційної напруженості самосвідомості в цей період. Центральним утворенням у сфері переживань підлітка стає «почуття дорослості». Воно виявляється як суб'єктивне переживання готовності бути повноправним членом колективу дорослих, виявляється у прагненні до самостійності, бажанні продемонструвати свою «дорослість», щоб старші поважали його особистість, рахувалися з його поглядами.

Бажання виглядати дорослим в очах інших може бути виражене у дітей різною мірою і має тенденцію до підсилення, коли не знаходиться підтвердження у оточуючих. Розвиток дорослості в різних виявах залежить від того, у якій сфері намагається себе ствердити підліток, якого характеру набуває його самостійність.

Т.В. Драгунова пропонує такі види дорослості:

- наслідування зовнішніх ознак дорослості (паління, гра в карти, вживання алкоголю, косметика, прикраси, способи відпочинку, розваг, залицяння тощо);
- рівняння підлітків-хлопців на якості «справжнього чоловіка» сила, міць, сміливість, мужність, витривалість, воля, вірність у дружбі тощо);
- соціальна дорослість (виникає в умовах співпраці дитини і дорослого, де підліток посідає місце помічника дорослого);
- інтелектуальна дорослість (прагнення підлітка щось знати і вміти по-справжньому) [26].

Підлітковому віку властива різка зміна настрою та переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, амбівалентність почуттів. В цьому віці у дітей спостерігається наявність «підліткового комплексу емоційності», який включає перепади настрою підлітків – від безмежної радості до похмурості і навпаки без очевидних на те причин, а також виявлення полярних якостей, що чергуються (сентиментальність і черствість; сором'язливість і розв'язність; боротьба з авторитетами і обожнення кумирів тощо).



В цей час з'являється новий емоційний стан – «афект неадекватності». Дослідження показали, що в його основі лежить невідповідність самооцінки, як правило, низької для підлітків високому рівню домагань. Це переживання надуманої несправедливості і неадекватної образи підлітком у ситуації неуспіху, коли відкидається власна відповідальність за результат, використовується захисна форма усвідомлення подій, а у невдачах звинувачуються інші люди або обставини.

Загальне зростання особистості підлітка, розширення кола його інтересів, розвиток самосвідомості, новий досвід спілкування з однолітками – все це призводить до інтенсивного зростання соціально цінних спонук і переживань, таких як: співчуття чужому горю, здатність до безкорисливої самопожертви та ін. Порівняно з попереднім періодом, більш стійкими стають емпатичні переживання, але домінує егоцентрична емпатія, тобто переживання за себе, страждання іншого виступає приводом переживати за себе. На кінець підліткового періоду в спілкуванні з ровесниками з'являється здатність до емоційної децентрації, коли підліток здатний відсторонитися від власних емоційних переживань, сприймати емоції, емоційні стани іншого[19].

При переході від підліткового до юнацького віку самосвідомість молодої людини втрачає емоційну напруженість, існує на спокійному емоційному фоні. Зростає диференційованість емоційних реакцій і способів виявлення емоційних станів, а також підвищується самоконтроль і саморегуляція емоційних станів.

Щодо мотиваційної сфери підлітків, то розкриття даного питання варто розпочати з відтворення динаміки розвитку мотиваційної сфери дитини на попередніх етапах та виокремити ті новоутворення, які підготовлюють кардинальні зміни в мотивації підлітка. При аналізі мотивації підлітка необхідно враховувати: біологічні зміни (статеве дозрівання); психологічні зміни (ускладнення форм мислення, розвиток самосвідомості, розширення сфери вольової активності); соціальний контекст життя підлітка.

Головну увагу потрібно звернути на зміни, які торкаються організації системи мотивів, а також наслідків їх більшої усвідомленості підлітками.

В підлітковому віці створюється ієрархічна система мотивів. З розвитком процесів самосвідомості спостерігаються якісні зміни мотивів, вони стають більш стійкими, більшість інтересів набувають

стійкого захоплення. За механізмом дії мотиви стають не безпосередньо діючими, а такими, що виникають на основі свідомо поставленої цілі і свідомо прийнятого наміру. Виникнення опосередкованих потреб робить можливим для підлітка свідоме управління своїми потребами і прагненнями, оволодіння своїм внутрішнім світом, формування довготривалих життєвих планів і перспектив.

Окремої уваги заслуговує питання егоцентричної спрямованості підлітків. Вже на початку підліткового віку виникають стійкі інтереси і потреби, пов'язані із «Я», іншими словами виникає егодомінантна настанова, що проявляється у інтенсивному інтересі підлітка до свого внутрішнього світу, власної особистості, яка структурує всю мотиваційно-потребову сферу підлітка, присутня у всіх його поведінкових виявах, його емоціях, почуттях, переживаннях. Зовнішніми ознаками цієї домінанти виступають: реакція емансипації, негативізм, прагнення до ризику, а також такі специфічні феномени підліткової поведінки, як «уявна аудиторія», «персональний міф». Особливу увагу вважаємо слід приділити останнім

Характерна для підлітків ідея, що за ними постійно спостерігають і оцінюють, отримала назву уявна аудиторія. Створена направленою на себе уявою підлітка, уявна аудиторія співіснує в його думках і переживаннях. Підлітки використовують уявну аудиторію з метою вивчення різних установок і поведінки. Уявна аудиторія також є й джерелом негативних переживань – постійної хворобливої відкритості іншим людям. Так як підлітки не впевнені в своїй ідентичності, вони надмірно сприйнятливі до думок інших, намагаючись зрозуміти хто ж вони насправді.

Водночас підлітки охоплені своїми почуттями. Інколи вони вважають, що їх емоції унікальні. Їм здається, що ніхто й ніколи не переживав таких почуттів і страждань. Вони думають, що з ними не може статися нічого поганого і що вони будуть жити вічно. Ці відчуття можуть лежати в основі ризикованої поведінки, яка є дуже поширена в підлітковому віці.

## **Розділ 2. Психологічні аспекти розвитку особистості дитини у період підліткової кризи**

### **2.1 Підліткова криза як психологічне явище**

Підлітковий вік є критичним з погляду формування особистості. На його протязі послідовно формується ряд складних механізмів, що знаменують перехід від зовнішньої детермінації життя до особистої саморегуляції, кардинальна зміна рушійних сил особистісного розвитку. Джерело й рушійні сили зміщаються усередину самої особистості, що знаходить здатність переборювати перепони, обумовлені зовнішніми факторами. Розвивається воля й відповідальність, що створює умови для формування індивідуального світогляду як системи особистісних цінностей. Це вік чутливий для остаточного визначення - яким шляхом піде подальший розвиток особистості. У підлітковому віці продовжується процес формування і розвитку самосвідомості дитини. На відміну від попередніх вікових етапів він змінює свою орієнтацію і стає спрямованим на усвідомлення людиною своїх особистісних властивостей. Удосконалення самосвідомості у підлітковому віці характеризується особливою увагою дитини до власних недоліків. Оскільки у якості зразків для наслідування підлітків виступають як дорослі, так і однолітки, ідеал, який ними створений, є в деякій мірі суперечливий. Він поєднує у собі якості як дорослої, так і більш молодшої людини, причому далеко не завжди ці якості виявляються сумісними в одній особі.

Відбувається формування системи особистісних цінностей, які визначають зміст діяльності підлітка, сферу його спілкування, вибірковість відношення до людей, оцінки цих людей і самооцінку. У підлітковому віці доволі високого рівня розвитку досягають усі без виключення пізнавальні процеси. У ці ж роки відкрито проявляється абсолютна більшість життєво необхідних особистих і ділових якостей людини.

Головна особливість підлітка - особистісна не стабільність. У цей

період притаманні протилежні якості; прагнення і тенденції співіснують і борються один з одним й тим визначають суперечливий характер дитини, яка дорослішає. На перше місце виходять одноліток, спілкування з ним. Провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування. В цей період дітей тягне одне до одного і їх спілкування настільки інтенсивне, що кажуть про типову підліткову «реакцію угруповання». Для підлітка важливо мати референтну групу, цінності якої він сприймає, на чії норми оцінки і поведінки він орієнтується [23].

В підлітковому віці з'являються нові мотиви навчання пов'язані з розширенням знань, з формуванням необхідних умінь та навичок, які дозволяють займатись цікавою роботою, самостійною творчою працею.

Важливе місце має почуття дорослості. Підліток об'єктивно не може включитися до дорослого життя, але прагне до нього і претендує на рівноправні з дорослим взаємини. Нова позиція виявляється у різних сферах, частіше у зовнішньому вигляді і манерах. Одночасно із зовнішніми об'єктивними проявами дорослості виникає поняття дорослості, ставлення підлітка до себе, як до дорослого. Ця суб'єктивна сторона і є центральним новоутворенням підліткового віку.

Підлітковий вік характеризується підвищеною інтелектуальною активністю, яка стимулює не тільки природною допитливістю підлітка, але й бажанням розвинути, продемонструвати оточенню свої здібності, отримати від нього високу оцінку. У зв'язку з цим підлітки прагнуть розв'язувати найбільш складні завдання. Для них характерна негативна афективна реакція на прості задачі. Вікова криза пубертатного періоду супроводжується якісними змінами розвитку процесів свідомості, що проявляється в активній рефлексії підлітком навколишнього світу та власної персони

#### **Симптоми кризи:**

Спостерігається зниження продуктивності і здатності до учбової діяльності навіть в тій області, в якій дитина обдарована. Регрес виявляється, коли задається творче завдання (наприклад, твір). Діти здатні виконувати так само, як і раніше, тільки механічні завдання.

Це пов'язано з переходом від наочності і знання до розуміння і дедукції. Тобто відбувається перехід на новий, вищий ступінь інтелектуального розвитку. По Піаже, це 4 період розумового розвитку. Це не кількісна характеристика інтелекту, а якісна, яка

спричиняє за собою новий спосіб поведінки, новий механізм мислення. На зміну конкретному приходить логічне мислення. Це виявляється в критицизмі і вимозі доказів. Підліток тепер обтяжується конкретним, його починають цікавити філософські питання (проблеми походження світу, людини). Холоне до малювання і починає любити музику, найабстрактніше з мистецтв. Відбувається відкриття світу психічного, увага підлітка вперше звертається на інших осіб.

З розвитком мислення настає інтенсивне самосприйняття, самоспостереження, пізнання світу власних переживань. Розділяється світ внутрішніх переживань і об'єктивна дійсність. У цьому віці багато підлітків ведуть щоденники. Нове мислення впливає і на мову. Цю стадію можна порівняти тільки з раннім дитинством, коли розвиток мислення просувається услід за розвитком мови. Мислення в підлітковому віці не одна з функцій у ряді інших, а ключ для решти всіх функцій і процесів. Під впливом мислення закладаються основи особи і світогляду підлітка. Мислення в поняттях перебудовує і нижчі, раніші функції: сприйняття, пам'ять, увага, практичне мислення (або дієвий інтелект). Крім того, абстрактне мислення є передумовою (але не гарантією) того, що людина досягне вищої стадії етичного розвитку.

Другий симптом кризи - негативізм.

Іноді цю фазу так і називають фазою другого негативізму по аналогії з кризою 3 років. Дитина як би відштовхується від середовища, ворожий, схильний до сварок, порушень дисципліни.

Одночасно випробовує внутрішній неспокій, незадоволеність, прагнення до самоти, до самоізоляції.

У хлопчиків негативізм виявляється яскравіше і частіше, ніж у дівчаток, і починається пізніше - в 14-16 років. Поведінка підлітка під час кризи не обов'язково має негативний характер.

### **Причини підліткової психологічної кризи**

Сучасна психологічна наука визначає підлітковий вік як один із найскладніших періодів у житті людини. Підлітковий період розпочинається з виникнення у дитини почуття дорослості. У драму розвитку вступає нова діюча особа, новий якісно своєрідний фактор особистість самого підлітка. Почуття дорослості як внутрішнє психічне новоутворення має складний зміст.

Отже, підлітковий вік – вік між дитинством і дорослістю (від 11–12 до 16–18 років), який характеризується якісними змінами,

пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. У цей період особистість має підвищену збудливість, імпульсивність і часто неусвідомлений, статевий потяг. Провідна діяльність в підлітковому віці - це інтимно-особистісне спілкування з однолітками.

Для підліткового віку характерні:

- почуття дорослості;
- формування «Ми»- концепції;
- формування референтних груп.

У цьому віці відбувається маніфестація тих аномалій особистісного розвитку, які в дошкільний період існували в латентному стані. Відхилення в поведінці властиві майже всім підліткам. Характерні риси цього віку - чутливість, часта різка зміна настрою, острах глузувань, зниження самооцінки. Розлади бувають поведінкові й емоційні. Емоційні переважають у дівчаток. Це депресія, страхи й тривожні стани. Порушення в поведінці в чотири рази частіше бувають у хлопчиків.

Основним лейтмотивом психічного розвитку в підлітковому віці є становлення нової, ще досить нестійкої, самосвідомості, зміна Я-Концепції, спроби зрозуміти самого себе й свої можливості. У цьому віці відбувається становлення складних форм аналітико-синтетичної діяльності, формування абстрактного, теоретичного мислення. Дуже важливе значення має виникаюче в підлітка почуття приналежності до особливої «підліткової» спільності, цінності якої є основою для власних моральних оцінок.

У спілкуванні дітей досить швидко складаються відносини, у яких з'являються однолітки-лідери, і однолітки-ізгої. Спілкування з однолітками тверда школа соціальних відносин. Саме спілкування з однолітками вимагає високої емоційної напруги. «За радість спілкування» дитина-підліток витрачає багато енергії на почуття, пов'язані з успіхом ідентифікації й стражданнями відчуження.

Підліток активно відкидає свою належність до світу дітей, але при цьому не відчувається повноцінним дорослим. Він намагається бути подібним до дорослих зовні, прагне прилучитись до їхнього життя, придбати їхні якості і уміння, права і привілеї. Своєрідність соціальної ситуації розвитку дитини в цей період полягає в тому, що вона виконує нові для неї функції та залучається до нової системи відносин із дорослими й однолітками. Дитина включається в різні види суспільно корисної діяльності, що розширює сферу її

соціального спілкування і сприяє накопиченню нового соціального досвіду. Цей досвід може бути більш чи менш болісним.

Р. Бенедикт стверджує, що тип переходу від дитинства до дорослості залежить від того, настільки великий розрив між нормами і вимогами даного суспільства, що ставляться перед дитиною і дорослим. У країнах, де ці вимоги більш-менш однакові, розвиток проходить плавно, і дитина досягає статусу дорослого поступово. У більшості країн Європи та Америки норми поведінки дітей і дорослих є різними і, навіть, протилежними: дитячий вік вважається ігровим; маленькі члени суспільства позбавлені відповідальності за свої дії, від них вимагають лише одного – покори; доросла ж людина має бути самостійною та ініціативною [26].

Таким чином, центральною психологічною характеристикою підліткового віку є перехід від одного типу стосунків між дорослим і дитиною (моралі слухняності) до якісно іншого, специфічного типу (моралі принципової рівності). Цей період може супроводжуватись певними труднощами. У великій мірі цьому сприяє відносна нестійкість нервової системи підлітка, його загальна невірноваженість, роздратованість, перепади настрою, підвищена збудливість.

Анатомо-фізіологічні зміни в організмі підлітка породжують певні психологічні новоутворення, а саме прагнення до незалежності, потребу в самоствердженні й самовизначенні щодо свого статусу в сім'ї, колективі однолітків тощо. Розвиток інтересу до протилежної статі, пробудження романтичних почуттів також є характерною рисою підліткового віку. Втім новоутворення нерідко проявляються в неадекватних формах (зовнішня агресія, гостра критика інших, зухвала поведінка).

Першою ці зміни у характері дитини відчуває сім'я. Сім'я один з найважливіших факторів соціалізації дитини. Саме тут діти засвоюють заведені в їхніх сім'ях життєві цінності, соціальні очікування і біхевіаристичні патерни. Моделями поведінки їм слугують батьки, старші брати і сестри. Е. Маккобі вважає, що тривалість батьківського впливу визначається міцністю їх відносин із дитиною, ступенем поваги батьків до її особистості, наявністю довіри між членами сім'ї. У деяких випадках батьки пригнічують особистість своєї дитини, у інших сприяють її гармонічному розвитку. Взаємодія з батьками дозволяє дітям тренувати й вдосконалювати соціальні навички, необхідні для комфортного існування в соціумі [31].

Крім того, сім'я є важливим фактором впливу на інтелектуальний розвиток дитини, пропонуючи, а іноді й насаджуючи власну концептуальну картину світу. Спільна інтелектуальна діяльність розвиває здатність дитини моделювати різноманітні ситуації, оперувати гіпотезами й вибирати оптимальні шляхи вирішення поставлених завдань. Батьки мають можливість активно сприяти швидкому розвитку мисленнєвих навичок маленької людини.

Зазвичай теоретичне усвідомлення дійсності дитиною випереджає рівень її практичних навичок. Підлітки часто не знають як поводитись у тій чи іншій життєвій ситуації, а відчуття власної дорослості заважає їм звертатися за порадами до дорослих. Такі проблеми притаманні дітям, у яких не склалися стосунки з батьками. Неготовність дитини до виконання нових соціальних ролей, або відсутність необхідного рольового навантаження й самостійності ускладнює спілкування та породжує численні конфлікти у колі сім'ї.

У деяких підлітків спостерігається вияв неадекватної самооцінки й завищеного рівня вимог, критичне ставлення до слів та вчинків інших. Це ускладнює їх взаємовідносини з дорослими, батьками, однолітками, вчителями, провокує прояви негативізму, грубу й самовпевнену поведінку, соціальні конфлікти. Підлітки бояться глузування, проявів нерозуміння, недовіри, або образливої для такого віку заборони. На їхній погляд батьки поведуться з ними як із маленькими. Часто відсутність щирих стосунків з батьками є причиною того, що діти стають жертвами насилля, або учасниками злочинів.

### **Проблема підліткової кризи**

Психологи різним чином тлумачать причини виникнення, характер і значення підліткової кризи. Найбільш впливовими й емпірично обґрунтованими є два теоретичні підходи: безкризового протікання підліткового віку (Х.Ремшмідт, Д.Б.Ельконін, М.Кле, М.Раттер та ін.) та нормативності вікової кризи (Л.С.Виготський).

Відповідно до першого - криза розглядається як результат неправильного ставлення дорослих, суспільства в цілому до підлітків, пояснюється тим, що особистість не може справитися з проблемами, що постали перед нею на новому віковому етапі. Сутність другого полягає в тому, що характер протікання, зміст і форми підліткової кризи відіграють суттєву роль у загальному процесі вікового розвитку. Протиставлення себе дорослим, активне завоювання нової позиції є не лише закономірним, але і продуктивним для формування



особистості підлітка [53].

Варто звернути увагу на те, що інтенсивність, частота кризових симптомів та способи їх виявлення досить сильно відрізняються, залежно від етапу підліткового віку (фази: негативна, кульмінаційна - 13 років, посткритична), а також залежать від індивідуальних особливостей дитини та середовища її розвитку. В літературі описано два різних шляхи протікання підліткової кризи – криза незалежності та криза залежності (І.В.Дубровіна). З точки зору розвитку підлітка, найбільш сприятливим є саме перший варіант протікання кризи, який забезпечує стрибок вперед, вихід за межі старих норм, правил. Звернемо увагу на те, що в реальному житті, як правило, зустрічаються підлітки які мають суперечливу внутрішню позицію, де водночас присутнє і прагнення до незалежності (намагання розширити свої права, утвердити нові погляди і межі дозволеного), і прагнення до залежності (очікування допомоги, підтримки, захисту, опіки), і мова може вестися лише про те, яка з тенденцій домінує.

## **2.2 Вплив підліткової кризи на особистісний розвиток дитини**

Це криза соціального розвитку, що нагадує кризу 3 років («Я сам»), тільки тепер це «Я сам» в соціальному сенсі. У літературі описаний як вік другого перерізання пуповини, «негативна фаза статевого дозрівання». Характеризується падінням успішності, зниженням працездатності, дисгармонійною у внутрішній будові особи. Людське Я і світ розділені більш, ніж в інші періоди.

Це виявляється лише в деяких життєвих ситуаціях, головним чином як реакція на негативний вплив середовища. Таких дітей більшість, приблизно 60 %. Негативних явищ немає зовсім у 20 % дітей. На цій підставі можна припустити, що негативізм наслідок недоліків педагогічного підходу. Етнографічні дослідження також показують, що є народи, де підлітки не переживають кризи.

Криза підліткового віку, яка перемістилася на кінець цього періоду, обумовлюється залежністю психічного стану від фізичного. На фоні емоційного напруження будь-які зовнішні труднощі сприймаються підлітками особливо гостро. Криза пов'язана рефлексією на свій внутрішній світ і глибоким незадоволенням собою, а також фрустрованістю соціальних потреб: потреби в позитивній оцінці з боку дорослих, які для нього значущі; потреба в самоповазі; потреба в спілкуванні з ровесниками. Депривація важливих для підлітка потреб іноді приводить до зовнішнього прояву негативізму, до прихованого або явного егоцентризму. Якщо до цих проявів додається негативне ставлення до навчання, низька працездатність, переорієнтація інтересів на позашкільне оточення, ранній прояв сексуальних потягів, підвищений інтерес до сексуальних проблем, схильність до алкоголю, агресії тощо, то все це й становлять фактори ризику стати дійсно «важким» підлітком[23].

Проте правильно організована педагогічна робота з підлітками доводить їх високу сенситивність до особистісно-орієнтованої взаємодії, коли дорослі розуміють емоційний стан підлітка, роблять коректне зауваження з приводу недоліків, враховують здатність їх до діалогічного спілкування та ін. У підлітків розвивається почуття

відповідальності за себе й за інших, здатність виявляти самостійний вибір, розуміти й засвоювати моральні поняття й «громадянський обов'язок перед суспільством, у якому лише можливий повний і вільний розвиток особистості».

У 12-14 років у психологічному розвитку багатьох дітей настає переломний момент, що відомий під назвою «підліткової кризи». Зовні це проявляється в грубості і негативній поведінці підлітка, прагненні діяти наперекір бажанням і вимогу дорослих, в ігноруванні зауважень, замкнутості і т. д. Підліткова криза є піком перехідного періоду від дитинства до дорослості. Слід обумовити, що бувають випадки безкризного розвитку дитини. Частіше за все, це відбувається тоді, коли дорослі чутливо ставляться до потреб дітей і при перших ознаках зміни цих потреб перебудовують свої відносини з дітьми таким чином, щоб останні могли задовольнити свої нові потреби. Іноді ж безкризовий розвиток є лише таким, що здається, оскільки криза може проходити в згладженій формі, а також в силу тих чи інших причин може зміщуватися в часі. Кризовий характер переходу від одного періоду до іншого періоду його розвитку показує, що у дитини з'явилися нові потреби, задоволення яких серйозно утруднено. Підліткова криза відрізняється від всіх інших криз (криза 1 року, криза 3-х років, криза 7 років) більшою тривалістю. Це пов'язано з швидким темпом фізичного та розумового розвитку підлітків, призводить до утворення таких потреб, які не можуть бути задоволені в силу недостатньої соціальної зрілості школярів цього віку, в той же час виникли потреби дуже сильні, напружені. На освіту підліткової кризи впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. Зовнішні фактори полягають у постійному контролі з боку дорослих, в залежності та опіки, від яких підліток усіма силами прагне звільнитися, вважаючи себе достатньо дорослою, щоб самостійно приймати рішення та діяти на свій розсуд. Внутрішні чинники полягають у звичках і рисах характеру, які заважають юнаку здійснити задумане (внутрішні заборони, звичка підкорятися дорослим та ін.). Підліткова криза, пов'язана з виникненням нового рівня самосвідомості, характерною рисою якого є поява у підлітків здібності та потреби пізнати самого себе як особистість, що володіють тільки їй притаманними якостями. Це породжує у підлітка прагнення до самоствердження, самовираження (прояву себе в тих якостях, які він вважає найбільш цінними) і самовиховання. Механізмом розвитку самосвідомості є рефлексія.

Підлітки критично відносяться до негативних рис свого характеру, переживають з-за тих рис, які заважають їм в дружбі і взаєминах з іншими людьми. Переживання ці особливо зростають в силу зауважень вчителів про негативних рисах їх характеру. Це призводить до афективних спалахів і конфліктів. Підлітки, частіше за все, претендують на роль дорослої людини. їх не влаштовує відношення до себе як до дітей, вони хочуть повного рівноправності з дорослими, справжнього поваги. Інші відносини їх принижують і ображають.

Головна особливість підлітка - особистісна не стабільність. У цей період притаманні протилежні якості; прагнення і тенденції співіснують і борються один з одним й тим визначають суперечливий характер дитини, яка дорослішає. На перше місце виходять одноліток, спілкування з ним [25].

Провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування.

В цей період дітей тягне одне до одного і їх спілкування настільки інтенсивне, що кажуть про типову підліткову «реакцію угруповання». Для підлітка важливо мати референтну групу, цінності якої він сприймає, на чий норми оцінки і поведінки він орієнтується.

В підлітковому віці з'являються нові мотиви навчання пов'язані з розширенням знань, з формуванням необхідних умінь та навичок, які дозволяють займатись цікавою роботою, самостійною творчою працею

Важливе місце має почуття дорослості. Підліток об'єктивно не може включитися до дорослого життя, але прагне до нього і претендує на рівноправні з дорослим взаємини. Нова позиція виявляється у різних сферах, частіше у зовнішньому вигляді і манерах. Одночасно із зовнішніми об'єктивними проявами дорослості виникає поняття дорослості, ставлення підлітка до себе, як до дорослого. Ця суб'єктивна сторона і є центральним новоутворенням підліткового віку.

### 2.3. Батькам про кризи та стабільні періоди розвитку дитини

Розвиток дитини є нерівномірним. На одних етапах зміни у дитячій психіці відбуваються повільно та поступово (стабільні періоди), на інших – бурхливо і швидко (кризові періоди). Послідовність розвитку визначається чергуванням стабільних і критичних періодів. Незначні та малопомітні для оточення зміни під час довгих стабільних періодів зумовлюють появу вікових новоутворень внаслідок якісних стрибків у розвитку під час криз.

Під час кризи дитина за дуже короткий термін змінюється у своїх основних рисах. Це революційний, бурхливий, стрімкий перебіг подій як за темпами, так і за змістом змін, що відбуваються.

#### *Для кризових періодів характерні певні особливості:*

Їх межі вкрай невиразні, розмиті. Криза настає непомітно, дуже важко визначити момент її початку й завершення. Різке загострення (кульмінація) спостерігається лише в середині цього етапу.

Апогей кризи для дитини виявляється у зміні поведінки дитини, її «важковихованості». Дитина ніби виходить з під контролю дорослих, стає вередливою, стрімко знижується успішність у школі та працездатність, зростає кількість конфліктів з оточенням. Внутрішнє життя пов'язане з болісними переживаннями.

Розвиток під час кризи має переважно негативний характер. На відміну від стабільних періодів, тут відбувається швидше руйнівна ніж творча робота. Дитина не стільки здобуває, скільки щось втрачає з надбаного нею раніше. Водночас у критичні періоди спостерігаються й конструктивні процеси розвитку, поява новоутворень, що мають перехідний характер і не зберігаються надалі у тому самому.

Підлітковий вік посідає особливе місце у віковій періодизації, тому що в п'яти із одинадцяти класів середньої школи вчителі мають справу з підлітками.

Розвиток підлітка - це початок пошуку себе, свого унікального «Я». Це шлях становлення індивідуальності. Як часто батьки помиляються у вихованні своїх дітей, коли говорять дитині: «Не виділяйся, будь такою чи таким, як усі». У психології цей період

називають періодом «зашумлення» психіки, за ним настає період упевненості і рівноваги. Ці роки майже завжди хворобливі. Адже в цей час виникають проблеми між батьками і дітьми. Багато хто вважає, що завдання батьків у цей період – стримувати статевий інстинкт дитини. Ця думка помилкова, і нерідко призводить до нових проблем.

Що ж є найсуттєвіше для дитини в цей час? Виявляється, ось такий ланцюжок: Любов - Довіра - Розуміння – Підтримка.

Фізичне здоров'я дитини - запорука її успіхів у навчанні. Стан фізичного здоров'я і темпи статевого дозрівання дітей різні. Вони суттєво впливають на особистісний розвиток дитини. Чим раніше починається процес статевого дозрівання, тим швидше він протікає. Якщо дозрівання починається у 12 років – процес дозрівання триває 2 роки; у 13-13,5 років - 3-3,5 роки; у 15 років - 5-6. Ці розбіжності щодо типів дозрівання – причина багатьох непорозумінь і переживань.

За що і проти чого веде боротьбу дитина в перехідному віці? Насамперед за те, щоб перестати бути дитиною; за фізичну і психічну недоторканність; за самоствердження серед однолітків; проти зауважень, обговорень, особливо іронічних, з приводу її фізичної дорослості [40].

***Правила, яких мають дотримуватися батьки підлітка:***

- допомогти дитині знайти компроміс душі і тіла;
- усі зауваження робити в доброзичливому тоні, без ярликів;
- ознайомити дитину з призначенням і функціонуванням організму;
- варто пам'ятати, що поки розвивається тіло дитини, хворіє і чекає допомоги душа.

Підліткову психіку іноді називають періодом «гормональної глупоти». Пошук і становлення свого «Я» – це вивільнення від впливу дорослих і спілкування з однолітками. У родинах, де панує повага, де кожен має право голосу, знає свої права та обов'язки, реакції емансипації проходять м'якше й породжують менше конфліктів.

***Що повинні зробити батьки, щоб зберегти любов своїх дітей?***

- у самостійності дитини не слід бачити погрозу.
- пам'ятайте, що дитині потрібна не стільки самостійність, скільки право на неї.
- хочете, щоб дитина зробила те, що вам потрібно, – зробіть

так, щоб вона сама захотіла цього.

- не переобтяжуйте дитину опікою і контролем.
- не створюйте «революційну ситуацію», а якщо створили, вирішуйте її мирним шляхом.

## Розділ 3. Робота психолога з підлітками

### 3.1. Психодіагностичний інструментарій по роботі з підлітками

В підлітковому віці становлення особистості визначається його психофізичним розвитком, формуванням нового рівня психічних функцій.

Головним розвиваючим аспектом даного вікового періоду є міжособистісна взаємодія. В різних формах спілкування проходить розвиток всіх сторін особистості підлітка.

При проведенні психодіагностичної та корекційно-розвиваючої роботи з підлітками психологам пропонується набір методик.

Діагностуючі параметри	Рекомендовані методики
Соціальна ситуація розвитку, особливості міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими	Соціометрія (Дж. Морено); Проективна методика дослідження міжособистісних відносин Р. Жиля; «Неіснуюча тварина»; «Моя сім'я»; «Дім, дерево, людина»; проективна бесіда «Коло мого спілкування»; тест-опитувальник «Підлітки та батьки»; Карта Стотта; СМАС (модиф. А.М. Прихожан); Методика діагностики домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В.Бойко; Опитувальник Томаса «Варіанти реагування особистості на конфліктні ситуації».
Первинна профорієнтація	Диференційний діагностичний опитувальник ДДО «Карта інтересів» А.Є. Голомштока.
Вивчення проявів індивідуально-психологічних характеристик підлітка в контексті провідної діяльності та тенденцій становлення вікових новоутворень	Тест егоцентричних асоціацій Пашукова-Шустрова; Метод незакінчених речень; Метод піктограми; Опитувальник Р. Кеттелла; Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги Ч.Д. Спілберга; Тест шкільної тривожності Філіпса; Опитувальник Басса-Дарки (агресія); Тест-опитувальник Леонгарда (акцентуації характеру); Опитувальник структури темпераменту (ОСТ); Методика ціннісних орієнтацій Рокіча; Тест-опитувальник Шмішека (дитячий варіант);

Навчальна діяльність та особливості розвитку пізнавальних процесів підлітка	Тест структури інтелекту Р. Амтхауера; Груповий інтелектуальний тест; Шкільний тест розумового розвитку; Діагностика інтелекту методом малюнквого тесту (Гудинаф); Тест Айзенка (AQ)
---	--

### **3.2. Консультаційна та просвітницька робота з підлітками**

Специфіка вікового психологічного консультування бере початок у роботах Вигодського, системного аналізу явищ дитячого розвитку, тобто їх розгляд в контексті соціальної ситуації розвитку, ієрархії видів діяльності та психологічних новоутворень в сфері свідомості та особистості дитини

Таким чином з позиції психологічного підходу вирішення проблем розвитку, навчання та виховання дитини може бути успішним з точки зору складу та закономірності визначеного вікового етапу на якому знаходиться дитина.

Пинципами консультаційної роботи психолога, який працює в рамках вікового психологічного підходу являється:

1. Принцип добровільності.
2. Принцип конфіденційності.
3. Принцип збереження інтересу дитини.
4. Принцип стереоскопічності діагнозу.
5. Принцип порівняння з віковою нормою психічного розвитку дитини.
6. Принцип системності.
7. Принцип колекційної направленості.
8. Принцип аналізу індивідуального життєвого шляху дитини
9. Принцип системности.

Консультування підлітків, а також їхніх батьків та педагогів має свою специфіку в порівнянні з консультаційною діяльністю психолога до проблем молодших школярів. З одного боку так звана «кризовість» підліткового віку, діапазон проблем, які постають перед підлітками в вирішенні ними нових життєвих випробувань. З другого боку тепер сам школяр вперше стає клієнтом – суб'єктом звернення за психологічною допомогою.

А.Г. Лідере виділяє наступні орієнтири в консультуванні підлітків.

1. Психолог-консультант в своїй діяльності завжди виходить її психологічних нормативних задач віку.



2. У випадку консультування батьків по проблемі підлітка необхідно дивитися на проблему очима дитини.

3. При консультуванні батьків дітей підліткового віку особливо спрацьовує принцип вікового-психологічного консультування, як аналіз випадку через призму цілісного життєвого шляху особистості, так як сьгоднішні проблеми підлітка часто є віддаленими наслідками проблем попередніх на попередніх вікових етапах.

4. В роботі з підлітками психологу доводиться більше уваги приділяти сексуальності підлітка, що зароджується, так як проблема статевої ідентифікації являється однією із важливих для підліткового віку [44].

У роботі з педагогами психолог має отримати інформацію про всі ведучі психічні якості особистості підлітка, про труднощі які постають перед підлітком, в позитивних і негативних ситуаціях його життя. Вчитель у своїй характеристиці учня, змальовує деякі особливості його поведінки та успішності. Необхідно пам'ятати, що оцінки особистісних якостей дітей педагогами часом виявляються недостатньо повними, а іноді помилковими. В зв'язку з цим оцінку вчителя необхідно сприймати з визначеною ступінню ймовірності. У бесіді з вчителем необхідно виявити що підтверджує його висновки.

## Словник психологічних термінів

**Агресивність** - ворожість, войовничість, войовничий запал.

**Апатія, апатичність** - байдужність до себе, до навколишніх подій.

**Астенія, астеничність** - стан підвищеної стомлюваності, з частою зміною настрою, дратівливістю, розладами сну.

**Афект** - сильний і відносно короткотривалий емоційний стан. Приступ сильного збудження, який супроводжується соматовегетативними виявами.

**Афіліація** - мотиваційний стан, пов'язаний з потребою у спілкуванні, в емоційних контактах.

**Бар'єр психологічний** - стан, який виявляється в неадекватній пасивності, посиленні негативних установок і переживань.

**Безсилля** - крайня слабкість.

**Боязкість** - непевність у собі.

**Виснаження, виснаженість** - крайня слабкість, крайня втома, виснаження, знемога, крайнє стомлення.

**Внутрішній конфлікт** - стан, пов'язаний з конфліктом суперечливих установок, потягів, мотивів, цінностей, амбівалентністю почуттів.

**Воля** - внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням досягти мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішніх сил, здатністю регулювати власні бажання, спроможністю приймати рішення і підпорядковувати поведінкові реакції поставленій меті.

**Втома** - відчуття слабкості, зменшення сил від посиленої діяльності, напруга. Синонім: стомленість.

**Депресія** - афективний психічний стан з негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, пізнавальних уявлень і з загальною пасивністю поведінки, душевне гноблення. Депресивний синдром (варіанти: маскована депресія, психоастенична, іпохондрична, з маренням самозвинувачення тощо).

**Дистимія** - пригноблений настрій, який виникає без очевидної

причини з перевагою негативних емоцій та зниженням мотивації.

**Дитячість** - стан дорослого, який властивий дитині.

**Довіра** - переконаність у щирості, чесності, сумлінності, яка оснований на них відносно когось або чогось.

**Допитливість** - інтелектуальний стан, пов'язаний із прагненням до набуття знань.

**Егоїзм** - самозакоханість, перебільшена думка про свою особистість, свої чесноти.

**Екзальтація, екзальтованість** - вкрай збуджений або захоплений стан.

**Емпатія** - стан, пов'язаний зі здатністю емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Він допускає суб'єктивне сприйняття іншої людини, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок і почуттів. До складу емпатії входить співчуття.

**Жалісливість** - співчуття чужому горю, жаль.

**Життєрадісність** - радість до життя, бадьоре і світле сприйняття дійсності. Переважання почуттів світлого, радісного сприйняття життя.

**Заздрість** - стан заздрості щодо успіхів іншого.

**Закоханість** - стан, пов'язаний з любовним потягом до когось, захоплення, зачарування кимсь.

**Заміщення** - механізм психологічного захисту особистості у формі перенесення дій, спрямованих до недосяжного об'єкта, на досяжний об'єкт.

**Збентеження** - втрата впевненості в собі, непевність, розгубленість.

**Злість** - злий, роздратовано-ворожий стан; злість.

**Зневага** - стан, пов'язаний з презирливо-зарозумілим, зневажливим ставленням до когось, відсутністю належної турботи й уваги.

**Істерія, істеричність** - невротичний синдром, що виявляється в випадках, підвищеній дратівливості, судорожному сміху, сльозах тощо. Збудження, лихоманка, судорожна діяльність у якомусь напрямі.

**Каяття** - усвідомлення своєї провини й осуд своїх вчинків, супроводжується докорами сумління.

**Коливання** - нерішучість, сумнів.

**Криза** - важкий перехідний стан, критичний перелом, критичний стан.

**Лють** - сильний гнів, надзвичайна сила, інтенсивність вияву чогось, реалізація дії, неприборканість, шаленство, крайня захопленість, наполегливість, наполегливість у роботі. Синонім: розлютованість.

**Меланхолія** - похмура настроєність, зневіра, туга.

**Мислення** - процес опосередкованого та узагальненого відображення предметів і явищ довкілля в їхніх істотних властивостях і зв'язках.

**Монотонія** - стан, який виявляється в сонливості, у зниженні волі й уваги, стан втоми, зниження позитивної робочої мотивації з появою негативних емоцій.

**Напруга** - стан крайнього збудження, хвилювання.

**Настрій** - душевний стан, напрям думок, поглядів, інтересів, почуттів тощо; налаштування, схильність, бажання робити щось.

**Натхнення** - стан творчого підйому, своєрідного напруження, творчого хвилювання, який веде до виникнення або реалізації задуму й ідеї в науці, мистецтві, техніці.

**Невимушеність** - природність, простота і ясність поведження, звертання.

**Негативізм** - безглуздий, невмотивований опір чужому впливові, захисна реакція.

**Ненависть** - почуття і переживання найсильнішої ворожості.

**Нервозність** - стан, пов'язаний з підвищеною збудливістю, хвороблива дратівливість, нервовість.

**Нервування** - стан крайньої нервової напруги, зумовлений відповідними умовами й обставинами.

**Неуважність** - постійне переключення уваги з одного предмета на інший або зосередження на одній якій-небудь думці, недостатнє реагування на навколишніх, відсутність інтересу.

**Ніжність** - пестливість, м'якість відносно когось; вчинки, слова, які виражають ніжні почуття.

**Ображеність** - вираження образи; ущемлення.

**Образа** - стан, зумовлений несправедливістю, незаслуженою образою. Синонім: скривдженість.

**Перевтома** - стан крайньої втоми, недовідновлення сил після навантажень.

**Передчуття** - неясне відчуття тривоги, очікування чогось, що може трапитися, відбутися.

**Переконання** - упорядкована система поглядів (філософських,

естетичних, політичних тощо) і усвідомлених потреб особистості, що спонукає людину діяти згідно з власними ціннісними орієнтаціями.

**Пригніченість** - стан крайнього засмучення, пригнобленість.

**Прийиженість** - стан образи.

**Прийиження** - приийження себе, своєї людської гідності, нудьга.

**Радість** - піднесення почуттів, святкування перемоги, задоволення, задоволеність.

**Релаксація** - загальний стан спокою, розслабленості перед сном, після сильних переживань або фізичних зусиль, а також повне або часткове м'язове розслаблення, що є наслідком довільних зусиль.

**Рефлексія** - схильність до аналізу своїх переживань, звернення свідомості на самого себе (самосвідомість), осмислення свого стану.

**Рішучість** - сміливість, готовність прийняти і здійснити задумане, непохитність.

**Самовпевненість** - надмірна впевненість у собі, у своїх силах і прагненнях; висока оцінка своїх сил, іноді перебільшена.

**Самогіпноз** - самозумовлений стан.

**Самоконтроль** – здійснення усвідомлених вольових зусиль, спрямованих на підтримання належного психічного тону, збереження енергійності, працездатності і водночас на стримування власних емоцій.

**Симпатія** - потяг, тепле почуття, прихильність.

**Тривога, тривожність** – сильне душевне хвилювання, занепокоєння, стривоженість. Синонім: хвилювання.

**Увага** - зосередженість суб'єкта на якому-небудь об'єкті, спрямованість думки на що-небудь.

**Упевненість** - переконаність у чому-небудь, тверда віра в когонебудь або в що-небудь, спокійне усвідомлення своєї сили, своїх можливостей, рішучість у діях.

**Упертість** – невдоволення необгрунтованим придушенням самостійності, прагнення будь-що зробити по-своєму, усупереч розумним доказам. Стан, зумовлений мотивом самоствердження.

**Установка** – неусвідомлений стан готовності особи сприймати певні явища, оцінювати їх та реагувати певним чином. Установка виникає внаслідок певного передбачення людиною майбутніх подій і відповідної до цього передбачення форми реагування.

**Установка соціальна** – готовність особистості до певного сприйняття й оцінювання соціальних явищ, процесів, ситуацій, поведінки.

**Утома** - ослаблення сил від посиленої діяльності, напруження.

**Фанатизм** - жагуча відданість, прихильність ідеям, поглядам; напрям думок і дій фанатика. Синонім: фанатичність.

**Флегматичність** - млявість, повільність; незворушний спокій, що межує з байдужістю.

**Фобія** - нав'язливий стан страху, нетерпимість, острах до чогось.

**Фрустрація** - стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди, на шляху до досягнення мети. Стан дезорганізації свідомості й діяльності, спричинений об'єктивно нездоланими або пережитими перешкодами до бажаної мети. Внутрішній конфлікт особистості між її спрямованістю й об'єктивними можливостями, з якими особистість не згодна.

**Хвилювання** - нервові збудження, сильне занепокоєння, зумовлене чим-небудь, чеканням чогось. Неприборканий вияв якогось почуття.

**Цікавість** - прагнення довідатися щось, у всіх, навіть несуттєвих подробицях, вияв інтересу до чогось, немотивована допитливість.

**Цілеспрямованість** - стан, пов'язаний із прагненням до певної мети; підпорядкованість думок і дій, спрямованість на певну мету.

**Циклотимія** - легкий ступінь маніакально-депресивного психозу.

**Шок** - різка втрата свідомості як результат важкої фізичної або психічної травми.

**Щирість** - виявлення справжніх думок і почуттів; відвертість, щирість.

**Ясність свідомості** - ступінь чіткості й адекватності аналітико-синтетичного відображення навколишнього.

## Список використаних джерел

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков.- СПб: Изд-во В.А. Михайлов. 1998.- 379 с.
2. Байярд Р.Т.. Байярд Д. Ваш беспокойный подросток / Пер. с англ.- М.: Просвещение, 1991.- 224 с.
3. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук, метод, посібник.- К.: ІЗМН. 1998.-240 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживаний: Анализ преодоления критических ситуаций. - М., 1984.
5. Вартамян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. - Л., 1989.
6. Веккер Л.М. Психические процессы. ТЗ. - Л., 1981.
7. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М., 1976.
8. Вікова психологія. За заг. Ред. С.Г. Костюка, -К. - 291 с.
9. Гейл Шихи Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. "Ювента". Санкт-Петербург, 1999
10. Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. - М.: Наука, 1980. - 180 с.
11. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т.- М.,1982.- Т.4.
12. Диагностика межличностных отношений (А.А.Рукавишников) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. С.167-171;
13. Драгунова Т.В. Психологический анализ оценки поступков подростками.// "Вопросы психологии личности школьника". - М., 1991;
14. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие - М.: ИНФРА-М, 1997.-256 с.;
15. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту. – М., 1987;
16. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій): Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Кам'янець-Подільський держ. педагогічний ун-т. Кафедра психології. - Кам'янець-Подільський,

2002. - 96с.;

17. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня // Психолог. - 2006. - № 13. - С. 4;

18. Колесов Д.П. Современный подросток. Взросление и пол.: Учебное пособие. - М.: МПСИ Флинта, 2003;

19. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробовуванням. - К., 1989.

20. Корнев М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія. - К., 1995;

21. Крайг Г. Бокум Д. Психология развития. - 9-е изд. - СПб.: Питер, 2007. - 940 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»);

22. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. - СПб., 2001;

23. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку // Соціальна психологія. - 2004. - № 6 (8). - С. 137-145.

24. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку // Психолог. - № 42 (90). - С. 9-16;

25. Литовченко Н. Ф., Здоровець Т. Г. Психокорекція депресії у підлітковому віці // Практична психологія та соціальна робота. - 2007.

26. Лозиця В.Г. Протиріччя підліткового віку // Лозиця В.Г. Психологія і педагогіка: основні положення: Навчальний посібник. - К., - 2001. - 271 с.;

27. Максименко С. Онтогенез особистості: Особливості підліткового віку // Практична психологія та соціальна робота. -2006. - № 10. - С. 1;

28. Максименко С. Підлітковий вік з позиції шкільної психології // Психолог. - 2006. - № 4. - С. 16;

29. Маценко А. Моніторинг індивідуального розвитку особистості підлітка // Психолог. - 2003. - № 28 (76). - С. 2-14;

30. Мачуська І. Міжособистісне спілкування підлітків / І. Мачуська // Шкільний світ. - 2007. - Трав. (№ 17). - С. 1 – 11;

31. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты в общении В.В.Бойко / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. - Самара, 2001. С.281-287;

32. Немов Р.С. Личность подростка // Немов Р.С. Психология: в 3 кн. - М. - 2000. - кн. 2. - С.221-235;

33. Орбан-Лембрик Л. Б. Комунікативний простір



міжособистісних відносин // Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. - Вип. 4. - Івано-Франківськ, 2003. - С 130 - 136;

34. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін.: Либідь, 2003. - 536 с.

35. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка: пер. с фр. и англ. / Ж. Пиаже. - М.: Педагогика-Пресс, 1994. - 528 с.

36. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / К. Н. Поливанова. - М.: Академия, 2000. - 184 с.

37. Полякова Г., Кружева Т. Подолання тривожності в шкільному середовищі // Психолог. – 2005. – № 2. – С. 10-13;

38. Походенко С.В. Особливості соціалізації підлітків у мікросередовищі. //Проблеми соціалізації сучасних підлітків. - Запоріжжя. - 1998. - С.6-56;

39. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. 8-е издание. - СПб.: Питер, 2000;

40. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. - М., 1994.

41. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. - К : Академвидав, 2006. - 360 с.

42. Семиченко В. А. Психология общения. - К., 1997.

Сечейко О. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних та виховних особливостей підлітків // Рідна школа. - 1999. - № 9. - С. 60-61;

43. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. Посібник для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді: 5 ч. / За ред. А. Я. Ходорчук. - К.: ЦСССМ, 2003. - 264 с.

44. Терлецька Л. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку / Психолог, 2003, №34 (82). - С.28-30

45. Трофімов Ю.Л. Психологія. - К.: Либідь, 2002. - 263 с.;

46. Туріщева Л.В. Вікові аспекти виховання школяра. // Виховна робота в школі, 2006.-№ 8 - С.36-41;

47. Феноменологія морального розвитку особистості : детермінація, механізми, генезис : монографія / під ред. Р. В. Павелківа, Н. В. Корчакової. - Рівне : Волин. береги, 2009. - 368 с.

48. Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной.- М.: Педагогика, 1987.- 184 с.

49. Шулигіна Р.А. Спілкування як вагома складова соціальної адаптації особистості // Наукові записки КУТЕП: Щорічник / Ред. кол.: Пазенок В.С. (голова) та ін. - К.: Знання України, 2003. - Вип. 3. - С. 499-507.

50. Хамітов Н. В., Гармаш Л. Н., Крилова С. А. Історія філософії. Проблема людини та її меж. - К.: Наукова думка, 2000.

51. Хімелн Н. Становлення самосвідомості підлітка: почуття дорослості, самоствердження, самооцінка // Психолог. - 2007. - № 25-27. - С. 7-11;

52. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни // Вестник психосоциальной и коррекционно–реабилитационной работы. – 1996. - №1. - С.7.

53. Хоменко Л.П., Артеменко Т.Б. Програма «Важковиховувані діти»// Психолог. - 2005. - №4 (48). - С.8.

54. Хьел М., Зиглер Д. Теории личности. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 607 с.: ил. - (Серия «Мастера психологии»).

55. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов.- М.- Рига, 1995. - 239 с.

56. Шкловцова Л. Технології роботи з підлітками. - К.: Главник, 2007. - 112 с.

### **Поради щодо встановлення довіри між батьками і підлітком в кризовий для них період:**

- уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.

- запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте й розумієте його почуття.

- поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.

- упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.

- у спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчуваю, звичайно, хочу допомогти.

- у розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.

- недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.

- звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.

**Психологічний тренінг для вчителів  
«Конфлікт у школі: чи можна йому запобігти?»**

**Мета:** з'ясувати, що таке конфлікт, причини його виникнення; на основі аналізу конфліктних ситуацій у системі «учитель-школа» визначити ставлення до проблеми взаємодії педагогів з учнями й педагогічним колективом у важких ситуаціях шкільного спілкування; знайти шляхи і способи вирішення конфліктів, що виникають у процесі міжособистісного спілкування.

**Матеріали:** аркуші формату А4, маркери, стікери, скотч, кольоровий папір, плакати «Дерево очікувань», «Правила роботи в групі», «Конфлікт», «Види стратегій вирішення конфліктів», картки із ситуаціями.

Час: 2 год.

**Вступ**

Оголошення теми та мети тренінгу (10 хв.)

Необхідно визнати, що педагогічне спілкування, педагогічна взаємодія – це не просто інструмент педагогіки, а одна з найважливіших умов її успішності. Грамотне спілкування дає змогу дитині і учителеві попередити виникнення суперечностей у взаємодії з іншими членами колективу. Тому вдосконалювання способів спілкування прямо або побічно сприяє профілактиці конфліктів між людьми. Роль правильно організованого педагогічного спілкування велика, тому атмосферу спрямованості на розвиток особистості учня створює саме педагог. Однак, хоч якби не намагався педагог, він не може постійно підтримувати ідеальний безконфліктний стан, де дорослий і діти живуть, вчаться, працюють у повній гармонії. Нічого ідеального, як відомо, не існує. Конфлікти виникали і будуть виникати – така вже людська природа.

Сьогодні на тренінгу ми поговоримо про конфлікти, причини їхнього виникнення, про ситуації виникнення конфлікту. Знайдемо шляхи й способи розв'язання конфліктів, що виникають у процесі міжособистісного спілкування.

Для того, щоб розпочати роботу, ми з вами виконаємо вправу на знайомство.

### **Вправа «Своє ім'я + прикметник»(10 хв.)**

**Мета:** створити умови для продуктивної роботи.

Тренер пропонує назвати своє ім'я й до нього – прикметник, з яким учасник себе асоціює. Наприклад, мене звати Іра, і я асоціюю себе у професії з відкритістю.

### **Правила роботи в групі (10 хв.)**

**Мета:** визначитися з правилами для плідної роботи групи під час тренінгу.

Тренер звертається до групи із запитанням: «Для чого у нашому житті існують правила?» після відповідей він пропонує основні принципи роботи в групі під час тренінгу, які записують на пелюстках квітки й прикріплюють на плакат, де намальоване стебло.

### **Вправа «Дерево очікувань»(10 хв.)**

**Мета:** визначитися з очікуваннями, щоб одержати зворотній зв'язок.

Тренер пропонує учасникам на кольорових стікерах написати свої очікування від тренінгу. Далі кожен учасник клеїть свої очікування на плакат «Дерево очікувань» у нижню частину, де намальована трава.

### **Вправа «Конфлікт – це...»(20 хв.)**

**Мета:** створення малих груп для подальшої роботи; визначити, що для кожного з учасників груп являє собою слово «конфлікт».

Тренер просить учасників об'єднатися в групи, відповідно до кольору сердечка, отриманого на початку заняття.

За методом «мозкового штурму» учасники на аркушах паперу пишуть, що в їхньому розуміння є конфлікт. Через 5 хв тренер пропонує представникові групи зачитати й прикріпити аркуш на плакат «Конфлікт».

**Висновок:** конфлікт – це протиріччя і розбіжності, що виникають між людьми через відмінність їхніх поглядів, інтересів, установок, прагнень. В основі конфлікту лежить конфліктна ситуація. Щоб конфлікт став розвиватися, необхідний інцидент, тобто, щоб одна із сторін стала діяти.

### **Інформаційне повідомлення**

### **Міні-лекція «Конфлікти підліткового віку»(10 хв.)**

**Мета:** усвідомлення специфіки поведінки підлітків і дорослих у конфлікті.

Проблема конфлікту у підлітковому віці – актуальна, за цим віком навіть закріпилася назва – «криза самосвідомості». Підліткова стадія в розвитку особистості перебуває між дитинством – епохою полювання і збирання – і дорослим станом – епохою розвинутої цивілізації. У цьому віці виділяють низку основних протиріч. У підлітків надмірна активність може призвести до виснаження, божевільна веселість змінюється на зневіру, упевненість у собі переходить у сором'язливість і боягузтво, егоїзм чергується з альтруїстичністю, високі моральні установки заступають низькі прагнення, пристрасть до спілкування змінюється замкненістю, тонка чутливість переходить в апатію, жвавість, допитливість – у розумову байдужість.

Формування особистості залежить від того, яка цінність переживається як найвища, визначальна для життя. Психологічна криза підліткового віку пов'язана з тим, що у внутрішньому світі молодого людини формується нове явище – «відчуття дорослості». Але парадоксом цього є те, що прагнення бути дорослим викликає опір з боку дійсності. Виявляється, що місця у системі відносин з дорослими дитина ще посісти не може, натомість її місце – серед дітей. Саме тут освоюються норми соціальної поведінки, норми моралі, тут встановлюються відносини рівності й поваги одне до одного.

Ось приклад основних стадій кризи підліткового періоду:

- ✓ Шок – недовіра і заперечення;
- ✓ Гнів – перша стадія розуміння реальності;
- ✓ Депресія – полегшує вияви відчуттів;
- ✓ Вирішення – прояснення цінностей.

Можливі варіанти розв'язання кризової ситуації підлітком:

- ✓ Використання відомих способів (для зміни ситуації);
- ✓ Розробка нових способів – адаптивних та не адаптивних;
- ✓ Відхід від проблеми – «уникання»;

Криза як внутрішній конфлікт особистості може призвести до регресу й руйнування або ж до нового розвитку.

Конфлікт є невід'ємною частиною життя підлітка, і завдання дорослих – навчити не уникати його, а конструктивно вирішувати.

У підлітка є своя життєва правда й життєва суть. Він вбігає, вривається у світ дорослих, і його стрибок у доросле суспільство – завжди на рівні. Приходить він не просто так, а несе щось дуже коштовне – свій власний погляд на життя, свої нові цілі, нові форми

поведінки.

Якщо ж дорослі посилюють тиск на підлітка, відповідно, збільшується його опір. Він шукає вихід зі сформованої ситуації, а вихід, як правило, спонтанний. Часто підліток не розуміє, чому він так поводить.

У відповідь дорослі намагаються знайти шляхи до виправлення поведінки підлітка. Ось п'ять розповсюджених способів (стратегій), які вибирають дорослі у взаєминах з підлітками.

1. Авторитарна стратегія – задавити в підлітка «відчуття дорослості» будь-якими способами.
2. Компромісна стратегія – угода між сторонами.
3. Демократична стратегія – спілкування з підлітком на рівних.
4. Стратегія нейтралітету – невтручання у справи підлітка.
5. Полістратегія – застосування різних стратегій залежно від конфлікту.

Підійти до підлітка з позиції «погляд згори донизу» значить не побачити, не відчувати життєвої новизни, яку він у собі несе. Це значить одразу «заблокувати» спілкування й, що вже тут приховувати, спровокувати підлітка на боротьбу з нами, боротьбу завзяту, іноді навіть жорстоку, в якій ми найчастіше залишаємося переможеними, тому що в підлітка своя життєва місія – нести в суспільство нове.

А якщо сказати точніше, з підлітками треба просто дружити й спілкуватися по-людськи, на рівних, поважати їхні інтереси, обговорювати їхні проблеми, сперечатися з ними й ще багато чого робити. Але головне полягає в тому, що необхідно не «виховувати» підлітка (у традиційному розумінні – регулярно сварити за порушення у поведінці і навчанні), а проживати з ним разом (і він цього чекає всіма силами своєї юної, безкомпромісної душі) ті проблемні періоди життя, які в нього виникають. А така гострі проблемні періоди виникають в усіх (так-так, в усіх!) підлітків.

**Вправа «Встаньте всі, хто...» (5 хв.)**

**Мета:** забезпечити психологічне розслаблення учасників.

**Рольова гра «Ситуації» (30 хв.)**

**Мета:** актуалізація досвіду переживання конфлікту, усвідомлення ролі конфліктів і способів їхнього вирішення.

Тренер пропонує учасникам вибрати картку із ситуаціями. Завдання: придумати ситуацію відповідно до картки й назвати можливі виходи з неї.

- Ситуація 1: учитель – адміністрація.  
Ситуація 2: учитель – класний керівник.  
Ситуація 3: учитель – батьки.  
Ситуація 4: учитель – керівник шкільного МО.  
Ситуація 5: учитель – учень.  
Ситуація 6: молодий учитель – учень.  
Ситуація 7: учень – учень.  
Ситуація 8: учень – учениця.

Через 10 хв представник від кожної групи зачитує ситуацію і вихід з неї. Потім тренер пропонує прикріпити вихід із ситуації на плакат «Види стратегій вирішення конфліктів» до тієї стратегії, до якої це рішення підходить.

Висновок: більшість конфліктів можна вирішити на основі компромісу, тобто такого рішення, коли кожна із сторін іде на часткові поступки для загальної зручності.

### **Гра-розминка «Австралійський дощ»(5 хв.)**

**Мета:** забезпечити психологічне розслаблення учасників.

Підбиття підсумків

### **Вправа «Дерево очікувань» (10 хв.)**

**Мета:** з'ясувати, наскільки виправдалися очікування кожного учасника тренінгу.

Тренер запрошує підійти до плакату «Дерево очікувань» тих учасників, чиї очікування збулися, і прикріпити до дерева яблучка.

Після наклеювання тренер проводить бліц-аналіз. І якщо більша частина стікерів виявилася на дереві, він відзначає, що склалася не просто група, а команда, й дякує всім учасникам.



**Тренгове заняття для підлітків  
«Пізнай себе»**

*Світ існує не для того, щоб ми його пізнавали,  
а для того, щоб ми пізнавали та виховували себе в ньому.  
Г. Ліхтенберг*

**Мета:** розкрити суть поняття особистість; пізнати себе, свої особливості та особливості інших людей; навчитися визначати власні духовні цінності та їхній вплив на спілкування.

**Обладнання:** плакати «Наші правила» та «Дерево очікувань», плакат із написом «Особистість», маркери, фломастери, стікери, роздатковий матеріал до вправи «Мій Всесвіт» та «Аукціон».

**Вступне слово психолога.**

Сьогодні на занятті ми з вами спробуємо пізнати себе як особистість; дізнатися про свої цінності, усвідомити свою індивідуальність чи схожість із ровесниками.

Пізнання людиною самої себе, таємниць життя – один з аспектів її духовного пошуку, що сягає вглиб століть. За легендою, багато тисяч років тому сім мудреців Давньої Греції зустрілися у храмі Аполлона у Дельфах і написали на стіні храму: «Пізнай самого себе». Що означали ці слова? Кожне нове покоління людей прагне досягнути сенсу існування людини, відповісти на це запитання згідно з духом свого часу.

Ви зараз у віці, коли людина робить одне з найважливіших відкриттів – відкриває себе. У цих пошуках закладений великий потенціал. Щоб виявити і використати його, треба знайти себе. Але одразу зауважу, що нікому не дано точно пізнати свої сили до кінця й визначити своє майбутнє. Та все ж кожному до снаги накреслити свій власний шлях створення себе. Бажаю вам успіхів і гарної та плідної співпраці.

**Вправа «Привітання»(5 хв.)**

**Мета:** створити умови ефективної співпраці у групі.

Кожен учасник називає своє ім'я та демонструє якийсь рух, наступний повторює всі імена й жести попередніх учасників і додає свій.

### **Вправа «Наші правила»(5 хв.)**

**Мета:** згадати правила, необхідні для ефективної роботи групи.

Тренер зачитує правила, а учасники пояснюють і обговорюють їх. У кінці можна додати ще якісь правила, які учасники вважають важливими.

### **Вправа «Дерево очікувань»(5 хв.)**

**Мета:** дізнатися про очікування учасників від тренінгу.

На плакаті намальовано «Дерево очікувань». Учасникам роздаються стікери, на яких вони записують свої очікування від заняття. Озвучивши їх в групі, прикріплюють на дерево.

### **Мозковий штурм «Особистість»(5 хв.)**

**Мета:** дізнатися, що кожен учасник розуміє під поняттям «особистість».

На плакаті учні бачать слово «особистість». На кожну літеру слова підберіть риси, які треба мати людині, аби бути особистістю.

Обговорення:

- ✓ Які риси з написаних ви вважаєте найважливішими?
- ✓ Чи хотіли б ви додати ще якісь риси?
- ✓ Чи обов'язково мати всі ці риси?

### **Вправа «Структура особистості»(5 хв.)**

Тренер: Особистість – це феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина зі свідомістю і самосвідомістю.

Особистість у психології розглядають у трьох вимірах:

- ✓ Внутрішній світ: інтереси, погляди, захоплення, мислення й інше;
- ✓ Стосунки у групі, колективі;
- ✓ Реалізація потенціалу – активно діючи, змінює внутрішній світ інших людей.

### **Вправа «Мій Всесвіт»(10 хв.)**

**Мета:** виробити вміння самоаналізу.

Учасникам роздають аркуші зі схематичним малюнком Всесвіту: сонце з великою літерою Я всередині; від нього – лінії до зірок (мої досягнення), хмаринок (риса мого характеру) та сердець (мої захоплення). Після заповнення кожен учасник зачитує свої записи.

- ✓ Що було легше написати, що важче?
- ✓ Що нового ви дізналися про себе та інших учасників?

- ✓ Тренер говорить про те, що всі ми різні, але є і щось спільне, схоже для всіх.

### **Вправа «Пізнаємо одне одного»(10 хв.)**

**Мета:** виявити, наскільки учні знають одне одного.

Тренер: - Зараз кожен з вас скаже про дві свої правдиві риси і одну неправдиву. Інші учасники мають відгадати неправду.

- ✓ Чи сказав хтось про себе щось таке, про що ви не знали?
- ✓ Чи важко було відгадувати?

### **Вправа-руханка «Поїзд особистостей»(5 хв.)**

**Мета:** усвідомити власну унікальність, покращити психологічний клімат в групі.

Потрібно створити поїзд, в якому мають бути контролер, людина, яка пропонує чисту білизну, бабуся, яка продає різні речі тощо. Поїзд рухається, кожен виконує свою роль, стараючись при цьому не випасти з поїзда.

### **Вправа «Світ моїх цінностей»(5 хв.)**

**Мета:** усвідомити цінності – свої та інших учасників.

Кожен записує п'ять найважливіших речей у своєму житті, після чого ранжує їх за важливістю. Зачитування відбувається по черзі.

- ✓ Які цінності були спільними?
- ✓ Чому саме так ви прорангували їх?

### **Вправа-аукціон «Як чинити зі своїм життям?»(15 хв.)**

Тренер: Зараз ми з вами пограємо в гру, як допоможе нам відповісти на це запитання. (Кожному роздає по 10 папірців.)

Напишіть на кожному папірці своє ім'я. на наступні кілька хвилин ці 10 папірців уособлюватимуть вас і гратимуть роль символічних грошей, за які можна купити певний «товар». Зараз перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж буде виставлено різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купувати два товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що якщо ваші папірці закінчаться, вже нічого не можна буде купити.

Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонують на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну.

(Тренер пропонує «товар», написаний на окремих аркушах, ціну кожного «товару» вказано у папірцях.)

- чудова квартира (1 папірець) – новий автомобіль на вибір (1 папірець);

- повністю оплачена поїздка на канікули (1 місяць) у будь-яку країну світу разом із другом (2 папірці) – повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися, обов'язково це зробить (2 папірці);

- на два роки стати найпопулярнішою людиною серед своїх друзів (1 папірець) – мати одного справжнього друга (2 папірці);

- закінчити престижний університет (2 папірці) – заснувати прибуткову компанію (2 папірці);

- мати здорову сім'ю (3 папірці) – здобути всесвітню славу (3 папірці);

(Після завершення вибору з цієї пари тренер оголошує: тим, хто обрав сім'ю, повертають 2 папірці назад як винагороду.)

- можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець) – отримання задоволення протягом всього життя (2 папірці);

- п'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці) – любов і повага найдорожчих для вас людей (2 папірці);

(Ті, хто обрав п'ять років насолоди, додатково віддають один папірець, бо за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку)

- чиста совість (2 папірці) – здатність досягти успіху в тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці);

- створити диво для того, кого любиш (2 папірці) – можливість прожити заново (або повторити) одну дію з власного життя (2 папірці);

- сім додаткових років життя (3 папірці) – безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Наші торги завершені, роздивіться ще раз свої покупки і скажіть:

- ✓ Яка подобається вам понад усе?

- ✓ Чи шкодуєте ви, що іще чогось не купили?

- ✓ Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри?

Після обговорення тренер повідомляє, що правила гри можна змінити, але життя – це зовсім не гра. Не можна повторити вже зробленого вибору чи скасувати прийняте колись рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною нагодою. Не можна передбачити, які шанси відкриються для вас через тиждень чи рік.

Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей тощо. Ви платитимете за кожен вибір у своєму житті – і часто ця плата буде перевищувати ваші сподівання. Та ніколи не треба впадати у відчай, закриватися від усього світу. Необхідно завжди іти до кінця.

### **Вправа «Мій друг»(10 хв.)**

Учасникам пропонується об'єднатися в пари за бажанням і скласти один про одного характеристику: ім'я, два прикметники (риси характеру), три дієслова (що вміє робити), речення, яке розповідає про нього, іменник, яким можна сказати про друга якомога більше. Далі пари зачитують свої характеристики.

### **Вправа «Легенда про життя»**

Задумалися люди: «Що є життя?». Одні кажуть: «Це очікування: батьки очікують на дітей, діти очікують канікул, свят...».

Інші кажуть: «Це мандрівка. Щодня ми здійснюємо багато мандрівок: до школи, на роботу, до друзів, родичів, на відпочинок...».

Прийшли до мудреця, щоб їх розсудив. А він і каже: «Життя – це мандрівка в очікуванні мети».

Тож хай у кожного з вас буде мета! Докладайте якомога більше зусиль, аби її здійснити!

**Тренінгове заняття для батьків  
«Розвиток та стосунки у підлітковому віці»**

**Мета:** розширити кругозір батьків щодо фізіологічних та психологічних змін, які відбуваються у підлітковому віці.

**Міні-лекція «Фізіологічні та психологічні особливості підліткового віку»**

**Мета:** поповнити знання батьків про особливості фізіологічного та психічного розвитку у період статевого дозрівання.

Мабуть, немає сім'ї, де б не виникали хоч би й короточасні конфлікти між батьками і дітьми. Часто винні в цьому ми з вами, батьки, бо не розуміємо особливостей психіки дітей, не знаємо їхніх типових поведінкових реакцій.

Підлітковий вік пов'язаний з перебудовою всього організму дитини, насамперед через статеve дозрівання. Активізація діяльності статевих та інших залоз внутрішньої секреції спричиняє інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток.

Вага головного мозку наближається до показників дорослої людини. Далі розвиваються специфічно людські ділянки мозку (лобні, частково-скроневі і тім'яні), відбувається внутрішньоклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціаційні зв'язки між різними ділянками мозку. Досконалішими стають гальмівні процеси. Інтенсивно розвивається друга сигнальна система. Все це виражається в розумовій активності підлітка.

Водночас підлітки підвищено збудливі, їхня поведінка нестійка, імпульсивна, дії часто нестримні, безконтрольні, неадекватні.

Специфічне для кожного віку співвідношення внутрішніх процесів розвитку і його зовнішніх умов створює ту соціальну ситуацію, яка детермінує психічний розвиток дитини. Якою вона є для підлітків?

Специфіку усіх сторін розвитку (фізичного, розумового, морального, соціального та ін.) у підлітковому віці визначає перехід

від дитинства до дорослості. У всіх напрямках відбувається становлення якісних новоутворень внаслідок перебудови організму, трансформації взаємин з дорослими та однолітками, опанування нових способів соціальної взаємодії, морально-етичних норм, розвитку самосвідомості, інтересів, пізнавальної та навчальної діяльності.

Серед умов сучасного життя вирізняють такі, що сприяють становленню дорослості підлітків (акселерація фізичного та статевого дозрівання, інтенсивне спілкування з однолітками, рання самостійність через зайнятість батьків, величезний потік різноманітної за змістом інформації), і такі, що гальмують цей процес (прагнення багатьох батьків надмірно опікуватися дітьми, відсутність у дітей серйозних обов'язків).

### **Вправа «Скринька»**

**Мета:** допомогти батькам визначити основні потреби підліткового віку порівняно з попереднім та наступним етапами розвитку.

Учасники об'єднуються у три групи. Кожній групі роздається плакат «Скринька»

- від 6 до 10 років;
- від 11 до 14 років;
- від 15 до 18 років.

Кожній групі необхідно визначити, який дотик, які слова заохочення, час, подарунок, допомогу варто використовувати у спілкуванні з дітьми певної вікової категорії.

Презентація робіт.

### **Інформаційне повідомлення «Криза підлікового віку»**

**Мета:** розкрити поняття «кризи», висвітлити новоутворення цього періоду та особливості взаємодії з оточенням.

Соціальна активність підлітків спрямована насамперед на прийняття та засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, характерних для світу дорослих та стосунків між ними.

Ламання старих психологічних структур, характерне для цього віку, призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковиховуваності (так звана «криза тринадцяти років»).

Основну причину таких бурхливих проявів психологи вбачають у тому, що дорослі не змінюють своєї поведінки у відповідь на появу у підлітків прагнення до нових форм взаємин з батьками та вчителями. Інші розглядають «кризу» як пряме відображення процесу статевого

дозрівання, мало пов'язану з психологічними особливостями, і в багатьох підлітків Ті просто не буває.

Але суть кризи полягає в глибокій, якісній зміні всього процесу психічного розвитку, а не в якихось дрібних деталях.

Центральне місце в житті підлітка посідає спілкування з товаришами. Спілкування з однолітками дедалі більше виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності. Воно в цьому віці набуває такої цінності, що нерідко відсуває на другий план і навчання і навіть стосунки з рідними.

Суттєво міняються мотиви спілкування з друзями. Змінюються взаємини хлопчиків і дівчаток. Виникає взаємний інтерес, бажання сподобатись, а отже, розвивається інтерес до власної зовнішності та стурбованість через неї.

### **Вправа «Активне слухання»**

**Мета:** ознайомити батьків з ефективними засобами спілкування.

На дошку вивішується демонстраційна таблиця «Активне слухання» (у вигляді квітки, на яку по черзі чіпляються перешкоджучки)

### **Робота в групах «Меморандум батьків до дітей»**

**Мета:** озвучити потреби батьків та порівняти з запитамі дітей щодо становлення особистості.

Робота триває у трьох групах. Кожна група виробляє меморандум:

- 1) від мам до дітей;
- 2) від татусів до дітей;
- 3) від сім'ї.

Презентація робіт та порівняння з меморандумом, написаним дітьми до батьків.

### **Інформаційне повідомлення «Становлення особистості»**

**Мета:** довести до відома батьків важливість формування самостійності, поваги до дитини як особистості на цьому віковому етапі.

Підлітковий вік — це період становлення якісно нових взаємин з дорослими. Підлітки вже, як правило, не погоджуються на характерні для дитинства нерівноправні стосунки, адже вони не відповідають їхнім уявленням про дорослість та самостійність. Вони вимагають поваги до власної особистості та людської гідності, довіри та самостійності, тобто істотно обмежують права дорослого та розвивають свої власні.



Дорослість — це передусім самостійність, і підліток прагне самостійності у вирішенні найрізноманітніших проблем: коли, де, з ким йому гуляти, коли вчити уроки, як одягатись, що робити. Іноді це проявляється так гостро, ніби підліток взагалі не визнає авторитету дорослого і відмовляється від слухняності у стосунках з ним.

Тільки розуміння з вашого боку процесів перебудови, що призводять до становлення дорослості, терпіння, повага, коректність, бажання допомогти, вміння діяти у «слухний час» допоможуть вам зберегти довірливі стосунки з дитиною, спокій та рівновагу в сім'ї.

Підсумок заняття

### **Вправа «Торбинка»**

**Мета:** врахувати зауваження та побажання щодо проведення наступних занять.

На дошку вивішується плакат «Торбинка». Батькам роздається клейкий папір, на якому вони записують свої зауваження та пропозиції до проведення наступних занять. Всі учасники по черзі озвучують свої записи та приклеюють на плакат.

**Тест для батьків**  
**Визначення своєї поведінки у міжособистісних стосунках з підлітком**

На запитання тесту можна відповідати «так», «ні», «не знаю».

1. На деякі вчинки підлітка ви реагуєте емоційним вибухом, а потім шкодуєте про це.
2. Інколи ви потребуєте допомоги чи поради інших осіб, коли не знаєте, як реагувати на поведінку вашої дитини.
3. Ваша інтуїція й досвід- найкращі порадики у вихованні дитини.
4. Інколи ви довіряєте підлітку таємницю, яку нікому іншому не розповіли б.
5. Вас ображає негативна думка про вашу дитину інших людей.
6. Вам трапляється просити у підлітка пробачення за свою поведінку.
7. Ви вважаєте, що дитина не повинна мати таємниць від батьків.
8. Ви помічаєте між своїм характером і характером дитини відмінності, які інколи дивують вас.
9. Ви надто сильно переживаєте неприємності або невдачі своєї дитини.
10. Ви можете втриматися від купівлі якоїсь речі для дитини, бо знаєте, що їх у нього є в достатній кількості.
11. Ви вважаєте, що до певного віку найкращий виховний аргумент для дитини - фізичне покарання.
12. Ваша дитина саме така, про яку ви мріяли.
13. Ваша дитина приносить вам більше клопоту, аніж радості.
14. Інколи вам здається, що підліток може навчити вас по-новому думати й поводитися.
15. У вас постійно виникають конфлікти з власною дитиною.

**Підрахунок результатів тесту:**

За кожную відповідь «так» на запитання 2,4,6,8,10,12,14, а також «ні» на запитання 1,2,3,5,7,9, 11, 13, 15 — ви одержуєте по 10 балів.

Зробіть підрахунки.

100-150 балів- у вас великі здібності до правильного розуміння дитини. Ваші погляди й судження - союзники при вирішенні різних проблем виховання. Якщо це на практиці супроводжується такою самою відкритою поведінкою, сповненою терпимості, вас можна визнати прикладом, гідним наслідування. Для досягнення мети вам не вистачає одного невеличкого кроку.

50-99 балів - ви знаходитеся на правильному шляху до кращого розуміння дитини. Тимчасові труднощі або проблеми з нею ви можете розв'язати, починаючи з себе. Не намагайтеся виправдати себе браком часу чи вдачею вашої дитини. Є кілька проблем, на які ви маєте вплив, тому намагайтеся це використати. Й не забувайте, що розуміти - не завжди означає приймати, не тільки дитину, а й власну особистість.

0-49 балів - здається, можна більше співчувати вашій дитині, ніж вам, бо вона не має батьків - добрих товаришів і провідників на важкому шляху здобуття життєвого досвіду. Але ще не все втрачено. Якщо ви справді хочете щось зробити для своєї дитини, спробуйте знайти когось, хто вам у цьому допоможе. Це буде не легко, зате згодом повернеться вдячністю й успішним життям вашої дитини.

## Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги Ч.Д. Спілберга

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливе, оскільки ця властивість зумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності — природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини є свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності — це так звана *корисна тривожність*. Оцінювання людиною свого рівня тривожності є для неї важливою складовою самоконтролю й самовиховання.

Під *особистістю тривожністю* (ОТ) розуміють стійку індивідуальну характеристику, що свідчить про схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідати на кожну з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується під час сприйняття стимулів, які людина розцінює як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, чи *реактивна, тривожність* (РТ) як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю й динамічним у часі.

Особистості, яка належить до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підстави припускати, що в різноманітних ситуаціях (особливо, якщо вони стосуються оцінки його компетенції та престижу) в людини може простежуватися стан тривожності.

Відомі методи вимірювання тривожності дають змогу оцінювати або особистісну тривожність, або стан тривожності, або дуже специфічні реакції.

Єдиною методикою, яка дає змогу диференційовано вимірювати тривожність (і як особистісну властивість, і як стан), є методика, запропонована Ч.Спілбергером. Шкала адаптована Ю.Ханінім.

Бланк шкал самооцінки Ч.Спілбергера містить у собі інструкції та 40 запитань-суджень, 20 з яких призначені для оцінювання рівня реактивної тривожності (РТ) і 20 — для оцінювання рівня особистісної тривожності (ОТ).

Дослідження можна проводити як індивідуально, такі в групі.

Експериментатор пропонує випробуванім відповісти на запитання шкал відповідно до інструкції, нагадує, що випробувані мають працювати самостійно. На кожне запитання існують чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

### **ІНТЕРПРЕТАЦІЯ**

Показник РТ і ОТ підраховуються за формулами

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

$\sum_1$  — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 3, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$  — сума решти закреслених цифр (пункти 1,2,4, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ОТ = \sum_1 - \sum_2 + 35,$$

де

$\sum_1$  — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\sum_2$  — сума решти цифр — пункти 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Під час інтерпретації результат треба оцінювати так:

до 30 — низька тривожність;

31-45 — середній рівень;

46 і більше — високий рівень тривожності.

Значні відхилення від рівня *середньої тривожності* потребують особливого вивчення. Так, за високої тривожності є схильність до тривожного стану індивіда в ситуаціях оцінки його компетентності. У такому разі треба знизити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і перенести акцент на осмислення діяльності й формування почуття впевненості в успіху.

*Низька тривожність*, навпаки, потребує підвищеної уваги до мотивів діяльності, підвищення почуття відповідальності. Але інколи дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе з кращого боку.

Шкалу можна успішно використовувати з метою саморегуляції та психокорекційної роботи.

### ШКАЛА САМООЦІНКИ

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ ЦІЄЇ МИТІ.** Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

<b>Речення</b>	<b>Ні, це не так</b>	<b>Швидше так</b>	<b>Так</b>	<b>Завжди так</b>
1. Я спокійний (-а)	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
4. Я почуваюся вільно	1	2	3	4
5. Я прикро вражений (-а)	1	2	3	4
6. Я напружений (-а)	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я почуваюся так, наче відпочив (-ла)	1	2	3	4
9. Я схвильований (-а)	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений (-а) у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюся	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4

14. Я збуджений (напружений) (-а)	1	2	3	4
15. Я не скутий, не напружений (-а)	1	2	3	4
16. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
17. Я стурбований (-а)	1	2	3	4
18. Я надто збуджений (-а) і почуваюся ніяково	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4

*Інструкція.* Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ ЗДЕБІЛЬШОГО ПОЧУВАЄТЕСЯ**. Над запитаннями довго не замислюйтеся, тому що правильних чи неправильних відповідей немає.

<b>Речення</b>	<b>Майже ніколи</b>	<b>Іноді</b>	<b>Часто</b>	<b>Майже завжди</b>
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів (-ла) би стати таким (-ою) щасливим (-ою), як і інші	1	2	3	4
25. Часто я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Здебільшого я почуваюся бадьорим (-ою);	1	2	3	4
27. Я спокійний (-а) і зосереджений (- а)	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі здебільшого дуже хвилюють мене	1	2	3	4
29. Я надто переживаю через дрібниці		2	3	

30. Я щасливий (-а)	1	2	3	4
31. Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32. Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33. Здебільшого я відчуваюся в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
37. Будь-які дрібниці заважають мені і хвилюють мене.	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4



**Опитувальник агресії Баса-Даркі****Інструкція**

Опитувальник складається із 75 тверджень, на які ви маєте дати відповідь "Так" чи "Ні".

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншому.
2. Іноді брешу про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по доброму, я не виконаю прохання.
5. Я не завжди одержую те, що належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінки друзів, я даю їм це відчуття.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болісні каяття совісті.
9. Мені здається, що я не здатний ударити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, що ставляться до мене трохи більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згодний з людьми.
16. Іноді до мене приходять думки, від яких мені соромно.
17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.

20. Якщо хтось уявляє себе начальником, я завжди дію йому всупереч.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.
23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Люди, які ухиляються від роботи, мають відчувати почуття провини.
25. Той, хто ображає мене і мою родину, напрошується на бійку.
26. Я не здатний на грубі жарти.
27. Мене охоплює лють, коли наді мною посміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.
29. Майже щотижня я бачу кого-небудь, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей задрять мені.
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.
32. Мене гнітить те, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, що постійно дратують вас, заслуговують на те, щоб їх "клацнули" по носі.
34. Я ніколи не буваю похмурий від злості.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я заслуговую, я не засмучуюся.
36. Якщо хтось виводить мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.
38. Іноді мені здається, що з мене глузують.
39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильного" висловлювання.
40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.
41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь ударить мене.
42. Коли виходить не по моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти "чужинцям".
46. Якщо хто-небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого-небудь.

49. З дитинства я ніколи не виявляв вибухів гніву.
50. Я часто почуваюся як порохова бочка, що готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злим, що брав річ, яка потрапила мені під руку, і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя поводить мене зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки від злості.
61. Коли я вчиняю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я виражаю свій гнів тим, що с гукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий щодо людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо вона на це заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.
68. Я знаю людей, що здатні довести мене до бійки.
69. Я не засмучуюся через дріб'язки.
70. Мені рідко приходить на думку, що люди намагаються розлютити чи образити мене.
71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся виконувати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці я часто підвищую голос.
74. Я намагаюся зазвичай ховати своє погане ставлення до людей.
75. Я краще погоджусь з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

## **Обробка та інтерпретація.**

Індекси різних форм агресивних і ворожих реакцій визначаються підсумовуванням отриманих відповідей.

### **Ключ**

#### ***Фізична агресія:***

відповідь "Так": 1, 25, 41, 48, 55, 62, 68;

відповідь "Ні": 9, 17.

#### ***Непряма агресія:***

відповідь "Так": 2, 10, 18, 34, 56, 63;

відповідь "Ні": 26, 49.

#### ***Роздратування:***

відповідь "Так": 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

відповідь "Ні": 11, 35, 69.

#### ***Негативізм:***

відповідь "Так": 4, 12, 20, 28;

відповідь "Ні": 36.

#### ***Образа:***

відповідь "Так": 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

відповідь "Ні" - .

#### ***Підозрілість:***

відповідь "Так": 6, 14, 22, 38, 45, 52, 59;

відповідь "Ні": 65, 70.

#### ***Вербальна агресія:***

відповідь "Так": 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

відповідь "Ні": 39, 66, 74, 75.

#### ***Почуття провини:***

відповідь "Так": 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

відповідь "Ні": -.

Індекс ворожості містить у собі 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) містить у собі такі шкали 1, 3, 7.

Нормою агресивності є величина її індексу, рівна 21 плюс мінус 4, а ворожості - 6,5-7 плюс мінус 3.

***Фізична агресія*** - використання фізичної сили проти іншої особи.

***Непряма агресія*** - агресія, що обхідним шляхом спрямована на іншу особу (злісні плітки, жарти) та агресія ні на кого не спрямована (зриви люті, лемент, тупання ногами, биття кулаками по столу).

***Роздратування*** - готовність до прояву негативних почуттів при найменшому роздратуванні (запальність, брутальність).

**Негативізм** - опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти сталих звичаїв і законів.

**Образа** - заздрість і ненависть до оточення за дійсні і вигадані дії.

**Підозрілість** - виявляється в діапазоні від недовіри й обережності щодо людей до переконання в тому, що інші люди мають намір нанести шкоду.

**Вербальна агресія** - вираження негативних почуттів як через форму (лемент, вереск), так і через зміст словесних відповідей (проклинання, погрози).

**Почуття провини** - виражає можливе переконання суб'єкта в тому, що він є поганою людиною, яка вчиняє зло.

**Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні В.В.Бойко**

Діагностика провідної стратегії захисту в спілкуванні з партнерами.

Інструкція до тесту

Виберіть той варіант відповіді, що підходить вам найбільше.

Тестовий матеріал

**1. Знаючи себе, ви можете сказати:**

- a) я скоріше людина миролюбива;
- b) я скоріше людина гнучка, здатна обходити гострі кути, уникати конфліктів;
- c) я скоріше людина, що йде прямо, безкомпромісна, категорична.

**2. Коли ви подумки з'ясовуєте відносини зі своїм кривдником, то найчастіше:**

- a) шукаєте спосіб примирення;
- b) обмірковуєте спосіб не мати з ним справ;
- c) міркуєте про те, як його покарати або поставити на місце.

**3. У суперечці, коли партнер явно не намагається або не хоче вас зрозуміти, ви:**

- a) будете спокійно домагатися того, щоб він вас зрозумів;
- b) перестанете з ним спілкування;
- c) будете гарячитися, ображатися або злитися.

**4. Якщо захищаючи свої важливі інтереси, ви відчуєте, що можете посваритися з гарною людиною, то:**

- a) підете на значні поступки;
- b) відступите від своїх домагань;
- c) будете відстоювати свої інтереси.

**5. У ситуації, де вас намагаються скривдити або принизити, ви швидше за все:**

- a) постараетесь заpastися терпінням і довести справу до кінця;

- b) дипломатичним чином будете уникати контактів;
- c) дасте гідну відсіч.

**6. У взаємодії із владною й у той же час несправедливою людиною (вчителем, керівником) ви:**

- a) зможете співробітничати в ім'я інтересів справи;
- b) постараетесь якнайменше контактувати з ними;
- c) будете опиратися його стилю, активно захищаючи свої інтереси.

**7. Якщо рішення питання залежить тільки від вас, але партнер зачепив ваше самолюбство, то ви:**

- a) підете йому назустріч;
- b) відступите від конкретного рішення;
- c) вирішите питання не на користь партнера.

**8. Якщо хтось із друзів час від часу буде дозволяти собі образливі випадки у вашу адресу, ви:**

- a) не станете надавати цьому особливого значення;
- b) постараетесь обмежити або припинити контакти;
- c) дасте гідну відсіч.

**9. Якщо в партнера є претензії до вас і він при цьому роздратований, то вам звичніше:**

- a) спочатку заспокоїти його, а потім реагувати на претензії;
- b) уникнути з'ясування відносин з партнером у такому стані;
- c) поставити його на своє місце.

**10. Якщо хто-небудь із колег стане розповідати вам про те погане, що говорять про вас інші, то ви:**

- a) тактовно вислухаєте все до кінця;
- b) пропустите мимо вух;
- c) перервете розповідь на півслові.

**11. Якщо партнер занадто виявляє настирливість і хоче одержати вигоду за ваш рахунок, то ви:**

- a) підете на поступку заради миру;
- b) ухилитесь від остаточного рішення розраховуючи на те, що партнер заспокоїться й тоді ви повернетесь до питання;
- c) однозначно дасте зрозуміти партнерові, що він не переможе за ваш рахунок.

**12. Коли ви маєте справу з партнером, що діє за принципом «урвати побільше», ви:**

- a) терпляче домагаєтесь своїх цілей;
- b) волієте обмежити взаємодію з ним;

с) рішуче ставите такого партнера на місце.

**13. Маючи справу з нахабнуватою особистістю, ви:**

- а) знаходите до неї підхід за допомогою терпіння й дипломатії;
- б) зводите спілкування до мінімуму;
- с) дієте тими ж методами.

**14. Коли сперечальник настроєний до вас вороже, ви зазвичай:**

- а) спокійно й терпляче переборюєте його налаштування;
- б) припиняєте спілкування;
- с) осаджуєте його або відповідаєте тим самим.

**15. Коли вам задають неприємні питання, ви найчастіше:**

- а) спокійно відповідаєте на них;
- б) уникаєте прямих відповідей;
- с) «заводитеся», втрачаєте самоконтроль.

**16. Коли виникають гострі розбіжності між вами й партнером, то це найчастіше:**

- а) змушує вас шукати вихід з положення, знаходити компроміс, іти на поступки;
- б) спонукує згладжувати протиріччя, не підкреслювати розходження в позиціях;
- с) активізує бажання довести свою правоту.

**17. Якщо партнер виграє в суперечці, вам звичніше:**

- а) привітати його з перемогою;
- б) зробити вигляд, що нічого особливого не відбувається;
- с) «боротися до останнього патрона».

**18. У випадках, коли відносини з партнером знаходять конфліктний характер, ви взяли собі за правило:**

- а) «мир за всяку ціну» - визнати свою поразку, принести вибачення, піти на зустріч побажанням партнера;
- б) «пас убік» - обмежити контакти, відійти від суперечки;
- с) «розставити крапки над «І» - з'ясувати всі розбіжності, неодмінно знайти вихід із ситуації.

**19. Коли конфлікт стосується ваших інтересів, то вам найчастіше вдається його вигравати:**

- а) завдяки дипломатії й гнучкості розуму;
- б) за рахунок витримки й терпіння;
- с) за рахунок темпераменту й емоцій.

**20. Якщо хто-небудь із колег навмисно зачепить ваше самолюбство, ви:**

- а) м'яко й коректно зробите йому зауваження;



б) не станете загострювати ситуацію, зробите вигляд, ніби нічого не трапилося;

с) дасте гідну відсіч.

**21. Коли близькі критикують вас, то ви:**

а) приймаєте їхні зауваження із вдячністю;

б) намагаєтеся не звертати на критику увагу;

с) дратуєтеся, пручаєтеся або злитеся.

**22. Якщо хто-небудь із рідних або близьких говорить вам неправду, ви зазвичай волієте:**

а) спокійно й тактовно домагатися істини;

б) зробити вигляд, що не помітили неправду, обійти неприємний бік справи;

с) рішуче вивести брехуна на «чисту воду».

**23. Коли ви роздратовані, нервуєте то найчастіше:**

а) шукайте співчуття, розуміння;

б) усамітнюєтеся, щоб не зірватися на партнерах;

с) на комусь відіграєтеся, шукаєте «козла відпущення».

**24. Коли хтось із однокласників, друзів, колег, менш гідний ніж ви, одержує похвалу, ви:**

а) радієте за нього;

б) не надаєте особливого значення факту;

с) засмучуєтеся.

**Ключ до тесту:**

Для визначення властивої респондентові стратегії психологічного захисту в спілкуванні з партнерами треба підрахувати суму відповідей кожного типу:

Варіант “а” - миролюбство,

Варіант “б” - уникання,

Варіант “с” - агресія.

Чим більше відповідей того або іншого типу, тим чіткіше виражена відповідна стратегія; якщо їхня кількість приблизно однакова, значить у контакті з партнерами випробуваний активно використовує різні захисти своєї суб'єктивної реальності.

**Інтерпретація результатів тесту**

**Миролюбство** - психологічна стратегія захисту суб'єктивної реальності особистості, у якій провідну роль грають інтелект і характер. Інтелект

погашає або нейтралізує енергію емоцій у тих випадках, коли виникає погроза для Я особистості.

Миролюбство припускає партнерство й співробітництво, уміння йти на компроміси, робити поступки й бути податливим, готовність жертвувати деякими своїми інтересами в ім'я головного - збереження достоїнства. У ряді випадків миролюбство означає пристосування, прагнення уступати напору партнера, не загострювати відносини й не вплутуватися в конфлікти, щоб не піддавати випробуванням своє Я.

Одного інтелекту, однак, часто не досить, щоб миролюбство стало домінуючою стратегією захисту. Важливо ще мати підходящий характер - м'який, урівноважений, комунікабельний. Інтелект в ансамблі з «гарним» характером створюють психогенну передумову для миролюбства.

Зрозуміло, буває й так, що людина з не дуже гарним характером також змушена показувати миролюбство. Швидше за все її «обламало життя», і вона зробила мудрий висновок: треба жити в злагоді й спокої. У такому випадку її стратегія захисту обумовлена досвідом й обставинами, тобто вона соціогенна. Зрештою не так вже і важливо, що рухає людиною - природа або досвід, або й те й інше разом, - головне результат: чи виступає миролюбство провідною стратегією психологічного захисту або проявляється лише епізодично, поряд з іншими стратегіями.

Не варто думати, що миролюбство - бездоганна стратегія захисту Я, придатна у всіх випадках. Суцільне або слащаве миролюбство - доказ безхребетності й безвільності, втрати почуття власного достоїнства, що саме й покликано оберігати психологічний захист. Переможець не повинен ставати трофеєм. Найкраще, коли миролюбство домінує й сполучається з іншими стратегіями (м'якими їхніми формами).

**Уникання** - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності, заснована на економії інтелектуальних й емоційних ресурсів. Індивід звично обходить або без бою залишає зони конфліктів і напруг, коли його Я піддається атакам. При цьому він у відкрити не розтрачує енергію емоцій і мінімально напружує інтелект.

Уникання носить психогенний характер, якщо воно обумовлене природними особливостями індивіда. У нього слабка вроджена енергія: бідні, ригідні емоції, посередній розум, млявий темперамент.

Можливий інший варіант: людина володіє від народження

потужним інтелектом, щоб іти від напружених контактів, не зв'язуватися з тими, хто досаждає її Я. Правда, спостереження показують, що одного розуму для домінуючої стратегії уникання недостатньо. Розумні люди часто активно утягуються в захист своєї суб'єктивної реальності, і це природно: інтелект покликаний стояти на стражі наших потреб, інтересів, цінностей і завоювань. Очевидно, потрібна ще й воля.

Нарешті можливий і такий варіант, коли людина змушує себе обходити гострі кути в спілкуванні й конфліктні ситуації, уміє вчасно сказати собі: «не вилазь зі своїм Я». Для цього треба мати міцну нервову систему, волю й, безсумнівно, життєвий досвід за плечима, що у потрібний момент нагадує: «не тягни на себе ковдру», «не плюй проти вітру», «не сідай не у свій тролейбус», «зроби пас убік».

Стратегія миролюбства будується на основі добротного інтелекту й уживчивого характеру - досить високі вимоги до особистості. Уникання нібито простіше, не вимагає особливих розумових й емоційних витрат, але й воно обумовлене підвищеними вимогами до нервової системи й волі.

**Агресія** - психологічна стратегія захисту суб'єктної реальності особистості, що діє на основі інстинкту. Інстинкт агресії - один з «великої четвірки» інстинктів, властивих всім тваринам - голод, секс, страх й агресія. Це відразу пояснює той незаперечний факт, що агресія не виходить із репертуару емоційного реагування. Досить оглянути думкою типові ситуації спілкування, щоб переконатися, яка різноманітна, легко відтворена й звична вона у твердих або м'яких формах. Її потужна енергетика захищає Я особистості на вулиці в міській юрбі, у суспільному транспорті, у черзі, на виробництві, вдома, у взаєминах зі сторонніми й дуже близькими людьми, із друзями й коханцями.

Зі збільшенням погрози для суб'єктної реальності особистості її агресія зростає. Особистість й інстинкт агресії, виявляються, цілком сумісні, а інтелект виконує при цьому роль «передатної ланки» - з його допомогою агресія «нагнітається», «розкручується на повну катушку». Інтелект працює в режимі трансформатора, підсилюючи агресію за рахунок змісту, що надає їй.

