

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра психології та педагогіки

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему

**НЕРВОВО-ПСИХІЧНІ СТАНИ ЯК ІНДИКАТОРИ ПСИХІЧНОЇ
ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

Виконав: здобувач 2 курсу
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Гоцунська А.І.

Керівник: к.психол.н., доцент
Резнікова О.А.

Рецензент: к.психол.н., доц.

Одеса 2023

АНОТАЦІЯ

Гоцульська А.І. Нервово-психічні стани як індикатори психічної адаптації підлітків. Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», Міжнародний гуманітарний університет, м Одеса, 2023 рік.

У роботі представлено аналіз проблеми нервово психічних станів як індикаторів психічної дезадаптації підлітків. Розглянуто теоретичні підходи до проблеми, шляхи її вирішення. Доведено зв'язок рівня ризику дезадаптації із такими нервово-психічними станами підлітків як: нервово-психічна напруга, тривожність, астения, депресія. Запропоновано психокорекційну програму розвитку особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, емоційний самоконтроль, емоційний інтелект, психічні стани, саморегуляція, самоконтроль, темперамент, психічні стани.

ABSTRACT

Gotsulska A.I. Neuropsychological conditions as indicators of mental adaptation of adolescents. Graduate of the second (master's) level of higher education, specialty 053 "Psychology", International Humanitarian University, Odessa, 2023.

The paper presents an analysis of the problem of neuropsychiatric conditions as indicators of mental maladjustment of adolescents. Theoretical approaches to the problem, ways of solving it are considered. The connection between the level of risk of maladjustment and such neuropsychological conditions of adolescents as: neuropsychological tension, anxiety, asthenia, depression has been proven. A psychocorrective program for the development of personal and social-psychological competence of adolescents is proposed.

Key words: emotional self-regulation, emotional self-control, emotional intelligence, mental states, self-regulation, self-control, temperament, mental states.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НЕРВОВО-ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ	12
1.1. Методи і процедура дослідження.....	12
1.2. Методики діагностики нервово-психічних станів особистості при дезадаптації.....	16
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ПРИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ.....	19
2.1. Аналіз показників соціально-психологічної дезадаптації підлітків	19
2.2. Аналіз особливостей нервово-психічних станів підлітків.....	24
2.3. Особливості зв'язку нервово-психічних станів підлітків із ризиком дезадаптації.....	31
2.4 Структура та зміст програми розвитку особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків.....	33
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. Складні соціально-економічні і політичні відносини у сучасному суспільстві обумовлюють зниження здоров'я населення, особливо молоді його частини. Для сучасних дітей, підлітків й молоді характерне зниження психічної стійкості. Разом з тим, перед молодим поколінням постають складні проблеми адаптації у суспільстві. Здатність до адаптації є найважливішою умовою збереження психічного здоров'я, розвитку й удосконалювання особистості.

Теоретичні засади вивчення проблеми адаптації особистості містяться в роботах Ю. Александровського, Б. Ананьєва, Г. Балла, Ф. Березіна, Т. Дічева, В. Казначеева, О. Леонтєва, В. Медведєва, О. Мороз, А. Налчаджяна, А. Петровського, Ж. Піаже, А. Реана, Л. Столяренко та ін. Серед українських дослідників останніх років, процес адаптації вивчали Л. Закутська, М. Левченко, О. Мороз, В. Розов, О. Скрипченко, Т. Яценко. Науковці визначають адаптацію як пристосування психологічних властивостей, станів і процесів людини до умов, в яких вона знаходиться в даний момент часу.

Поняття «дезадаптації» стосовно поняття «адаптація» є антонімічним і розглядається у зв'язку із постійною неузгодженістю в системі «потреби індивіда – середовище». Даний стан речей не забезпечує адекватне регулювання особистісно-середовищної взаємодії, підтримує адаптаційну напругу. Індикаторами психічної дезадаптації особистості виступають психічні стани.

Концепції адаптації та дезадаптації тісно пов'язані із розробкою проблеми психічних станів. Психічний стан людини відбиває важливі особливості гомеостазу та адаптованості індивіда. Концепція про гомеостаз включає поняття про адаптацію як сукупність еволюційно обумовлених пристосувальних процесів, що забезпечують відносну сталість динамічних

взаємин організму і зовнішнього середовища. Серед тих психічних станів, що особливо гостро виявляються у період дезадаптації і створюють безпосередній вплив на поведінку й діяльність людини, дослідники звертають увагу на стани тривоги, нервово-психічної напруги, астенії, депресії. Ступень виразності стану нервово-психічної напруги, рівень тривожності особистості, наявність депресивної симптоматики, стан нервово-психічної слабкості, або астенії розглядаються у якості ведучих чинників ризику психічної дезадаптації.

У психологічній науці загально-психологічний погляд на проблему психічних станів представлений у дослідженнях В. Ганзена, Л. Дикої, Е. Кіршбаума, А. Леонової, О. Прохорова, В. Сеїченко, Ю. Сосновікової та інших. Прикладні аспекти психічних станів представлені у роботах медико-психологічного (У. Белінг, А. Лурія, І. Малкіна-Пих, А. Меграбян, К. Ясперс та ін.) та екстремально-психологічного (О. Тімченко, В. Олефір, В. Осьодло) спрямувань.

Особливо гостро проблема адаптації постає в кризові періоди розвитку особистості. Одним з таких періодів є підлітковий вік. Аналіз джерел наукової літератури свідчить про те, що адаптивні механізми у підлітковому віці розвинуті. Підлітки важко адаптуються до нових умов життєдіяльності. Проблемність процесу адаптації підлітків підсилюються кризовими явищами цього вікового етапу. У процесі становлення особистості підлітків розгортається складна індивідуалізована система суперечностей, яка характеризує напруженість його внутрішнього життя, осмислення ним навколишнього світу, свого місця в ньому. Вікові суперечності мають тенденцію до загострення, що викликає відповідні переживання та впливають на всі сфери особистості підлітків.

Аналіз наукової літератури з проблеми дезадаптованої поведінки підлітків показав, що дослідженими є такі аспекти проблеми: сутність та види дезадаптивної поведінки підлітка (І. Белінська, І. Бойко, А. Захаров,

А. Прихожан, Н. Толстих, О. Лічко, С. Подмазін); особливості профілактичної роботи з дезадаптованими учнями (О. Безпалько, І. Галатир, І. Зверева, В. Оржеховська, М. Малькова, С. Харченко та ін.); профілактика девіантної поведінки неповнолітніх (Ю. Василькова, Н. Максимова, Г. Федоришин та ін.). Також досліджена специфіка різних видів соціальної допомоги дезадаптованим учням за кордоном (Л. Бениш, І. Братусь, Р. Гілберт, У. Дейнет, Е. Мазліш, Е. Матцнер, Н. Щуркова та ін.).

Особливо гостро проблема адаптації постає в кризові періоди розвитку особистості. Дослідники у якості такого кризового періоду виділяють підлітковий вік [7; 19; 23; 26; 31].

Комплексне вивчення проблеми дезадаптації підлітків представлено в роботі В. Кагана, який встановив сутнісні параметри понять «шкільні неврози», «шкільна дезадаптація» та «психогенна шкільна дезадаптація». Дезадаптацією автор називає такий стан, у якому головна проблема полягає у появі соціально несхвалюваних форм поведінки. Ці форми майже завжди характеризуються поганими стосунками з іншими дітьми та дорослими, що виявляється в агресивних сутичках, сварках, демонстративних проявах неслухняності, руйнівних діях, брехливості. Дезадаптація не виключає також такі анти суспільні вчинки як крадіжки, прогули школи, підпали тощо.

Чинники психогенної дезадаптації пов'язують з виникненням труднощів в спілкуванні підлітків з однолітками та дорослими (О. Новікова, Т. Юферєва), деструктивними впливами «психологічного захисту» на комунікативну діяльність вчителів та учнів (Т. Яценко), фрустрацією значущих потреб особистості підлітків (С. Масгутова).

Особливості впливу соціальних і психологічних факторів на становлення особистості підлітків були предметом дослідження: М. Боришевського, Т. Драгунової, В. Татенко, Д. Фельдштейна, В. Ермоленко, Н. Максимової, А. Прихожан, Х. Ремшмідта, К. Роджерса та ін. Предметом наукової рефлексії

виступають психологічні особливості самоствердження старших підлітків [17]; психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків [23; 49]. Знаходять обґрунтування вихідні положення психологічної допомоги в процесі особистісного зростання підлітків [8]; психолого-педагогічного супроводу підлітків [44].

Дослідники однотайні у розумінні того, що дезадаптованість підлітків приводить до неадекватної, погано контрольованої поведінки, конфліктних стосунків, порушень у особистісному розвитку, проблем у навчальній діяльності. Вияв труднощів та їх причини занадто широкі, що не дає змоги виділити чіткі критерії, які визначають межі відхилення поведінки підлітків. Тому у сучасній літературі ці явища кваліфікуються по-різному. Найчастіше зустрічається термін «психогенна шкільна дезадаптація» (психогенні реакції, психогенні захворювання та психогенне формування особистості дитини), яка порушує суб'єктивний та об'єктивний статус дитини у школі та вдома.

Ще зустрічаються терміни «шкільна фобія», «дидактогенний невроз». Невроз у цьому випадку розуміється поза медичного сенсу, а як неадекватний спосіб реагування на ті чи інші складності життя. Як правило, неврози виявляються у безпричинній агресивності, страху ходити до школи, відмові відвідувати заняття, відповідати біля дошки, тобто поведінка дезадаптованих підлітків має відхилення. Випадки виявів агресивності, страху, тривоги, невпевненості у собі підлітків зустрічаються у шкільній практиці відносно не часто. Частіше спостерігаються стани шкільної тривожності, яка виявляється у хвилюванні – підвищеній заспокоєності у навчальних ситуаціях у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативного оцінювання з боку вчителів та однолітків [27; 32].

О Анопрієнко зазначає, що дезадаптивна поведінка підлітків є наслідком хронічного стресу, який викликається насамперед порушеннями у системі сімейних відносин. Успішність навчання у школі залежить від особливостей

виховання у сім'ї [1].

Насправді діапазон виявів дезадаптивної поведінки досить великий, що ускладнює виділення чітких критеріїв при її діагностиці. С. Янкевич виділила декілька груп дітей, у яких спостерігаються різні відхилення у поведінці [51].

Першу групу складають підлітки із яскраво виявленими відхиленнями у поведінці. Вони нахабно поведуться на заняттях, брутальні у ставленні до вчителя та однолітків, виявляють агресію; погано навчаються. Найчастіше вчителі відносять таких дітей до педагогічно занедбаних.

Другу групу складають «нормальні» підлітки, у яких раптом починає змінюватися поведінка. Ці зміни обумовлені перенавантаженнями або емоційними стресами. Підліток відмовляється ходити до школи, починає грубити; з'являється депресивна та астенична симптоматика. До цієї групи також належать діти із характеристиками аутичного спектру, мутизму. Педагоги виявляються нездатними до з'ясування причин таких змін у дітей і зараховують їх до розряду важковиховуваних.

Третю групу складають підлітки із доброю успішністю та задовільною поведінкою. Але ці діти мають різні ознаки емоційних негараздів: страх відповідати біля дошки, тихе плаксиве мовлення, відстороненість від однолітків і вчителів. У таких дітей підвищений рівень тривожності, їхня самооцінка, як правило, знижена, вони занадто вразливі.

Підлітковий вік найчастіше має хронологічні межі 11 – 15 років і позначається як «важкий» вік. У підлітковому віці виявляються ті недоліки виховання, що мали місце раніше, але були приховані. Виявляються вони через особливу суперечливість підліткового віку: протиріччя між зовнішнім виглядом акселерата та місцем «дитини» в сім'ї, між бажанням незалежності та необхідністю підкорятися вказівкам дорослих, між прагненням особистої волі і невмінням розпоряджатися цією волею [3].

Водночас попри досить значну кількість досліджень, присвячених вивченню означеного питання, проблема особливостей нервово-психічних станів підлітків при дезадаптації, ще не здобула достатнього наукового розв'язання, що й зумовило вибір теми дослідження.

Об'єкт дослідження: психічні стани особистості при дезадаптації.

Предмет дослідження: нервово-психічні стани як індикатори дезадаптації підлітків.

Мета дослідження: на основі комплексного соціально-психологічного дослідження визначити особливості нервово-психічних станів підлітків при дезадаптації.

Відповідно до предмету та мети дослідження було висунуто таке **припущення:** при дезадаптації у підлітків мають вияви такі психічні стани як тривожність, висока нервово-психічна напруга, астения та депресивна симптоматика.

Перевірка гіпотези дослідження та досягнення його мети передбачали розв'язання таких завдань:

1. Визначити теоретичні підстави дослідження проблеми психічних станів особистості при дезадаптації.
2. Оцінити вірогідність розвитку соціально-психологічної дезадаптації підлітків.
3. Дослідити особливості нервово-психічних станів підлітків (тривожність, нервово-психічна напруга, астения, депресивна симптоматика) та їх зв'язок із ризиком дезадаптації.
4. Розробити програму розвитку особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків.

Методологічною основою дослідження стали принципи детермінізму та єдності свідомості і діяльності, системний підхід до аналізу психічних явищ (Б. Ломов), закономірності психічного розвитку особистості (Л. Виготський, Г. Костюк), концептуальні положення щодо формування цілісної особистості (Г. Балл, Л. Бурлачук, О. Киричук, Г. Костюк, С. Максименко, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін.), теорії становлення особистості у підлітковому віці (М. Боришевський, І. Кон, В. Рибалка), соціально-психологічні особливості адаптації як процесу активного пристосування індивіда до умов соціального середовища (Ю. Александровський, Ф. Березін В. Мерлін, О. Мороз).

Методи дослідження. В процесі дослідження були використані бесіда, анкетування, аналіз медичної документації, тестування, математико-статистичний аналіз. Використовувалися психодіагностичні методики: методика виявлення рівня дезадаптації в стресі «Прогноз» В. Бодрова; карта спостережень Скотта; методика виявлення рівня шкільної, самооцінної і міжособистісної тривожності Г. Прихожан; опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчина; методика виявлення рівня невротичної астенії Л. Вассермана, шкала самооцінки депресії У. Зунга.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у тому, що в роботі: *вперше досліджено* особливості нервово-психічних станів підлітків при дезадаптації; визначено особливості вияву таких психічних станів як тривожність (шкільна, самооцінна, міжособистісна), нервово-психічна напруга, астенія, депресія, а також рівні ризику дезадаптації підлітків; *уточнено* сутність понять «адаптація – дезадаптація», «нервово-психічні стани»; *поглиблено та розширено* уявлення про характер взаємозв'язку нервово-психічних станів та ризиків дезадаптації підлітків; *подальшого розвитку* набуло положення про можливості оптимізації процесів соціально-психологічної адаптації особистості, стабілізації нервово-психічних станів.

Практична значимість дослідження полягає у розробці програми

розвитку особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків. Програма спрямована на зміну установок відносин до тієї чи іншої психотравмуючої ситуації, розвиток адаптивних здібностей у підлітків. Дана програма розглядається у якості засобу оптимізації процесів соціально-психологічної адаптації особистості, стабілізації нервово-психічних станів. Запропоновані вправи можуть стати у нагоді вчителям, психологам шкіл для організації цілеспрямованої роботи із дезадаптованими підлітками.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено у збірнику наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3 – 7 квітня 2023 року, м. Київ).

Структура та обсяг роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (51), додатків (1). Основний зміст роботи викладено на 60 сторінках. Робота містить 6 таблиць і 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ПРОГРАМА ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НЕРОВО-ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

1.1. Методи і процедура експериментального дослідження

Мета дослідження полягала у визначенні особливостей нервово-психічних станів підлітків при дезадаптації.

Відповідно до мети дослідження було висунуто таке припущення: при дезадаптації у підлітків виявляються такі психічні стани як тривожність, висока нервово-психічна напруга, астения та депресивна симптоматика.

Перевірка гіпотези дослідження та досягнення його мети передбачали розв'язання таких завдань:

- 1) проаналізувати показники ризику дезадаптації підлітків;
- 2) дослідити особливості нервово-психічних станів підлітків (тривожність, нервово-психічна напруга, астения, депресивна симптоматика);
- 3) визначити особливості зв'язку показників нервово-психічних станів підлітків із показниками ризику дезадаптації;
- 4) розробити програму розвитку особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків.

У якості випробовуваних виступили підлітки школи-інтернату №1 міста Одеса, у яких на момент тестування спостерігалися яскраво виражені дезадаптаційні реакції за зовнішнім критерієм, тобто порушення нормативної поведінки. Підставою для таких висновків стали скарги батьків, вчителів, порушення взаємовідносин із однолітками. Кількість випробовуваних 50 осіб (25 дівчат та 25 юнаків). Віковий діапазон випробовуваних – від 13 до 15 років.

У процесі дослідження були використані наступні методи: бесіда,

анкетування, експериментальний метод, математико-статистичний аналіз. Експериментальний метод реалізувався за допомогою карти спостережень Дж. Скотта, методика виявлення рівня ризику дезадаптації в стресі В. Бодрова, методика діагностики рівня шкільної, самооцінної і міжособистісної тривожності Г. Прихожан; опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчина; методика діагностики рівня невротичної астенії Л. Вассермана, шкала самооцінки депресії У. Зунга.

Карта спостережень Дж. Скотта є одним із засобів фіксації результатів систематичного спостереження і призначена для дослідження учнів, дезадаптованих до умов школи [34]. Заповнюватися «Карта спостереження» може педагогом або вихователем, узагалі людиною, що добре знає дитину. Проте інтерпретацію даних і встановлення діагнозу шкільної дезадаптації повинен здійснювати психолог.

1.2. Методики діагностики нервово-психічних станів особистості при дезадаптації

Опис методики «Карта спостереження» включає 198 фрагментів фіксованих форм поведінки, про наявність або відсутність яких у дитини повинен судити спостерігач, який заповнює карту. Ці фрагменти згруповані у 16 симптомокомплексів. У реєстраційному бланку закреслюються ті цифри, що відповідають формам поведінки (фрагментам), які є найбільш притаманними конкретній дитині. Центральна вертикальна лінія відділяє більш важкі порушення (праворуч – непристосованість) від менш важких (ліворуч – порушення). Номери симптомів не завжди йдуть один за одним, їхнє розташування залежить від значимості того чи іншого симптому (фрагмента поведінки) для визначення синдрому. При підрахунку симптом, який знаходиться зліва від вертикальної лінії, оцінюється 1 балом, справа – 2 балами.

Підраховується сума балів за кожним синдромом і загальний «коефіцієнт дезадаптації» за сумою балів усіх синдромів.

Кожен симптомокомплекс може бути умовно розбитий на 5 інтервалів: 0-20% – слабкий вияв цієї якості; 21-40% – помітний вияв; 41-60% – сильний вияв; 61-80% – дуже сильний вияв; 81-100% – надмірний вияв якості, коли вона вже переростає в іншу якість.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (НПС), або рівня ризику дезадаптації у стресі вивчалася за допомогою методики В. Бодрова «Прогноз» [18]. Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН), дозволяє виявити окремі передзахворювальні ознаки порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву у поведінці і діяльності людини.

Нервово-психічна нестійкість тим більша, чим більше балів отримано за шкалою. Отримані бали співвідносяться із умовною шкалою НПС в інтервалі від 1 до 10 пунктів. Чим більше значення пункту умовної шкали, тим більша нервово-психічна стійкість. Виділяють чотири групи НПС.

Сума балів за шкалою НПН	Група НПН	Рівень НПС	Прогноз
1 – 6	I	Висока НПС	Прогноз сприятливий
7 – 13	II	Добра НПС	Сприятливий
14 – 28	III	Задовільна НПС	Мало сприятливий
29 та більше	IV	Незадовільна НПС	Несприятливий

Методика має 84 міркування, на кожне з яких обстежуваний дає відповідь «Так» чи «Ні». Результати відображаються кількісними показниками, на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Оцінка отриманих даних здійснюється із урахуванням шкали відвертості. Оцінка

ймовірності дезадаптації у стресі проводиться за такою системою. За 29 і більше балів – висока вірогідність нервово-психічних зривів; 14-28 балів – нервово-психічні зриви вірогідні, особливо в екстремальних ситуаціях; 13 і менше балів – нервово-психічні зриви маловірогідні. Отже, чим вищий показник (більша кількість балів) за шкалою – тим нижча нервово-психічна стійкість (НПС).

Дослідження особливостей шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності підлітків проводилося за допомогою методики «Шкала тривожності» Г. Прихожан [34].

Під шкільною тривожністю Г.М. Прихожан розуміє порівняно стійке особистісне утворення, яке виявляється у схильності особистості переживати об'єктивно нейтральні шкільні ситуації як такі, що містять загрозу передусім самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам та цінностям. Самооцінна тривожність відображає емоційно-ціннісні переживання з приводу Я-образу. Саме Я-образ як цілісне уявлення про себе й емоційне ставлення до самого себе визначає емоційне самопочуття. Від нього залежить готовність до емоційного регулювання своєї діяльності, в тому числі навчальної діяльності. Міжособистісна тривожність полягає у відображенні успішності підлітків в інтерсуб'єктній взаємодії у шкільному соціумі.

Специфіка методики полягає у тому, що випробуваний повинен оцінювати не власні симптоми тривожності, а ситуації щодо того, наскільки кожна з них може викликати стан тривоги. Пропонується п'ятиступінчаста система шкалювання (від 0 до 4).

При обробці результатів кількість балів за кожним видом тривожності визначається тією оцінкою, яку досліджуваний надав ситуації. Так, за пункт, де ситуація отримала оцінку 2, нараховується два бали, за оцінку 4 – чотири бали і т.п.

Методика включає ситуації трьох типів: 1) ситуації, пов'язані із школою,

спілкування із учителями; 2) ситуації, що актуалізують уявлення щодо себе; 3) ситуації спілкування. Отже, поряд із загальним показником тривожності опитувальник дає можливість оцінити різні її види – шкільну, самооцінну та міжособистісну.

З метою дослідження нервово-психічної напруги використовувався опитувальник Т. Немчина [18]. Опитувальник є переліком ознак нервово-психічної напруги, складеним за даними клініко-психологічного спостереження. Опитувальник містить 30 основних характеристик цього стану, що відбивають три ступеня їх вияву – слабка, помірна і надмірна нервово-психічна напруга.

Перший ступінь напруги (слабка нервово-психічна напруга) може бути названий напругою лише умовно, оскільки, при ньому ознак напруги або не спостерігається зовсім, або їх прояви незначні. Це скоріше стан спокою, своєрідної неувімкненості суб'єкта у діяльність; відсутні не лише мотиви досягнення мети, але й мотиви діяльності.

Перший ступінь напруги (помірна нервово-психічна напруга) характеризується мобілізацією психічної діяльності, підвищенням рівня соматичного функціонування, відчуттям загального підйому душевних і фізичних сил. При цьому відбуваються суттєві позитивні зсуви в психічній діяльності. Мова йде про зростання ефективності властивостей уваги, збільшення її обсягу та стійкості; підвищення якості та ефективності психічної діяльності; розкриття здібностей людини.

Третій ступінь напруги (надмірна нервово-психічна напруга) характеризується дезорганізацією психічної діяльності, суттєвими відхиленнями в психомоториці, глибокими зсувами нейродинаміки організму, відчутті фізичного і психічного дискомфорту, негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, занепокоєння.

Випробувані у бланку повинні відзначити ті рядки, зміст яких відповідає

особливостям їх стану у даний момент. Мінімальна кількість балів, яку може набрати випробовуваний, дорівнює 30, а максимальна – 90. Діапазон слабкої нервово-психічної напруги розташовується у межах від 30 – до 50 балів, помірної – від 51 до 70 балів і надмірної – від 71 до 90 балів.

З метою дослідження рівня невротичної астенії використовувався опитувальник Л. Вассермана [18]. Методика складається із 38 тверджень, що відносяться до проявів астенії, які були отримані за допомогою методу експертних оцінок на основі 566 пунктів опитувальника ММРІ. Опитувальник розрахований на вік від 16 років і до 60 років.

Даний опитувальник заснований на самооцінці випробовуваним свого стану і спрямований на кількісну оцінку астенії. У ньому використовується п'ятибальна система градацій відповідей (0 – 4), два варіанти якої відображають відсутність даної ознаки – «немає і не було», «було у минулому, але зараз немає», два інших пов'язані із визначенням різних проміжних ступенів представленості ознаки: «з'явилося останнім часом» і «є вже тривалий час», і максимальний ступінь вияву ознаки – «є і завжди було». Отримані відповіді порівнюються із «ключем», розробленим для чоловіків і жінок, підраховується загальна сума «сирих» балів. Після цього «сирі» бали переводяться в стени, на підстав яких діагностуються: 1) відсутність невротичної астенії (від 0 – до 0, 4); 2) прикордонний стан (від 0, 41 до 0, 59); 3) наявність невротичної астенії (від 0, 6 – до 1).

Шкала самооцінки депресії У. Зунга використовується з метою диференціальної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії [18]. Дана методика складається з 20 тверджень, що описують стани, які спостерігаються при депресії. Твердження задаються від першої особи і звучать максимально стисло. Випробовуваному пропонується оцінити кожне з цих тверджень за чотирьохбальною шкалою відповідно до власного стану. Один з варіантів шкали відбиває відсутність даної ознаки – «ніколи» (оцінюється як 1),

два інших пов'язуються із визнанням у собі різних проміжних ступенів представленості ознаки «іноді» і «часто» (оцінюються як 2 і 3 відповідно), останній відбиває постійну наявність ознаки у випробовуваного – «постійно». Залежно від того пряме це твердження чи зворотне підраховуються бальні оцінки, діапазон яких коливається від 20 до 80 балів. У результаті діагностується чотири можливі стани: стан без депресії (20 – 49 балів); наявність легкої депресії ситуативного або невротичного генезу (50 – 59 балів); субдепресивний стан або наявність помірної маскованої депресії (60 – 69 балів); дійсний депресивний стан або виражена депресія (70 і більш балів).

З метою визначення взаємозв'язків отриманих у дослідженні показників використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена [10].

Застосування даних методів психології і математичної статистики дозволяє перевірити гіпотезу і реалізувати задачі дослідження.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА ПРИ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

2.2. Аналіз показників соціально-психологічної дезадаптації підлітків

Результати дослідження характеру соціально психологічної дезадаптації за картою спостережень Дж. Скотта представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники соціально психологічної дезадаптації підлітків за картою спостережень Дж. Скотта

Симптомокомплекси	
1. Недовіра до нових людей, речей, ситуацій (НД)	12,32
2. Депресія (Д)	7,64
3. Заглиблення у себе (З)	3,89
4. Тривожність у ставленні до дорослих (ТД)	13,32
5. Ворожість у ставленні до дорослих (ВД)	6,82
6. Тривога у ставленні до дітей (ТД)	12,70
7. Недостатність соціальної нормативності (А)	8,42
8. Невгамонність (Н)	9,11
9. Ворожість до дітей (ВД)	10,68
10. Емоційне напруження (ЕН)	15,76
11. Невротичні симптоми (НС)	13,18
12. Несприятливі умови середовища (С)	10,23
13. Сексуальний розвиток (СР)	6,18
14. Розумова відсталість (РВ)	4,14
15. Хвороби й органічні порушення (Х)	3,99
16. Фізичні дефекти (Ф)	0,89

Як свідчать дані таблиці 2.1, високий рівень вияву мають такі симптомокомплекси як «недовіра до нових людей», «тривожність по відношенню до дорослих», «тривожність по відношенню до дітей», «недолік соціальної нормативності».

Явні порушення зафіксовані за комплексами «емоційна напруженість» та

«невротичні симптоми». Це свідчить про те, що підлітки мають також високий ступінь нейротизму, емоційної напруженості.

Графічно показники симптомокомплексів за методикою Дж. Скотта представлені на рис. 2.1.

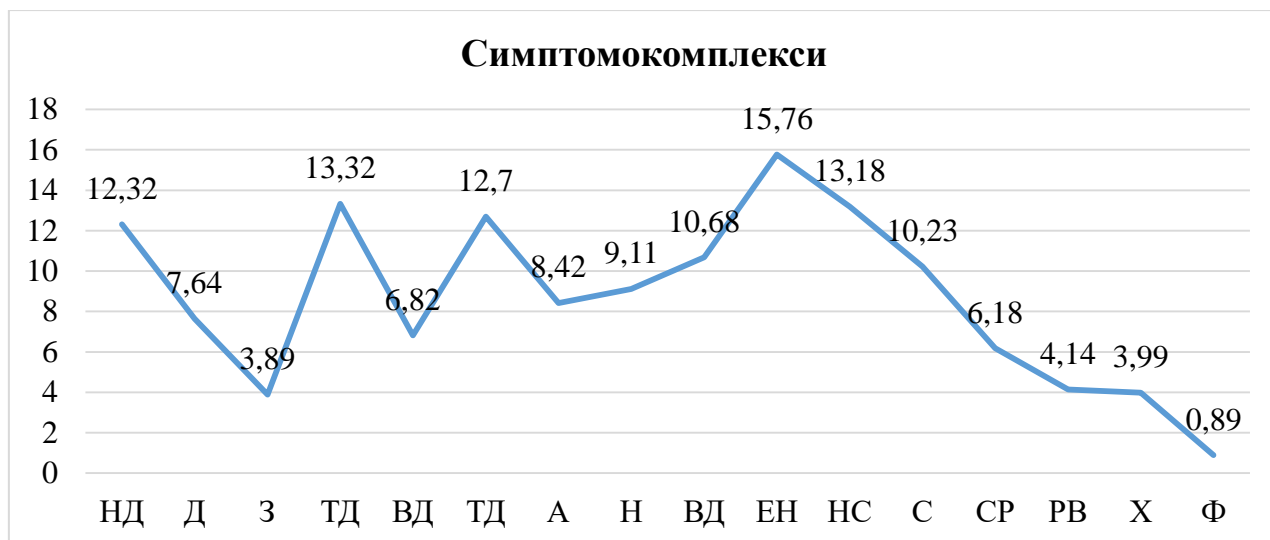


Рис. 2.1. Показники симптомокомплексів за методикою Дж. Скотта

Примітка: НД – недовіра до нових людей, речей, ситуацій; Д – депресія; З – заглиблення в себе; ТД – тривожність у ставленні до дорослих; ВД – ворожість у ставленні до дорослих; ТД – тривожність у ставленні до дітей; А – асоціальність; Н – невгомність; ВД – ворожість у ставленні до інших дітей; ЕН – емоційне напруження; НС – невротичні симптоми; С – несприятливі умови середовища; СР – сексуальний розвиток; РВ – розумова відсталість; Х – хвороби й органічні порушення; Ф – фізичні дефекти.

За даними дослідження «коефіцієнт дезадаптації» у 24% підлітків «коефіцієнт дезадаптації» перевищує 11 балів, що свідчить про явні порушення механізмів адаптації; у 70% підлітків «коефіцієнт дезадаптації» перебуває у межах від 4 до 11 балів, що свідчить про високий рівень дезадаптивних явищ. Щодо 6% учнів можна скоріше говорити про ситуативні реакції, ніж про стійкі особистісні обумовленості.

Таким чином підлітки мають недовіру до нових людей, вони тривожні у ставленні до дорослих та до однолітків, мають низьку соціальну нормативність,

високий ступінь невротизму, емоційної напруженості.

Результати дослідження ризику дезадаптації у підлітків за методикою «Прогноз» представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники ризику соціально-психологічної дезадаптації підлітків за методикою «Прогноз»

НПС	Рівень ризику дезадаптації	(кількість осіб)	%
Незадовільна НПС	Високий рівень ризику дезадаптації	26	52,0%
Добра НПС	Середній рівень ризику дезадаптації	8	16,0%
Висока НПС	Низький рівень ризику дезадаптації	16	32,0%

Як свідчать дані таблиці 2.2, у 52,0% досліджуваних діагностовано незадовільна нервово-психічна стійкість. Це говорить про те, що у цих підлітків неблагоприємний прогноз стійкості до стресу, високий рівень ризику дезадаптації. Цей рівень характеризується яскраво виявленим відчуттям загального фізичного і психічного дискомфорту. Все це супроводжується негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, занепокоєння, невдачі.

Рівень незадовільної нервово-психічної стійкості свідчить про певну дезорганізацію психічної діяльності підлітків. Такі підлітки відрізняються негативним відношенням до всіх моментів учбової діяльності, низьким рівнем саморегуляції діяльності. Вони не вміють проявити опір, не впевнені в собі, багато проблем для них здаються не розв'язаними, вони не дотримуються свого слова, дратівливі, іноді говорять неправду, мають перепади настрою, щасливими відчувають себе не часто, або коли на самоті.

У 32,0% досліджуваних діагностована висока нервова-психічна стійкість. Це говорить про те, що у цих підлітків благоприємний прогноз стійкості до стресу, низький рівень ризику дезадаптації. Цей рівень характеризується високою якістю та ефективністю психічної діяльності. Все це супроводжується активним соматичним функціонуванням і відчуттям загального підйому душевних і фізичних сил. Такі підлітки відрізняються позитивним відношенням до всіх моментів учбової діяльності; умінням вчасно коригувати свою діяльність. Вони здатні до самоконтролю емоцій в учбовій діяльності та міжособистісних відносинах. Вони мають розвинуті форми спілкування і високий рівень задоволеності взаєминами, мають позитивну спрямованість на своє майбутнє.

У 16,0% досліджуваних діагностовано добра нервова-психічна стійкість. Це говорить про те, що у цих підлітків благоприємний прогноз стійкості до стресу, середній рівень ризику дезадаптації. Цей рівень характеризується задовільною якістю та ефективністю психічної діяльності. Показники соматичного функціонування, настрою також задовільні.

Слід зазначити, що серед підлітків із високим рівнем ризику дезадаптації 53,9% хлопців і 46,1% – дівчат; серед підлітків із середнім рівнем ризику дезадаптації 75% хлопців і 25% дівчат; серед підлітків із низьким рівнем ризику дезадаптації 37,5% хлопців і у 62,5% дівчат. Розподіл рівнів ризику дезадаптації у хлопців і дівчат графічно представлено на рис. 2.2.

Як свідчать дані рис. 2.2, ризик дезадаптації у хлопців представлений на високому та середньому рівнях, у дівчат – на середньому та низькому рівнях.

Бесіди з батьками, вчителями, спостереження за поведінкою підлітків дозволили нам визначити наступні дезадаптивні явища: тривожна поведінка із проявами поспіху; немотивована агресія; відчуття неспроможності, провини, непевність у собі; неблагополучна родина; важкий психологічний клімат, конфлікти батьків, алкоголізм у родині, втрата батьків; несприятливе

положення підлітків в родині; відсутність у них друзів; невдачі у навчанні, спілкуванні, міжособистісних стосунках із родичами і дорослими.

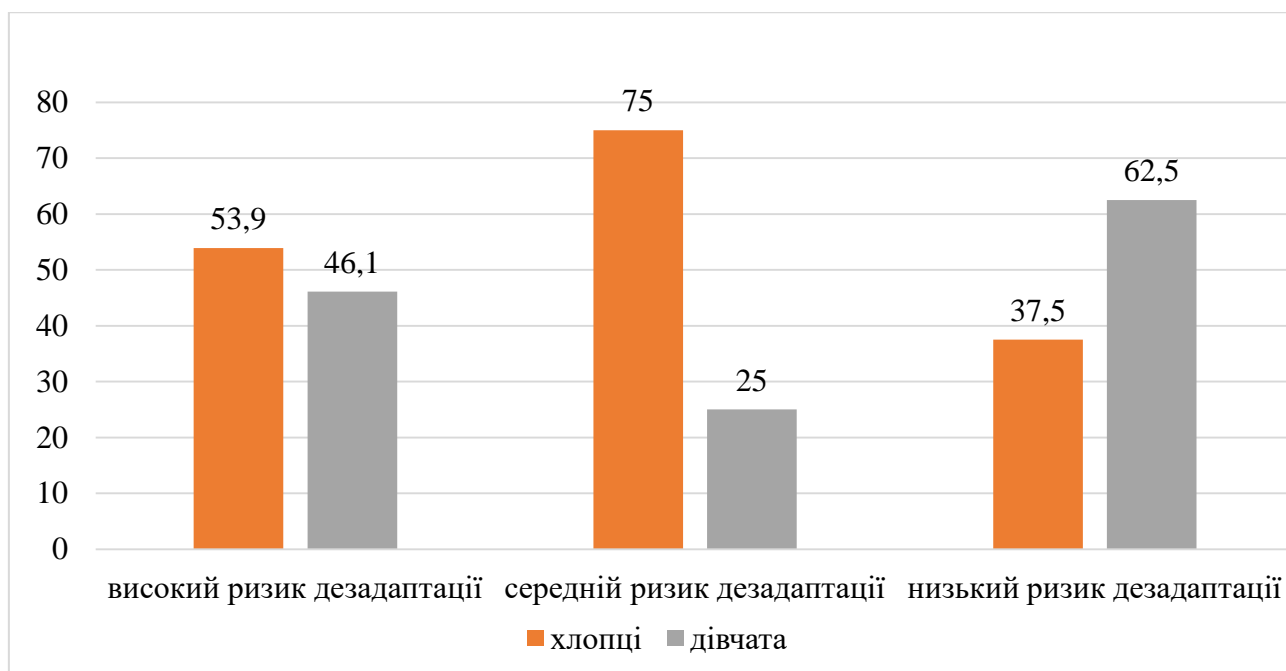


Рис. 2.2. Розподіл рівнів ризику дезадаптації у хлопців і дівчат

Також в процесі бесіди було визначено, що емоційновольова сфера дезадаптованих підлітків нестійка, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеної дратівливості і збудливості, в нестачі саморегуляції. Вони відчувають тривогу, хвилювання, що пов'язані із ставленням до них вчителів батьків.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що емоційне неблагополуччя підлітків виступає дуже яскраво. Сумарний показник вияву всіх симптомокомплексів в групі відповідає рівню вираженої дезадаптації. Це свідчить про те, що підлітки з девіантною поведінкою, зовнішній критерій адаптації яких відображає невідповідність реальної поведінки особистості установам суспільства, вимогам середовища, правилам і критеріям нормативної поведінки, що прийняті у соціумі, мають одночасно дезадаптацію за внутрішнім критерієм. Тобто у даному випадку ми

маємо справу із системною дезадаптацією за внутрішнім і зовнішнім критеріями.

2.2. Аналіз особливостей нервово-психічних станів підлітків

Результати дослідження тривожності підлітків за методикою Г. Прихожан представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники тривожності підлітків за методикою Г. Прихожан

Види тривожності	Високий рівень Кількість, (%)	Середній рівень Кількість, (%)	Низький рівень Кількість, (%)
шкільна	29 (58,0%)	11 (22,0%)	10 (20,0%)
самооцінна	32 (64,0%)	15 (30,0%)	3 (6,0%)
міжособистісна	22 (44,0%)	19 (38,0%)	9 (18,0%)

Аналіз показників шкільної тривожності (табл.2.3)

У досліджуваних домінує високий рівень шкільної тривожності •58,0%; ці підлітки виявляють стійку схильність переживати об'єктивно нейтральні шкільні ситуації як такі, що містять загрозу передусім самооцінці, особистісним інтересам та цінностям. У 22,0% підлітків цієї групи діагностовано середній рівень шкільної тривожності; для цих підлітків цінність успішності в навчанні не є надмірною, коли вирішальне значення для учня мають не знання, а оцінка. Низький рівень шкільної тривожності діагностовано у 20,0% досліджуваних; у цих підлітків не актуалізується тривожність у ситуаціях відповіді біля дошки, фронтальних опитувань у класі, контрольних робіт, складання тематичних

заліків та іспитів.

Аналіз показників самооцінної тривожності (табл.2.3)

Дві третини підлітків, тобто 64,0% мають високий рівень самооцінної тривожності. Високий рівень вияву самооцінної тривожності відображає суб'єктивну невідповідність власним критеріям розвитку соціальних якостей, потрібних для успішної реалізації. Ці підлітки мають гіпертрофовану потребу у досягненні і відчувають незадоволення самим собою. У 30,0% підлітків діагностовано середній рівень самооцінної тривожності, що свідчить про помірні емоційно-ціннісні переживання з приводу Я-образу. Саме Я-образ цих підлітків як уявлення про себе й емоційне ставлення до самого себе визначає їх емоційні самопочуття. Ці підлітки готові до емоційного регулювання своєї діяльності, в тому числі навчальної діяльності. Лише незначна кількість досліджуваних, а саме 6,0% виявляє низький рівень самооцінної тривожності. Отже ситуації фрустрації, порівняння себе з іншими, перевірка здібностей, оцінка роботи не актуалізують уявлення цих підлітків про самих себе.

Аналіз показників міжособистісної тривожності (табл.2.3)

Міжособистісна тривожність полягає у відображенні успішності підлітків в інтерсуб'єктній взаємодії у шкільному соціумі. Розвитку міжособистісної тривожності можуть сприяти такі стресогенні чинники, як критика підлітків з боку інших суб'єктів навчальної діяльності, конфлікти між ними. Високий рівень вияву міжособистісної тривожності зафіксовано у 44,0% підлітків; середній рівень – 38,0% підлітків; з низький рівень – 18,0%.

Результати дослідження особливостей тривожності підлітків графічно представлено на рис 2.3.

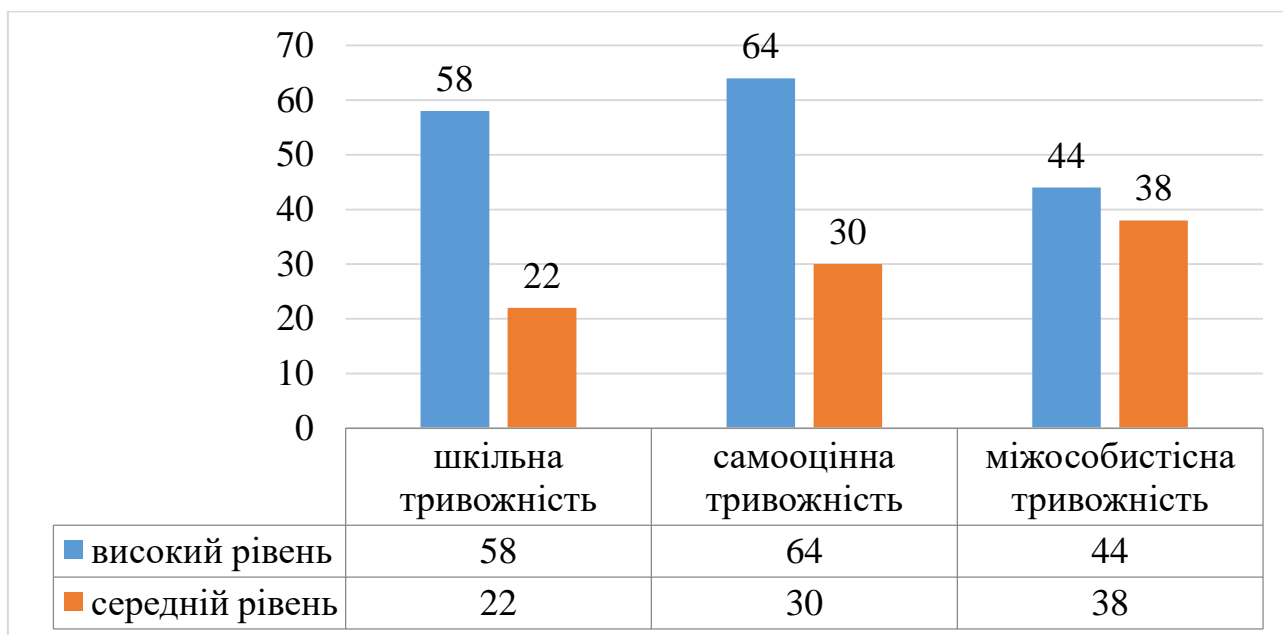


Рис. 2.3. Ступінь вияву тривожності у підлітків за методикою Г Прихожан

Таким чином, підлітки переживають тривожні стани. Шкільна, самооцінна і міжособистісна тривожність представлені на високому та середньому рівнях. Актуалізують тривогу підлітків ситуації відповіді біля дошки, фронтальне опитування у класі, контрольні роботи, складання тематичних заліків та іспитів; ситуації суб'єктивної невідповідності власних критеріїв розвитку соціальним стандартам якостей, потрібних для успішної самореалізації; ситуації фрустрації найважливіших потреб підлітків, пов'язаних із внутрішньою позицією підлітків у реальному навчальному процесі та міжособистісній взаємодії.

Результати дослідження нервово-психічної напруги у підлітків за допомогою опитувальника В П. Немчина, представлені в таблиці 2.4.

Як свідчать дані таблиці 2.4, у 34,0% підлітків спостерігається надмірна нервово-психічна напруга. Для підлітків з надмірною нервово-психічною напругою типовою є дезорганізація психічної діяльності, істотні відхилення у психомоториці, глибокі зсуви у нейродинамічних характеристиках і яскраво виявленому відчутті загального фізичного і психічного дискомфорту. Все це

супроводжується негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, занепокоєння, невдачі й інших неприємних наслідків складної ситуації.

Таблиця 2.4

Ступінь вияву нервово-психічної напруги підлітків за методикою В

П. Немчина

Слабка НПН Кількість, (%)	Помірна НПН Кількість, (%)	Надмірна НПН Кількість, (%)
14 (28,0%)	19 (38,0%)	17 (34,0%)

Досить великий відсоток підлітків мають слабку нервово-психічну напругу, що складає 28,0% від загальної кількості вибірки. Це вказує на стан абсолютного спокою, своєрідної невключеності у діяльність; недолік ініціативи й інтересу. Як наслідок – формується млява безініціативна особистість, що, у свою чергу, буде визначати характер міжособистісних відносин, процес навчання, адаптаційний процес у цілому.

Помірна нервово-психічна напруга спостерігається у 38,0% підлітків, що вказує на оптимальний стан, спонукання до дії, досягнення поставлених цілей. Для підлітків із помірною нервово-психічною напругою характерною є мобілізація психічної діяльності, підвищення активності соматичного функціонування й відчуття загального підйому душевних і фізичних сил. Інакше кажучи, даний ступінь нервово-психічної напруги характеризується підвищенням якості та ефективності психічної діяльності, коли із всією повнотою розкриваються здібності підлітків до досягнення мети.

Слід зазначити, що серед підлітків із надмірною нервово-психічною напругою хлопці складають 52,9%, дівчата – 47,1%; серед підлітків із помірною нервово-психічною напругою хлопці складають 53,0%, дівчата – 47,0%, серед підлітків із слабкою нервово-психічною напругою хлопці складають 47,4%, дівчата – 52,6%. Розподіл рівнів нервово-психічної напруги у хлопців і дівчат графічно представлено на рис. 2.4.

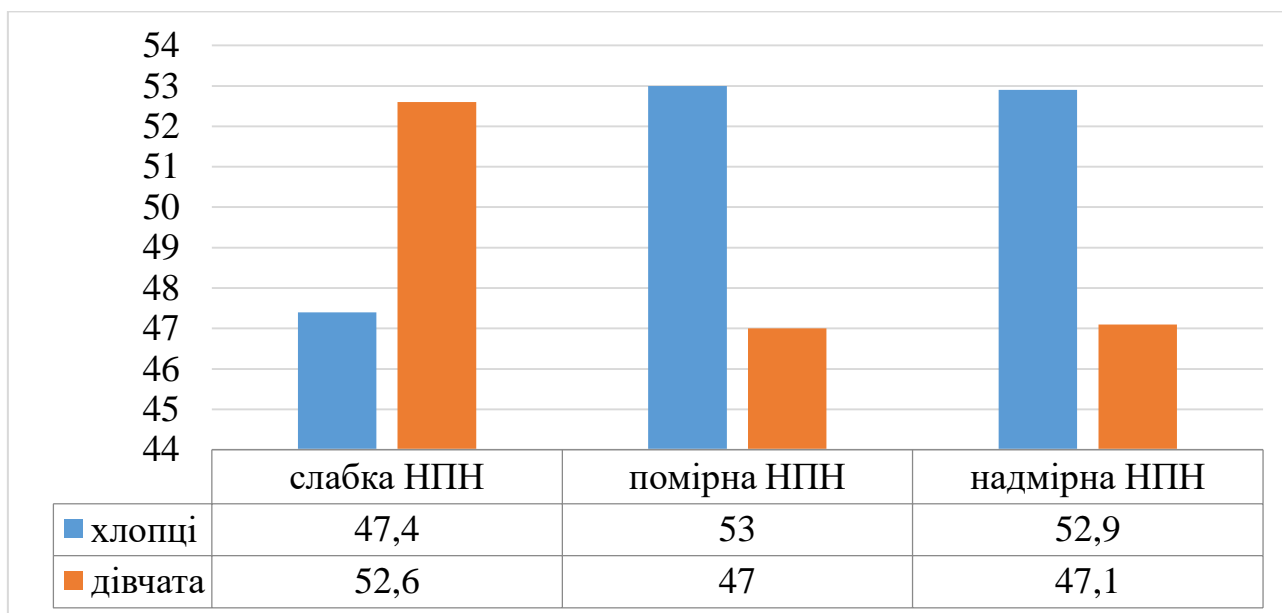


Рис. 2.4. Розподіл рівнів нервово-психічної напруги у хлопців і дівчат

Як свідчать дані рис. 2.4, нервово-психічна напруга представлена у хлопців на помірному та надмірному рівнях, у дівчат – на слабкому рівні.

Таким чином, оптимальна нервово-психічна напруга, що забезпечує спонукання до дії, досягнення поставлених цілей спостерігається тільки у 38,0% підлітків. Слабка та надмірна нервово-психічна напруга спостерігається у 62,0% підлітків, що свідчить про дезадаптивні характеристики їх психічного стану. Ці підлітки відрізняються відхиленнями в психомоториці, глибокими зсувах в нейродинамічних характеристиках відчуттям загального фізичного і психічного дискомфорту, негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, занепокоєння, невдачі, або своєрідною невключеністю у діяльність, відсутністю ініціативи й інтересу.

Результати дослідження астенічних тенденцій у підлітків за допомогою опитувальника Л.І. Вассермана представлені в таблиці 2.5.

Як свідчать дані рис. 2.5, у половини підлітків не спостерігається симптомів невротичної астенії, що складає 56,0% від загальної вибірки. У 28,0% підлітків наголошуються прикордонні стани; симптоматика невротичної

астенії діагностовано у 16,0% підлітків. Прикордонний стан або наявність невротичної астенії у цих дітей виявляються у втомі, підвищеній стомлюваності, зниженні працездатності, дратівливості, чутливості до зовнішніх і внутрішніх подразників.

Таблиця 2.5

Ступінь вияву астенічних порушень підлітків за методикою Л.І. Вассермана

Відсутність астенії Кількість, (%)	Прикордонний стан Кількість, (%)	Наявність астенії Кількість, (%)
28 (56,0%)	14 (28,0%)	8 (16,0%)

Серед підлітків у яких не спостерігається симптомів невротичної астенії хлопці складають 51%, дівчата – 49%; серед підлітків із прикордонними станами хлопці складають 49%, дівчата – 51%; серед підлітків із наявністю невротичної астенії хлопці складають 50%, дівчата – 50%.

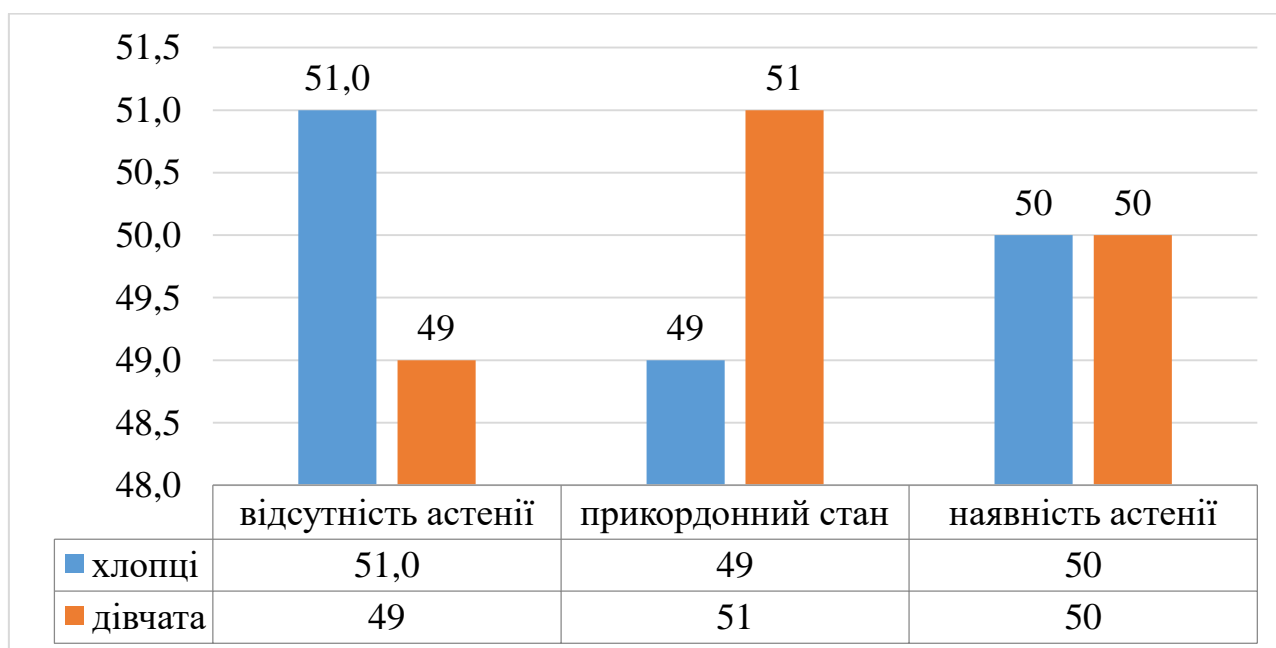


Рис. 2.5. Розподіл рівнів астенічних порушень у хлопців і дівчат

Розподіл рівнів астенічних порушень у хлопців і дівчат графічно представлено на рис. 2.5.

Отже, у половини підлітків не спостерігається симптомів невротичної

астенії. У іншій половині спостерігається симптоматика невротичної астенії або наголошуються прикордонні стани, що виявляються у втомі, підвищеній стомлюваності, зниженні працездатності, дратівливості, чутливості до зовнішніх і внутрішніх подразників. Розподіл рівнів астенічних порушень у хлопців і дівчат є пропорційним.

Результати дослідження депресивних розладів підлітків за допомогою опитувальника В. Зунга представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Ступінь депресивних розладів підлітків за методикою В. Зунга

Відсутність депресії Кількість, (%)	Легка депресія Кількість, (%)	Помірна депресія Кількість, (%)	Виражена депресія Кількість, (%)
24 (48,0%)	23 (46,0%)	3 (6,0%)	-

Як свідчать дані таблиці 2.6, у підлітків не спостерігається симптоматика вираженої депресії. При цьому повна відсутність депресії діагностується у 48,0% досліджуваних.

Наявність легкої депресії виявлено у 46,0% підлітків, наявність помірної депресії – у 6,0% підлітків. Таким чином, практично у половині підлітків спостерігається легкий і помірний ступінь виразності депресивного стану, що характеризується пригнобленим чи тужливим настроєм, зниженням психічної і соціальної активності, апатією.

Серед підлітків у яких зафіксовано відсутність депресії хлопці складають 60%, дівчата – 40%; серед підлітків із легкою депресією хлопці складають 49%, дівчата – 51%; серед підлітків із помірною депресією хлопці складають 40%, дівчата – 60%.

Розподіл рівнів депресивних розладів у хлопців і дівчат графічно представлено на рис. 2.6.

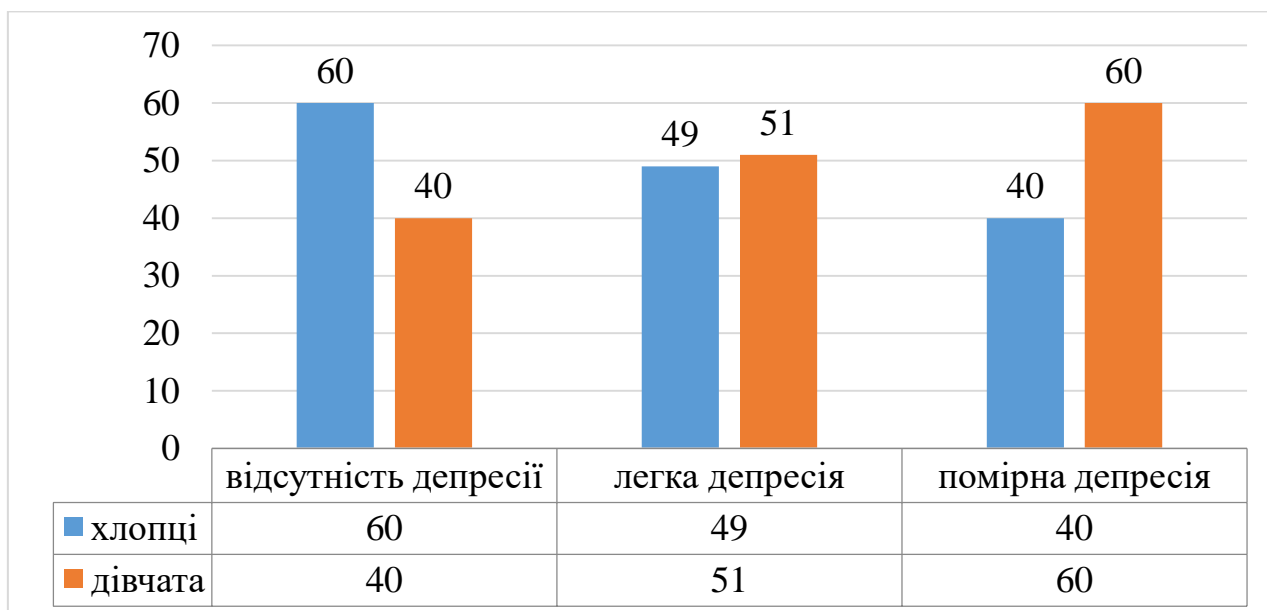


Рис. 2.6. Розподіл рівнів депресивних розладів у хлопців і дівчат

Таким чином, ми спостерігаємо у показниках нервово-психічного стану підлітків показники психічної дезадаптації: високу тривожність (шкільну, самооцінну, міжособистісну), наявність депресивної симптоматики, астенії, високу нервово-психічну напругу.

2.3. Особливості зв'язку показників нервово-психічних станів підлітків із показниками ризику дезадаптації

З метою виявлення особливостей зв'язку між показниками ризику дезадаптації та нервово-психічними станами ми використали метод кореляційного аналізу Спірмена. Це дозволило нам виділити певні закономірності.

При аналізі результатів кореляційного аналізу між показниками ризику дезадаптації та показниками нервово психічної напруги, шкільної, самооцінної, міжособистісної тривожності, астенії, депресії виявилось, що існують статично достовірні зв'язки між всіма показниками.

Так існує прямий статистично достовірний зв'язок між показником

ризик дезадаптації та показником нервово-психічної напруги ($r = 0,34$). Це говорить про те, що підліток із дезадаптованою поведінкою має дезорганізацію психічної діяльності, яка проявляється у відчутті загального фізичного і психічного дискомфорту. Все це супроводжується негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, занепокоєння, невдачі і інших неприємних наслідків складної ситуації.

Високий рівень ризику дезадаптації має прямий достовірний зв'язок з фактором шкільної тривожності ($r = 0,32$). У цьому випадку має місце прояв схильності особистості переживати об'єктивно нейтральні шкільні ситуації як такі, що містять загрозу передусім самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам та цінностям. Чим вище буде рівень дезадаптації, тим яскравіше будуть проявлятися вище перерахована характеристики.

Наявність прямого достовірного зв'язку фактору ризик дезадаптації з самооцінної тривожністю ($r = 0,36$) передбачає, що підліток при дезадаптації випробовує стан своєї невідповідності суб'єктивним особистісним стандартам. Відтак, можна зазначити, що високий рівень самооцінної тривожності підлітків свідчить про його суб'єктивну невідповідність власним критеріям розвитку навчально-соціальних якостей, потрібних для успішної реалізації внутрішньої позиції школяра.

Високий рівень ризику дезадаптації має прямий достовірний зв'язок з фактором міжособистісної тривожності ($r = 0,35$). У цьому випадку має місце прояв властивостей які обумовлюють відображення успішності підлітків у інтерсуб'єктній взаємодії у шкільному соціумі.

Також у цій групі має місце прямий статистичний зв'язок між рівнем ризику дезадаптації та астенією ($r = 0,35$). Це доводить те, що чим більше дезадаптація, тим вище у підлітків стомлюваність, зниження працездатності, підвищена збудливість, дратівливість, підвищена чутливість до зовнішніх і внутрішніх подразників.

Наявність прямого достовірного зв'язку між рівнем ризику дезадаптації із депресією ($r = 0,38$) передбачає, що дезадаптований підліток випробовує стан, що характеризується пригнобленим чи тужливим настроєм і зниженням психічної активності, що сполучається із різноманітними соматичними порушеннями.

Таким чином, підлітки при дезадаптації мають порушення нервово-психічних станів: висока міжособистісна, самооцінна, шкільна тривожність, висока нервово-психічна напруга, астеничні стани, депресивна симптоматика.

Здобуті дані дозволили нам спланувати проведення корекційної роботи з дезадаптованими підлітками з метою стабілізації їх нервово-психічного стану.

2.4. Структура та зміст програми розвитку особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків

Сучасний світ має характеристики складності, динамічності, суперечливості та не прогнозованості. Такий світ вимагає і певних психологічних якостей від людей, особливо підлітків, які намагаються досягти життєвого успіху, реалізувати власний творчий потенціал. В умовах сучасного світу дитині необхідно розвинути свою психологічну компетентність.

Психологічна компетентність включає: вміння адекватно оцінити власні здібності, можливості, психологічні особливості; вміння вибрати ефективні варіанти поведінки; вміння регулювати власні емоційні стани, долати критичні життєві ситуації тощо. Психологічна компетентність людини формується кількома шляхами: методом спроб і помилок; шляхом самоосвіти – роботою на випередження; поєднанням власного життєвого досвіду із теоретичними узагальненнями та практичними рекомендаціями психологів-дослідників [33].

У психології активно використовуються різні методи активного соціально-психологічного навчання.

Метод конкретних ситуацій розвиває здібність до аналізу ситуацій і до уміння самостійного формулювання завдання.

Метод інциденту спрямовано на подолання інерційності особистості й формування адекватних способів поведінки в напружених ситуаціях.

Сенситивний метод формує уміння особистості управляти стилем своєї поведінки за рахунок усвідомлення механізмів соціальної перцепції; відбувається перебудова установок особистості, що зумовлює зміни у ставленні до себе і до інших людей.

Метод мозкового штурму. Це групове розв'язання проблемної ситуації з використанням засобів, що знижують критичність і самокритичність, тим самим підвищуючи упевненість особистості у собі.

Ділові ігри демонструють учасникам можливості різних стратегій і їх вплив на ефективність діяльності; сприяють формуванню навичок прийняття рішення, розвиває уяву та інтуїцію.

Метод заглиблення – активний метод навчання з елементами релаксації, навіювання та гри.

Всі методи активного соціально-психологічного навчання, а також елементи різних психотерапевтичних технік (вправи на релаксацію, вправи психогімнастики, групові дискусії, методи гештальт-терапії тощо) зазвичай успішно поєднуються у тренінговій роботі [43].

Крім того, сучасна психологічна практика має спеціальні методи й прийоми, що були створені для надання психологічної допомоги юнакам і підліткам, які переживають критичні життєві ситуації. Така допомога надається у формі психологічного консультування, психокорекції, психотерапії, з використанням технологій, що розробляються в межах різних психотерапевтичних напрямків (психодинамічного, тілесно-орієнтованого, поведінкового, когнітивного, гештальт-терапевтичного, системного тощо).

Слід зазначити, що значна частина методів та прийомів, описаних у

психотерапевтичній літературі, були розроблені та апробовані під час роботи з дітьми, що страждали на різні нервово-психічні розлади. Менше уваги було приділено профілактичним програмам для здорових дітей, що частково зумовлює дефіцит методичних ресурсів у випадку необхідності надання їм психологічної допомоги [28].

Програма є практичним інструментом формування особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків. Під час участі в тренінгових вправах підліткам надається можливість «тут і тепер» спробувати перебороти особистісні і життєві проблеми.

Програма включає у себе ряд методів та технік активного навчання, котрі допоможуть юнакам та дівчатам:

– оволодіти прийомами й способами регуляції своїх емоційних станів, підвищеною тривожністю;

– розширити функціональні й операційні можливості, сформувати необхідні навички, уміння, знання, що ведуть до підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності» в складних життєвих ситуаціях;

– побачити свої помилки, виявити недоліки в своїй діяльності, усвідомити їх.

Мета роботи: розширення особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків

Мета роботи передбачала вирішення таких конкретних завдань:

- 1) усвідомлення та корекція негативних проявів у власній поведінці;
- 2) формування навичок самоаналізу та конструктивного прояву дій щодо уникнення негативних імпульсів у поведінці;
- 3) розвиток позитивних якостей особистості;
- 4) активізація процесу самопізнання та розвитку комунікативних навичок;
- 5) збільшення самооцінки, зниження тривожності.

Правила та принципи роботи в групі:

1. Принцип активності; передбачає залучення кожного до активної участі в роботі групи).

2. Принцип дослідницької, творчої позиції учасників; реалізується у таких формах роботи як аналіз проблемних ситуацій, дослідження власного стану, самоаналіз.

3. Принцип об'єктивації поведінки; полягає у спрямованості роботи на перехід неусвідомлюваного рівня аспектів поведінки в усвідомлюваний.

4. Принцип щирості висловлювань; передбачає щирість, відвертість.

5. Принцип свободи волі; полягає у праві кожного не брати участь у вправі, грі, у випадку відчуття дискомфорту.

6. Принцип конфіденціальності; передбачає домовленість учасників зберігати таємницю того, що робиться в групі.

7. Принцип партнерського спілкування; взаємодія у групі будується з урахуванням інтересів усіх учасників, визнання рівності позицій.

8. Відмовлення від використання «оцінок»; учасники групи повинні прагнути до розуміння, а не до оцінки.

9. Контроль поведінки; дозволяється реалізація своїх почуттів, але тільки за умови контролю.

10. Принцип відповідальності; кожен учасник групи бере на себе відповідальність за членів групи.

11. Правило «Стоп»; кожен учасник має право без пояснень зупинити розмову, яка стосується його особистості.

12. Толерантність; терпимість до усіх відвертих суджень інших учасників групи.

13. Принцип «тут і тепер»; обговоренню підлягають лише ті особистісні прояви, які можна спостерігати в ході заняття.

14. Принцип гуманістичного відношення до особистості; ставлення один до одного з повагою.

Нами були використані наступні методичні прийоми: бесіда з учасниками; рухливі ігри; вправи з аналізу, самоаналізу; моделювання стресових ситуацій; пантоміма; проєктивне малювання; тілесно-орієнтовані вправи; групова дискусія; прийоми саморегуляції.

Методи психологічної підтримки. Основними напрямками в роботі є: емоційна децентрація, корекція самооцінки, розвиток комунікативних навичок, організація адекватного міжособистісного спілкування. Кожен з напрямків пророблявся на трьох рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому.

У рамках тренінгу перевага віддається поведінково-когнітивним методам психологічної допомоги, що фокусуються на зміні поведінки, відмові від можливих негативних. Разом з тим, на деяких етапах досить ефективним буде використання визначених методів і технік особистісного зростання, спрямованих на усвідомлення позитивного «Я», посилення уваги до почуття впевненості в собі [24].

Конкретними прийомами, що використовуються в процесі тренінгу, є наступні: вправи на релаксацію, вправи психогімнастики, самодіагностика та організація зворотного зв'язку, групова дискусія, моделювання й аналіз критичних ситуацій, техніки психодрами, ігротерапії тощо.

Заняття побудовані на основі принципів організації соціально-психологічного тренінгу.

Для розробки програми тренінгу ми використовували спеціальні вправи та техніки, котрі були створені різними авторами (Р. Ассаджиолі, Н.Р. Бітянова, Н.М. Гаджієва, Н.Н. Нікітіна, Н.В. Кислинська, С.П. Макшанов, Н.Ю. Хряцева, В.І. Натаров, В.Г. Ромек та ін., Н.В. Самоукіна, Т.М. Титаренко, Г. Перрі, М.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, М.І. Чистякова та ін.) і добре зарекомендували себе в процесі надання психологічної допомоги в складних життєвих ситуаціях та життєвих кризах.

Програма тренінгу включає 8 занять тривалістю 16 навчальних годин.

Заняття проводилися один раз на тиждень (тривалість одного заняття – 2 навчальних години). Структура кожного тренінгового заняття така: вступна частина (налаштування учасників на спільну роботу, зняття напруги, створення приємного мікроклімату в групі); основна частина (присвячена розв'язанню задач корекційної роботи); заключна частина (закріплення результатів роботи, отримання зворотного зв'язку, розвиток рефлексії як універсального механізму саморегуляції).

Модель тренінгового навчання включає в себе чотири етапи: підготовка; усвідомлення; переоцінка; дія. Модель поєднує в собі рівні індивідуальності особистості: на першому та другому етапі (підготовка та усвідомлення) провідними є когнітивні процеси, на третьому – емоційні й на четвертому – поведінкові.

При навчанні саморегуляції особлива увага приділяється розвитку самоконтролю. Існує розподіл на два види самоконтролю: афективний й когнітивний. В першому випадку предметами самоконтролю є емоційні процеси і потяги суб'єкта. У другому – його власні уявлення й думки.

В процесі проведення тренінгу створюються ситуації з високим потенціалом прояву суб'єктності людини. Оскільки будь-яка складна життєва ситуація передбачає індивідуальний характер її сприйняття та подолання. Важливо, щоб проблеми, які потребують розв'язання були поставлені підлітком самостійно, без примусу ззовні. Крім того, створювані в ході тренінгу ситуації мають бути ситуаціями відповідального вибору, коли в число можливих наслідків вжитих підлітком за власною ініціативою дій входить і фрустрація їх потреб [47].

Ми також вважаємо, що у якості основної частини занять повинно бути «програвання» ситуацій та її аналіз. Саме «мислене тренування», програвання й аналіз ситуацій сприяють формуванню активної стратегії подолання. Оскільки свідомо оцінка ситуації сприяє переводу проблеми зі сфери емоційної до сфери

раціональної й тим самим дозволяє ліквідувати негативний стан.

Успішність проходження тренінгу оцінюється за допомогою повторної діагностики та самозвітів учасників тренінгу.

Зміст вправ тренінгової програми розвитку соціально-психологічної компетентності підлітків представлено у додатку А.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволив з'ясувати наступне. Поняття «дезадаптації» є антонімічним стосовно поняття «адаптація». Деадаптація визначає постійну неузгодженість в системі «потреби індивіда – середовище», що не забезпечує адекватне регулювання особистісно-середовищної взаємодії, підтримуючи адаптаційну напругу. У підсумку може відбутися зрив психосоціальної і психічної адаптації у вигляді порушень психофізіологічних співвідношень.

Концепції адаптації та дезадаптації тісно пов'язані із розробкою проблеми психічних станів. Психічний стан людини відбиває суттєві особливості гомеостазу та адаптованості індивіда. Концепція про гомеостаз включає поняття про адаптацію як сукупність еволюційно обумовлених пристосувальних процесів, що забезпечують відносну сталість динамічних взаємин організму і зовнішнього середовища. Серед тих психічних станів, що особливо гостро виявляються у період дезадаптації і створюють безпосередній вплив на поведінку й діяльність людини, дослідники звертають увагу на стани тривоги, нервово-психічної напруги, астенії, депресії. Ступень виразності окреслених психічних процесів розглядаються у якості ведучих чинників ризику психічної дезадаптації.

У процесі становлення особистості підлітків розгортається складна індивідуалізована система суперечностей, що характеризує напруженість його внутрішнього життя. Суперечності віку лежать в основі особистісної дисгармонії підлітків і стають підставою дезадаптивних явищ. Своєчасне діагностування нервово-психічних станів підлітків дозволить профілакувати розвиток невротичних розладів і оптимізувати процес адаптації.

У якості випробовуваних виступили підлітки школи-інтернату №2 міста Одеса, у яких на момент тестування спостерігалися яскраво виражені

дезадаптаційні реакції за зовнішнім критерієм, тобто порушення нормативної поведінки. Підставою для таких висновків стали скарги батьків, вчителів, порушення взаємовідносин із однолітками.

Реалізація мети експериментального дослідження відбувалася за допомогою наступних психодіагностичних методик: бесіда, анкетування, тестування. У роботі використовувалися методика виявлення рівня дезадаптації в стресі В. Бодрова, карта спостережень Дж. Стотта, методика виявлення рівня шкільної, самооцінної і міжособистісної тривожності Г. Прихожан, опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчина, методика виявлення рівня невротичної астенії Л. Вассермана, шкала самооцінки депресії У. Зунга.

Встановлено, що половина досліджуваних мають високий рівень ризику дезадаптації та неблагоприємний прогноз стійкості до стресу. Синдром дезадаптації характеризується яскраво виявленим відчуттям загального фізичного і психічного дискомфорту. Все це супроводжується негативним емоційним фоном, падінням настрою, відчуттям тривоги, занепокоєння, невдачі.

На високому та середньому рівнях представлені показники особистісної та реактивної тривожності. Актуалізують тривогу підлітків ситуації відповіді біля дошки, фронтальне опитування у класі, контрольні роботи; ситуації суб'єктивної невідповідності власних критеріїв розвитку соціальним стандартам якостей; ситуації фрустрації найважливіших потреб підлітків, пов'язаних із внутрішньою позицією підлітків у реальному навчальному процесі та міжособистісній взаємодії.

Слабка та надмірна нервово-психічна напруга спостерігається у більшій частині підлітків, що свідчить про напруження адаптаційних процесів особистості, а також про виснаження адаптаційних ресурсів, нестачу життєвої ініціативи й інтересу. Оптимальна нервово-психічна напруга, що забезпечує спонукання до дії, досягнення поставлених цілей спостерігається у 38,0%

підлітків.

Прикордонні стани, симптоматика невротичної астенії діагностовано у 44,0% підлітків. Прикордонний стан або наявність невротичної астенії у цих дітей виявляються у втомі, підвищеній стомлюваності, зниженні працездатності, дратівливості, чутливості до зовнішніх і внутрішніх подразників.

У підлітків не спостерігається симптоматика вираженої депресії. При цьому практично у половини підлітків спостерігається легкий і помірний ступінь виразності депресивного стану, що характеризується негативним емоційним фоном, загальною пасивністю поведінки.

Встановлено наявність кореляційних зв'язків між показниками ризику дезадаптації та показниками нервово-психічної напруги, шкільної, самооцінної, міжособистісної тривожності, астенії, депресії.

Таким чином, підлітки при дезадаптації мають порушення нервово-психічних станів. Отримані результати дозволили нам констатувати виразність більшості показників психічної дезадаптації (висока міжособистісна, самооцінна, шкільна тривожність, висока нервово-психічна напруга, астенічні стани, депресивна симптоматика). Приведені факти свідчать про необхідність проведення своєчасної психокорекційної роботи із підлітками групи ризику.

Виходячи з отриманих даних, нами була розроблена програма розвитку особистісної і соціально-психологічної компетентності підлітків, яка передбачала надання підліткам можливості усвідомити важливість розвитку адекватних і ефективних навичок спілкування, адекватне сприйняття себе та інших, усунення тривожності й напруження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева Т. В. Соціально-психологічні аспекти адаптації: монографія. Донецьк: Вебер, 2008. 230 с.
2. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків / міжн. наук.-практ. конф. «Генеза буття особистості». К: ДП «Інформаційноаналітичне агенство». 2017. 254 с. С. 59 - 60.
3. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011 № 2. С. 49 – 54.
4. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. Вип. 1. С. 234 – 242.
5. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія / С.І. Болтівець – К., 2000. – 302 с.
6. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С.54 – 60.
7. Браткова О. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації підлітків, які навчаються в сучасних загальноосвітніх закладах. URL: https://www.google.com.ua/search?rlz=1C2GGGE_ukUA614UA614&sour
8. Булах І. С. Теоретичні засади обґрунтування вихідних положень психологічної допомоги в процесі особистісного зростання підлітка / *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закл. освіти*: зб. наук. пр. 2008. Вип. 41. С. 4 – 8.
9. Варій М.Й. Загальна психологія. К.: «Центр учбової літератури», 2009. 1008 с.

10. Вдовенко В.В. Математичні методи у психології: навч.-метод. посіб. Кропивницький: Центр оперативної поліграфії, 2017. 112 с.
11. Власенко О. Діагностика тривожності п'ятикласників: Адаптація до середньої школи. *Психолог*. 2007. № 35. С. 10 – 11.
12. Волченко Л. П. Соціально-психологічні особливості адаптації учнів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб, до нових умов життєдіяльності. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 3 (1). С. 91 – 101. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3\(1\)_15](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2018_3(1)_15)
13. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 128. С. 72 – 75.
14. Грись А. М. Теорія і практика підготовки психологів до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми: монографія. К.: Геопринт, 2013. 280 с.
15. Денисов І. Г. Стрес та стресові стани як чинник асоціальної поведінки в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 28 – 32
16. Дутчак І. Соціально-психологічні чинники дезадаптації у старшому підлітковому віці: теоретичний аспект. *Магістерський науковий вісник ТНПУ*. 2020. Вип. № 35. С. 122.
17. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2010. 278 с.
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с
19. Казміренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №6. С. 76 – 78.

20. Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв'язання. *Наука і освіта*. 2011. № 11. С. 65 – 68.
21. Квітковська Н.В. Психологія девіантної поведінки учнів: навчально-методичний посібник. Миколаїв, 2010. 240 с
22. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. для вищ. навч. закл. К. : Либідь, 2007. 254 с.
23. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. К., 2001. 20 с.
24. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання. *Соціальна психологія*. 2008. № 3. С. 76–83.
25. Кошлань І. Г., Майор І. С. Тривожність у підлітків-акцентуантів. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 109 – 113.
26. Коцур Н. Адаптація підлітка: психолого-педагогічні та медичні критерії. Рідна школа. 2008. №10. С. 38 – 42.
27. Кузнецов М.А. Бабарикіна І.В. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання. Х.: ХНПУ, 2012. 227 с
28. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. Посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с.
29. Максимова Н. Ю. Проблема соціальної дезадаптації неповнолітніх у парадигмі девіантології. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: Гнозис, 2009. Т. XI, ч. 6. С. 248 – 257.
30. Мартиненко О.А. Корекція дезадаптивної поведінки молодших школярів. Харків: Ранок, 2011. 176 с.
31. Підчасов Є.В. Психологічні особливості динаміки процесу адаптації в системі шкільного навчання. *Наукові записки Інституту психології імені*

Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: Міленіум, 2006. Вип. 30. С. 190 – 199.

32. Приймак Ю.Д. Деадаптивна поведінка учнівської молоді як соціально-психологічна проблема. *Педагогічний пошук*. 2017. № 4 (96). С. 28 – 30.

33. Приходько В. В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львів. ун-ту*. 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182–188.

34. Психодіагностика: психодіагностичній інструментарій. Навчально-методичний посібник. Л.Матохнюк, Т.Браніцька, О.Шпортун. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2021. 559 с.

35. Психологічний словник / ред. Н.А. Побірченко. К.: Науковий світ, 2007. 274 с.

36. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні. *Психологія і суспільство*. 2001. № 4. С. 16 – 40.

37. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч.посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.

38. Савенкова І. І. Клінічна психологія: навчальний посібник. Миколаїв: Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського, 2018. 302 с.

39. Степник О.І. Причини шкільної деадаптації. *Психологічна газета*. 2007. № 14. С. 3 – 8.

40. Степаненко Л. Дисгармонійні емоційні стани в аспекті психічного здоров'я особистості підлітка.

41. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Сер.: Психологія і педагогіка*. 2011. Вип. 17. С. 342 – 349

42. Тагірова Г.С. К проблеме социально-психологической дезадаптации школьников. URL: <http://www.jourclub.ru/6/217>.
43. Технологія тренінгу / упоряд: О.Главник, Г.Бевз; за заг. ред. С. Максименко. Київ: Главник, 2005. 112 с.
44. Токарева Н. М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312.
45. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога: навч.-метод. посіб. для вчителя. Х. : Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2008. 256 с.
46. Федоришин Г.М. Психологічні детермінанти шкільної дезадаптації підлітків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія. Рівне, 2002. 17 с.
47. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
48. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптивності: наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с
49. Харченко А.С. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. «Молодий вчений», № 8 (72), серпень, 2019 р. Психологічні науки. С. 214-217 DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-46>
50. Царькова О. В., Величко Н.Й. Стрес у підлітковому віці та шляхи його подолання. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 157 – 161.
51. Янкевич С. М. Феномен дезадаптації у підлітковому віці: види, форми, прояви. *Пробл. заг. та пед. психології*: зб. наук. пр. 2011. 13, Ч. 5. С. 424 – 433.

ДОДАТОК А

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТА
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ****Заняття №1**

Мотивування учасників тренінгу:

«Я сам будує своє життя».

Ведучий:

«Як ви думаєте, про що ми будемо тут говорити? Чи буває так у вашому житті, коли вам не подобається, що за вас все вирішують дорослі що вам робити?»

«А чи буває так, що ви не знаєте, що вам потрібно робити і у тож час Ви б не хотіли, щоб за вас вирішувала інша людина?»

«А хотілося вам би самим розпоряджатися своїм часом, будувати плани і бути власниками свого життя?»

«Але одного бажання недостатньо: потрібно знати себе, свої бажання, потреби і можливості, передбачати наслідки своєї поведінки на кілька кроків уперед, як у шахах».

Знайомство з основними правилами і принципами роботи в групі.

Вправа «Прогноз погоди»:

Візьміть лист папера й олівці і намалюйте малюнок, що буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а може бути для вас сонце уже світить щосили.

Вправа «Як тебе кликати»

Учасникам пропонується представитися: назвати своє ім'я і сказати, яким ім'ям його називати в групі.

Вправа «20 Я»

Інструкція: «Двадцять разів відповісти на питання «Хто Я, який Я?».

Використовуйте характеристики, риси, інтереси, почуття для опису себе, починаючи кожен пропозицію з займенника «Я».

Провести обговорення у виді розповіді про себе й аналізу написаного.

Вправа «Гарне чи погано»

Ведучий вибирає яку-небудь якість. Це може бути та якість, яку називали частіше за інші. Можна записати кілька якостей на картках і витягнути одну з них. По колу кожен учасник висловлює свою думку про дану якість. При цьому перший учасник своє висловлення починає зі слів «Добре бути (обрану якість), тому що...», а наступний учасник починає зі слів «Погано бути (обрану якість), тому що...» і так далі поперемінно. Проводиться два кола для того, щоб кожний міг відбити як позитивний, так і негативний бік якості.

Ведучий допомагає і підтримує учасників у пошуках позитивної і негативної сторін якості, залучає учасників до активного обговорення й підтримки один одного.

Вправа «Малювання себе»

Надаються папір різного формату і різних кольорів, олівці і пропонується дітям намалювати себе. Себе можна намалювати у виді рослини, тварини, будь яким кольором, схематично. Кожен учасник може показати свій малюнок і розповісти групі про нього.

Вправа «Доброта»

Дітям пропонується сказати добрі і гарні слова про своїх близьких, знайомих, друзів. Термін виконання – п'ять хвилин. Ведучий: «Ви самостійно вибираєте людей (кращі з групи), про яких будете розповідати. Ваша розповідь повинна бути короткою і конкретною, при цьому потрібно підкреслити, що саме ви цінуєте у кожному з тих, про кого розповідаєте».

Вправа «Дякуємо за приємне заняття»

Ведучий: «Встаньте в загальне коло. Один з вас стає в центр, інший підходять до нього, потискає руку і вимовляє: «Дякую за приємне заняття»,

обоє залишаються в центрі, тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, потискає її і говорить: «Дякую за приємне заняття!». Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Усі тримають один одного за руки. Коли до групи у центрі приєднається останній учасник, коло замикається і церемонія завершується міцним троекратним потиском рук».

Підвести підсумки заняття.

Провести ритуал прощання.

Заняття № 2

Вступна частина заняття містить у собі питання про стан учасників: «Як ви себе відчуваєте? Що запам'яталося із попереднього заняття?».

Вправа «Побажання»

Ведучий: «Почнемо роботу з висловлення побажань один одному на сьогоднішній день. Побажання повинне бути коротким, бажано в одне слово. Ви кидаєте м'яч комусь і одночасно говорите своє побажання. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу, кидає його наступному учаснику, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Будемо уважні, щоб м'яч побував у всіх».

Вправа «Тільки разом»

У ході цієї гри підліток одержує можливість відчути те, що відчуває його партнер. Для цього необхідно «настроїтися» один на одного.

Ведучий: «Розбийтеся на пари і встаньте спиною до спини. Чи зможете ви повільно, не відриваючи своєї спини від спини партнера, сісти на підлогу? А тепер спробуйте встати разом. Намагайтеся визначити, з якою силою вам потрібно спиратися на спину свого партнера, щоб обом було зручно рухатися. А тепер спробуйте це зробити з іншими партнерами».

Обговорення за питаннями: «З ким тобі вставати і сідати було легше всього? Що було самим найважчим у цій вправі?»

Тема для обговорення: «З чим і з ким ми можемо контактувати в цьому світі (з людьми, із собою, із тваринами – тобто з зовнішнім і з внутрішнім світом?)».

Ведучий: «Сьогодні у нас є можливість одержати новий досвід і довідатися, що для з нас є найбільш коштовним».

Вправа «Мовчанка – розмовка»

Вправа виконується в парах. Спочатку дві хвилини треба мовчати, нічого не говорити і дивитися один одному в очі. Важливо утримати увагу без розмов, тримати дистанцію. Наступні дві хвилини – можна розмовляти про щось, обговорювати що-небудь, не умовкаючи.

Обговорення: «Як ти себе почував у ситуації мовчання і як – коли розмовляв? Що тобі більше сподобалося, що здалося важким?»

Вправа «Домальовування портрета»

Учасники сідають по колу, у кожного є лист паперу та олівець. У кожного учасника свій колір олівця.

Ведучий: «Зараз ми з вами будемо малювати незвичайний портрет. Кожен учасник тільки починає свій портрет, а домальовує його група, передаючи малюнок по колу по команді».

Під час обговорення можна звернутися до тому, на яких малюнках більш «пристойні» портрети.

Підвести підсумки заняття.

Провести ритуал прощання.

Заняття № 3

Заняття починається з обговорення емоцій і вражень, що залишилися після проведення попереднього заняття.

Вправа «Прогноз погоди»

Візьміть лист паперу й олівці і намалюйте малюнок, що буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи

«штормове попередження», а може бути для вас сонце уже світить щосили.

Бесіда на тему «Ніжність».

Ведучий: «Якість «ніжність» відбиває відношення до фізичного контакту. Якщо хтось дуже ніжний з нами і ми ніжні, то може бути залежність від цієї людини. Якщо ніжність мало виявляється з даною людиною, то ми виступаємо холодними, відстороненими. Ніжність також пов'язана з тілесним і сексуальним «Я». Ніжність може виявлятися в різних відносинах. У відносинах дружніх ніжність до рідних, ніжність у понятті «материнство». Такі ж відносини можуть виникнути не з рідним, але дуже близькою людиною. Сьогодні ж ми з вами познайомимося з тією «ніжністю», що живе в кожному з нас».

Вправа «Обійми»

Ведучий: «Сядьте в одне велике коло. Хто з вас пам'ятає, що ви робили із своїми м'якими іграшками, щоб виразити своє добре ставлення до них? Правильно, ви брали їх на руки. Я хочу, щоб ви висловили свої дружні почуття до інших учасників, обіймаючи їх. Я почну із зовсім маленьких обіймів і сподіваюся, що ви мені допоможете перетворити ці обійми на більш міцні й дружні. Коли обійми будуть доходити до вас, кожен може додати до них ентузіазму і дружелюбності».

Вправа «Матеріалізація ніжності»

Ведучий: «Уявіть собі, що ніжність – це жива істота, що б вона робила з вами? Нехай кожний подумає, якби ніжність мене гладила, як би вона це робила? Як би вона тримала мене за руку? Як би вона обіймала мене? Як би вона дивилася мені в очі? А тепер хто хоче зустрітися з ніжністю? (Вибирається доброволець, якщо бажаючих нема, добровольцем може бути ведучий). Встаньте у центр кола. Нехай хто-небудь із групи буде твоєю ніжністю і зробить те, що ти зараз представляєш. Навчи свою «ніжність», де повинна бути її рука, чи дивиться вона в очі, як рухаються її руки? Чи правильно вона робить, чи ніжність це? Покажи їй сам як потрібно, як ти собі уявляєш ніжність».

Учасники по черзі стають «ніжністю» один одного. Потім у центрі кола може бути інша пара.

Обговорення: «Чи легко було виявляти свою ніжність, чи почували Ви себе затиснутими? Чи легко було приймати ніжність; чи виникало почуття незручності?»

Після виконання вправ на ніжність рекомендується провести релаксаційну медитацію, наприклад, «Будинок моєї душі».

Вправа «Дякую за приємне заняття».

Підвести підсумки заняття.

Провести ритуал прощання.

Заняття № 4

Вправа «Барометр настрою»

Учасникам пропонується оцінити свій настрій від знаком «-» до «+»; «0» – нейтральний, ніякий настрій.

Після вправи обговорити попередні заняття. У цьому можуть допомогти питання до учасників: «Як ви себе почуваете? Що запам'яталося з попереднього заняття? Які події (нові, незвичайні) відбулися за цей час?».

Провести бесіду на тему: «Чи змінилося щось за час наших занять? Чи довідалися Ви що-небудь новеньке щодо себе, своїх товаришів? Що сподобалося? Що здавалося важким?».

Вправа «Чарівна рука»

Ведучий: «Кожен учасник групи на листі папера зверху пише своє ім'я, потім обводить свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати яку-небудь свою якість. Потім «долоньки» пускаються по колу, а інші учасники між пальців можуть написати інші якості, що властиві тому, чия долонька».

Обговорення: «Що нового ти довідався про себе?». Акцент під час обговорення ставиться на тому, що є частка правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

Вправа «Ніхто не знає»

«Зараз ми будемо кидати один одному м'яч. Той, у кого виявиться цей м'яч, говорить таку фразу: «Ніхто з вас не знає, що я (чи – у мене) ...» Будьте уважні, намагайтеся зробити так, щоб кожний взяв участь у вправі. У кожного з нас м'яч може побувати багато разів».

Вправа «Наставники»

Ведучий: кожний з нас може згадати нескінченну кількість ситуацій, які його чомусь навчили. І кожного чекає ще чимало таких ситуацій.

1. Спрямуйте свою увагу на різноманітні обставини, що можуть вас чомусь навчити. Розкажіть про людину, у якої ви більше всього у своєму житті вчилися. У вас є п'ять хвилин, щоб розповісти про те, чому ви навчилися.

2. Тепер розкажіть про те, хто з ваших рідних або знайомих здійснив на вас найбільший вплив. Чому навчила Вас ця людина, що досягла чогось більшого, ніж Ви у своєму особистісному розвитку?

3. Розкажіть, який автор, яка книга, хто з філософів, учених найбільше вплинув на ваш розвиток. Чому Ви у них навчилися?

4. Розкажіть про ситуацію, у якій Ви чомусь навчилися в себе самого. Що це була за ситуація? Чому ви в ній опинилися?

Вправа «Валіза в дорогу»

Учасники на окремому папірчику пишуть дві якості: якість, що Ви цінуєте в певній людині, і якість, яку б ви хотіли бачити в цієї людини більш розвинутою.

Вправа «Дякую за приємне заняття».

Підвести підсумки заняття.

Провести ритуал прощання.

Заняття № 5

Вправа «Прогноз погоди»

Візьміть лист папера й олівці і намалюйте малюнок, що буде відповідати

вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а може бути для вас сонце уже світить щосили.

Бесіда на тему «Ми, наші емоції і почуття». Ведучий: «Почуття важливі, і випробувати різні почуття нормально для живої істоти; немає абсолютно поганих чи абсолютно гарних емоцій; існує різниця між почуттям і способом його вияву; розрізняють конструктивний і деструктивний вияв емоцій.

Вправу «Називаємо почуття»

Метою вправи є збагачення словнику емоцій учасників. У залежності від рівня готовності підлітків цю вправу можна проводити як змагання в парах чи між двома командами, або як «мозковий штурм». Ведучий: «Давайте подивимося, хто зможе назвати більше слів, що позначають різні почуття. По черзі називайте слова і записуйте їх на лист ватману».

Вправа «Шурум – бурум»

Ведучий: «Пропоную загадати почуття, а потім тільки за допомогою інтонації, вимовляючи слова «шурум – бурум» показати це почуття.

Вправа «Метафора кольору»

Ведучий: «Учасники сидять у колі з закритими очима. У руки кожного ведучий кладе шматочок гладкого паперу. Квадратики пофарбовані у різні кольори – які складно позначити одним словом: перлово-сірий, малиновий, беж з рожевим відливом, блакитнувато-бузковий. Потім учасникам пропонується відкрити очі, глянути на паперовий квадратик у своїх руках і перейнятися відчуттям кольору. У групі є ще дві особи, що одержали такий же колір.

Потім необхідно за допомогою метафор знайти двох своїх «побратимів» за кольором. Сховавши квадратик у долоні необхідно піднятися від стільця і передати колір квадрата метафорично: «Колір першої любові», «Колір підступництва», «Колір незданого іспиту», «Колір стану душі навесні». Ті учасники, що відчують, що до їхнього кольору теж підходить ця метафора, також піднімаються від стільця. Якщо встало більше людей, чим повинне, то

метафора занадто широка, її треба зробити вже, і навпаки. Задача – знайти метафору не тільки для відображення власного відчуття кольору, але й знайти відгук у «побратимів за кольором». Провести обговорення вправи.

Вправа «Дякую за приємне заняття».

Підвести підсумки заняття.

Провести ритуал прощання.

Заняття № 6

Вправа «Прогноз погоди»

Візьміть лист папера й олівці і намалюйте малюнок, що буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а може бути для вас сонце уже світить щосили.

Вправа «Намалюй новобудову».

Провести бесіду про комунікативні уміння.

Ведучий: «Для того щоб установився гарний контакт, важливо розташувати співрозмовника до себе, викликати його довіру, інтерес до себе. Для цього в нас є невербальні і вербальні засоби. Невербальні засоби – це посмішка, контракт очей, організація простору спілкування (дистанція). Вербальні засоби – це компліменти, «ритуальні» фрази (наприклад, яка гарна погода...), відкриті питання, що дають можливість співрозмовнику відповісти більш повно (наприклад, ви живете в цьому будинку? – закрите питання. Де ви живете? – відкрите питання).

Вправа «Установлення контакту»

Учасники групи в парах, по черзі, грають різні сценки на встановлення контакту. Ведучий учаснику: «Тобі необхідно налагодити контакт із співрозмовником, для того, щоб... наприклад, поміняти куплені вчора рукавички, довідатися, як доїхати до вулиці № ...» і т.п.

Вправа «Складання портрету»

Ведучий: «Пара стає у центрі кола. Хвилину дивляться один на одного,

потім по черзі описують один одного». Питання: «Що занадто привернуло увагу?» Потім, кожний з учасників вибирає собі заміну з кола; усі по черзі беруть участь у вправі. Важливо звертати увагу учасників на те, що ціль вправи – навчання описовій мові, потрібно говорити без оцінок.

Вправа «Вічні теми»

Учасники розбиваються на 3–4 підгрупи. Кожній підгрупі дається тема, яку після обговорення необхідно представити невербально. Після представлення, інші учасники повідомляють, що вони бачили і яка була тема. Можливі теми: народження, натхнення, смерть, любов, розлука й ін. Під час обговорення звертається увага на те, яке невербальне поведження дозволило визначити тему. Під час обговорення ведучий акцентує увагу на розходженні опису побаченого й оцінок, що ми даємо на основі свого досвіду.

Вправа «Той, хто нападає і той, хто захищається»

Учасники групи поділяються на пари. Один учасник відіграє роль нападаючого, а інший – того, що захищається. Вони ведуть діалог. Нападаючий почуває свою перевагу. Він лається, критикує, вимагає, говорити голосно, тобто «нападає». Той хто захищається постійно перепрошує й виправдується, говорить, начебто хоче догодити. Через 5 – 10 хвилин учасники міняються ролями. Необхідно, що учасники цілком відчували владу, авторитет того, хто «нападає» та пасивність, підкореність того, хто «захищається». Обговорення: учасники обмінюються своїми враженнями, як вони себе почували в заданих ролях. Зіграні ролі порівнюються з діями в реальному житті, яка роль була більш по душі, яку роль було важко грати.

Вправа «Дякую за приємне заняття».

Підвести підсумки заняття.

Провести ритуал прощання.

Заняття № 7

Вправа «Прогноз погоди»

Візьміть лист папера й олівці і намалюйте малюнок, що буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а може бути для вас сонце уже світить щосили.

Провести обговорення попереднього заняття

Малюнок «Я и мій світ навколо мене»

Метою є зображення підлітком значимих сфер свого оточення, прояснення своїх стосунків з навколишнім світом.

Ведучий: «Візьміть лист папера. Малюйте, залишаючи середину листа порожньою. Намалюйте усе, що вас оточує в житті, з ким вам приходиться спілкуватися, взаємодіяти – ваш соціальний світ. Намалювали? Тепер у центрі намалюйте себе».

Обговорення: «Чи подобається тобі твій малюнок, чи подобається тобі твій портрет? Що з намальованого для тебе найбільш важливе, а що – найменш? Є поділяюча межа між тобою і навколишнім світом? До кого з оточення ти звернений на малюнку? Як ти взаємодієш з тими, хто намальований навколо тебе? Що це для тебе означає?».

Вправи на навчання конкретним соціальним навичкам:

Кроки навички «Задавання питання».

1. Вирішіть, про що Ви хотіли б більше знати.
2. Вирішіть у кого Ви запитаете про це.
3. Проаналізуйте різні способи, щоб задати Ваше питання, і виберіть один спосіб.
4. Виберіть місце і час, щоб задати Ваше питання.
5. Задайте ваше питання.

Примітка для ведучого. Для 1-го – запитаете про що-небудь, що ви не розумієте, що ви не чули, чи про те, що вас бентежить.

Для 2-го – поміркуйте, хто має більшу інформацію з теми, що Вас хвилює, обговоріть це, запитуючи у декількох людей.

Для 3-го – сформулюйте питання, підніміть руку, запитаєте спокійно.

Навичка «Початок бесіди». Роботу з цією навичкою можна почати зі слів: «Вважаю, що кожний з Вас повинен використовувати цю навичку хоча б раз у день. Давайте пригадаємо ситуації, які потребують цієї навички.

Кроки навички «Початок бесіди»:

1. Привітайтеся з іншою людиною.
2. Побалакайте про що-небудь.
3. Вирішіть, чи слухає вас інша людина.
4. Перейдіть до головної теми.

Примітки для ведучого. Для 1-го кроку – скажіть «Вітаю, Вас», виберіть правильне місце і час. Для 3-го кроку – перевірте, чи слухає інша людина Вас.

Кроки навички «Прийняття критики»

1. Зрозумій, що тобі говорять, і залишайся спокійним.
2. Попроси роз'яснення. Скажи, з чим ти згодний і з чим не згодний і чому.
3. Відзнач реакцію партнера.

Примітки для ведучого. Для 2-го кроку – скажіть: «Що ви маєте на увазі?» При цьому можна повторити фразу, з приводу якої вимагаються роз'яснення. Для 3-го кроку – передбачається, що ви одержали роз'яснення. Скажіть: «Я згодний з тим, що ви говорили ..., і не згодний з тим, що ви говорили ...». При цьому почувати себе треба вільно. Провести обговорення заняття.

Вправа «Дякую за приємне заняття».

Підвести підсумки заняття.

Провести ритуал прощання.

Заняття № 8

Вправа «Намалюй настрої»

Обговорити попереднє заняття.

Вправа «Ваші уявлення про час»

Ведучий: «Кожний відчуває свій час по-своєму. Наприклад, годинник із піском. Пісок у нижній частині годинника – це минуле, пісок у верхній частині – майбутнє, а той, який падає в даний момент – сьогодні. Намалюйте своє уявлення про час, позначивши минуле, сьогодні і майбутнє».

Вправа «Стріла життя»

На аркушах папера можна намалювати різні варіанти стрілок: прямі, кругові, зигзагоподібні і запропонувати учасникам вибрати: який з малюнків відповідає життєвому циклу. Можна запропонувати намалювати і свої стрілки тим, кому не підійшла жодна із запропонованих стрілок. Обговорення: «Чому Ви обрали цю форму стрілки? Де зараз Ви на цій стрілці?»

Вправа «Закінчи пропозиції»

Учасникам пропонується написати закінчення до пропозицій:

- Я дуже хочу, щоб у моєму житті було...
- Я буду щасливим тоді, коли...
- Щоб бути щасливим сьогодні, я (роблю)...

Вправа «Валіза в дорогу»

Інструкція. «Наша робота підходить до кінця. Ми, звичайно, будемо зустрічатися, але не будемо більше збиратися тут усією нашою групою і займатися. Ми провели тут багато часу і багато довідалися друг про друга. Зараз ми для кожного з нас підготуємо «валізу» – якості й особливості, що виявлялися на наших заняттях. Кожний з нас буде виходити з кімнати, а ті учасники, що залишилися будуть вирішувати, які якості ми йому «положимо у валізу». Хто хоче вийти першим?».

Варіант. Кожному учаснику на папері пишуть, що подобається в ньому і що хотілося б, щоб було змінено.

Для ведучого також пишуть, що сподобалося в заняттях і що хотіли б змінити.

Провести вправу «Дякуємо за приємне заняття».