

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**СТАТЕВІ РОЗБІЖНОСТІ У ЦІННІСНО-СМИСЛОВІЙ СФЕРІ ПІДЛІТКІВ**  
**Кваліфікаційна робота**

Освітня програма: Психологія  
Спеціальність: 053 Психологія  
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки  
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Виконала здобувачка  
4 курсу 1 групи  
Ільченко Валерія Павлівна  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Науковий керівник  
Доктор психологічних наук, професор  
Большакова А.М  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

роботу захищено «    »    2025 р.

Оцінка: \_\_\_\_\_

Большакова А.М  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Харків, 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ РОЗБІЖНОСТЕЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	5
1.1. Статеві особливості розвитку особистості у підлітковому віці.....	5
1.2. Основні підходи до визначення ціннісно-сміслової сфери у підлітків ...	12
1.3. Напрями роботи з підлітками щодо розвитку ціннісно-сміслової сфери з урахуванням статевих розбіжностей.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМІСЛОВОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	19
2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження .....	19
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	21
2.3. Зміст та структура програми розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці.....	28
ВИСНОВКИ .....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	37

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Одним із ключових чинників формування особистості, громади, суспільства та нації в цілому виступає розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості, що зумовлює важливість пошуку та збереження чинників, які її обумовлюють. Ціннісно-сміслова сфера індивіда виступає в якості загального індикатора благополуччя країни, а також важливим фактором, що впливає на ресурсний потенціал суспільства. Внаслідок негативного впливу різноманітних зовнішніх чинників, ціннісно-сміслова сфера особистості може піддаватися значним навантаженням, внаслідок чого йде мова про порушення або зниження самопочуття особи.

Питання статевої характеристик ціннісно-сміслової сфери підлітків набуває особливої актуальності в умовах сьогодення, що зумовлено активними воєнними діями в Україні. Розуміння сутності механізмів розвитку ціннісно-сміслової сфери підлітків, особливо в умовах воєнного стану, є достатньо важливим у процесі адаптації до реалій сьогодення. Підлітки піддаються постійному впливу стресів та психологічному навантаженню, що зумовлює виникнення психологічних проблем, переживання відчуття страху, тривоги, агресивності та депресії тощо. Саме це зумовлює виникнення психологічних порушень, внаслідок чого питання статевої розбіжностей у ціннісно-смісловій сфері підлітків набуває сьогодні особливої актуальності.

Окремі аспекти статевої розбіжностей у ціннісно-смісловій сфері підлітків виступали предметом дослідження великої кількості вітчизняних науковців, серед яких можливо виділити праці таких як: В.П. Петленко, Б.С. Братусь, І.В. Дубровіна, А.І. Захаров, О.С. Васильєва, Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, П.Я. Гальперін, О.В. Лобза, С.В. Ковальов та інших. При цьому, на сьогоднішній день відсутній ґрунтовний аналіз зазначеного питання, що додатково обґрунтовує актуальність нашого дослідження.

**Метою даної роботи** є дослідження статевої розбіжностей у ціннісно-смісловій сфері підлітків та їхнього рівня самоактуалізації.

Згідно визначеної мети, **завданнями** роботи є:

1. Визначити психологічні та соціальні характеристики підліткового віку та проаналізувати статеві особливості розвитку особистості у підлітковому віці.
2. Дослідити основні підходи до визначення ціннісно-сміслової сфери у підлітків.
3. Оглянути напрями роботи з підлітками щодо розвитку ціннісно-сміслової сфери з урахуванням статевих розбіжностей.
4. Організувати та провести емпіричне дослідження статевих розбіжностей у ціннісно-смісловій сфері підлітків та їхнього рівня самоактуалізації.
5. Визначити зміст та структуру програми розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці.

**Об'єктом** дослідження є ціннісно-сміслова сфера особистості.

**Предметом** дослідження є статеві розбіжності у ціннісно-смісловій сфері підлітків.

**Методи дослідження.** У процесі проведення дослідження нами було використано сукупність загальнонаукових та спеціальних методів наукового пізнання. З теоретичних методів нами було використано метод аналізу психологічної та методичної літератури, логічного аналізу окремих аспектів проблеми, порівняльного аналізу підходів до розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості, узагальнення та систематизації. З емпіричних методів нами було застосовано комплекс психодіагностичних методик, який включав: методика Ш. Шварца «Портрет цінностей», методика дослідження сенсожиттєвих орієнтацій (СОЖ) та морфологічний тест життєвих цінностей. Статистичні методи включали порівняльний аналіз (U-критерій Манна-Уїтні).

**Структура дослідження.** Робота складається з вступу, 2 розділів основної частини (які мають підрозділи), висновків та списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАТЕВИХ РОЗБІЖНОСТЕЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 1.1. Статеві особливості розвитку особистості у підлітковому віці

Підлітковий вік прийнято розглядати в якості специфічного періоду життя людини, який у вузькому розумінні триває з 11 до 15 років, а у широкому – з 11 до 17 років. До того ж, в залежності від специфіки поведінкових реакцій його поділяють на підлітковий вік (від 11 до 15 років) та ранню юність (від 15 до 17 років) [22, с. 14-16]. У відповідності до позиції, яка висловлюється великою кількістю дослідників, підлітковий період визнається сенситивним у контексті емоційного розвитку, оскільки саме на даному етапі провадиться кардинальна перебудова внутрішніх логічних психологічних процесів та формування системи мислення у цілому. Такі трансформації мають відношення майже до усіх аспектів розвитку та спілкування підлітка в соціумі, впливають на формування нових емоційних станів та переживань. При цьому, такі трансформації можуть мати як позитивний, так і негативний характер [8].

У підлітковому віці найважливішу роль відіграє спілкування з оточуючими, зокрема, з однолітками. До найбільш характерних поведінкових форм цього періоду доцільно відносити показники спілкування, засвоєння інформації та відтворення набутих навичок поведінки у соціумі. Саме в цьому віці проявляється схильність до проведення експериментів. Як правило, такі експерименти поширюються на самого індивіда та його найближчих людей. Подібні експерименти можуть проявлятися у наступному: із самим собою (вживання шкідливих речовин); із батьками (висловлювання незгоди та прояви непокори); з педагогами (відмова від виконання певних дій); із оточуючими (зайняття певних соціальних позицій чи ролей) [14, с. 106].

На процеси емоційної трансформації осіб підліткового віку здійснюють значний вплив різноманітні чинники, фізіологічного, психологічного та соціального характеру. В основу фізіологічних чинників покладено специфіку

зростання і статевого розвитку. Саме протягом цього періоду спостерігається фізіологічний розвиток людини, одночасно здійснюючи вплив на емоційне само сприйняття та психологічну стабільність. Підвищується рівень уваги до інстинктів, а стани збудливості переважають у порівнянні з процесами загальмованості, внаслідок чого у підлітків спостерігаються підвищені показники активності [15, с. 24-25].

Психологічні чинники включають у себе процеси формування моралі, самоідентифікації та пошуку свого місця в суспільстві. Фактично це є своєрідним шляхом виходу із періоду дитинства, для якого є характерними підвищений рівень тривожності, сумнівів у своїх силах і талантах, пошуком свого «Я» та усвідомлення його сутності в системі загальних життєвих цінностей. Одним із ключових аспектів підліткового періоду є самооцінка особи, що вимагає приділенню особливої уваги. Це пов'язується із тим, що у підлітковому віці людина не має здатності до адекватної оцінки власних можливостей, мають схильності до максималізму, внаслідок чого підвищується рівень підозрливості, дратівливості, байдужості, озлобленості, апатії та індиферентності [9, с. 212-213].

Соціальні чинники зумовлені визначенням підлітком власного місця в суспільстві, а також сприйняття себе в ролі одного із членів соціуму. В даному випадку особливої значимості набуває мислення стосовно власного майбутнього, обрання професії, реалізації існуючих амбіцій та можливостей. Для емоційного плану є характерним відчуття дорослості, внаслідок чого виникає потреба в отриманні незалежності, позбавлення контролю та опіки з боку дорослих [10, с. 334].

У випадку, коли усі вищеперелічені чинники набувають негативного характеру, одночасно спостерігається підвищення навантаження на емоційну сферу; емоційні трансформаційні процеси призводять до відсутності стабільності в емоційному стані підлітків, що виступає в якості передумови формування дезадаптивного емоційного зриву або кризового стану. При цьому, саме наявність емоційних внутрішніх конфліктів та суперечностей відіграють основну роль у процесі становлення особистості [10, с. 334].

Психологічне і соціальне становлення особистості в підлітковому віці супроводжується цілою низкою різноманітних суперечностей. Серед них можливо виокремити наступні: притаманність високого рівня самовпевненості, що періодично чергується із зневірою у власних силах; надмірна активна діяльність, внаслідок чого підліток може відчувати виснаження чи апатію; бажання до комунікації в соціумі чергується із закритістю, допитливість та прояви зацікавленості з байдужим ставленням до явищ та інших індивідів, альтруїстичні настрої чергуються із проявами егоїзму тощо [7, с. 94].

У відповідності до позиції Ш. Бюлера [цит. за 10], для соціально-психологічного розвитку підлітків є характерною наявність позитивного та негативного рівня. Так, для негативного рівня розвитку особистості є притаманними високі показники дратівливості, чутливості, занепокоєння, фізичного та душевного нездужання. У такому випадку спостерігаються прояви неконтрольованої агресії, насміхання над іншими членами суспільства, особливо однолітками, вихваляння власної поведінки, а також спалахи гніву. На заміну негативним характеристикам приходять позитивні, початок яких пов'язується із пошуком підлітками нових джерел отримання радісних емоцій, які до певного моменту ним ігнорувалися [10, с. 335].

У відповідності до позиції Н. Капітоненко [цит. за 7], в основу емоційного регулювання підлітків покладено три ключові компоненти, зокрема, когнітивного, експресивного та організаційно-контрольованого характеру, які у поєднанні між собою сприяють високому рівню психологічно-соціального розвитку особистості. При цьому, в даному випадку існує потреба у прийнятті до уваги не лише індивідуальних психологічних характеристик, але й умов соціального розвитку підлітків [7, с. 94].

У зв'язку із вищевикладеним можливо стверджувати, що для осіб у підлітковому віці є притаманними специфічні психологічні прояви та дії, спрямовані на визначення свого місця у соціумі. До таких характеристик поведінки та характеру підлітків нами віднесено наступні: висока емоційна збудженість, яка знаходить своє зовнішнє вираження у неконтрольованому прояві почуттів, афективних вчинках, гострому реагуванню на конфлікти; підвищення рівня

емоційних переживань, наприклад, тривале запам'ятовування образ або несправедливого відношення до себе; підвищені показники тривожності, почуття страху, побоювання здатися смішним для інших; суперечливі відчуття, зміна чи періодична зміна емоцій; виявлення переживання за те, яку думку про особу сформовано в оточуючих, у тому числі й страх викликати несхвалення або осіб; відсутність чіткої позиція стосовно власної самооцінки тощо. У цьому зв'язку варто зазначити, що саме специфічні психологічні характеристики розвитку підлітків впливають на визначення подальшої соціальної ролі.

Процес психологічного та соціального становлення особистості у підлітковому віці зумовлює необхідність у керуванні власними емоціями та навчатися врегульовувати можливі конфліктні ситуації, що виступає в якості однієї із базових основ розвитку індивіда. У цьому зв'язку існує потреба у визначенні ключових методів для емоційного регулювання та саморегулювання особистості підлітка. Як з цього приводу зазначається у науковій літературі, емоційна регуляція спрямована на формування навичок для стримування емоцій у підлітковому віці. При цьому, в даному випадку існує потреба у використанні цілого системного комплексу заходів та способів психологічного та соціального характеру, за допомогою яких існує можливість для забезпечення усвідомленого та керованого виявлення власних емоцій [9, с. 213].

Досліджуючи питання соціально-психологічних характеристик підліткового віку, Д. Ельконіним [цит. за 2] запропоновано виокремлювати дві форми дорослості: об'єктивну і суб'єктивну. Так, в першому випадку мова йде про виявлення прагнення до навчального і трудового процесу, прояви зацікавленості в оточенні. Протягом цього періоду спостерігається активізація інтелектуальних сфер, проявляється самостійність у процесі засвоєння знань та прагнення до самоосвіти; підвищується значимість соціально-моральних аспектів взаємодії у соціумі, що може знаходити свій прояв у надання допомоги старшим, захисті власних моральних цінностей тощо [2].

У свою чергу, суб'єктивна дорослість характеризується наявністю таких почуттів, які формують нове ставлення підлітків до себе самого як дорослої особистості. До найбільш характерних властивостей суб'єктивної дорослості

прийнято відносити існування потреби у повазі, визнання своїх досягнень, самостійності, захисті та обґрунтуванні власної позиції та індивідуальності тощо [2].

Не дивлячись на те, що для підліткового періоду є притаманною така характеристика як дорослість, проте переважне значення відіграє саме елемент емоційної нестабільності, який знаходить свій прояв у постійній зміні настрою, афективних діях тощо. При цьому, у підлітковому віці особа вже здана розмежовувати між собою емоційні стани, розуміти та ідентифікувати свої емоційні прояви [7, с. 94].

У контексті даного питання доцільно звернути увагу на те, що соціально-психологічні аспекти становлення особистості хлопчиків та дівчат у підлітковому віці мають певні відмінності. Це пов'язується із тим, що для дівчат є характерним більш високий рівень емоційності, імпульсивності, комунікабельності, здатності висловлювати переживання та відчуття. Проте, у випадку настання складних ситуацій, їх дії можуть характеризуватися хаотичністю та фактично не підлягати поясненню з точки зору логіки, у зв'язку із чим вважається, що саме дівчата більше схильні до змін настрою, постійним змінам почуттів суму і радості тощо. Найбільш нестабільним із психологічної точки зору періодом розвитку дівчат-підлітків прийнято вважати 13-15 років. У свою чергу, хлопці-підлітки проявляють свої емоції за допомогою зміни поведінки, а не виключно шляхом демонстрації, наприклад, зміна рухів, манера висловлювати свою думку, закритість тощо. У хлопців-підлітків піковий період емоційної нестабільності є дещо іншим і триває приблизно від 11 до 13 років [8].

Саме у підлітковому віці особистість переживає значні трансформації власної зовнішності, що здійснює великий вплив на їх самопочуття та психологічний стан. Протягом цього періоду розвитку спостерігаються численні фізіологічні, соціальні та емоційні трансформації як у хлопчиків, так і у дівчат, що впливає на пошук власної ідентичності та формування самооцінки. Однією з особливостей дівчат та хлопців підліткового віку є зміни в зовнішності та збільшення зросту, коли вони можуть спостерігати трансформації свого тіла, прояв вторинних статевих ознак і зміни голосу, що викликає різноманітні емоції.

Окрім цього, такі зміни здійснюють вплив на характер соціальної взаємодії дівчат та хлопців у підлітковому віці. Вони можуть ставати неуважними або неприйнятими через свої зовнішні особливості, внаслідок чого виникають комплекси або негативна самооцінка. Також зовнішні трансформації впливають на характер взаємовідносин з однолітками, оскільки підлітки почувають себе невпевненими у своїй привабливості, відчуваючи необхідність підтримки з боку оточуючих. Так, зовнішні трансформації відіграють досить важливу роль у підлітковому віці, впливаючи на психологічний стан та самопочуття дівчат і хлопчиків. У цьому зв'язку важливою є підтримка позитивного сприйняття зовнішності підлітків, навичок позитивної самооцінки, що у подальшому впливає на їх психологічний розвиток [16].

У підлітковому віці хлопчики та дівчата починають сприймати себе як дорослих. Такі кардинальні трансформації у структурі особистості зумовлюють формування їх особливої чутливості до засвоєння цінностей, норм та правил поведінки, характерних для дорослих. У даному випадку мова йде про переорієнтацію з дитячого світу до дорослого життя, формування особистісних цінностей, що відіграють вагомую роль у повноцінному становленні в соціумі. Має місце розвиток специфічних особливостей самосвідомості, що знаходять свій прояв у рівні самооцінки підлітка, його сприйнятті різноманітних сфер своєї діяльності, а також взаємовідносин із дорослими та однолітками.

Ключовим механізмом розвитку свідомості в підлітковому віці виступає рефлексія. При цьому, самооцінка у підлітковому віці набуває вторинного значення, порівняно з оцінкою з боку дорослих, виступаючи в якості надзвичайно важливого мотиватора формування поведінкових стратегій. Орієнтація підлітків на самооцінку зумовлена переважно їх бажанням до здобуття незалежності та самостійності, розвитку самоповаги, вимогливості до самого себе. Прагнення до самопізнання (рефлексії), тобто бажання до самопізнання, може призвести до втрати душевного спокою та рівноваги. Ключовою формою самопізнання особистості у підлітковому віці виступає порівняння себе із дорослими та однолітками, критичне ставлення до самого себе, що може призвести до психологічної кризи. Підлітки вимушені переживати душевні страждання, проте

саме вони дозволяють сформувати його самооцінку та знайти своє місце в суспільстві, а їх поведінка регулюється самооцінкою, яка формується у процесі комунікації. У процесі становлення самооцінки підлітків найбільш значимими виступають внутрішні трансформації, оскільки саме в цьому віці спостерігається схильність до невмотивованих вчинків [1, с. 54].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що для підлітків є притаманним переживання відчуття дорослості, який супроводжується постійними змінами настрою та емоційною нестабільністю. Встановлено існування певних статевих розбіжностей між дівчатами та хлопцями у підлітковому віці. Це зумовлено тим, що для дівчат є притаманним переважання високих показників імпульсивності, емоційності та комунікабельності, а для хлопчиків – зміна поведінки, зокрема у рухах, манері висловлювання власної думки, закритості від оточуючих. Важливу роль у соціально-психологічному становленні особистості в підлітковому віці відіграють зовнішні трансформації, що визначає характер соціальної взаємодії хлопців і дівчат між собою та з оточуючими.

## 1.2. Основні підходи до визначення ціннісно-сміслової сфери у підлітків

Ціннісно-сміслова сфера виступає в якості однієї із ключових характеристик особистості, впливаючи на поведінкові реакції людини у конкретних ситуаціях, а також визначаючи спрямованість її життєдіяльності, допомагає осмислити своє життя, роль у ньому оточуючих та умови навколишнього середовища в цілому. Забезпечення гармонійної ціннісно-сміслової сфери визнається основною характеристикою зрілої особистості, оскільки забезпечує вираження змістовного відношення людини до реальної дійсності, визначає ключові мотиви своєї поведінки та здійснює суттєвий вплив на різноманітні аспекти життя людини [6, с. 190].

Підлітковий вік виступає в якості одного з кризових перехідних етапів, що супроводжується змінами якісного характеру у розвитку самосвідомості. Саме у підлітковому віці відбуваються ключові трансформації у свідомості особистості, завершуючи перебудову самосвідомості, інтересів та цінностей. Підлітки починають засвоювати нові системи відносин з оточуючими, спостерігаються зміни у ціннісно-смісловій сфері, що виступає в якості складного інтегративного утворення індивіда, до структури якого входять цінності та смисли.

Саме завдяки формуванню ціннісно-сміслової сфери можливо охарактеризувати психічно та духовно зрілу особистість, оскільки саме досліджувану категорію покладено в основу змістовного поєднання «Я – світ», надаючи можливість для визначення її потребо-мотиваційного вектору людської поведінки та забезпечуючи ефективну життєдіяльність. Під цінностями варто розуміти норми та вимоги, які є регулятором людських взаємовідносин та життєдіяльності. Цінності здійснюють безпосередній вплив на рівень культурного розвитку особистості та цивілізованість. У тісному взаємозв'язку із цінностями перебуває категорія «ціннісні орієнтації», що є ключовим елементом свідомості людини. Вони забезпечують логічне поєднання та взаємозв'язок між моральними, правовими, естетичними, політичними, економічними, екологічними та світоглядними знаннями,

уявленнями і переконаннями.

У підлітковому віці простежується існування двох основних механізмів засвоєння цінностей, якими є змістовний та процесуальний. У першому випадку мова йде про реалізацію через засвоєння інформації про норми поведінки, цінності, здатності до співпереживання та співчуття, усвідомлення дотримання певних правил поведінки, враховуючи відповідні цінності. У другому випадку передбачено реалізацію наступних етапів формування у підлітків моральних цінностей: починаючи від усвідомлення змісту моральних норм та завершуючи їх практичною реалізацією у поведінці. При цьому, важливого значення набуває розвиток конкретного типу спрямованості підлітків, визначаючи ключові орієнтації на себе, оточуючих та суспільство [6, с. 201].

Для мотиваційної підструктури особистості підлітків є важливим урахування наступних аспектів: стійкість та чіткість мотиваційного спрямування та особистісного становлення; у сфері налагодження міжособистісних відносин, які виступають в якості базової основи для визначення рівня соціальної зрілості; у сфері провадження соціальної взаємодії. За допомогою показників формування мотиваційної підструктури здійснюється відображення основних мотивів поведінки, а також оволодіння здатністю до подальшого особистісного розвитку, враховуючи особисті цілі та бажання, до яких слід віднести наступні: уміння визначати реальні цілі у житті; направлення на досягнення бажаних результатів; здатність пояснювати власні дії враховуючи їх доцільність; характерні особливості сформованих життєвих цілей; розуміння та усвідомлення життєвої мотивації; бажання підтримувати відносини із іншими індивідами; спрямованість на спільну діяльність та взаємодію; можливість дотримуватися і демонструвати соціально відповідальну поведінку, яка знаходить свій прояв у бажаннях, прагненнях і конкретних кроках; виявлення бажання стосовно міжособистісної взаємодії та спілкування; прагнення до провадження соціально значимої діяльності, виражаючи реальне бажання до подальшого зайняття нею; бажання отримувати знання та реалізовувати їх на практиці за допомогою набутих навичок; бажання

здійснювати пізнавальну діяльність та досягнення особистісного розвитку [18, с. 180-181].

У свою чергу, ціннісна підструктура складається із наступних елементів: чітка ієрархічна побудова значимих цінностей; існування ціннісних орієнтирів; розвиток реального усвідомлення соціальної реальності (формування атмосфери взаємодопомоги і довіри; взаємодія, безконфліктне існування, а також використання методів побудови конструктивного діалогу; цінність активної суспільної діяльності, що побудовано на схваленні позиції окремих індивідів); відношення підлітків до соціальних цінностей та норм. За допомогою показників формування ціннісної підструктури можливо відобразити розуміння, усвідомлення, чіткість життєвих цінностей, бажань та орієнтації, а також відношення до соціальних цінностей, до яких віднесено наступні: усвідомлення, взаємоузгодження та стійке закріплення життєвих цінностей, орієнтацій та потреб; відношення до співпраці з іншими суб'єктами як однієї із цінностей; відношення до соціальних норм та ціннісних установок; бажання досягти гармонійного існування та взаємовідносин з іншими суб'єктами; наявність або відсутність бажання здійснювати маніпуляції людьми для задоволення власних інтересів і потреб; наявність зацікавленості у вираженні думки інших стосовно власної діяльності; бажання досягати визнання за допомогою обрання найбільш поважної сфери діяльності; існування бажання до внесення змін у свою діяльність; існування зацікавленості в отриманні інформації про власні можливості та здібності, а також наявність шляхів для їх удосконалення; бажання досягнення значимих результатів у житті; спрямування займатися цікавою і змістовною справою; бажання належати до конкретної соціальної групи; прагнення до підвищення власної самооцінки та реалізації за допомогою активної поведінки; повна реалізація та розвиток здібностей [18, с. 180-182].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що цінності є своєрідною інтегративною основою не лише для окремого індивіда, але й численних соціальних груп, суспільства і нації. Оскільки ціннісні орієнтації виступають в якості базової характеристики особистості, для них є характерною

певна система, елементами якої є когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти. Ціннісні орієнтири особистості є своєрідним результатом зовнішньої та внутрішньої взаємодії у процесі розвитку, суб'єктивним способом відображення об'єктивного світу в свідомості людини. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці формуються поступово, що пов'язано із процесами соціалізації та засвоєння соціальної інформації. За своєю сутністю, формування ціннісних орієнтацій є процесом розвитку особистості та інструментом реалізації суспільних цілей.

### **1.3. Напрями роботи з підлітками щодо розвитку ціннісно-сміслової сфери з урахуванням статевих розбіжностей**

Розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості у підлітковому віці передбачає реалізацію комплексу заходів, які сприяють попередженню, виявленню і подоланню будь-якого негативного впливу зовнішніх і внутрішніх явищ та умов, внаслідок яких формуються відхилення у поведінці людини. Основною метою такої профілактики виступає формування сприятливих умов для можливості їх повноцінного існування, взаємодії із суспільством та реалізації власного потенціалу [21, с. 170]. У цьому зв'язку можливо виділити наступні різновиди профілактики порушень ментального здоров'я особистості:

1. Загальна профілактика, що передбачає недопущення негативного впливу різноманітних явищ, причин та умов, внаслідок яких виникають порушення ментального здоров'я особистості.

2. Спеціальний різновид профілактики спрямований на ті групи осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах чи інших умовах, що негативно впливають на їх соціалізацію, одночасно підвищуючи ризик психічних порушень.

3. Індивідуальна профілактична робота проводиться із конкретним індивідом для попередження і подолання можливих проблем у процесі життєдіяльності [20].

Розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості у підлітковому віці шляхом формування здорового способу життя і морально-ціннісних орієнтацій зумовлює потребу у пошуку власних ідеалів, які за своєю сутністю є суперечливими з їх

реальною поведінкою. Одночасно такий процес вимагає забезпечення різносторонньої підтримки, формуючи основу для подальших змін у поведінці та сформованих цінностях. Прийняття людиною необхідності у змінах власної поведінки є достатньо складним рішенням, оскільки частими є випадки визнання необхідності зміни поведінки та формування характеристик, що прийняті в суспільстві, проте вони не завжди наважуються це зробити. Отже, процес формування в особистості здорового способу життя та морально-ціннісних орієнтацій передбачає реалізацію двох основних етапів:

1. Процес внутрішнього прийняття необхідності змін у власній поведінці, що сприяють формуванню вищевказаних характеристик: усвідомлення сутності існуючих проблем, коли індивід починає одержувати нові відомості стосовно негативних наслідків вживання шкідливих речовин або негативних наслідків своєї антиморальної поведінки, позитивних результатів після змін, а також замислення над ними; усвідомлення негативного впливу своєї поведінки та вчинків на оточення, зокрема, родичів; переоцінка існуючих моральних цінностей та пріоритетів у житті, коли людина намагається зрозуміти причини незадоволеністю своєю власною поведінкою, невдоволенням інших осіб та перспектив від її зміни; оцінювання особистісних та соціальних ресурсів, коли особа починає осмислювати достатність переваг, які він може отримати внаслідок зміни поведінки чи позбавлення від шкідливих звичок; визначає рівень підтримки оточуючих після таких змін та можливості досягнення нових результатів.

2. Безпосередньо позбавлення від шкідливих звичок та дотримання загальноприйнятих морально-ціннісних установок: прикладання власних зусиль у напрямку формування нових характеристик та форм поведінки, коли індивід самостійно починає заохочувати себе до активних дій та усвідомлює готовність до майбутніх змін; налагодження підтримуючих взаємовідносин, що полягає у налагодженні взаємодії з іншими індивідами, особливо у родині, а також проведення з ними обговорення майбутніх перспектив; формування сприятливих умов для змін у поведінці та звички до її дотримання; формування заохочувальної системи позитивної поведінки; повноцінне закріплення нової форми поведінки [12, с. 21].

У науковій літературі зазначається, що підтримка ментального здоров'я особистості, а отже і формування здорового способу життя та нових морально-етичних цінностей, є можливим за допомогою залучення людини до проведення групових занять, у процесі яких досягаються наступні позитивні результати за допомогою наступних корекційних механізмів: отримання різноманітних відомостей з питань специфіки поведінки людини, міжособистісної взаємодії та можливих конфліктних ситуацій; тісний психологічний контакт усіх членів процесу (контакт очей); демократизм відносин; набуття навичок допомоги іншим особам, відчуття себе корисним і потрібним; почуття значущості та підвищення самооцінки; почуття колективізму; високий рівень активізації самостійної роботи кожного члена групи (навіть боязкі включаються до роботи); комфортний психологічний клімат (доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного); творчий підхід, розгляд питання з багатьох точок зору, а також уміння слухати та сприймати чужу точку зору; вміння висловлювати, відстоювати свою думку; розвиток мови та комунікативних навичок [6, с. 32-33].

Розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості у підлітковому віці потребує залучення практикуючого спеціаліста, що забезпечує формування комплексної системи умов психічного характеру, внаслідок чого досягається успіх за результатами перебування індивіда у конкретних умовах. У процесі роботи в напрямку підтримки розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості у підлітковому віці важливу роль відіграє корекційна робота, яка характеризується систематичністю, комплексністю та індивідуалізацією. Метою такого напрямку роботи виступає сприяння подальшому розвитку людини, формування належних умов для реалізації її потенційних можливостей [4, с. 36].

У процесі ознайомлення із результатами комплексного оцінювання показників розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості у підлітковому віці, дослідження особливостей її розвитку, практичним психологом повинні виявлятися фактори, що здійснюють реальний вплив на утруднення пізнання, взаємодії з іншими людьми та адаптації до соціуму, а також обсяг ресурсів, що використовуються при корекційній роботі. Організація даної форми діяльності

здійснюється із врахуванням специфіки психічних порушень, потенційних можливостей, бажань та потреб самої людини.

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що розвиток ціннісно-сислової сфери особистості у підлітковому віці повинен бути спрямована на реалізацію низки комплексних завдань. Такими завданнями є: недопущення формування психопатичних характеристик, запобігання інфантилізму та порушень особистісних характеристик; підвищення показників ментального здоров'я та адекватного ставлення до особистості інших осіб, приведення людини у стан спокою тощо.

### **Висновки до розділу 1**

Отже, підлітковий вік є ключовим етапом становлення особистості, під час якого відбуваються значні зміни у фізіологічному, психологічному та соціальному аспектах розвитку. Статеве дозрівання виступає одним із визначальних чинників емоційної нестабільності та поведінкових трансформацій, оскільки впливає на самооцінку, соціальні взаємодії та сприйняття власного місця у суспільстві. Підлітки демонструють схильність до експериментування, що проявляється у спробах самостійного визначення соціальних ролей, перевірки меж дозволеного та пошуку власної ідентичності. Формування моральних принципів і соціальної самосвідомості також є важливими аспектами, які визначають особливості поведінкових реакцій підлітків. Соціальні та психологічні фактори відіграють вирішальну роль у процесі розвитку особистості в підлітковому віці. Вплив оточення, особливо однолітків, є визначальним у формуванні поведінкових моделей та прийнятті рішень. Самооцінка у цей період є нестабільною, що може призводити до підвищеної тривожності, дратівливості або навіть кризових станів. У разі негативного розвитку особистості можуть проявлятися агресивні реакції, відчуженість, соціальна дезадаптація.

Ціннісно-сислова сфера є ключовою характеристикою особистості, що визначає поведінку, життєві орієнтації та рівень усвідомлення власного місця в суспільстві. Структура ціннісно-сислової сфери включає взаємопов'язані

елементи: цінності, ціннісні орієнтації та смисли, що забезпечують гармонійне становлення індивіда. Формування цінностей у підлітків здійснюється через два механізми: змістовний, що передбачає засвоєння моральних норм, і процесуальний, який включає усвідомлення цінностей та їх практичне застосування. Важливим аспектом є розвиток мотиваційної та ціннісної підструктур особистості, що визначають соціальну зрілість, рівень особистісної відповідальності та готовність до соціально значимої діяльності. Мотиваційна підструктура включає цілепокладання, прагнення до самореалізації та соціальної взаємодії, тоді як ціннісна – формування стійких орієнтирів, співвіднесення власних цілей із суспільними нормами та розвиток соціальної відповідальності.

Основним завданням у процесі розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості у підлітковому віці є формування у підлітків адекватних морально-етичних цінностей, соціально прийнятних поведінкових моделей та здорового способу життя. Значущу роль у цьому відіграє профілактика, яка може бути загальною, спеціальною або індивідуальною. Загальна профілактика спрямована на недопущення негативного впливу зовнішніх і внутрішніх факторів, спеціальна – на підтримку груп ризику, а індивідуальна – на допомогу конкретним підліткам у подоланні труднощів соціалізації та самовизначення. Процес формування здорового способу життя та морально-ціннісних орієнтацій відбувається у два основні етапи: перший передбачає внутрішнє усвідомлення необхідності змін, оцінку особистісних ресурсів та готовність до змін, а другий – безпосередню зміну поведінки, позбавлення шкідливих звичок і закріплення нових моральних принципів. Групові заняття та тренінги також є ефективним інструментом у роботі з підлітками, адже вони сприяють розвитку комунікативних навичок, підвищенню самооцінки, усвідомленню власної значущості та відповідальності за свої дії. Важливим аспектом роботи з підлітками є диференційований підхід з урахуванням статевих особливостей.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Враховуючи те, що питання розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості у підлітковому віці є достатньо новим в українському суспільстві, існує необхідність у проведенні емпіричного дослідження зазначеного питання. В основу дослідження покладено результати анонімного опитування сорока підлітків у віці від 14 до 17 років (26 дівчат та 14 хлопчиків) за допомогою функціоналу Google Form. Обрання такої категорії підлітків зумовлено тим, що саме у такому віці вони усвідомлюють зміст поставлених питань та мають можливість дати чіткі відповіді.

У процесі проведення емпіричного дослідження особливостей розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці нами використовувалися спеціальні діагностичні методики.

Методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» є одним із найпоширеніших інструментів для вивчення ціннісно-сміслової сфери особистості. Вона ґрунтується на теоретичній моделі універсальних людських цінностей, розробленій Ш. Шварцем, яка передбачає десять основних мотиваційних типів цінностей. Даний підхід дозволяє оцінити, які саме цінності є пріоритетними для особистості, що визначає її поведінку та світогляд. Методика представлена у вигляді 40 описів особистісних рис, які відображають різні цінності. Респондент оцінює, наскільки ці риси відповідають його власному характеру, використовуючи шестибальну шкалу: від «дуже подібна» (6 балів) до «зовсім не така» (1 бал). Таким чином, вимірюються основні ціннісні орієнтації особистості.

Методика охоплює такі ключові цінності: самостійність (Self-Direction) – прагнення до незалежності, творчого самовираження, особистої автономії; стимуляція (Stimulation) – потреба у нових відчуттях, емоційних переживаннях та змінах; гедонізм (Hedonism) – орієнтація на отримання задоволення та насолоду життям; досягнення (Achievement) – прагнення до успіху, визнання через

демонстрацію компетентності; влада (Power) – орієнтація на соціальний статус, вплив, домінування; безпека (Security) – важливість стабільності, порядку та особистої безпеки; конформність (Conformity) – стримування дій, що можуть порушити соціальні норми; традиція (Tradition) – повага до культурних і релігійних норм, усталених звичаїв; доброзичливість (Benevolence) – турбота про інших, прагнення підтримувати близьких людей; універсалізм (Universalism) – цінність рівності, гармонії та турботи про довкілля.

Методика широко використовується у крос-культурних та статевих дослідженнях, так як вона дає змогу отримати об'єктивну картину ціннісної структури особистості. Таким чином, її застосування у дослідженні статевих розбіжностей у ціннісно-смісловій сфері підлітків дозволяє глибше зрозуміти особливості формування життєвих орієнтацій у цьому віці.

Методика «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) або Purpose-in-Life Test (PIL) була розроблена на основі логотерапевтичної концепції Віктора Франкла і є одним із ключових інструментів для оцінки осмисленості життя особистості. Вона дозволяє визначити, наскільки людина усвідомлює сенс свого існування, а також її локус контролю – внутрішній чи зовнішній. У нашому дослідженні «Статеві розбіжності у ціннісно-смісловій сфері підлітків» використання даної методики допоможе оцінити структуру смисложиттєвих орієнтацій хлопців і дівчат.

Методика передбачає оцінку за п'ятьма основними параметрами: цілі у житті – наявність сформованих життєвих планів і спрямованість у майбутнє; процес життя – рівень задоволеності поточним життям і його емоційна насиченість; результат життя – оцінка людиною минулих досягнень та їхнього значення; локус контролю – Я – відчуття особистої відповідальності за життєві події; локус контролю – Життя – віра у зовнішні обставини як визначальний фактор життєвого шляху.

Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) є інструментом для дослідження мотиваційно-ціннісної сфери особистості, що дозволяє визначити вираженість основних термінальних цінностей. Він розроблений на основі опитувальника термінальних цінностей В. Сеніна та передбачає оцінку восьми ключових життєвих орієнтацій: розвиток себе, духовне задоволення, креативність,

соціальні контакти, престиж, досягнення, матеріальне становище та збереження індивідуальності. Методика передбачає використання шкали від 1 до 5. У контексті дослідження статевих розбіжностей у ціннісно-смісловій сфері підлітків ця методика є особливо корисною, оскільки дозволяє встановити статеві відмінності у пріоритетах життєвих цінностей.

Приймаючи за основу усі методики, ми можемо детально проаналізувати особливості розвитку ціннісно-сміислової сфери підлітків.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У процесі проведеного емпіричного дослідження особливостей розвитку ціннісно-сміислової сфери у підлітковому віці нами було реалізовано наступні заходи: проаналізовано ключові теоретичні концепції; визначено обсяг та склад вибірки; здійснено підбір діагностичного інструментарію; заплановано основні етапи дослідження; сформовано вибірку; проведено емпіричне дослідження.

Першою ми провели методику Ш. Шварца «Портрет цінностей» з метою оцінити, які саме цінності є пріоритетними для особистості, що визначає її поведінку та світогляд.

Результати респондентів подані у Додатку 1., на табл. 2.1 продемонстровано результати порівняльного аналізу, дані також візуалізовано на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

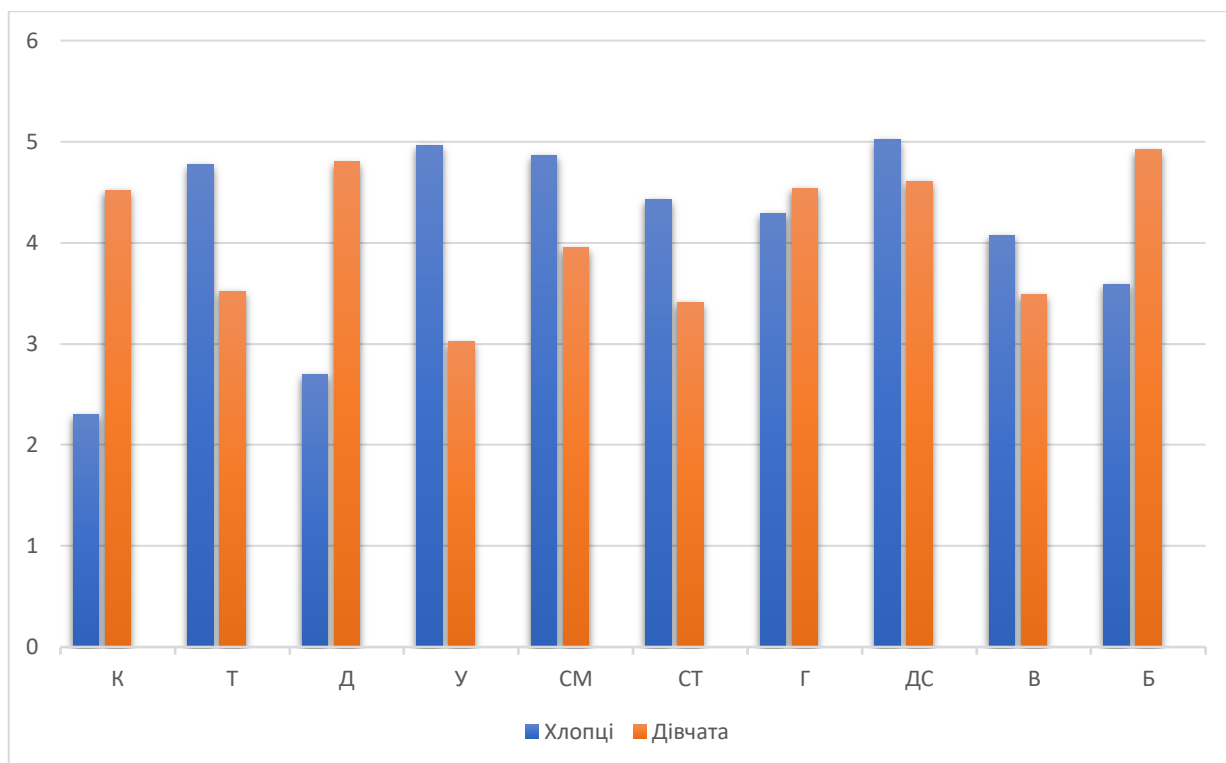
### Результати порівняльного аналізу за методикою «Портрет цінностей»

Цінність	Група	N	Середнє	Статистика (Манн-Уїтні U)	p-рівень
Конформізм	Хлопець	14	2,30	53.0	< 0.001
	Дівчина	26	4,52		
Традиція	Хлопець	14	4,77	110.5	0.043
	Дівчина	26	3,52		
Доброзичливість	Хлопець	14	2,70	59.5	< 0.001
	Дівчина	26	4,80		
Універсалізм	Хлопець	14	4,96	86.0	0.007
	Дівчина	26	3,02		
Самостійність	Хлопець	14	4,86	134.0	0.176
	Дівчина	26	3,95		
Стимуляція	Хлопець	14	4,43	115.0	0.058

	Дівчина	26	3,41		
Гедонізм	Хлопець	14	4,29	157.0	0.400
	Дівчина	26	4,54		
Досягнення	Хлопець	14	5,02	145.5	1.000
	Дівчина	26	4,61		
Влада	Хлопець	14	4,07	123.0	0.095
	Дівчина	26	3,49		
Безпека	Хлопець	14	3,59	93.0	0.012
	Дівчина	26	4,92		

Тест виявив значущі відмінності між хлопцями та дівчатами за кількома цінностями. Найбільш виражені розбіжності спостерігаються щодо конформізму ( $U = 53.0, p < 0.001$ ): дівчата демонструють значно вищий рівень орієнтації на дотримання норм і правил порівняно з хлопцями. Також значущі відмінності виявлені у доброзичливості ( $U = 59.5, p < 0.001$ ) – дівчата частіше проявляють турботу про інших та прагнуть до підтримки соціальних зв'язків. Універсалізм ( $U = 86.0, p = 0.007$ ) є значущо вищим серед хлопців, що може свідчити про їхню більшу відкритість до різних ідей та культурних цінностей. Окрім цього, дівчата мають значущо вищі показники безпеки ( $U = 93.0, p = 0.012$ ), що підкреслює їхню потребу у стабільності та передбачуваності. Для традиції ( $U = 110.5, p = 0.043$ ) також спостерігаються статистично значущі відмінності: хлопці виявили більшу прихильність до традиційних цінностей.

Водночас для стимуляції ( $U = 115.0, p = 0.058$ ) та влади ( $U = 123.0, p = 0.095$ ) виявлено тенденцію до вищих показників у хлопців, проте ці розбіжності не досягли рівня статистичної значущості. Для таких цінностей, як самостійність ( $U = 134.0, p = 0.176$ ), гедонізм ( $U = 157.0, p = 0.400$ ) і досягнення ( $U = 145.5, p = 1.000$ ), статистично значущих відмінностей не зафіксовано, що свідчить про відносно однаковий рівень прояву цих цінностей у хлопців та дівчат.



Примітка: К – Конформізм; Т – Традиція; Д – Доброзичливість; У – Універсалізм; СМ – Самостійність; СТ – Стимуляція; Г – Гедонізм; ДС – Досягнення; В – Влада; Б – Безпека.

Рис. 2. 1 - Середні значення за методикою «Портрет цінностей».

Тест виявив значущі відмінності між хлопцями та дівчатами щодо конформізму, доброзичливості, універсалізму, безпеки та традиції. Дівчата демонструють вищий рівень орієнтації на норми, турботу про інших і потребу у стабільності, тоді як хлопці більше цінують відкритість до різних ідей і традиційні цінності.

Наступною ми провели методику «Тест сенсожиттєвих орієнтацій» (СЖО) з метою визначити наскільки респонденти усвідомлюють сенс свого існування, а також їх локус контролю – внутрішній чи зовнішній. Результати респондентів подані у Додатку 2., на табл. 2.2 продемонстровано результати порівняльного аналізу, дані візуалізовано на рис. 2.2.

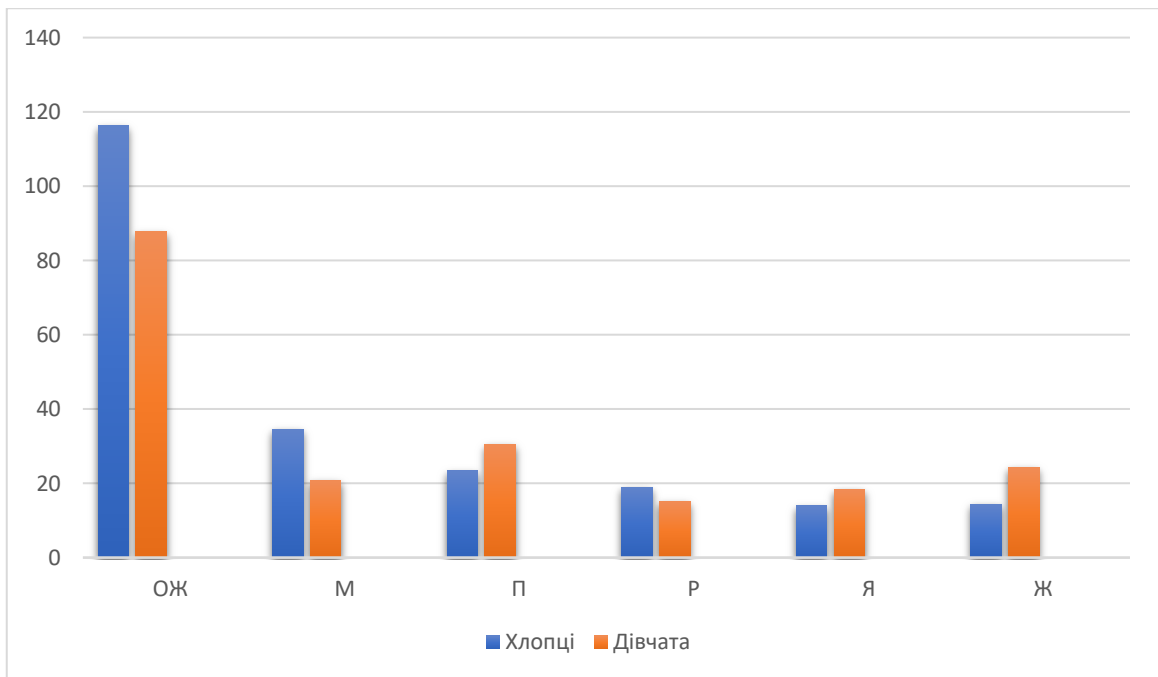
Таблиця 2.2

### Результати порівняльного аналізу за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій»

Показник	Група	N	Середнє	Статистика (Манн-Уїтні U)	p-рівень
Загальний показник ОЖ	Хлопець	14	116,3	62.0	< 0.001

	Дівчина	26	87,7		
Мета	Хлопець	14	34,5	34.0	< 0.001
	Дівчина	26	20,7		
Процес	Хлопець	14	23,4	111.0	0.045
	Дівчина	26	30,5		
Результат	Хлопець	14	19,0	122.0	0.091
	Дівчина	26	15,0		
Локус контролю – Я	Хлопець	14	13,9	85.5	0.006
	Дівчина	26	18,3		
Локус контролю – Життя	Хлопець	14	14,4	92.0	0.011
	Дівчина	26	24,3		

Статистичний аналіз виявив значущі відмінності між хлопцями та дівчатами за кількома показниками сенсожиттєвих орієнтацій. Загальний показник осмисленості життя (ОЖ) демонструє високі відмінності між групами ( $U = 62.0$ ,  $p < 0.001$ ). Це вказує на те, що хлопці мають більш виражене відчуття сенсу життя, тоді як у дівчат цей показник нижчий. Мета життя також має значущу різницю ( $U = 34.0$ ,  $p < 0.001$ ). Хлопці мають більш чітке уявлення про свою життєву мету, на відміну від дівчат, у яких цей аспект менш сформований. Процес життя ( $U = 111.0$ ,  $p = 0.045$ ) має статистично значущі відмінності, що вказує на те, що дівчата більше орієнтовані на насолоду від поточного моменту. Результат життя ( $U = 122.0$ ,  $p = 0.091$ ) демонструє лише тенденцію до значущих відмінностей, що може вказувати на певні відмінності у сприйнятті досягнень між хлопцями та дівчатами. Локус контролю – Я ( $U = 85.5$ ,  $p = 0.006$ ) та Локус контролю – Життя ( $U = 92.0$ ,  $p = 0.011$ ) демонструють значущі відмінності. У дівчат обидва показники є вищими, що свідчить про більш виражену схильність до приписування контролю за подіями як власним зусиллям, так і зовнішнім обставинам.



Примітки: ОЖ - загальний показник ОЖ; М – мета; П – процес; Р – результат; Я - локус контролю – Я; ж - локус контролю – Життя.

Рис. 2.2 - Середні значення за методикою «Тест сенсожиттєвих орієнтацій».

Отже, хлопці мають більш виражене відчуття сенсу життя та чіткішу життєву мету, тоді як дівчата більше орієнтовані на процес. Також у дівчат вираженіша схильність приписувати контроль за подіями як власним зусиллям, так і зовнішнім обставинам.

Останньою нами було проведено морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) з метою визначити вираженість основних термінальних цінностей. Результати респондентів подані у Додатку 3., на табл. 2.3 продемонстровано результати порівняльного аналізу, дані візуалізовано на рис. 2.3.

Таблиця 2.3

### Результати порівняльного аналізу за тестом життєвих цінностей (МТЖЦ)

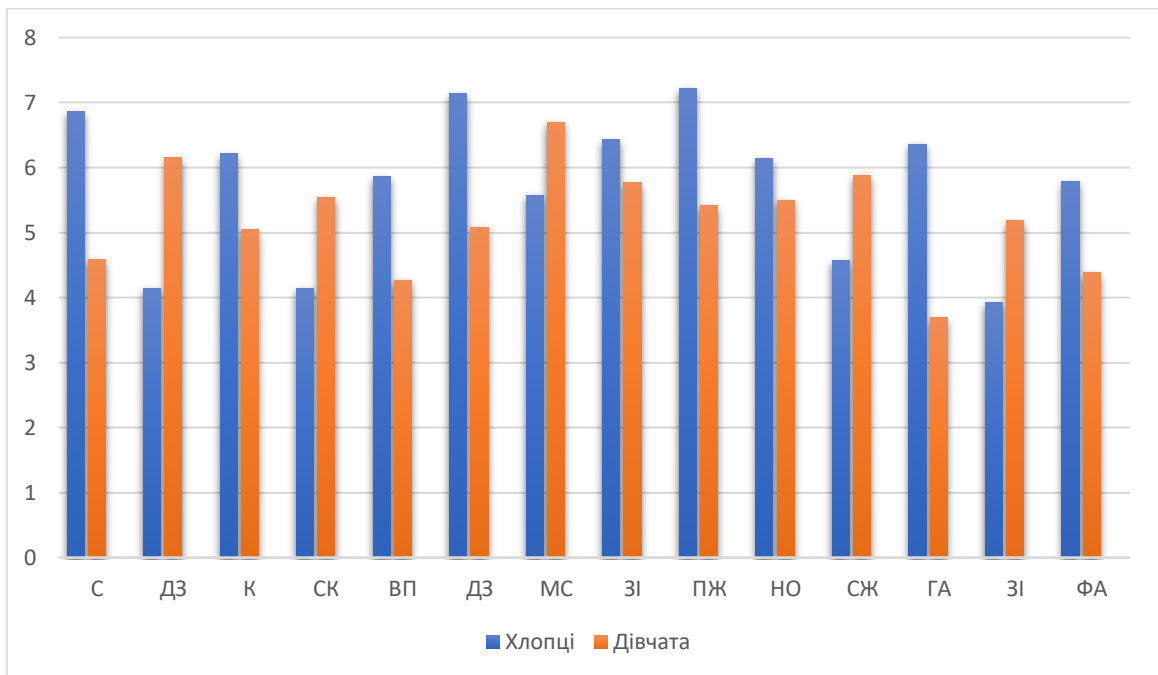
Життєві цінності	Група	N	Середнє	Манн-Уїтні U	p-значення
Саморозвиток	Хлопець	14	6,86	94.5	0.013
	Дівчина	26	4,58		
Духовне задоволення	Хлопець	14	4,14	109.0	0.039
	Дівчина	26	6,15		
Креативність	Хлопець	14	6,21	138.5	0.220
	Дівчина	26	5,04		
Соціальні контакти	Хлопець	14	4,14	125.0	0.107
	Дівчина	26	5,54		

Власний престиж	Хлопець	14	5,86	110.0	0.041
	Дівчина	26	4,27		
Досягнення	Хлопець	14	7,14	107.5	0.035
	Дівчина	26	5,08		
Матеріальне становище	Хлопець	14	5,57	151.5	0.391
	Дівчина	26	6,69		
Збереження індивідуальності	Хлопець	14	6,43	153.5	0.424
	Дівчина	26	5,77		
Професійне життя	Хлопець	14	7,21	122.0	0.089
	Дівчина	26	5,42		
Навчання та освіта	Хлопець	14	6,14	158.5	0.511
	Дівчина	26	5,50		
Сімейне життя	Хлопець	14	4,57	136.0	0.194
	Дівчина	26	5,88		
Громадська активність	Хлопець	14	6,36	85.5	0.006
	Дівчина	26	3,69		
Захоплення	Хлопець	14	3,93	139.0	0.224
	Дівчина	26	5,19		
Фізична активність	Хлопець	14	5,79	132.0	0.157
	Дівчина	26	4,38		

Статистично значущі відмінності ( $p < 0.05$ ) спостерігаються за такими показниками: саморозвиток ( $p = 0.013$ ); духовне задоволення ( $p = 0.039$ ); власний престиж ( $p = 0.041$ ); досягнення ( $p = 0.035$ ); громадська активність ( $p = 0.006$ ).

За результатами саморозвиток є більш значущою цінністю для хлопців ( $M = 6.86$ ), тоді як у дівчат цей показник значно нижчий ( $M = 4.58$ ). Креативність також є більш значущою для хлопців ( $M = 6.21$ ) порівняно з дівчатами ( $M = 5.04$ ), що може вказувати на їхню більшу зацікавленість у творчій самореалізації. Власний престиж є більш важливим для хлопців ( $M = 5.86$ ), тоді як у дівчат цей показник нижчий ( $M = 4.27$ ). Це вказує на більшу значущість соціального статусу та визнання для хлопців. Громадська активність є більш вираженою у хлопців ( $M = 6.36$ ) порівняно з дівчатами ( $M = 3.69$ ), що вказує на їхню більшу зацікавленість у суспільному житті.

Духовне задоволення виявилось більш вираженим у дівчат ( $M = 6.15$ ) порівняно з хлопцями ( $M = 4.14$ ), що може свідчити про їхню більшу увагу до внутрішньої гармонії та моральних аспектів життя.



Примітки: С – Саморозвиток; ДЗ - Духовне задоволення; К – Креативність; СК - Соціальні контакти; ВП - Власний престиж; Д – Досягнення; МС - Матеріальне становище; ЗІ - Збереження індивідуальності; ПЖ - Професійне життя; НО - Навчання та освіта; СЖ - Сімейне життя; ГА - Громадська активність; З – Захоплення; ФА - Фізична активність

Рис. 2.3 - Середні значення за тестом життєвих цінностей (МТЖЦ).

Отримані результати свідчать про певні статеві відмінності у життєвих цінностях. Хлопці більше орієнтовані на саморозвиток, досягнення, кар'єру та громадську активність, тоді як дівчата надають перевагу духовному задоволенню.

### 2.3. Зміст та структура програми розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці

Особливої значимості для розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці набуває спосіб життя людини, оскільки саме він зумовлює формування ключових морально-ціннісних орієнтацій. У науковій літературі до таких орієнтацій прийнято відносити наступні: особиста гідність та честь людини; право бути повноцінним учасником суспільних відносин; наявність етичних стимулів та бажання отримувати знання; патріотизм та повага до суспільства; дотримання етичних норм поведінки у процесі взаємодії з оточуючими; готовність допомагати іншим та працювати у колективі [11, с. 12].

З метою забезпечення високих показників ефективності корекційної роботи психолога у процесі підтримки та розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці, існує потреба у дотриманні наступних принципових аспектів: поважливе ставлення до індивідуальних характеристик особистості; захист та забезпечення додержання інтересів особистості, у тому числі шляхом недопущення дискримінаційних проявів чи будь-яких порушень прав; використання командного підходу, що полягає у комплексності психологічного супроводу індивіда в умовах війни; безперервність процесу психологічного супроводу особистості, що триває з моменту початку відвідування психолога та до моменту повноцінної адаптації; використання системних методів у процесі психологічного супроводу; забезпечення конфіденційності та неухильне дотримання етичних засад; міжвідомча взаємодія, що полягає в узгодженості роботи фахівців у різних сферах, що координується та отримується інформація стосовно досвіду роботи таких працівників; активізація співпраці з індивідами, прийняття ними участі в освітньому та комунікативних процесах, а також подальшій розробці індивідуальних програм розвитку.

Дотримання усіх вищеперелічених принципових засад є необхідним не лише у процесі роботи практичного психолога, але й у випадку залучення до процесу психологічного супроводу соціальних працівників. Останні провадять свою роботу з питань організації процесу адаптації особистості за наступними напрямками, які є достатньо важливими для розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці:

1. Охорона і забезпечення практичної реалізації прав, свобод та інтересів особистості: організація надання безкоштовного харчування, зокрема, отримання обідів, отримання права на безоплатне користування послугами громадського транспорту, надання безкоштовних путівок до заміських таборів чи відпочинку, відвідування родин, в яких існують проблеми з питань адаптації та переживання стресів за місцем їх проживання.

2. Встановлення людей, у яких виникають певні перепони в процесі спілкування та побудові взаємовідносин у соціумі. Існує потреба у зверненні уваги на тих осіб, родини яких перебувають у складних життєвих обставинах.

3. Визначення переліку соціально значимих питань, щодо яких виникає нагальна потреба у їх вирішенні, встановлення обсягу причин та умов їх виникнення. У разі виникнення необхідності, індивіди можуть бути направлені на консультацію до інших фахівців для отримання певного обсягу допомоги.

4. Визначення місця та ролі особистості у межах соціуму, надання рекомендацій стосовно ефективних інструментів інтегрування та адаптації такої категорії індивідів до нового навколишнього середовища, організація позитивного і сприятливого мікроклімату.

5. Розповсюдження відомостей стосовно ключових аспектів психологічного супроводу індивіда, які потребують допомоги в адаптації, а також підтримці ментального здоров'я для подальшого формування доброзичливого і неупередженого відношення до такої категорії людей.

6. Прийняття участі у процесі розробки та прийняття розгорнутих психологічних характеристик індивіда, а також програм його розвитку; входження до команди психологічної адаптації особистості.

7. Надання інформації стосовно інфраструктури різноманітних закладів у місті (районі), заохочення особистості до вступу до різноманітних гуртків та секцій, враховуючи психологічні та фізичні особливості її розвитку [13, с. 22].

У процесі підтримки та розвитку ціннісно-сислової сфери у підлітковому віці прийнято складати спеціальні програми, що являють собою сукупність форм, методик і засобів спрямованих на попередження виникнення і формування окремих різновидів відхилень у поведінці за допомогою інформування, донесення відповідних знань і умінь до тих осіб, які приймають участь у її реалізації. З метою забезпечення ефективної реалізації соціально профілактичних програм існує потреба у визначенні наступних ключових принципів: дотримання прав людини на вільне обрання форми поведінки, для якого є характерним обмеження наявністю аналогічного права в інших суб'єктів; дотримання засад гуманності і толерантності у процесі роботи; прийняття участі у практичних заходах на добровільних засадах; формування суб'єктивної взаємодії між усіма учасниками програми; узгодженість між змістом, формами, методами і засобами підтримки та розвитку ментального здоров'я особистості; безпечний характер роботи у напрямку підтримки та

розвитку ментального здоров'я особистості для учасників та усіх спеціалістів, які приймають участь у їх реалізації [5].

При розробці програм підтримки та розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці є логічним використання різноманітних форм роботи, серед яких виокремлено наступні: відеолекторію, тренінги, інтерактивні виставки, проведення інтерактивних годин із проведенням настільних профілактично-просвітницьких ігор, тематичних конкурсів, створення відеороликів та соціальних рекламних роликів, колажів тощо. У відповідності до позиції окремих науковців, процес реалізації програм підтримки та розвитку ментального здоров'я особистості має супроводжуватися практичним застосуванням моделі поетапних поведінкових змін, а також використанням ефективних методик. Серед таких методик виокремлено наступні: поширення інформаційних повідомлень, метод «мозкового штурму», організація дискусійного обговорення, переконання у необхідності вчинення певних дій із одночасним утриманням від проявів девіантної поведінки, організація групових занять, розробка кейсів та їх використання на практиці, заохочення до правомірної поведінки тощо [19]. Запропонована програма складається з дев'яти етапів, структура та детальний зміст програми подано у Додатку 4.

У процесі підтримки та розвитку ментального здоров'я особистості у напрямку формування морально-ціннісних орієнтацій існує потреба у пошуку власних ідеалів, які за своєю сутністю є суперечливими із їх реальною поведінкою. Одночасно такий процес вимагає забезпечення різносторонньої підтримки, формуючи основу для подальших змін у поведінці та сформованих цінностях. У той же час, усвідомлення необхідності у змінах власної поведінки є достатньо складним рішенням, оскільки частими є випадки визнання потреби зміни поведінки та формування характеристик, що прийняті в суспільстві, проте вони не завжди наважуються це зробити.

Доцільно зауважити, що залучення особи до будь-яких групових занять сприяє підвищенню якісних характеристик виявлення власних бажань і цілей, висловлення можливих існуючих проблем у процесі взаємодії із суспільством, подолання внутрішніх протиріч. Такі заходи позитивно впливають на формування власної позиції стосовно своєї поведінки та її впливу на оточуючих, підвищується

впевненість у собі, налагоджується комунікація з іншими особами, у тому числі можливо знайти нових друзів та провадити обмін досвідом й емоціями. У той же час, така практика дозволяє відмежувати людину від «поганого» оточення і негативного впливу нових знайомих, зокрема, шляхом залучення до нового для нього соціуму [3, с. 79].

У зв'язку із вищевикладеним можливо зробити висновок, що програми розвитку ціннісно-сміслової сфери у підлітковому віці повинні бути спрямовані на реалізацію певних пріоритетних завдань, які полягають в наступному: недопущення формування в особистості психопатичних характеристик, що пов'язано із специфічністю умов її розвитку; запобігання уповільненню чи затримці у розумовому розвитку особистості, особистісних характеристик, інфантилізму тощо; приведення людини у стан спокою, підвищення показників вольових якостей особистості; провадження роботи у напрямку підвищення психологічних компетентностей психологів та формування адекватного відношення до них. Саме у випадку комплексного вирішення усіх вищепредставлених завдань існує можливість для формування належних умов для максимізації процесу розвитку потенційних здібностей та забезпечення психологічно здорової та розвинутої особистості.

## **Висновки до розділу 2**

У ході проведеного емпіричного дослідження було встановлено значущі статеві відмінності у розвитку ціннісно-сміслової сфери підлітків: дівчата виявляють більш виражену орієнтацію на конформізм, доброзичливість і безпеку, хлопці демонструють вищі показники універсализму та традиції; хлопці мають більш виражене почуття сенсу життя та чіткішу життєву мету, дівчата, навпаки, більше орієнтовані на процес життя, мають більш виражений внутрішній та зовнішній локус контролю; креативність, власний престиж, громадська активність, саморозвиток є більш значущими цінностями для хлопців, духовне задоволення маж більше значення для дівчат. Таким чином, результати дослідження підтверджують існування гендерних особливостей у розвитку ціннісно-сміслової

сфери підлітків, що необхідно враховувати при розробці освітніх і виховних програм, спрямованих на формування осмисленості життя та розуміння ключових цінностей особистості.

З огляду на отримані результати було розроблено програму розвитку ціннісно-сислової сфери підлітків. Для підвищення ефективності психологічної підтримки під час її реалізації дотримувалися низки ключових принципів, серед яких особливе значення мають принципи гуманності, добровільності, безпечності та узгодженості. Найбільш ефективними формами роботи виявилися тренінги, інтерактивні заходи, тематичні конкурси, відеолекторії та соціальні проєкти, що сприяють активному залученню підлітків у процес формування власної системи цінностей. Реалізація програми має здійснюватися комплексно, із залученням фахівців різних галузей.

## ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження можливо сформулювати наступні висновки.

1. Для осіб у підлітковому віці є притаманними специфічні психологічні прояви та дії, спрямовані на визначення свого місця у соціумі. До таких характеристик поведінки та характеру підлітків нами віднесено наступні: висока емоційна збудженість, яка знаходить своє зовнішнє вираження у неконтрольованому прояві почуттів, афективних вчинках, гострому реагуванню на конфлікти; підвищення рівня емоційних переживань, наприклад, тривале запам'ятовування образ або несправедливого відношення до себе; підвищені показники тривожності, почуття страху, побоювання здатися смішним для інших; суперечливі відчуття, зміна чи періодична зміна емоцій; виявлення переживання за те, яку думку про особу сформовано в оточуючих, у тому числі й страх викликати несхвалення або осіб; відсутність чіткої позиція стосовно власної самооцінки тощо.

Результати теоретичного аналізу показали існування певних статевих розбіжностей розвитку між дівчатами та хлопцями у підлітковому віці. Так, для дівчат є притаманним переважання високих показників імпульсивності, емоційності та комунікабельності, а для хлопчиків – зміна поведінки, зокрема у рухах, манері висловлювання власної думки, закритості від оточуючих. Важливу роль у соціально-психологічному становленні особистості в підлітковому віці відіграють зовнішні трансформації, що визначає характер соціальної взаємодії хлопців і дівчат між собою та з оточуючими.

2. Цінності є своєрідною інтегративною основою не лише для окремого індивіда, але й численних соціальних груп, суспільства і нації. Оскільки ціннісні орієнтації виступають в якості базової характеристики особистості, для них є характерною певна система, елементами якої є когнітивний, поведінковий та емоційний компоненти. Ціннісні орієнтири особистості є своєрідним результатом зовнішньої та внутрішньої взаємодії у процесі розвитку, суб'єктивним способом відображення об'єктивного світу в свідомості людини. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці формуються поступово, що пов'язано із процесами соціалізації

та засвоєння соціальної інформації. За своєю сутністю, формування ціннісних орієнтацій є процесом розвитку особистості та інструментом реалізації суспільних цілей.

3. Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують наявність статистично значущих статевих відмінностей у ціннісних орієнтаціях та сенсожиттєвих установках підлітків різної статі. Аналіз показав, що дівчата значно більше орієнтовані на конформізм, доброзичливість, безпеку та підтримку соціальних зв'язків, що свідчить про їхню підвищену потребу у стабільності, передбачуваності та соціальному схваленні. Водночас хлопці мають вищі показники універсализму, що може свідчити про їхню відкритість до різноманіття ідей та культурних цінностей, а також демонструють більшу прихильність до традицій.

Стосовно сенсожиттєвих орієнтацій, статистично значущі відмінності виявлено у загальному показнику осмисленості життя, що є вищим у хлопців, а також у сприйнятті життєвої мети, яка для них є більш чітко окресленою. Дівчата, своєю чергою, більшою мірою орієнтовані на насолоду від поточного моменту та мають вищі показники локусу контролю, що відображає їхню тенденцію приписувати відповідальність за події як власним зусиллям, так і зовнішнім обставинам. Порівняльний аналіз також виявив значущі відмінності за такими показниками, як саморозвиток, духовне задоволення, власний престиж, досягнення та громадська активність. Хлопці більше орієнтовані на самореалізацію через кар'єру, досягнення та суспільну діяльність, тоді як дівчата приділяють більше уваги духовному задоволенню.

4. Розвиток ціннісно-сислової сфери особистості у підлітковому віці повинен бути спрямована на реалізацію низки комплексних завдань. Такими завданнями є: недопущення формування психопатичних характеристик, запобігання інфантилізму та порушень особистісних характеристик; підвищення показників ментального здоров'я та адекватного ставлення до особистості інших осіб, приведення людини у стан спокою тощо.

5. Програми розвитку ціннісно-сислової сфери у підлітковому віці повинні бути спрямовані на реалізацію певних пріоритетних завдань, які полягають

в наступному: недопущення формування в особистості психопатичних характеристик, що пов'язано із специфічністю умов її розвитку; запобігання уповільненню чи затримці у розумовому розвитку особистості, особистісних характеристик, інфантилізму тощо; приведення людини у стан спокою, підвищення показників вольових якостей особистості; провадження роботи у напрямку підвищення психологічних компетентностей психологів та формування адекватного відношення до них. Саме у випадку комплексного вирішення усіх вищепредставлених завдань існує можливість для формування належних умов для максимізації процесу розвитку потенційних здібностей та забезпечення психологічно здорової та розвинутої особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Заброцький М.М. Основи вікової психології: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга, 2004. 112 с.
2. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
3. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 78–81.
4. Кулеша Н.П. Психологічна адаптація студентів із дистанційних сімей до умов навчання у вищому навчальному закладі: дисертація на здобуття наук. ступ. канд. психол. Наук: 19.00.07. Острог: Національний університет «Острозька академія». 2018. 255 с.
5. Лютий В.М. Соціальна профілактика негативних явищ як напрям соціальної роботи з дітьми та молоддю. *Профілактика ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед вихованців притулків для неповнолітніх*. № 6. 2004. С. 5-8.
6. Максименко С.Д. Практикум із групової психокорекції: підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
7. Немеш В.І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. № 3. 2021. С. 93-95.
8. Павелків Р.В. Криза підліткового віку та підходи до її аналізу. Вікова психологія. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/75327-83-kriza-pdltkovogo-vku-ta-pdhodi-do-analzu.html> (дата звернення: 04.01.2025).
9. Періг І.М., Дроздюк В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій*. № 3. 2017. С. 212–213.
10. Піроженко Т.О. Психологічна характеристика міжособистісних стосунків сучасних підлітків. *Українська психологія: сучасний потенціал*. № 2. 2006. С. 332–338.
11. Прашко О.В. Формування особистісних цінностей підлітка у процесі розвитку соціальної компетентності. *Освіта та розвиток обдарованості особистості*. № 4. 2015. С. 9-12.
12. Профілактична робота з підлітками та молоддю з питань пропаганди,

здорового способу життя, профілактики алкоголізму, наркоманії та ВІЛ-інфекції: методичний посібник / В.В. Брич, Я.І. Сокач, Н.В. Романюк, С.Ю. Глаголич, І.Я. Гуцол, Н.Й. Демидчук. Ужгород: Закарпатська обласна державна адміністрація; Закарпатський обласний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді; Центр профілактики та боротьби із СНІДом; Закарпатський обласний наркологічний диспансер. 2010. 117 с.

13. Психологічна служба: навчальний посібник / НАПН України. Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. Кам'янець-Подільський: Рута, 2013. 328 с.

14. Психологічна служба: підручник / за заг. ред. В.Г. Панка. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.

15. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія / за ред. Н.Ю. Максимової. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

16. Психологічні особливості підліткового віку – важливі аспекти розвитку. URL: <https://psychologist.com.ua/psixologichni-osoblivosti-pidlitkovogo-viku-vazhliivi-aspekti-rozvitku/>. (дата звернення: 04.01.2025).

17. Сидорук І.І. Особистісно-рефлексивний компонент соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників: характеристика сформованості. *Освітній простір України*. 2019. № 19. С. 271-278.

18. Сидорук І.І. Теорія і методика формування соціальної компетентності майбутніх соціальних працівників у процесі фахової підготовки: дисертація ... докт. педаг. наук: 13.00.05 - соціальна педагогіка. Луцьк: Волинський національний університет ім. Лесі Українки; Тернопіль: Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка. 2021. 699 с.

19. Сушик Н. Соціально-педагогічна профілактика віктимної поведінки підлітків: теоретичний аспект. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2016\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2016_1_12). (дата звернення: 16.01.2025).

20. Сушик Н.С. Технології соціальної профілактики девіантної поведінки неповнолітніх, повнолітніх суб'єктів пробації. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-210-4-1>. (дата звернення: 16.01.2025).

21. Товканець О. Молодіжна субкультура і девіантна поведінка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2011. № 22. С. 170-172.
22. Токарева Н.М. Сучасний підліток в системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.
23. Фальковська Л.М. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу. «Основи психогігієни». URL: <https://shkolyar.org.ua/stattya/norma-vahy-ta-zrostu-u-pidlitkiv/>. (дата звернення: 15.01.2025).
24. Яковенко Д. Діагностика тривожності та САН. URL: <https://ru.scribd.com/document/670118392/%D0%94%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96-%D1%82%D0%B0-%D0%A1%D0%90%D0%9D>. (дата звернення: 15.01.2025).
25. t-критерій Стьюдента. URL: <http://fpo.bsmu.edu.ua/static/t-kryteriy-studenta>. (дата звернення: 15.01.2025).

## ДОДАТКИ

## Додаток 1

## Результати проведення методики Ш. Шварца «Портрет цінностей»

Респондент	Конформізм	Традиція	Доброзичливість	Універсалізм	Самостійність	Стимуляція	Гедонізм	Досягнення	Влада	Безпека
<b>Хлопці</b>										
1	0.5	5.5	5	5	4.75	4	5	5.5	3.33	4
2	1	2	2	5.4	5.25	5	4.5	4.75	4.33	5
3	4	4.5	4.75	5.4	5.25	3.33	4	5	5.33	1.2
4	4.5	6	2.25	5.6	4.75	4.67	5.5	5.75	2.33	4.2
5	2.25	5.25	1.25	5.6	5.5	5.33	5.25	5.25	3.67	1.2
6	1.25	4.75	3	4.4	4.5	4	1.75	5.5	4.67	4.6
7	2.25	5.75	1.25	5	5.75	6	5.75	5.5	5.33	1.8
8	1.25	5	2	4.2	2.25	4.67	5	5	4.33	1.2
9	1.25	4.25	2	5.8	4	3.67	4.25	6	2.67	4.2
1	5	5.5	1.25	6	6	5.67	2	5.75	4.67	6
11	1.75	2.25	1.75	5.6	5.5	1.67	5.5	1.25	4.67	1.4
12	1.5	5	4.5	4.4	4.25	3.67	4	4.5	3.67	4.2
13	1.25	5.25	5.5	1.8	5	5.67	5.25	5.75	4.33	6
14	4.5	5.75	1.25	5.2	5.25	4.67	2.25	4.75	3.67	5.2
<b>Дівчата</b>										
1	4.75	5.25	5.5	1	5	4.67	2.25	5.25	4	5.2
2	5.5	5.75	6	1.2	1.75	1.33	5.25	2	4	5.6
3	1.25	1.75	4.75	1	1	3.67	2	5.5	3	5.4
4	5	1	1	5.2	2.25	2	5	1	4.33	5.4
5	4	4.5	5	3	4.25	1.33	4	1	3	4.4
6	5.75	1	5.75	1	6	3.67	5.75	1.25	3.33	6
7	5.25	6	5.5	2.2	5	4.67	5.5	5.75	2	5.8
8	4.75	5	5.25	5.4	5.25	5.33	1	5.5	3	5.4
9	3.75	4.25	1.5	1.2	2.75	3.33	4.25	4.5	2.67	5.6
1	5	5.25	5.75	1.8	2.25	3	5.5	6	4	5.2
11	4.25	1.25	2	1	4.75	2	4.5	5	3.33	4.8
12	5.5	1.75	5.5	1.2	5.25	5	5.25	3	1.33	5.4
13	4.5	5	5.25	5	5	4.67	4.75	5.25	3.67	5
14	5.25	6	5.75	1.6	5.5	5.67	5.5	6	5.33	5.8
15	4.75	2.25	5	5.4	4.5	1.67	4.75	5	4	1.2

16	3.75	4.75	4.5	4.4	1.5	2	4	4.75	3	2
17	5.75	1	6	6	1	2.67	5.75	6	5	6
18	5	3.25	5.25	1.2	1.75	5.33	5	5.75	4.33	2
19	4.5	2	4.75	5	4.75	4.33	4.5	5.5	3.67	4.8
2	1	1	2	5.6	5	1.33	5.5	5.75	4	5.8
21	4.5	5.25	5.5	1.4	5	5	5	5.5	1.67	5.2
22	5.5	1	5.75	1	6	2.67	5.5	6	5	6
23	2.25	5	5.25	1	1.25	4.67	2.25	2	3.67	4
24	5	2.25	5.5	5.2	5.5	2	5.25	5.75	4.67	5.6
25	5.25	4.5	4.75	4.6	4.75	1	4.25	4.75	3.33	4.4
26	5.75	5.5	6	6	5.75	5.67	5.75	6	1.33	5.8

## Додаток 2

## Результати респондентів за тестом сенсожиттєвих орієнтацій, СЖО

Респондент	Загальний показник ОЖ	Субшкала 1 (мети)	Субшкала 2 (процес)	Субшкала 3 (результат)	Субшкала 4 (локус контролю – Я)	Субшкала 5 (локус контролю – життя)
<b>Хлопці</b>						
1	111	40	3	16	9	39
2	74	36	21	21	17	21
3	131	26	15	17	11	3
4	120	39	23	24	21	8
5	80	31	21	12	23	15
6	134	41	32	23	22	6
7	134	41	18	26	15	22
8	123	24	9	13	21	8
9	119	42	42	27	15	5
10	124	42	28	17	28	3
11	106	30	12	13	23	31
12	137	29	40	11	20	22
13	135	29	23	15	25	7
14	100	33	40	31	22	12
<b>Дівчата</b>						
1	61	26	35	19	8	15
2	83	17	16	3	20	41
3	62	24	34	31	16	19
4	81	19	42	27	22	24
5	61	17	29	5	20	21
6	89	19	42	21	8	40
7	97	40	27	9	26	42
8	87	17	29	20	17	16
9	66	28	25	35	19	37
10	132	21	18	32	12	9
11	131	11	27	4	16	15
12	71	3	21	6	7	15
13	93	29	41	10	24	13
14	92	9	33	10	4	16
15	107	40	36	4	7	35
16	82	24	42	14	9	26
17	121	22	16	9	14	40

18	96	27	24	22	9	20
19	103	13	27	18	10	7
20	94	21	39	12	24	18
21	80	31	35	16	12	37
22	112	14	20	15	4	25
23	92	18	42	17	14	8
24	62	9	42	8	7	41
25	60	17	26	14	9	31
26	64	21	26	10	9	20

## Додаток 3

## Результати респондентів за морфологічним тестом життєвих цінностей

Респондент	Саморозвиток	Духовне задоволення	Креативність	Соціальні контакти	Власний престиж	Досягнення	Матеріальне становище	Збереження індивідуальності	Професійне життя	Навчання та освіта	Сімейне життя	Громадська активність	Захоплення	Фізична актив	Шкала соціальної бажаності
<b>Хлопці</b>															
1	8	1	5	3	7	10	10	3	6	8	1	5	1	10	44
2	5	8	7	9	8	5	3	2	10	4	2	10	8	2	51
3	4	7	9	3	3	6	8	9	10	2	6	10	5	3	36
4	2	2	9	9	6	7	8	8	6	10	9	5	4	2	51
5	6	3	3	2	7	9	2	10	10	3	8	7	8	3	25
6	10	6	3	2	6	9	6	7	4	1	5	4	7	7	39
7	9	1	3	2	6	8	7	9	10	8	1	1	2	1	29
8	10	4	4	6	6	9	2	4	6	3	7	5	1	10	64
9	6	2	8	3	3	5	10	4	6	10	5	7	4	8	51
10	6	7	6	9	6	6	2	10	5	7	6	10	8	10	39
11	7	5	8	4	8	10	10	8	10	10	7	10	2	10	38
12	4	3	10	1	2	4	1	7	8	5	3	6	3	10	37
13	9	6	8	4	5	5	8	7	5	10	1	5	1	2	52
14	10	3	4	1	9	7	1	2	5	5	3	4	1	3	27
<b>Дівчата</b>															
1	9	4	2	10	3	7	5	8	6	3	8	7	4	1	42
2	3	8	6	4	3	1	7	5	2	9	4	5	8	1	48
3	2	7	7	1	6	4	3	5	2	4	2	1	7	9	29
4	5	10	9	8	2	8	10	6	7	1	9	3	10	5	69
5	7	7	5	3	1	4	9	4	8	7	6	1	2	3	44
6	8	10	3	5	7	2	4	9	6	5	10	4	1	8	41
7	1	1	4	9	5	3	2	1	7	8	10	8	5	4	31
8	6	2	1	3	4	9	8	7	9	3	1	6	9	1	50
9	3	9	6	2	8	6	6	1	5	7	4	10	3	2	78
10	4	5	7	6	9	2	5	7	3	1	7	9	10	1	60
11	6	10	5	8	2	7	9	4	6	9	8	2	3	6	39
12	1	6	1	10	4	3	10	5	1	2	6	8	7	1	49
13	5	9	10	4	9	8	2	6	7	6	3	1	10	4	25
14	2	7	9	5	3	6	1	8	9	10	4	3	6	7	29
15	3	8	2	6	1	4	8	9	5	1	7	4	2	9	43
16	6	4	6	3	5	7	9	6	8	2	4	1	10	8	47

17	7	10	5	1	3	9	4	8	2	10	6	5	7	2	68
18	1	9	8	10	6	2	7	3	9	4	5	1	1	1	32
19	10	1	3	7	5	8	6	9	1	3	10	2	4	7	55
20	9	5	1	4	8	1	10	2	7	6	9	3	5	6	41
21	3	9	1	5	1	1	9	2	7	7	5	2	3	9	50
22	3	4	8	4	5	3	6	7	4	9	6	4	5	7	28
23	4	3	4	8	3	2	7	6	6	5	9	1	3	4	38
24	4	2	6	8	4	9	10	3	4	1	5	1	1	1	45
25	4	5	8	7	3	10	7	9	3	10	1	3	1	5	32
26	3	5	4	3	1	6	10	10	7	10	4	1	8	2	77

### Структура програми профілактики деструктивних станів особистості

Етап	Основні цілі
Перший етап «Усвідомлення»	Отримання додаткових відомостей щодо власної особистості та проблематики допущення проявів девіантної поведінки
Другий етап «Переоцінка своєї особистості»	Оцінювання почуттів та своєї позиції стосовно поведінки
Третій етап «Переоцінка свого оточення»	Оцінювання рівня впливу девіантної поведінки на власне оточення
Четвертий етап «Підтримка групи»	Формування таких характеристик як відвертість, довіра, надання допомоги групи ровесників
П'ятий етап «Катарсис»	Розуміння своїх почуттів та вираження відношення до проблем
Шостий етап «Зміцнення»	Пошук, підбір та ухвалення рішення про подальші дії, формування позиції щодо здатності змінити свою поведінку
Сьомий етап «Пошук альтернатив»	Проведення обговорення стосовно можливості розвитку в умовах соціуму
Восьмий етап «Контроль стимулів»	Недопущення та боротьба із чинниками, що зумовлюють порушення ціннісно-смыслових орієнтацій
Дев'ятий етап «Закріплення»	Заохочення позитивної поведінки

### Зміст програми розвитку ціннісно-смыслові сфери у підлітковому віці

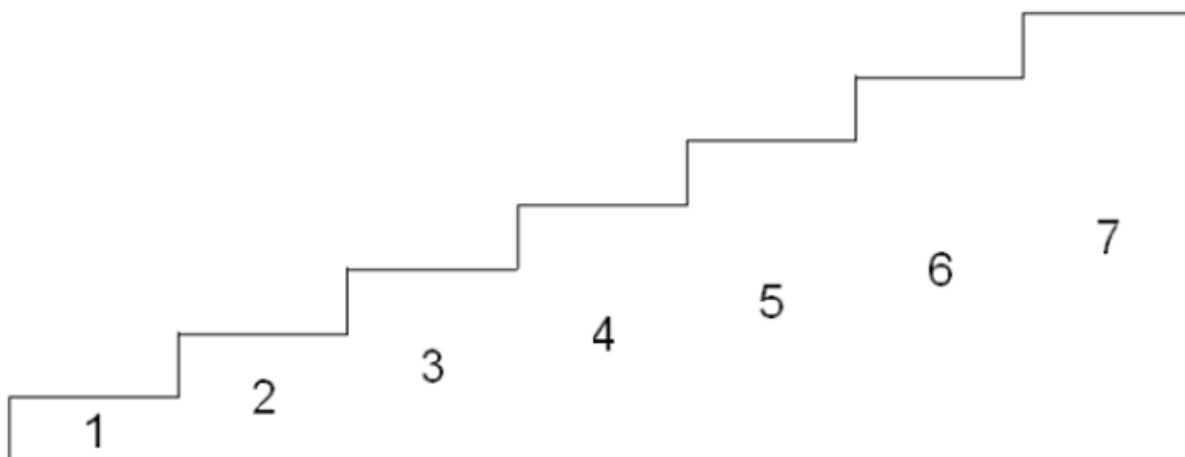
#### Заняття №1 «Усвідомлення»

**Мета:** отримання додаткових відомостей щодо власної особистості та проблематики допущення проявів девіантної поведінки.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** аркуші паперу, ручки, проєктор (за потреби), роздаткові матеріали з психологічними тестами та метафоричні картки.

*Роздаткові матеріали за психологічними тестами: (пропонується тест «Сходінки»)*



*Метафоричні картки: (варто роздрукувати та вирізати для використання)*



«Чи були для вас несподіваними результати тесту? Що ви відчули, коли відповідали на запитання? Чи помітили щось нове про себе?»

*Після обговорення переходять до вправ на самоусвідомлення. Тренер пропонує учасникам обрати метафоричну картку та пояснити, чому вони її вибрали. Це допомагає активізувати рефлексію та виявити приховані емоції.*

«Візьміть картку, яка, на вашу думку, символізує ваш стан або ставлення до себе. Подумайте, чому ви обрали саме цю картинку або образ.»

*Учасники діляться своїми думками. Тренер підсумовує заняття, підкреслюючи важливість самопізнання у подальшій роботі над собою.*

«Сьогодні ви зробили перший крок до глибшого розуміння себе. Усвідомлення – це шлях, який триває все життя, але вже зараз ви почали цей процес. Якщо у вас залишилися питання або ви хочете поділитися своїми враженнями – я відкритий до спілкування.»

*Заняття завершується. Учасники можуть залишити свої коментарі або поставити додаткові запитання.*

## **Заняття №2 «Переоцінка своєї особистості»**

**Мета:** оцінювання почуттів та своєї позиції стосовно поведінки.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** аркуші паперу, маркери, дзеркала (за потреби).

**Хід проведення:**

«Радий вас бачити! Сьогоднішня зустріч присвячена саморефлексії. Ми щодня взаємодіємо з іншими людьми, приймаємо рішення, відчуваємо різні емоції, але рідко замислюємося, що стоїть за нашими реакціями. Чому ми діємо так, а не інакше? Наскільки наша поведінка відповідає тому, ким ми хочемо бути? Давайте разом спробуємо оцінити себе неупереджено.»

*Тренер роздає учасникам маленькі дзеркала або пропонує уявити, що вони дивляться на себе збоку.*

«Уявіть, що перед вами стоїть дзеркало. Подивіться в нього та опишіть словами, що бачите. Не лише зовнішність – спробуйте зосередитися на своєму емоційному стані. Що відображає це уявне дзеркало? Який ви зараз? Які почуття живуть у вас?»

*Учасники записують свої описи на аркушах паперу. Після цього тренер запрошує кількох охочих поділитися думками, спостерігаючи, як змінюється самосприйняття під впливом рефлексії.*

«Що ви помітили у своєму „відображенні“? Чи співпадає воно з тим образом, який ви хотіли б бачити? Можливо, є щось, що вас здивувало?»

*Тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари.*

«Кожен із нас має певні поведінкові моделі, які ми використовуємо у взаємодії з іншими. Зараз у парі ви опишете одне одному ситуацію, в якій ваша поведінка була для вас не зовсім очікуваною або ви б хотіли її змінити. Це може бути конфлікт, непорозуміння, момент нерішучості або навпаки – занадто імпульсивної реакції. Ваше завдання – разом проаналізувати, чому ви діяли саме так і що могло б бути по-іншому.»

*Учасники діляться своїми випадками, а тренер слідує за тим, щоб діалог проходив у комфортній атмосфері.*

«Що ви дізналися про себе під час цього аналізу? Чи є поведінкові шаблони, які ви хотіли б змінити? Наскільки ваші реакції є усвідомленими?»

*Тренер роздає нові аркуші паперу та маркери.*

«Зараз спробуємо поглянути на себе у трьох часових вимірах. Поділіть аркуш на три частини: у першій напишіть кілька слів про себе в минулому – які ви були, що для вас було важливим. У другій – якими ви є зараз, що вас турбує або радує. У третій – якими ви бачите себе в майбутньому, яким би вам хотілося бути.»

*Учасники виконують завдання, після чого тренер запитує:*

«Що змінилося у вас від минулого до теперішнього? Які риси ви хотіли б розвивати в майбутньому? Що може допомогти вам стати тією людиною, якою ви себе уявляєте?»

*Тренер підсумовує заняття, підкреслюючи важливість саморефлексії.*

«Сьогодні ми зробили непросту, але важливу роботу – подивилися на себе збоку. Усвідомлення своїх почуттів і поведінкових реакцій – це перший крок до змін. Чим більше ми розуміємо себе, тим краще можемо контролювати свої дії та будувати гармонійні стосунки з оточенням.»

*Тренер дякує учасникам, запрошує їх поділитися своїми думками про заняття та налаштовує на подальшу роботу над собою.*

### **Заняття №3 «Переоцінка свого оточення»**

**Мета:** оцінювання рівня впливу девіантної поведінки на власне оточення.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** схеми соціальних взаємозв'язків, маркери, папір.

**Хід проведення:**

*Тренер вітає учасників і створює довірливу атмосферу.*

«Сьогодні ми поговоримо про силу соціального впливу. Щодня ми взаємодіємо з різними людьми – сім'єю, друзями, колегами, знайомими. Хтось підтримує нас, надихає, допомагає рухатися вперед, а хтось, навпаки, може гальмувати наш розвиток або підштовхувати до небажаних рішень. Завдання нашого заняття – зрозуміти, хто має найбільший вплив на наші вчинки і як ми можемо керувати цим впливом.»

*Тренер ініціює діалог із групою.*

«Що таке соціальний вплив? Чи можете ви згадати ситуації, коли рішення, які ви приймали, залежали від інших людей? Як це впливало на вас?»

*Учасники діляться своїми думками, а тренер уточнює ключові моменти: **соціальний вплив може бути як позитивним, так і негативним; люди схильні діяти відповідно до норм і очікувань свого оточення; рішення, які ми приймаємо під впливом інших, можуть як допомагати нам, так і шкодити.***

*Тренер роздає учасникам аркуші паперу й маркери.*

«Зараз кожен із вас створить свою схему соціального оточення. Намалюйте в центрі коло та впишіть у нього своє ім'я. Навколо цього кола розташуйте імена людей, які вас оточують, розміщуючи їх ближче чи далі від центру залежно від того, наскільки великий їхній вплив на вас. Використовуйте лінії для позначення відносин: суцільні – для сильного зв'язку, пунктирні – для слабкого. Також можете позначити знаками „+“ чи „-“ тих, чий вплив ви вважаєте позитивним або негативним.»

*Учасники малюють свої схеми. Тренер спостерігає за процесом, за потреби допомагає.*

*Тренер пропонує кожному учаснику подумати над питаннями: **Хто має найбільший вплив на мої рішення? Чи є в моєму оточенні люди, які негативно впливають на мене? Які рішення я приймав під тиском інших? Як я почувуюся, коли дію не за власним бажанням, а під чийось впливом?***

«Важливо розуміти, хто керує нашими виборами та наскільки цей вплив є виправданим. Якщо є люди, які постійно змушують вас сумніватися в собі, залучають до ризикованих ситуацій або маніпулюють вами – варто замислитися, чи потрібен такий вплив у вашому житті.»

*Тренер ініціює дискусію про те, як можна самому впливати на оточення конструктивним способом.*

«Соціальний вплив – це двосторонній процес. Не лише інші впливають на нас, а й ми на них. Як ви вважаєте, що ми можемо зробити, щоб наш вплив на інших був позитивним?»

*Учасники пропонують варіанти, тренер доповнює: **демонструвати приклад конструктивної поведінки; підтримувати та надихати оточення; не піддаватися негативному впливу, зберігати власні цінності; вчитися відмовлятися від небажаного впливу ввічливо, але впевнено.***

«Сьогодні ми побачили, що наше оточення має значний вплив на нас, а ми – на нього. Усвідомлення цього допомагає робити вибір більш усвідомлено та будувати стосунки, які сприяють нашому розвитку.»

*Тренер просить учасників відповісти на запитання: **що нового я зрозумів/ла про своє оточення? Чи потрібно мені щось змінити у своєму соціальному колі? Як я можу покращити свій вплив на інших?***

*Після короткого обговорення тренер дякує учасникам за роботу та завершує заняття.*

#### **Заняття №4 «Підтримка групи»**

**Мета:** формування таких характеристик, як відвертість, довіра, надання допомоги групи ровесників.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** мотузка (необовязково, якщо немає, то можна замінити вправу «Мотузковий міст» на «Падіння на довіру»), картки з питаннями (Приклади питань: чому інколи людям важко приймати допомогу? Як правильно пропонувати підтримку, щоб інша людина не відчувала дискомфорту? Чи був у вашому житті випадок, коли ви отримали неочікувану допомогу? Як це вплинуло на вас? тощо).

**Хід проведення:**

*Тренер вітає учасників і налаштовує їх на відкриту взаємодію.*

«Сьогодні ми поговоримо про важливість підтримки та довіри в нашому житті. Кожен із нас опинявся в ситуації, коли потребував допомоги, або ж, навпаки, міг допомогти іншому. Однак не завжди легко прийняти підтримку чи правильно її надати. Довіра між людьми – це своєрідний міст, який об'єднує та зміцнює стосунки. І сьогодні ми навчимося вибудовувати такі мости у власному житті.»

*Тренер пояснює правила вправи «Мотузковий міст», спрямованої на формування довіри та взаємодопомоги.*

«Уявіть, що ви разом будете мотузковий міст, яким потрібно перейти. Для цього нам знадобиться співпраця та взаємна підтримка.»

*Учасники стають у дві паралельні шеренги, тримаючи мотузку, яка імітує міст(хрест нахрест). По черзі кожен із них проходить «міст». Група відповідає за те, щоб підтримати та допомогти кожному безпечно подолати цей шлях. Після проходження вправи учасники сідають у коло й діляться враженнями.*

«Як ви почувалися, коли вам доводилося довіряти іншим? Наскільки легко було приймати допомогу? Що допомагало вам відчувати себе впевнено?»

*Тренер ініціює розмову, використовуючи картки з питаннями. Учасники по черзі витягують картку й діляться своїми думками. Потім тренер пропонує учасникам поділитися досвідом ситуацій, коли вони відчували підтримку або допомагали іншим.*

«Кожен із вас зараз згадає ситуацію, коли підтримка друзів, родини або навіть незнайомих людей допомогла вам упоратися з труднощами. Якщо хтось бажає, можете розповісти цю історію групі.»

*Учасники, які хочуть поділитися, розповідають про свій досвід. Інші слухають, підтримують, обговорюють, як би вони самі діяли в подібних обставинах. Тренер просить учасників відповісти на три питання.*

«Що нового я усвідомив/ла про підтримку? Як я можу зміцнити довіру у своєму оточенні? Чи готовий/а я частіше надавати й приймати допомогу?»

«Довіра та підтримка – це фундамент міцних взаємин. Кожен із вас має силу стати тією людиною, яка створює атмосферу розуміння й допомоги. Дякую вам за відкритість та активність!»

*Завершення заняття, подяка за участь.*

### **Заняття №5 «Катарсис»**

**Мета:** розуміння своїх почуттів та вираження відношення до проблем.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** папір, фарби, музика.

**Хід проведення:**

*Тренер вітає учасників і налаштовує їх на відкритість до власних емоцій.*

«Емоції – це невід’ємна частина нашого життя. Вони впливають на наші рішення, поведінку та взаємодію з іншими. Іноді ми не до кінця усвідомлюємо свої почуття або не знаємо, як правильно їх висловити. Сьогодні ми дослідимо свої емоції через творчість і навчимося розуміти їх глибше.»

*Тренер пропонує учасникам заплющити очі на кілька секунд, зробити глибокий вдих-видих і налаштуватися на роботу.*

*Тренер роздає учасникам папір і фарби для проведення вправи «Малюнок почуттів».*

«Зараз я пропоную вам особливу вправу – висловити свої почуття через малюнок. Не потрібно малювати щось конкретне чи турбуватися про те, наскільки гарно вийде. Просто дайте своїм емоціям вільно проявитися на папері. Оберіть кольори, форми, лінії, які відображають ваш стан саме в цей момент.»

*Під час малювання вмикається м’яка музика. Тренер спостерігає, підтримує учасників, але не втручається в процес. Після завершення малювання тренер пропонує учасникам об’єднатися в пари.*

«Поділіться своїм малюнком із партнером. Розкажіть, які почуття ви вкладали в нього, які думки виникали під час малювання. Ваш партнер може задати вам питання, наприклад: що цей малюнок означає для тебе? Який момент під час малювання був для тебе найемоційнішим? Як ти почувався зараз?»

*Учасники слухають один одного, намагаючись не оцінювати, а просто сприймати розповідь. Потім учасники повертаються у велике коло. Тренер пропонує поділитися короткими висновками.*

«Що ви відчували під час вправи? Чи було легко виражати свої емоції через малюнок? Що нового ви зрозуміли про себе?»

*Кожен охочий може висловитися. Тренер підтримує відкритий, безоціночний діалог.*

«Емоції – це мова нашої душі. Навчившись їх розпізнавати й висловлювати, ми стаємо ближчими до самих себе й краще розуміємо інших. Пам'ятайте, що творчість – це один зі способів виражати те, що важко передати словами. Дякую вам за вашу відкритість!»

*Завершення заняття, подяка учасникам.*

### **Заняття №6 «Зміцнення»**

**Мета:** пошук, підбір та ухвалення рішення про подальші дії, формування позиції щодо здатності змінити свою поведінку.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** роздаткові матеріали, фліпчарт.

**Хід проведення:**

*Тренер вітає учасників, усміхається та створює дружню атмосферу:*

«Доброго дня! Радий(-а) бачити вас сьогодні. Сподіваюся, цей час буде для нас корисним і продуктивним. Перш ніж розпочати, пропоную зробити невеликий ментальний експеримент. Закрийте очі на кілька секунд і подумайте: що саме у своєму житті ви хотіли б змінити? Що потребує вашої уваги?»

*Пауза на 10 секунд, щоб учасники замислилися.*

«Тепер відкрийте очі. Якщо хтось готовий, поділіться своїми думками: що для вас зараз є найважливішим у контексті змін?»

«Дякую за вашу відкритість. Сьогодні ми з вами поговоримо про зміни, про те, як їх реалізовувати та які внутрішні ресурси для цього потрібні. Наше завдання – не просто поговорити, а розробити реальні кроки, які допоможуть вам рухатися вперед. Тож розпочнімо!»

«Часто ми знаємо, що хочемо змінити, але не завжди розуміємо, з чого почати. Давайте разом подумаємо: які сфери життя ми можемо змінити власними зусиллями? Поділіться своїми думками, а я запишуватиму їх на фліпчарт.»

*Учасники по черзі висловлюються. Тренер записує ключові ідеї на фліпчарт.*

«Як бачите, у нас уже є цілий список. Давайте поговоримо: що саме заважає нам робити зміни? Чого ми боїмося або чому відкладаємо їх?»

*Учасники діляться думками. Тренер підбиває підсумки.*

«Отже, ми побачили, що основні перепони – це страх, невпевненість, брак підтримки або ресурсів (або інші, які будуть озвучені на занятті). Але будь-які зміни починаються з усвідомлення: ми маємо можливість впливати на своє життя.»

«Щоб рухатися вперед, нам важливо знати, на що ми можемо спиратися. У кожного з вас є сильні сторони, які допомагають справлятися з викликами. Я роздам вам аркуші. Напишіть на них три свої сильні сторони – риси характеру чи навички, які допомагали вам досягати успіхів.»

*Учасники записують свої сильні сторони.*

«Тепер об'єднайтеся в пари. Розкажіть одне одному про свої сильні сторони, а партнер нехай додасть ще одну вашу позитивну рису, яку ви могли не помітити.»

*Учасники працюють у парах.*

«Давайте поділимося враженнями. Що було для вас несподіваним? Чи легко вам було визначити свої сильні сторони? Тепер виберіть одну рису чи навичку, яка може допомогти вам у реалізації змін. Напишіть її на фліпчарті.»

*Учасники записують свої сильні сторони.*

«Як бачите, у нас уже є потужний список ресурсів. Це наша внутрішня сила, яку ми можемо використовувати для змін. Настав час конкретики. Подумайте про одну зміну, яку ви готові почати вже зараз. Візьміть аркуш паперу й запишіть:

1. Що саме ви змінюєте?
2. Які три кроки ви зробите для цього?
3. Які ресурси вам знадобляться?
4. Хто може вас підтримати?»

«Об'єднайтеся у трійки та поділіться своїми планами. Група може ставити запитання та давати підтримуючі коментарі.»

*Учасники діляться планами в групах.*

«Зміни даються легше, коли є підтримка. Як ви почуваетесь, коли знаєте, що хтось вірить у вас?»

«Кожен із вас зараз скаже сусідові праворуч слова підтримки або комплімент. Це може бути щось на кшталт: "Я вірю, що в тебе все вийде" або "Ти сильна людина, ти точно впораєшся".»

*Учасники виконують завдання.*

«Як вам було чути ці слова? Відчуваєте більше впевненості?»

*Учасники діляться враженнями.*

«Ми багато сьогодні обговорили. Давайте підсумуємо: що для вас стало головним відкриттям? Який перший крок ви зробите після цього заняття?»

*Кожен учасник коротко відповідає по принципу вправи «Мікрофон».*

«Дякую вам за відкритість і активну роботу! Пам'ятайте: зміни починаються з маленьких кроків, але саме вони ведуть до великих результатів. Ви маєте силу змінити своє життя, і сьогодні ви вже зробили перший крок. Бажаю вам успіху!»

*Тренер завершує заняття, дякує учасникам і прощається.*

### Заняття №7 «Пошук альтернатив»

**Мета:** обговорення можливості розвитку в умовах соціуму.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, картки з варіантами альтернативної поведінки, стрічки.

*Картки з варіантами альтернативної поведінки. Пропонується взяти тестовий матеріал методики Розенцвейга, ось приклад:*



#### Хід проведення:

*Тренер заходить у приміщення з усмішкою, привертає увагу групи та створює дружню атмосферу.*

«Доброго дня! Радий(-а) бачити вас сьогодні. Наше заняття присвячене важливій темі: чи завжди ми маємо вибір і як соціум впливає на наші можливості розвитку. Хочу, щоб ця зустріч була для вас не просто теоретичною, а дійсно корисною. Ви готові поміркувати та попрацювати разом?»

*Тренер чекає реакції учасників, встановлює контакт.*

«Перед тим як ми розпочнемо, уявіть ситуацію: ви стоїте перед дверима. Вони можуть бути відчинені, закриті або зачинені (*мається на увазі на ключ*). Що вони символізують для вас? Ваші можливості, обмеження чи щось інше?»

Учасники діляться своїми асоціаціями.

«Цікаві думки! Сьогодні ми поговоримо про альтернативи, можливі шляхи розвитку та про те, як знаходити варіанти навіть там, де здається, що їх немає. Іноді здається, що у нас немає

вибору, що обставини диктують нам правила. Але чи завжди це так? Давайте разом подумаємо: чи існують альтернативи в будь-якій ситуації?»

«А тепер уявімо: ви опинилися в складній ситуації – наприклад, вам запропонували роботу, але вона не відповідає вашим очікуванням. Що можна зробити?»

*Учасники пропонують варіанти, тренер записує їх.*

«Ми вже бачимо кілька можливих варіантів розвитку подій. Чи може соціум впливати на те, які альтернативи ми бачимо? Наприклад, що про це скажуть рідні, друзі, суспільство?»

*Учасники обговорюють, тренер підводить до наступного блоку.*

«А зараз ми подивимося, як можуть розвиватися події в різних ситуаціях. Я роздам вам картки з картинками життєвих ситуацій. Ваше завдання – запропонувати три різні варіанти розвитку подій.»

*Тренер роздає картки, учасники працюють у парах або малих групах.*

«А тепер поділіться своїми варіантами. Які альтернативи ви знайшли? Чи були вони очевидними з самого початку?»

*Учасники презентують свої ідеї, тренер підсумовує.*

«Як бачите, вибір є завжди. Але не всі альтернативи лежать на поверхні – їх потрібно шукати. Соціум може допомагати нам або, навпаки, заважати бачити ці можливості.»

«Тепер спробуємо пограти в гру. Ми створимо уявний шлях вибору. Уявіть, що ви стоїте на роздоріжжі: перед вами три дороги. Одна веде до стабільності, інша – до ризику, третя – до невідомості. Як ви оберете шлях?»

*Тренер створює три умовні «дороги» в приміщенні, використовуючи стрічки на підлозі.*

«Я буду зачитувати ситуації, а ви обирайте, яку дорогу ви б обрали, та пояснюйте, чому.»

*Тренер зачитує ситуації, учасники займають відповідні позиції в просторі й пояснюють свій вибір.*

«Чи були моменти, коли ви сумнівалися у своєму виборі? Чи впливало на вас те, що обрали інші?»

*Учасники діляться враженнями, тренер підсумовує.*

«Соціум часто впливає на наші рішення, але важливо вміти чути себе та робити усвідомлений вибір.»

«Ось ми й дійшли до завершення. Подумайте: що для вас було найбільш значущим сьогодні? Чи змінилося ваше уявлення про можливості вибору?»

*Кожен учасник коротко ділиться своїми висновками (мікрофон).*

«Хочу, щоб ви запам'ятали головне: вибір завжди є. Питання в тому, чи готові ви його побачити та зробити. Дякую вам за активність і відкритість. Бажаю вам сміливості обирати найкраще для себе!»

*Тренер завершує заняття, дякує учасникам та прощається.*

### Заняття №8 «Контроль стимулів»

**Мета:** недопущення та боротьба із чинниками, що зумовлюють порушення ціннісно-смыслових орієнтацій.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** ручки, папір.

**Хід проведення:**

*Тренер входить у приміщення, посміхається, встановлює контакт із групою.*

«Вітаю всіх! Сьогодні ми поговоримо про те, як зовнішні чинники можуть впливати на наші цінності та смисли. Чи завжди ми усвідомлюємо цей вплив? Чи можемо його контролювати? І головне — як залишатися вірними власним цінностям у світі, що постійно змінюється?»

*Пауза для реакції учасників, мотиваційний настрій на дискусію.*

«Перед тим як почати, уявіть, що ви стоїте біля річки. Вода швидко тече, несе різне сміття, іноді навіть вириває з корінням дерева. Якщо стати в неї, вона підхопить і вас. Наші цінності — це наш ґрунт. Важливо розуміти, як втриматися на ньому, коли довкола тече потік різних впливів.»

«Отже, які чинники можуть впливати на наші ціннісні орієнтації? Це можуть бути інформаційні потоки, соціальні норми, тиск суспільства, маніпуляції, і навіть особисті переживання. Але особливо небезпечними є так звані негативні стимули. Негативні стимули – це фактори, які змушують людину змінювати свої переконання та поведінку в небажаному напрямку. Вони можуть бути прихованими або явними. Наприклад, реклама, що нав'язує певний спосіб життя, або інформаційна пропаганда, що формує хибні уявлення про світ.»

*Наводяться реальні приклади, короткі ситуації для обговорення. Тренер залучає учасників до діалогу.*

«Чи стикалися ви з ситуаціями, коли відчували, що вами намагаються маніпулювати або змусити змінити вашу позицію?»

*Кілька відповідей учасників, обговорення.*

«Зараз проведемо невеликий експеримент. Я назву кілька ситуацій, а ви маєте швидко відповісти, як би ви відреагували. Головне — не замислюватися довго!»

*Тренер зачитує ситуації, наприклад: друг пропонує вам змінити свої плани, бо «так роблять усі»; у соціальних мережах всі активно обговорюють якусь подію, і вам здається, що ваша думка не така, як у більшості; вам пропонують швидкий, але не зовсім чесний спосіб досягти результату. Після кожного прикладу учасники відповідають або піднімають руки за варіанти «прийняв би рішення самостійно», «піддався би впливу», «залежить від ситуації».*

«Що ви помітили? Чи легко вам було відповідати? Чи був момент, коли ви відчули, що на ваше рішення впливають певні зовнішні сили?»

*Обговорення.*

«А тепер час для активної роботи! Я поділю вас на малі групи, і кожна отримає певну ситуацію, де на людину чиниться вплив. Ваше завдання — розробити методи протидії цьому впливу.»

*Тренер роздає групам ситуації, наприклад: як зберегти власну думку, коли всі навколо наполягають на іншому? Як не піддатися емоційному тиску, коли вами маніпулюють? Як не дозволити рекламі чи соцмережам нав'язувати певний спосіб життя? Учасники обговорюють.*

«А тепер презентуйте ваші ідеї! Як можна контролювати вплив зовнішніх чинників?»

*Кожна група коротко ділиться напрацюваннями. Тренер доповнює, підсумовує.*

«Ми вже розібрали, як працює вплив, і навіть знайшли способи контролю. А тепер пропоную подумати: як особисто ви можете захистити свої цінності та смисли?»

*Тренер просить записати у блокнотах три особисті правила, які допоможуть зберегти власні орієнтири. Наприклад: я буду перевіряти інформацію, перш ніж робити висновки; я не прийматиму рішень під тиском; я буду аналізувати, хто і чому намагається змінити мою позицію тощо.*

«Запишіть три правила, які допоможуть вам зберегти власну позицію. Це ваш особистий компас.»

*Учасники працюють, потім за бажанням діляться своїми правилами.*

«Ми з вами зробили важливу роботу. Ми зрозуміли, що зовнішні впливи є завжди. Але наші цінності та смисли — це наш фундамент. І від нас залежить, чи збережемо ми їх. Я хочу, щоб ви пам'ятали головне: не все, що здається очевидним, є істинним. Завжди аналізуйте інформацію, слухайте себе і не бійтеся бути тими, ким ви є. На завершення скажіть одним словом або короткою фразою: що для вас було найціннішим сьогодні?»

*Кожен учасник ділиться своїми думками.*

«Дякую всім за вашу активність і чесність. Бажаю вам сил залишатися вірними собі!»

*Тренер завершує заняття, дякує учасникам.*

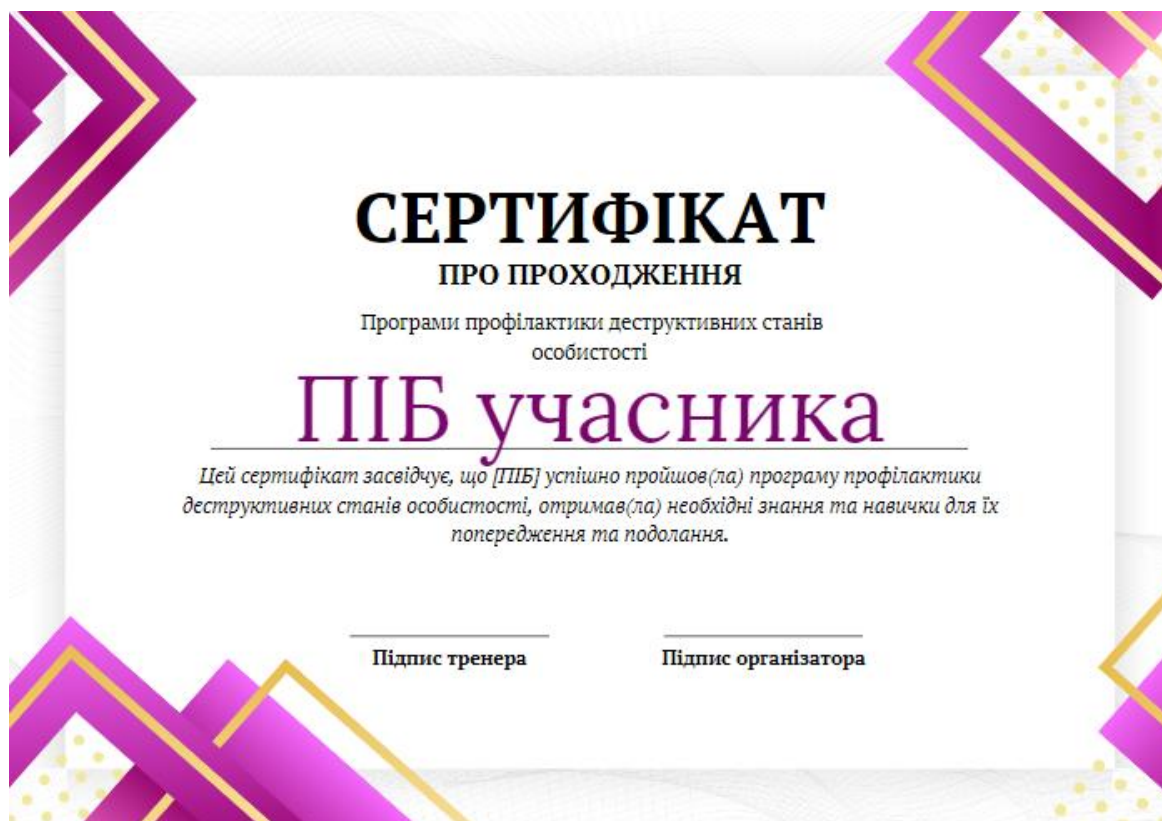
### **Заняття №9 «Закріплення»**

**Мета:** заохочення позитивної поведінки.

**Час:** 60 хвилин.

**Необхідні матеріали:** сертифікати, роздаткові матеріали.

*Шаблон сертифікату пропонується наступний:*



### **Хід проведення:**

*Тренер входить у приміщення, посміхається, вітається з учасниками, створює дружню атмосферу.*

«Вітаю вас! Сьогоднішня зустріч — це не просто підбиття підсумків, а нагода відзначити зміни, які відбулися з вами за цей час. Ми поговоримо про досягнення, досвід і важливість позитивної поведінки. Тож розслабтеся, налаштуйтеся на відверте спілкування та давайте почнемо!»

«Згадайте перший день, коли ми тільки почали цей шлях. Подумайте: що у вас змінилося? Які нові навички ви отримали? Що вдалося покращити у своїй поведінці?»

*Тренер дає час для роздумів, а потім пропонує висловитися.*

«Чи відчуваєте ви, що стали більш впевненими у собі? Чи були ситуації, коли ви помітили позитивні зміни у своїй поведінці? Як оточення реагувало на ці зміни?»

*Тренер заохочує відкритий діалог, підтримує учасників, доповнює їхні відповіді, створює атмосферу взаємної підтримки.*

«Кожен з вас досяг чогось особливого. Тепер пропоную вам виконати цікаве завдання. Вам потрібно записати три власні досягнення за час, який ми працювали разом. Це може бути щось значуще для вас особисто або зміни, які помітили інші.»

*Тренер роздає аркуші для запису.*

«Наприклад, хтось міг навчитися краще контролювати емоції, хтось — активніше проявляти ініціативу, а хтось просто почав більше посміхатися. Будьте щирими!»

*Учасники записують свої досягнення, після чого тренер пропонує їм поділитися.*

«Хто хоче поділитися своїми досягненнями? Можливо, ви помітили щось цікаве в інших?»

*Учасники по черзі розповідають про свої зміни. Тренер підтримує, коментує, підкреслює важливість навіть найменших зрушень.*

«Як бачите, кожен з вас досяг чогось важливого. Позитивна поведінка не лише робить нас кращими, а й впливає на наше оточення. Давайте разом згадаємо основні моменти, які ми обговорювали протягом наших зустрічей.»

*Тренер коротко підсумовує основні ідеї курсу, наголошує на важливих змінах і зусиллях учасників.*

«Важливо розуміти: те, що ви отримали тут, — це лише початок. Головне — продовжувати працювати над собою і використовувати нові знання у повсякденному житті.»

«А тепер настав момент, на який всі чекали! Я хочу подякувати вам за вашу роботу, відкритість і готовність змінюватися. І, звісно, вручити вам сертифікати як символ ваших досягнень.»

*Тренер вручає сертифікати кожному учаснику, супроводжуючи вручення короткими теплими словами, підкреслюючи їхні особисті сильні сторони.*

«Я хочу, щоб ви запам'ятали: кожен з вас має величезний потенціал. Продовжуйте рухатися вперед, не зупиняйтеся на досягнутому. Маленькі кроки ведуть до великих змін. Дякую вам за вашу енергію, підтримку одне одного і прагнення до кращого!»

*Тренер запитує учасників, яке слово або коротку фразу вони заберуть із собою після цього заняття. Кожен по черзі висловлюється.*

«Дякую всім за цю зустріч! Ви — чудові! До нових звершень!»

*Завершення заняття, тепла атмосфера, спільне фото за бажанням.*