

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**До захисту допустити:  
в.о. зав. кафедри  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.**

**Кваліфікаційна робота**  
за освітнім рівнем «Магістр» на тему:

**«Переживання насилля в родині як чинник побудови життєвих  
перспектив в підлітковому віці»**

Студентки факультету філології та  
масових комунікацій  
спеціальності 053 Психологія.  
освітнього ступеня «Магістр»  
**Кутепкіна Юлія Сергіївна**

Науковий керівник:  
**Горбань Галина Олександрівна**  
доктор психологічних наук,  
професор кафедри практичної психології

Рецензент:  
**Губа Н.О.** кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології  
Запорізького національного університету

Кваліфікаційна робота захищена  
з оцінкою \_\_\_\_\_  
Секретар ЕК \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**Маріуполь – 2019 р.**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. Основні теоретико-методологічні підходи дослідження життєвих перспектив у контексті життєвого шляху особистості підлітка .....	6
1.1. Теоретичні підходи до проблеми життєвого шляху особистості .....	6
1.2. Сміслові орієнтації вибудовування життєвих перспектив підлітка	12
1.3. Фактори, що впливають на вибудовування життєвих перспектив підлітка.....	19
1.4. Підлітковий вік як сенситивний період формування новоутворень особистості .....	28
Висновки до розділу 1 .....	35
РОЗДІЛ 2. Роль переживання насилля для особистості підлітка у побудові власних життєвих перспектив.....	37
2.1. Концептуальні підходи вивчення феномену переживання особистості.....	37
2.2. Психологічні механізми та фактори переживання в структурі особистості .....	43
2.3. Особливості переживання насилля в родині.....	49
2.4. Специфіка прояву переживання потреб особистості підлітка у сімейних відносинах .....	58
Висновки до розділу 2 .....	67
РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження переживань підлітків в родині як чинника побудови ними власних життєвих перспектив .....	69
3.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження .....	69
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих даних .....	74
3.3. Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми.....	82
Висновки до розділу 3 .....	88
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

Виховання та онтогенетичний розвиток особистості починається із первинного соціального кола – сім'ї. Саме в ньому утворюється фундамент для розвитку, ознайомлення із навколишнім світом, формується світосприйняття та виникають перші переживання. У побутовій ситуації взаємовідносин у родині є свій каузальний зв'язок. Залежно від характеру переживань різних ситуацій взаємодії, виникає своє ставлення до різних речей матеріального та духовного світу, копінг-стратегії, установки особистості, рівень домагань, що формує особистість та впливає на подальший життєвий шлях.

Сімейна ситуація може бути різною, наприклад як кризовою, наповненою болем, стражданнями та випробуваннями, так навпаки, спокійною без ворожості серед членів сім'ї. Переживання має сенс для особистості, надає досвід, що впливає на емоційний стан індивіда, психосоматичні прояви та вибір способів виходу із життєвих ситуацій. Необхідним компонентом успішного переживання різних життєвих моментів, періодів, є можливість емоційного проявлення, а їхнє фрустрування уповільнює нормальний розвиток особистості та внутрішніх механізмів резильєнтності.

Досягнувши підліткового віку, особистість, хоча би раз стикалася із різного роду драматичними подіями в родині та дихотомічними переживаннями: любов, смерть улюбленої домашньої тварини, смерть близької людини, сварки із батьками, несправедливість та насилля, перші переживання тощо. Спостерігаючи та роблячи висновки, підліток будучи не згодним із поведінкою батьків, зовнішнього світу або маючи внутрішні протилежні думки щодо такого життя, намагається будувати своє бачення та відношення до оточуючого світу. Завдяки батькам та родині особистість формується такою, якою вона є, не залежно від того, подобається це їй або навпаки. І подальший життєвий шлях людини зумовлений вибором: між тим,

щоб жити за готовим сценарієм, повторюючи його тенденції, й тим, щоб повністю жити своє життя, по-своєму.

**Теоретичну та методологічну основу нашої роботи складають:** дослідження та аналіз теорій психології змістової організації особистості - В.Е.Франкл, Д.А.Леонтьєв, А.Г.Асмолов, А.Ю.Агафонов, В.В.Столін, Б.С.Братусь та інші; психологія переживання та рефлексивних механізмів діяльності - Ф.Е.Васильок, А.В.Карпов; підходи психології тілесності - А.Ш. Тхостов.; положення психології кризи - І.Г. Малкіна-Пих, Л.Ф.Бурлачук, Е.Ю.Коржова, О.О.Баканова, Р.А.Ахмеров та інші; концепція соціальної ситуації розвитку особистості - Л.С. Виготський, М. Аргайл, Г. Теджфел, Р. Харре, О.О. Бодалев, Л.І. Божович, методика «Ціннісних орієнтацій» М. Рокича, методика «Аналізу сімейного міфу» А. Нестерової, методика «Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва.

**Мета роботи** – визначити психологічні особливості побудови життєвих перспектив підлітками, що мають досвід стійких негативних переживань насилля, та фрустрацію особистісних потреб, щодо самовизначення.

**Об’єкт** – побудова життєвих перспектив як психологічний феномен.

**Предмет** – особливості негативних переживань (насилля), як чинник побудови життєвих перспектив підлітками.

**Гіпотеза:** можливість строїти власні життєві перспективи, залежить від усвідомленості досвіду минулого та стійких переживань, у сімейних відносинах.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз основних психологічних підходів до визначення життєвих перспектив та особливості їх побудови.
2. Визначити фактори, що впливають на побудову власних життєвих перспектив.
3. Проаналізувати теоретичні підходи досліджень феномену негативного переживання в психології.

4. Виявити особливості проявів негативних переживань (фрустрації, насилля) особистості підлітка у сімейних відносинах.

5. Розробити і впровадити тренінгову програму, що спрямована на роботу із переживаннями досвіду минулого, для підлітків, що мають негативне сімейне оточення.

Для кваліфікаційної роботи було обрано наступні методи дослідження:

1. Методика «Ціннісних орієнтацій» М. Рокича.
2. Методика «Аналізу сімейного міфу» А. Нестерової.
3. Методика «Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтєва.

**Наукова новизна** кваліфікаційної роботи полягає в тому, що визначено фактори, які впливають на фрустрацію особистісних потреб підлітка у сім'ї. З'ясовано роль впливу негативних переживань (насилля) особистого досвіду в сімейних відносинах на побудову власних життєвих перспектив. Розроблено психологічний тренінг, що спрямований на роботу із переживаннями досвіду минулого, для підлітків, що мають негативний досвід взаємодії в сімейному оточенні.

**Практична значущість:** розроблено тренінгову програму, що спрямована на роботу із переживаннями досвіду минулого, для підлітків, що мають негативний досвід взаємодії в сімейному оточенні, щодо побудови власних життєвих перспектив, яка може бути використана практичними психологами у роботі із підлітками, які потребують поліпшення самосприйняття, виховання життєстійкості та навичок вирішення соціально-психологічних проблем.

**Структура** кваліфікаційної роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури. У тексті вміщено 6 таблиць, 3 рисунки. Основний зміст викладено на 90 сторінках. Додатки викладені на 98 сторінці. Список літератури включає 72 найменувань, що складає 7 сторінок. Робота носить емпіричний характер.

## **РОЗДІЛ 1. Основні теоретико-методологічні підходи дослідження життєвих перспектив у контексті життєвого шляху особистості підлітка**

### **1.1. Теоретичні підходи до проблеми життєвого шляху особистості**

Альтернативне розгорнуте розуміння сенсу сформульовано в роботах Альфреда Адлера . Якщо З. Фрейд і його послідовники шукали витoki сенсу у минулій історії життя особистості, то А. Адлер пов'язує поведінкові смисли зі змістом усього життя особистості, з її життєвим стилем, життєвим планом. Сенс життя у А. Адлера первинний по відношенню до сенсів окремих дій, він пов'язує сенс життя зі своїми уявленнями про три фундаментальні життєві проблеми, що витікають з трьох аспектів людського буття : факт життя людини на Землі породжує проблему праці та професійного самовизначення; факт життя людини в суспільстві породжує проблему міжособистісних відносин, кооперації і дружби; факт існування двох статей породжує проблему відносин між ними, любові і шлюбу. Сенс життя, за А.Адлером, визначається цими трьома зв'язками, укладений в них і правильне рішення трьох життєвих проблем допомагає нам знайти його [9].

Положення, багато в чому близькі поглядам А.Адлера, містяться в роботах К.Г. Юнга. Він неодноразово звертався до проблеми сенсу життя, хоча це поняття ніде не виступало у нього предметом систематичного аналізу. К.Г. Юнг висуває положення про те, що люди стоять перед завданням знайти сенс, завдяки якому вони взагалі можуть жити. Сенс життя пов'язаний лише із формулюванням духовних чи культурних цілей, прагнення до яких є необхідною умовою душевного здоров'я. «Почуття сенсу існування виводить людину за межі буденного сприйняття та споживання. Якщо людина втрачає цей сенс, то негайно ж робиться жалюгідною та загубленою» [64, с. 113]. Для К. Юнга знаходження і реалізація сенсу життя виступає як специфічна потреба і завдання. Більш того, він стверджує, що природа, у своїй доброті і терпінні, ніколи не вкладає фатальне питання про сенс їхнього життя в уста більшості людей. Введення К. Юнгом поняття

«архетип», що став одним з центральних в його аналітичної психології, дозволяє йому відповісти на питання про джерела сенсу життя. Формами надання сенсу нам служать історично сформовані категорії. Надаючи сенс, ми користуємося мовними матрицями, що відбуваються, в свою чергу, від початкових образів ». К. Юнг прямо називає архетипи і особливо символи джерелами, що надають сенс нашому життю [10].

Серйозний аналіз поняття «сенс життя» проводить В. Франкл. У своїй роботі «Людина в пошуках сенсу» він пише про те, що в людині існує тенденція пошуку «в своєму житті сенсу і здійснення його». Це і є те, що описується логотерапевтичною теорією мотивації поняття «прагнення до сенсу». Сенс життя, в руслі логотерапевтичної теорії, представляє собою прагнення до набуття універсальних цінностей. Виходячи з цього переживання, сенс становить найвищу цінність відносин. Тут проявляється дія закону долі: людина, що стикається з долею, приймає «тяготи життя, та несе свій хрест; проявляє мужність у стражданнях, і гідність, будучи засудженою та приреченою». Життя людини сповнене сенсу до самого кінця: відбувається обов'язкова реалізація цінностей і визначення ступеня відповідальності. На думку В. Франкла, в проблемі сенсу життя вузловою є проблема відповідальності людини за своє життя. Так, на його думку, в соціумі сенс перетворюється в уніфікований для мільйонів людей стереотип, який все більше відривається від реального життя і підпорядковується офіційному ідеологічному завданню. Сказане підкреслює роль соціальних чинників в самому процесі становлення сенсу життя [10].

Автор К. Хорни, навпаки, стверджує, що концентрація на проблемі змістоутворення виникає у людини тільки тоді, коли виникають невротизуючі особистіть ситуації, а не характерна для здорової особистості.

Продовжуючи цю лінію у російській психології, роботи К.А. Абульхановой-Славської. Вона вважає, що для становлення сенсу життя важливе значення має вибудовування особистістю «єдиної життєвої лінії», проведення якої, на думку К.А. Абульхановой-Славської, полягає в тому, що

«динаміка життя людини перестає бути випадковим чергуванням подій, вона починає залежати від його активності, від здатності організувати і надавати подіям бажаний напрямок». На вищому рівні особистість «самовизначається по відношенню до ходу життя в цілому». Аналізуючи ціннісний аспект ставлення людини до життя в цілому, автор підкреслює, що «особистістю дозволяється протиріччя, рівне змістом життю, життєво-світоглядного масштабу»[8].

Автор В.Е. Чудновський також виводить три характеристики сенсу життя: масштабність, інертність, а також динаміка і ієрархія смислів. Його послідовники вважають, що «сене життя можна розглядати як своєрідний пульсар, внутрішню взаємодію, що призводить до його стиснення і розширення, згасання та займання, збереження ядра і перебудові оболонок».

Спробу дати наукове, а тому більш конкретне і змістовне визначення життя зробили психологи. Першою з них була Ш. Бюлер, якій довелося долати бар'єри і повсякденного, життєвого розуміння життя, і, певною мірою, філософського. Вона провела аналогію між процесом життя і процесом історії і оголосила життя особистості індивідуальною історією. Зрозуміти життя не як ланцюг випадковостей, а через її закономірні етапи і в той же час не тільки зрозуміти особистість через її внутрішній світ, а й розкрити особливості її реального життєвого світу - такими були завдання, поставлені Бюлер перед психологами, що ризикнули піти за нею в область вивчення цієї складної проблеми. Індивідуальне, або особисте, життя в її динаміці вона назвала життєвим шляхом особистості. Ш. Бюлер виділила ряд сторін, або аспектів, життя, щоб простежити їх в динаміці. Перший ряд, що становить як би об'єктивну логіку життя, Ш. Бюлер розглядала як послідовність зовнішніх подій; другий - як зміну переживань, цінностей, як еволюцію внутрішнього світу людини, як логіку його внутрішніх подій; третій - як результати його діяльності. Ш. Бюлер вважала, що в житті особистістю рухає прагнення до самоздійснення і творчості. Вона намагалася взяти в якості основи пояснення життя поняттям «події», що чітко розділила на зовнішні і внутрішні, але



виявлялося, що лінії зовнішніх і внутрішніх подій тяглися паралельно, так і не перетинаючись, і не вдавалося знайти їх зв'язок. У свою чергу послідовність подій ніяк не зв'язувалася з етапами досягнень особистості - продуктами її творчості.

Найбільш цікава думка С.Л. Рубінштейна про поворотні етапи у житті людини. «В ході цієї індивідуальної історії, - писав С.Л. Рубінштейн, маючи на увазі історію життя, - бувають і свої «події» - вузлові моменти і поворотні етапи життєвого шляху індивіда, коли з прийняттям того чи іншого рішення на більш-менш тривалий період визначається подальший життєвий шлях людини ». Тут виявлена основна залежність подальшого ходу життя від тих чи інших рішень людини. Поворотні етапи життя визначаються особистістю, вона може перевести своє життя в зовсім інше русло, круто змінити її напрямом. «Лінія, що веде від того, чим людина була на одному етапі своєї історії, до того, чим вона стала на наступному, проходить через те, що вона зробила» [21].

Розуміння суперечливості життя і необхідності розв'язання суперечностей робить життя проблемою для людини. Стаючи суб'єктом життя, людина навчається вирішувати життєві протиріччя, змінювати співвідношення добра і зла і навіть співвідношення життя і смерті [27, с. 24-25].

Утворення життєвої ситуації об'єктивно розпочинається з певної події, а в суб'єктивному плані вона оформлюється через усвідомлення того нового життєвого завдання, яке тепер треба вирішувати. У часовому контексті оце «тепер» має дуже цікаві особливості. Річ у тому, що воно має виразну темпоральність, пролонгованість і тривалість, але не має звичного для нас часового виміру – «тепер» не можна виміряти ані годинником, ані календарем. Для «тепер» є відносно чітка точка відліку: ми завжди можемо вказати, коли воно почалося, і сказати, чи триває воно зараз, але його завершення фіксується тільки тоді, коли індивід вважає, що дане життєве завдання вже вирішене, тобто постфактум, заднім числом. Незалежно від

значущості та емоційного знаку певне життєве завдання може вирішуватися майже миттєво, а може розтягуватися на все життя особистості. Наведемо два протилежні за психологічним змістом приклади[27, с. 24-25].

Так, завдання з подолання власної адикції (тютюнової, алкогольної, ігрової та будь-якої іншої залежності) може бути вирішене суб'єктом миттєво, одномоментним вольовим актом, а може розтягуватися на довгі роки з невизначеним результатом. А завдання з утворення шлюбу «на все життя» може дійсно вирішуватися подружжям протягом усього життя, а може й миттєво завершитися. Ці приклади показують, що ситуація залишається значущою для суб'єкта стільки часу, скільки є актуальним вирішуване завдання. Таким чином, у вимірі життєвого шляху особистості кожна ситуація виникає і зникає як форма суб'єктивного структурування зміненого внаслідок події життєвого середовища через усвідомлення власного нового завдання життєдіяльності в період усього терміну актуальності його вирішення[27, с. 24-25].

У цьому розумінні ми можемо представити життєвий шлях не просто як послідовність певних подій, а як змінювання значущих ситуацій у контексті буденного життя. За такого підходу ми отримуємо можливість розуміння особистості як активного суб'єкта побудови життєвого шляху через усвідомлене вирішення завдань зі змінювання власного життя. Проте одномірне уявлення про життєвий шлях як подієвий вектор від минулого в майбутнє є недостатнім для розуміння життєвих ситуацій особистості.

Річ у тому, що в кожний момент буття індивід є включеним у різні сфери життєдіяльності, які співіснують паралельно, утворюючи загальну архітектоніку життєвого простору особистості. В сучасній психології існує багато варіантів структурування сфер (або середовищ) життєдіяльності, але всі науковці сходяться на тому, що в кожний конкретний момент життя кожний індивід є включеним принаймні в три різних сфери, але їх може бути і значно більше. Це означає, що в кожній сфері життєдіяльності одночасно можуть виникати (і виникають) свої власні ситуації, які «нашаровуються»

одна на одну. Така конструкція може бути відображена у двовекторній моделі, де одна вісь задається вектором життєвого шляху, а інша – вектором різноманіття сфер життєдіяльності[27, с. 24-25].

Серед найбільш вдалих психологічних розробок у цьому напрямі ми б виокремили три. По-перше, це зміна базової концепції управління, яка запроваджує перехід від принципу одноосібного прийняття рішень і контролю до колегіальних форм прийняття рішень і делегування повноважень. Делегування повноважень передбачає визнання інших людей повноправними (і повносправними) суб'єктами діяльності в конкретних ситуаціях. По-друге, це розробка технологій «управління часом» (тайм менеджмент), в яких показана можливість системної організації мислення і діяльності в несистемному (хаотичному) просторі задач, які потребують вирішення. По-третє, це теорія і технологія групових методів вирішення проблем і прийняття рішень, у яких практично стверджується комунікативний принцип побудови складних і проблемних ситуацій, а також діалогічна природа мислення у вирішенні цих проблем. Таким чином, у психологічному плані перший тип складних життєвих обставин утворює ситуація перевищення кількості конкретних завдань, які потребують вирішення «тут і зараз», можливості індивіда в організації власної діяльності. На суб'єктивному рівні ця проблема переживається як «тотальне невстигання», «втрата спроможності», «відчуття провини» тощо. У симптомокомплексі це виявляється в синдромах «вигорання» та «хронічної втоми» [27, с. 27].

## 1.2. Смыслові орієнтації вибудовування життєвих перспектив підлітка

У сучасній психології все більша увага приділяється розгляданню людини як суб'єкта життєвих змін, визнається важливість суб'єктивного розуміння світу, зростає значимість ціннісних та смислових аспектів людського буття.

Ціннісно-смыслова сфера є найважливішим компонентом структури особистості. Засвоюючись індивідуальною свідомістю, цінності і смисли з точки зору психології цікаві не стільки як універсальні категорії, скільки як детермінанти, що лежать в основі вибору життєвого шляху, що визначають поведінку людини [1].

Автор О.В. Чернишова зазначає, що термін «життєвий шлях» імплікує в своєму змісті, перш за все просторову межу людського життя, що і зафіксовано семантикою слова «шлях». Але шлях завжди передбачає переміщення, рух. Адже кожна фаза окремого людського життя пов'язана з постановкою і вирішенням найбільш характерних для даної фази життєвого шляху завдань. Це призводить до необхідності прийняти ідею про наявність більш-менш закономірних циклів людської біографії, членують цілісний процес буття на етапи, стадії, періоди тощо Л.Н. Коган вважає, що життєвий шлях можна уявити як безперервний ланцюг актів самореалізації особистості в тих чи інших видах соціальної діяльності протягом усього життя. А.В. Грібакін пропонує таку дефініцію: «життєвий шлях є процесом поетапного включення кожної людини в систему суспільних відносин, послідовної зміни способів життєдіяльності, пов'язаних із самореалізацією і затвердженням індивідів».

Дослідницький інтерес представляє чотирирічне лонгітюдне дослідження, розпочате Л.В. Сохань, Є.Г.Злобіної, В.А. Тихонович тощо, з метою вивчення стійкості життєвого шляху і динаміки його суб'єктивної картини. Дослідники задавалися питанням, чи стійка картина життя, і яка

міра цієї стійкості, за якими ознаками можна визначити шанси на збереження тих чи інших подій.

Проблема реалізації ціннісних орієнтацій і установок особистості визначається об'єктивною потребою осмислення сформованої системи цінностей в житті суспільства, їх обумовленістю специфікою діяльності людини, а також відображенням цього процесу в його свідомості як програми цілеспрямованих дій [26].

Індивідуальний розвиток особистості в сучасній науці описується за допомогою термінів «час життя», «життєвий цикл» і «життєвий шлях», нерідко вживаються як синоніми, але не є такими. Час життя позначає часовий інтервал від народження до смерті. Це формальне поняття, що несе в собі хронологічні рамки індивідуального існування безвідносно до його змісту. Термін «життєвий цикл» більш змістовний і передбачає підпорядкування ходу життя певної закономірності, круговороту. Однак ця замкнутість процесу життя не враховує взаємодії з іншими людьми і соціальними інститутами, не завжди укладаються в схему циклу. Подібного недоліку позбавлений складний термін «життєвий шлях», який передбачає не одну тенденцію і лінію розвитку в межах однієї біографії. Поняття вимагає соціологічного, психологічного та історичного аналізу для найбільш повного відображення його суті. Є. І. Головаха зазначає, що індивідуальний розвиток особистості найбільш продуктивний, якщо вона свідомо ставить певні цілі, будує плани і вибирає способи досягнення результатів. Проаналізувавши наявний на цей момент матеріал і синтезуючи виявлені в різних джерелах ознаки, Є. І. Головаха пропонує розглядати категорію проект як найбільш прийнятну щодо побудови подій майбутнього і визначення своєї ролі в ньому. Життєвий проект індивіда є така зміна системи, яка спрямована на досягнення унікального результату, з заданими часовими межами і в комплексному обліку ресурсів та інших факторів. Завдяки вибудованій моделі проекту майбутнього життя особистість організує взаємини з навколишнім світом, задає особисту міру активності відповідно до

індивідуального задуму. Незважаючи на те, що в побудові моделі майбутнього багато людей не цілком усвідомлюють, що майбутнє певним чином завжди впливає із цього, вже до 15 років особистість формує уявлення про далеке в розумінні для її віку майбутньому в особистому, професійному та інших сферах діяльності. Такі уявлення включають деякі життєві домагання і більш-менш узгоджені з термінами їх реалізації. Без чітко сформованих життєвих планів і часових відрізків для їх виконання проектування особистості втрачає свою основну функцію - цілеспрямовану регуляцію поведінки для досягнення поставлених цілей в житті. До цього додаються ціннісні конфлікти, переживання втрати сенсу життя, протиріччя між власними та суспільними цінностями, які переживаються кожною людиною протягом життя. Більшість представників сучасного суспільства живуть в умовах девальвації традиційних цінностей. Емоційне оцінювання пропонованих суспільством моральних орієнтирів відбувається при зіставленні їх з уже сформованою системою ціннісних орієнтацій особистості. Емоційне переживання цінності представляється необхідним компонентом ціннісного освіти і є, на думку В. Дільтея, формою існування цінностей в індивідуальній свідомості. При цьому прийняття тієї чи іншої суспільної цінності не гарантує реалізації її в поведінці суб'єкта [22].

З точки зору Н.Ю Самикіна. і М.Є.Серебрякової, цінність набуває особистісний сенс для людини тільки в процесі здійснення діяльності по «відстоюванню» цієї цінності. Особистісний сенс, «значення для мене» цінність набуває в тому випадку, якщо людина стає суб'єктом активності, спрямованої на здійснення, втілення в життя даної цінності, тим самим переводячи її з класу декларованих цінностей в клас життєвих цінностей, в дійсності регламентують життя людини. Тому формування системи цінностей не може бути представлено як пасивний процес перенесення суспільно-історичних універсалій в смислову систему індивіда. Тільки будучи представленою у реальній усвідомленій поведінці як його рушійна сила, цінність стає реально значимою для людини, починає породжувати

систему нових смислів при оцінці реальності. Таким чином, цінність, будучи в індивідуальній свідомості, з одного боку, усвідомлене смислової освіти, з іншого боку виступає джерелом нових особистісних смислів, що в результаті може призводити до зміни всієї системи цінностей особистості. Безсумнівно, цінності являють собою смислові утворення, а особистісний сенс подій і явищ багато в чому обумовлений ціннісними відносинами особистості. Таким чином, цінності і смисли виявляються нерозривно пов'язаними у свідомості людини, що дозволяє говорити про ціннісно-смисловий сфері особистості.

Один із засновників напрямку еріксонівського гіпнозу в Росії М. Р. Гінзбург зазначає, що майбутнє, є невід'ємною частиною життєвого проектування, покликане виконувати дві функції: 1) забезпечення смислової перспективи за допомогою смислового (особистісного) проектування себе в майбутнє; 2) забезпечення тимчасової перспективи через тимчасове майбутнє (власне планування). Ю.Е Сорокіна, розглядаючи перспективу як складову з двох сторін (як суб'єктивне утворення і як психологічний механізм), розрізняє чуттєво-уявні образи, які виникають в результаті відображення значущих подій життя, і ціннісно-смислове переробку цих образів, виділення значення того, що відбувається (майбутнього, минулого) в житті людини. Подібні судження дозволяють розмежувати перспективу і ретроспективу на суто подієвий тимчасовий компонент, що відноситься до життєвих подій і їх розподілу на лінії часу життя, і то смислове насичення, яким наповнює його особистість. Отже, в моделі життєвого проекту в якості структурних ланок можна розглядати тимчасову перспективу як ланцюг планованих життєвих подій на часовому відрізку життя і смислову перспективу, т. е. ті цінності і смисли, якими наділяються ці події[24].

Особистість здійснює організацію і регуляцію часу власного життя за допомогою спеціального механізму - індивідуальної тимчасової трансспективи, що означає наскрізне бачення із сьогодення в минуле (ретроспектива) і із сьогодення в майбутнє (перспектива). Трансспектива - це

невидима лінія, яка спрямовує вчинки людини від подій минулого до цілей майбутнього через розуміння і оцінювання подій сьогодення. Саме поняття тимчасової трансспектива стало вживатися після опублікованого опису минулого, сьогодення і майбутнього «життєвого простору» Л. Френком в 1939 р, хоча термін трансспектива в психологічну науку був введений майже на половину століття пізніше в 1979 р В. І. Ковальовим «Це таке психологічне утворення, в якому органічно поєднуються, інтегруються минуле, сьогодення і майбутнє особистості». Для позначення «перспективи» в психології використовуються різні терміни. Одні дослідники включають до цієї темпоральних конструкцію тільки вектор в майбутнє, інші додають спрямованість в минуле. Справжнє при цьому або опускається, або мається на увазі імпліцитно, і щодо поняття перспективи спостерігається концептуальна невизначеність.

Особистість здатна оглядати протягом часу свого життя в будь-якому з напрямів. Вірно помітив К. Левін, що не залежно від того, з яких позицій індивід бачить своє минуле або майбутнє, когнітивна діяльність і емоції минулого чи майбутнього впливають на дії в сьогоденні, а також на прагнення в майбутньому. На формування перспективи впливає безліч факторів і, особливо ті, які пов'язані з процесом соціалізації: соціально-економічний статус і сімейні моделі, освіту, релігійна прихильність і культурні цінності. Такі фактори, як економічні і політичні перетворення, життєві події, особистий успіх і невдачі здатні трансформувати перспективу особистості. У цьому випадку доцільно говорити не про тимчасову трансспектива (і її складових ретроспективі та перспективі), що відбиває подієву структуру життя, а про смисловий трансспектива з системою особистісних смислів, що дозволяє вибудувати узгоджену систему координат в життєвому проекті особистості. Очевидно, що змістовне наповнення смисловий перспективи проекту життя не обмежується ціннісно-смисловим блоком. Однак нашою метою не є розгляд всіх компонентів перспективи і,



слідуючи заявленій темі, перейдемо до ціннісних орієнтацій як основоположним в наповненні смисловий перспективи особистості[10].

Природа цінностей така, що вони носять двоїстий характер. З одного боку, вони соціальні, з іншого - індивідуальні. Соціальний характер їм надають культурна та історична обумовленість, вони є продуктом життєдіяльності суспільства. Індивідуальність проявляється в життєвому досвіді конкретної особи, формованому під впливом середовища, соціальних груп, до яких індивід належить. Особистісні цінності є похідними від цінностей груп і спільнот різного масштабу. Відбір і асиміляція індивідом цінностей суспільства «опосередковуються його соціальною ідентичністю і цінностями референтних для нього малих контактних груп, які можуть бути як каталізатором, так і бар'єром до засвоєння цінностей великих соціальних груп, в тому числі загальнолюдських цінностей». Саме завдяки сформованій спочатку в суспільстві, а потім і в індивідуальній свідомості системі цінностей особистість вибудовує тимчасову перспективу власного життя, визначає значимість тих чи інших подій і визначає черговість цих подій в повноцінний проект власного життя.

Багато авторів обґрунтовано виділяють ціннісно-смисловий компонент як провідний в проблемі перспективи життя. Так, Є. І. Головаха в якості ведучого компонента в плануванні майбутнього висуває ієрархію цінностей, безпосередньо взаємодіє з провідними потребами. З подібною позицією важливості ціннісних орієнтацій подібні думки К. А. Абульхановой-Славської, Б.С.Братусь, С.С. Бубновою, Г. Е.Залеського, Н. І. Непомнящої та ін.. Автори розглядають цінності у вигляді складної ієрархії на перетині мотиваційно-потребової сфери і світоглядних структур, що виконують функції регуляторів активності. Д.А.Леонтьєв крім подібності особистісних цінностей і потреб (трансситуативність, стійкість, мотівообразуючих вплив), визнає їх відмінності. І, погоджуючись з Ф. Е. Василюком, що цінності не є ні предметом потреби, ні мотивом з огляду на «користі» і «егоїстичності» останніх, Д.А. Леонтьєв вказує на необмежене цінностей даними моментом і

«тяжінням ззовні». Потреби відображають безпосередні відносини людини зі світом, вони спонукають до реалізації актуальних вимог в діяльності, спрямованої на насичення і дезактуалізацію потреби. Цінності ж, узагальнюючи досвід соціальної групи, асимілюються в структурі особистості і майже не залежать від ситуації, стабільні і не насичується, а лише надають напрямок діяльності особистості. Б.Г.Ананьєв, С.Л.Рубінштейн, Д. Н. Узнадзе також вказували на психологічний характер цінностей як об'єкта спрямованості; В.П.Тугаринов визначив поняття «ціннісні орієнтації» як спрямованість особистості на ті чи інші цінності[29].

### 1.3. Фактори, що впливають на вибудовування життєвих перспектив

Процес планування людиною свого майбутнього є складним і багатофазним. Відтак, в процесі планування можна виділити ряд фаз.

1. Формування образу бажаного. На цьому етапі з'являється те, що І.С.Кон називає мрією, то є якийсь образ бажаного майбутнього. Цей образ може в свою чергу розбиватися на «ідеальне», тобто те, чого хотілося б досягти в ідеалі, і «задовільне» - те, чим людина, в принципі, буде задоволена. На наш погляд, ступінь розбіжності між «ідеальним» і «задовільним» відображає особливості самооцінки, рівня домагань особистості і ступінь оптимізму / песимізму, властивого людині.

2. Оцінка засобів досягнення поставлених цілей і співвіднесення цих коштів зі своїми ресурсами і існуючими бар'єрами. У результаті формується уявлення про те, що людина сподівається досягти в реальності і яку «ціну» вона планує за це заплатити. Якщо на цій фазі не відбувається відмова від поставленої мети, людина переходить до наступного етапу, присвяченому формуванню тактики досягнення бажаного.

3. Формування уявлень про конкретні дії, спрямовані на досягнення бажаного і терміни їх реалізації.

Отже, щоб мрія перетворилася в конкретний план, крім знання про бажані блага, необхідні знання про свої ресурси і знання про можливі бар'єри. Цілком зрозуміло, що на такий складний і багатофазний процес впливає безліч факторів, частина з яких досить докладно розглянута в літературі, а частина потребує додаткового дослідження. Всі ці фактори умовно можна розділити на фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні та власне соціальні. До фізіологічних, або за термінологією Е. Берна, генетичним факторам, на наш погляд, відносяться, по-перше, стан здоров'я; по-друге, наявність ряду спеціальних здібностей; по-третє, деякі вроджені особливості нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість

нервових процесів), хоча останні, на думку С. Л. Рубінштейна, можуть коригуватися самою особистістю відповідно до її життєвими планами .

Кажучи про вплив віку на процес планування, більшість дослідників мають на увазі, скоріше, деякий досягнутий рівень психологічної зрілості, який, хоча і пов'язаний з числом прожитих років, але не обумовлений ними повністю. По-перше, це наявність певної провідної для даного віку потреби і діяльності. Наприклад, для юнацького віку такою потребою стає вибір майбутньої професії. А провідною діяльністю для старшокласників стає навчально-професійна, завдяки якій у юнаків і дівчат розвиваються професійні інтереси, формується здатність будувати життєві плани. Проблема вибору професії стає, за словами Л. І. Божович, «афективним центром життєвої ситуації старших школярів» [61, с. 402-410]. Звідси й особливості опису свого майбутнього в першу чергу як професійного. Як пише М. Г. Гинсбург: «У юнацькому віці дуже важливу роль грає вибір майбутньої професії (самовизначення включає вибір майбутньої професії, але не зводиться до нього). Бачення себе як майбутнього професіонала є показником зв'язку з суспільством, входження в суспільство, бачення себе в суспільстві. Вибір професії фактично означає проектування в майбутнє певної соціальної позиції. Тому вибір професії істотно характеризує смислове майбутнє» [62, с. 1-11].

Другим вектором, за яким простежується вплив на процес планування життєвого шляху вікових характеристик, є вже згадуваний рівень соціальної і психологічної зрілості людини. І з цієї точки зору саме підлітковий і юнацький вік, на думку багатьох дослідників, є визначальним. Наприклад, Л.С. Самсоненко пише: «Однак найбільш значущими періодами у виборі життєвого шляху є підлітковий і юнацький вік. Даний вік є сенситивним з точки зору формування базових механізмів самодетермінації. Юна людина стає дорослою в соціальному відношенні. Він починає повною мірою нести відповідальність за свої вчинки, за своє життя, разом з тим йде інтенсивний

процес самовизначення, «пошук себе», пошук сенсу власного існування. У цьому віці визначається шлях подальшого розвитку» [63, с. 64].

Описуючи підлітковий вік, О. В. Біланівська вказує на такі вікові особливості та новоутворення, що ілюструють процеси життєвого планування:

- усвідомлення плину часу;
- диференціація тимчасових інтервалів;
- збільшення одночасно і ступеня узагальненості і ступеня конкретної представленості часу життя в цілях, планах, очікуваннях;
- підвищення рівня реалізму;
- формування уявлення про минуле, сьогодення і майбутнє у вигляді лінійної моделі часу;
- формування світогляду, цілісної картини світу і себе в ньому.

Результатом цих та інших процесів стає професійне і особистісне самовизначення; поява життєвого плану, вибір шляхів його реалізації; зміна життєвої перспективи (часовий горизонт поглиблюється, охоплюючи віддалене минуле і майбутнє, і розширюється, включаючи не тільки особисті, а й соціальні перспективи). Саме самовизначення, на думку Л. І. Божович, є центральним новоутворенням раннього юнацького віку, при цьому ґрунтується самовизначення на стійких інтересах і прагненнях, передбачається облік своїх можливостей і зовнішніх обставин, спирається на формується світогляд і зв'язується з вибором професії. В цілому, виникнення орієнтації на майбутнє є важливим критерієм переходу від підліткового до раннього юнацького віку.

Ще одним психологічним фактором, з високою ймовірністю впливає на процес планування особистістю свого майбутнього, є локус контролю. Поняття «локус контролю» запропоновано американським психологом Джуліаном Роттером і позначає схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам, або своїм

власним здібностям і зусиллям. Виділяють два типи локусу контролю: екстернальний та інтернальність.

1. Екстернальний локус контролю. Люди, що володіють екстернальним типом локусу контролю, більш схильні приписувати свої успіхи і невдачі зовнішніх чинників, вони більш схильні до соціального впливу і орієнтовані на зовнішнє середовище.

2. Інтернальний локус контролю. Причини і контроль поведінки приписуються самій людині. Такі люди більш орієнтовані на активне збереження свого здоров'я, менше схильні до сторонньому впливу, а також, коли трапляється нагода, намагаються контролювати поведінку інших. Таким чином, ми припускаємо, що люди, що володіють інтернальним локусом, в більшій мірі готові власним зусиллям долати життєві труднощі, а отже, більш орієнтовані на їх передбачення і продумування тактики досягнення поставлених цілей.

Однак під час вивчення впливу локусу контролю необхідно враховувати, що більшість людей не мають чисто екстернальний, або інтернальний локус контролю, а характеризується переважанням того чи іншого типу, крім того, інтернальність і екстернальність в однієї людини може бути різною в різних сферах життя (робота, сім'я, здоров'я тощо). Г. В. Іванченко, вивчаючи фактори, що впливають на планування професійної кар'єри, в якості одного з них розглядає рівень оптимізму особистості. При цьому оптимальним вважається помірний рівень оптимізму, який, з одного боку, не формує відчуття, свого роду, безпорадності та непотрібності власних зусиль («що б я не робив, все одно нічого не зможу змінити, досягти і т.д.»), а з іншого боку, не викликає протилежної позиції («все буде гаразд, прийде, дістанеться саме собою»). При цьому, на думку Іванченко, інтернальність локусу контролю і помірний рівень оптимізму, поряд з свідомістю і відчуттям результативності життя є особистісними ресурсами, що забезпечують вибір продуктивних стратегій професійного самовизначення. Тобто це ті особистісні

характеристики, які допомагають людині передбачити життєві труднощі і планувати власні зусилля щодо їх подолання [27, с. 396].

Ще однією важливою характеристикою, що впливає на «якість» процесу планування, є, на думку ряду дослідників, здатність людини до прогнозування.

Під здатністю до прогнозування мається на увазі особлива здатність, пов'язана з успішністю прогностичної діяльності, тобто діяльності, що має на меті пізнання майбутнього [10]. Вже з самого визначення стає видно, що дана здатність повинна бути пов'язана з процесом планування людиною свого майбутнього. Різниця між «плануванням майбутнього» і його «прогнозуванням» полягає, на наш погляд, більшою мірою в тих цілях, які ставить людина. Плануючи свій життєвий шлях, ми вибираємо бажані цілі і розробляємо способи їх досягнення, намагаючись з сьогоднішнього дня вплинути на завтрашній, при цьому таке організоване, цілеспрямоване планування включає в себе елемент прогнозу, тобто «передбачення» можливих наслідків наших вчинків і варіантів розвитку подій. Джерелами інформації про майбутнє, що лежать в основі прогнозування, є, в першу чергу, заснована на досвіді і аналогії оцінка шляхів розвитку і перспектив прогнозованого явища і екстраполяція на даний об'єкт відомих тенденцій. В даний час склалася точка зору, згідно з якою здатність до прогнозування в свою чергу є інтегральною і ґрунтується на розвитку таких якостей мислення, як аналітичність, глибина, усвідомленість, гнучкість, перспективність і доказовість. Розвиток здатності до прогнозування дозволяє особистості краще орієнтуватися в очікуваних події життєвого шляху і, як наслідок, на думку Т. Н. Шевченко, для успішного розвитку особистості необхідно правильно організоване психологічний супровід процесу прогнозування основних етапів життєвого шляху.

Ми розглядаємо самооцінку особистості як один з найважливіших психологічних факторів, що впливають на цей процес. Найбільш стандартним в психології є розподіл самооцінки на завищену, занижену і

адекватну. При цьому, ймовірно, завищена самооцінка буде приводити до спотворення в сприйнятті своїх можливостей і постановці складно реалізованих або взагалі не досяжних планів. Що ж стосується заниженої самооцінки, то одним з її наслідків, на наш погляд, буде звуження поля альтернатив, які людина розглядає, як би приміряючи на себе в процесі планування.

Отже, аналіз сучасних досліджень показав, що, в першу чергу, до психологічних факторів планування свого майбутнього відносяться характеристики особистості, пов'язані з самоконтролем, оцінкою власних можливостей, особливостями інтелекту, мислення і сприйняття реальності. Що стосується соціально-психологічних факторів, то тут на перший план виходять цінності та мотиви особистості. Цілком природно припустити, що, будуючи свої плани на майбутнє, людина прагне в першу чергу реалізувати те, що має для нього особливою значущістю, що безпосередньо пов'язано з його цінностями і стає рушійною силою діяльності, її мотивом. Однак дослідження, проведені в даному напрямку, нашо вхуються на певні складнощі, викликані розбіжністю між декларованими цінностями і тим, що людина реалізує в реальності.

На наш погляд, ця розбіжність може пояснюватися цілим рядом причин: по-перше, людина може заявляти про значущість цінностей, прийнятих у її групі, субкультури, але при цьому аж ніяк не є першочерговими для неї самої; по-друге, цінність певних об'єктів може в якийсь момент не усвідомлюватися особистістю; по-третє, страх неуспіху може призводити до постановки не тих цілей, які найбільш значимі на даний момент, а тих, які найреальніше досягти тощо. Тому зв'язок між мотивами, смислами, ціннісними орієнтаціями особистості стає не прямим, а опосередкованим іншими змінними, що ускладнює її експериментальне вивчення.

До факторів, що стоять на стику соціально-психологічних і соціальних, ми віднесли особливості інститутів соціалізації особистості: культури (суб'культури), школи, сім'ї. Як справедливо зазначає у своїй роботі О.



В. Біланівське. Він стверджував, що результатом соціалізації формується часова перспектива (реалістична організація структури та чітке позначення в ній життєвих цілей тощо). Експерименти неодноразово виявляли, що, наприклад, у делінквентних юнаків майбутня часова перспектива завжди вкорочена, тоді як неделінквентні юнаки осмислюють своє життя на значний період». Найбільш значущим, першим та опосередковуючим інститутом соціалізації для людини є сім'я. За даними дослідників на формування життєвих планів впливають такі характеристики сім'ї.

1. Соціально положення, освітній рівень, матеріальне благополуччя. Так, В. С. Собчик зазначає у своїй роботі, що матеріальне становище і освітній статус сім'ї впливає на загальну впевненість старшокласників в успішності своїх життєвих перспектив і сформованість життєвих планів. Матеріальне благополуччя сім'ї надає значущий вплив на впевненість і оптимізм, а також на самореалізацію і характер соціальних взаємодій. Крім того, за даними В.Н. Кормакова, більш високий рівень освіти батьків і суб'єктивна задоволеність достатком сім'ї сприяють формуванню протяжної життєвої стратегії старшокласників. У той же час вікова послідовність майбутньої реалізації життєвих планів пов'язана з соціальним становищем батьків, причому зв'язок між життєвої стабілізацією школярів і соціальним становищем матері з усіх аспектів інтенсивніше, ніж з соціальним становищем батька.

2. Значний вплив стилю батьківської поведінки на вибір дитиною моделі життєвого шляху описує в своїх дослідженнях Д. Баумрінд. Автор виділяє три групи дітей. Першу групу складають діти з високим рівнем незалежності, зрілості, впевненості в собі, активності, вмінням розібратися в навколишній обстановці. У таких сім'ях батьки ставляться до дітей доброзичливо, з розумінням, вимагають усвідомленого поведінки, прямо і ясно пояснюють мотиви своїх вимог. Другу групу утворили діти, недостатньо впевнені в собі, замкнуті і недовірливі. Батьки таких дітей більше покладаються на строгість і покарання, жорсткий контроль і застосування влади. До третьої групи

увійшли діти, які найменше впевнені в собі, не виявляють допитливості, не вміють стримувати себе. Тут батьки, як правило, поблажливі, невибагливі, неорганізовані. Вони не заохочують дітей, рідко і мляво роблять зауваження, не звертають уваги на виховання незалежності і впевненості дитини в собі [12]. В цілому, оскільки сім'я значно, якщо не визначальний вплив, на розвиток особистості, ми цілком згодні з твердженням, що практично немає жодного соціального чи психологічного аспекту поведінки юнаків, який не залежав би від їхніх сімейних умов. При цьому свою роль відіграють і стиль виховання, і особливості сімейної культури, матеріальне і соціальне становище сім'ї, і взаємовідносини батьків тощо.

Наступним найважливішим інститутом соціалізації особистості є школа. Безумовно, вплив особливостей шкільного навчання на процес планування свого майбутнього найбільш яскраво проявляється в роки навчання, особливо в старшому шкільному віці. На жаль, досліджень, присвячених цій проблемі, менше, ніж, наприклад, розглядають вплив сімейного виховання, проте вони зустрічаються і дають цікаві результати. Так, за даними В. Н. Кормакова, висока якість навчання сприяє підвищенню чіткості життєвої стратегії, більшою усвідомленості цілей професійного самовизначення і цілей саморозвитку [8].

Крім традиційних інститутів соціалізації, таких як сім'я і школа, на наш погляд, дуже важливим є врахування особливостей культури, до якої належить людина. У широкому сенсі культура «пропонує» людині соціально схвалювані цілі і цінності, а також способи їх досягнення, «диктує» вікові межі, до яких повинна бути досягнута та чи інша мета, щоб людина вважався успішним, та й самі критерії особистої успішності є багато в чому культурнообумовленими [4]. Всі інші соціальні інститути, що впливають на особистість, так чи інакше несуть на собі відбиток культури суспільства, до якого вони належать. Підкреслюючи значення культури, Ю. М. Резник і Т. М. Резник навіть визначають життєву стратегію як динамічну систему перспективного і довгострокового орієнтування особистості в майбутньому

житті з метою її перетворення в певній соціокультурному середовищі, яка реалізується в діяльності, поведінці особистості за допомогою її здібностей, можливостей [8, с. 2]. Безумовно, методично вивчення культури, як фактора планування свого майбутнього пов'язане з рядом труднощів. Зокрема, культурні особливості дуже важко виокремити серед всієї сукупності соціальних факторів, оскільки їх вплив опосередковано і школою, і сім'єю, і ЗМІ, і різними малими групами, до яких належить людина, і які, в свою чергу, мають свої субкультури. Однак, на наш погляд, вивчення впливу етнічної, релігійної культури або окремих видів молодіжних субкультур на процес планування майбутнього є досить цікавим і важливим.

Досить багато наукових досліджень присвячено вивченню впливу на планування життєвого шляху такого фактора, як стать..

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити такі висновки: на даний час активно вивчаються фактори, що впливають на процес планування особистістю її життєвого шляху; умовно всі ці фактори можна розділити на фізіологічні (стан здоров'я, наявність ряду спеціальних здібностей і т.д.), психологічні (локус контролю, рівень оптимізму, особливості самооцінки і мислення), соціально-психологічні (ціннісні орієнтації, спрямованість особистості), соціальні (соціально-економічна ситуація і характеристики культури суспільства, до якого належить людина); вікові, гендерні характеристики, особливості сімейного виховання, стоять на стику різних груп і включають в себе як фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні, так і соціальні елементи.

#### **1.4. Підлітковий вік як сенситивний період формування новоутворень особистості**

Психологічні особливості підліткового віку за їх різкий вияв отримали назву «підліткового комплексу», а зумовлені ними порушення поведінки - «пубертатна криза». Підлітковий комплекс включає перепади настрою від нестримних веселощів до зневіри без достатніх причин, а також ряд інших полярних якостей, які виступають поперемінно. Чутливість до оцінки сторонніми своєї зовнішності, здібностей, умінь поєднується із зайвою самовпевненістю та безапеляційними судженнями відносно оточуючих. Сентиментальність часом уживається із вражаючою черствістю, хвороблива сором'язливість - із розбещеністю, бажання бути визнаним і оціненим іншими - з показною незалежністю, боротьба з авторитетами, загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами - з обожнюванням випадкових кумирів, а чуттєве фантазування - із сухим мудруванням[3].

Основне соціальне завдання у підлітковому віці – формування готовності до вибору професії, соціальне та особистісне самовизначення. Йдеться про сформованість властивостей, здібностей та потреб, які дозволили б молодій людині повною мірою реалізувати себе в праці, громадському житті, майбутній сім'ї. Передусім - це розвиток потреби у спілкуванні та освоєння способів його здійснення, формування теоретичного мислення й уміння орієнтуватись у різних його формах (науковому, художньому, етичному, правовому тощо), що знаходить своє вираження в основах наукового та громадянського світогляду, а також розвиток рефлексії, яка забезпечує усвідомлене й критичне ставлення до себе, становлення готовності до трудової діяльності. Якщо ці якості сформовані, то молода людина має необхідну психологічну базу для самовизначення - центрального новоутворення раннього юнацького віку, основою якого є потреба зайняти внутрішню позицію дорослого, усвідомити себе членом суспільства,

визначитися, тобто зрозуміти себе, свої можливості, своє місце й призначення у житті [12].

Індивідуальність утверджують через однаковість (у рамках своєї групи), у спільному протистоянні комусь іншому. Надзвичайно важливою є потреба не просто входити до складу групи, а бути прийнятим однолітками, відчувати свою необхідність, мати у групі певний авторитет. Низький статус у групі, як правило, корелює з високим рівнем особистісної тривожності. Стрімко зростає кількість груп і компаній, до яких входить старшокласник, зокрема, число референтних груп, тобто тих, на які він орієнтується, з якими співвідносить свої оцінки і ціннісні орієнтації. Щодо індивідуалізації стосунків, то насамперед вкажемо на чітке розмежування характеру взаємин із різними людьми, високу вибірковість і максималістську вимогливість до друзів [30]. Потреба самовиразитися, розкрити свої переживання домінує над інтересом до почуттів та переживань іншого, що зумовлює ексцентричність юнацького спілкування, спричиняє напруженість взаємин та невдоволення ними. Різко посилюється потреба в індивідуальній інтимній дружбі. Помітно активізуються міжстаттеві взаємини: розширюється сфера дружніх стосунків, розвивається потреба в коханні, з'являються серйозні захоплення, багато хто розпочинає статеве життя. Залежність емоційних реакцій підлітків від гормональних та фізіологічних процесів певною мірою зберігається і в період ранньої юності, однак вона вже не є визначальною[3].

Саме в цьому віці особливо гостро проявляються окремі властивості характеру, інколи доходючи до рівня акцентуацій, які, не будучи самі по собі патологіями, збільшують імовірність психічних травм та провокують відхилення поведінки. Узагалі вік від 14 до 18 років є критичним періодом для психопатій.

Емоційне життя стає багатшим за змістом і диференційованішим за відтінками почуттів. Інтенсивно розвивається відкритість до емоційних впливів, здатність до емпатії, емоційна чутливість.

У період ранньої юності принципово змінюється ставлення до власної особистості. Якщо для підліткового віку характерним є бурхливий розвиток самосвідомості, то тепер йдеться вже про формування нової якості: усвідомлення себе як неповторної особистості, із власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками. Високий рівень розвитку самосвідомості породжує інтерес до власної особистості, до форм її організації та саморегулювання. Основний психологічний здобуток юності — власний внутрішній світ. Зовнішній, фізичний світ тепер є лише однією з можливостей суб'єктивного досвіду, центром якого є власна особистість, власне «Я». Варто мати на увазі, що світоглядні проблеми не вирішуються раз і назавжди. Наступні кризи, труднощі, життєві колізії приведуть до перегляду юнацьких позицій[14].

Процес відкриття власного «Я» складний і внутрішньо суперечливий. Несподівано виявляється, що «внутрішнє» «Я» не співпадає з «зовнішньою» поведінкою, тому актуальною стає проблема самоконтролю. Невизначеність, недостатня диференційованість, розмитість «Я» в цьому віці зумовлюють відчуття стурбованості та внутрішньої порожнечі, яку слід чимось заповнити, що, у свою чергу, породжує посилення потреби у спілкуванні. Водночас зростає вибірковість спілкування та потреба у відособленні від інших.

Надзвичайно важливий процес у розвитку юнацької самосвідомості — формування особистісної ідентичності, відчуття індивідуальної тотожності та цілісності. Найглибше і найдетальніше ця проблема розглядається у працях Е. Еріксона. Юність, за Е. Еріксоном, — це передусім криза ідентичності, яка полягає у послідовності соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Успішно впоравшись із вирішенням відповідних завдань, юнак переходить від пошуку себе до практичної самореалізації. Нерозв'язаність цих завдань зумовлює формування у молодих людей неадекватної ідентичності. Її розвиток може йти по таких основних напрямках: відмова від психологічної інтимності, уникання тісних міжособистісних стосунків, неспроможність будувати життєві плани,

боязкість ставати дорослим, страх перед змінами; ослаблення продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси і зосередитися на основній діяльності; формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування[23].

В інших дослідженнях Джеймса Марсія виділено ряд етапів у розвитку ідентичності, детермінованих рівнем професійного, релігійного та політичного самовизначення молодих людей: «невизначена, розмита ідентичність» (індивід ще не має певних чітких переконань, не обрав професії і не зіткнувся з проблемою кризи ідентичності); «передчасна ідентифікація» (індивід уже включився в певну систему стосунків, але не з власної волі, внаслідок пережитої кризи та випробувань, а на основі чужих думок, під впливом еталону або авторитету); «мораторії» (індивід перебуває у процесі нормативної кризи самовизначення, вибираючи з численних варіантів той єдиний, який можна вважати власним); «зріла ідентичність» (криза самовизначення завершена, індивід від пошуку себе перейшов до практичної самореалізації).

Важливим моментом стає формування відчуття дорослості, причому не загалом, як це мало місце у підлітковому віці, а саме чоловічої і, відповідно, жіночої дорослості. Особливо інтенсивно розвивається сприймання себе як особи певної статі з характерними потребами, мотивами, ціннісними орієнтаціями, ставленням до представників протилежної статі та відповідними формами поведінки.

Самосвідомість та самооцінки юнаків і дівчат істотно залежать від стереотипних уявлень про нормативні образи чоловіка та жінки, які визначені історично зафіксованою диференціацією статевих ролей.

Самовизначення пов'язане зі спрямованістю в майбутнє, тобто сьогодення постійно порівнюється з майбутнім, оцінюється з позицій майбутнього. Нове усвідомлення часу позитивно впливає на формування особистості за наявності впевненості в собі, у своїх можливостях та силах.

Динаміка юнацької самооцінки в сучасних умовах свідчить про деякі характерні тенденції. У випускному класі ситуація ускладнюється, оскільки вже потрібно здійснювати реальний вибір свого майбутнього. Частина випускників зберігає оптимістичну самооцінку (вона не дуже висока, але гармонійно поєднує наміри з власними можливостями). У інших самооцінка завищена, охоплює всі сторони життя, змішуючи реальність із бажаним, а третім (переважно дівчатам) притаманна низька, конфліктна самооцінка, невпевненість у собі, гостре переживання невідповідності своїх прагнень наявним можливостям.

У західній психіатричній та психологічній літературі широке поширення набула концепція про «кризу ідентичності» як про головну особливості підліткового періоду. Під «ідентичністю» мається на увазі визначення себе як особистості, як індивідуальності. Формування «ідентичності» розглядається з психоаналітичних позицій як результат «розпаду дитячого «Я» і необхідності синтезу нового «Дорослого Я», утворення «над-Я» і так далі.

Самоідентичність, процесу знань самого себе надається самодостатнє значення. Саме цей процес, а не фактори навколишнього середовища, розглядаються як першоджерело всіх труднощів і всіх порушень поведінки у підлітків [3].

Делінквентність зазвичай починається зі шкільних прогулів і прилучення до асоціальної групи однолітків. За цим слідують дрібне хуліганство, знущання над молодшими і слабкими, віднімання дрібних кишенькових грошей у малюків, угон (з метою покататися) велосипедів і мотоциклів, які потім кидають де попало. Рідше зустрічаються шахрайство, дрібні протизаконні спекулятивні угоди, зухвала поведінка в громадських місцях. До цього можуть приєднуватися «домашні крадіжки» невеликих сум грошей.

Підліткова делінквентність в переважній більшості має чисто соціальні причини - недоліки виховання перш за все. Від 30 до 85% делінквентність



підлітків, за даними різних авторів, виростають в неповній сім'ї, точніше без батька, або в родині деформованій – із вітчимою або, рідше, з мачухою. Чимале значення мають бездоглядність, виховання за типом «гіпопротекції», зростанню делінквентності серед підлітків сприяють соціальні потрясіння, що тягнуть бездоглядність і позбавляють сімейної опіки [23].

Адиктивна особистість в своїх спробах шукає свій універсальний і дуже односторонній спосіб виживання - відхід від реальності, відхід від проблем. Основним мотивом особистостей, схильних до адиктивних форм поведінки, є, перш за все, активна зміна незадовольняючих їх факторів психічного стану, що розглядаються як «сіре», «нудне», «монотонне», «апатичне». життя бачиться нецікавою, в силу її буденності та однорідності. Виділяються наступні психологічні особливості осіб з адиктивними формами поведінки:

1. Зниження переносимості труднощів повсякденного життя, поряд із хорошою переносимістю кризових ситуацій.
2. Зовнішня соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами.
3. Прагнення говорити неправду.
4. Прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні.
5. Прагнення уникати відповідальності в ухваленні рішення.
6. Стереотипність, повторюваність поведінки.
7. Тривожність.

Загалом можна сказати, що основним у поведінці адиктивної особистості є прагнення до відходу від реальності, страх перед буденністю, наповненою зобов'язаннями і регламентаціями «нудного» життя, схильність до пошуку поза межних емоційних переживань навіть ціною серйозного ризику і нездатність бути відповідальним за щось. При цьому людина зосереджується на вузько направленій сфері діяльності, часто негармонійною і руйнує особистість, ігноруючи все інше. Відповідно до концепцій, існує чотири види «втечі» від реальності: втеча в тіло, втеча в роботу, втеча в контакти або самотність, а також втеча в фантазію. Природні адаптаційні можливості

адикта порушені на психофізіологічному рівні. Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин: внутрішнім і зовнішнім. Перепади настрою завжди супроводжують наше життя, але люди по-різному сприймають ці стани і по-різному на них реагують. Одні готові протистояти примхам долі, брати на себе відповідальність за те, що відбувається і приймати рішення, а інші насилу переносять навіть короточасні і незначні коливання настрою і психофізичного тону. Такі люди мають низьку витримку фрустрацій. Як спосіб відновлення психологічного комфорту вони вибирають адикцію, прагнучи до штучного врівноваження психічного стану, отриманню суб'єктивно приємних емоцій.

Таким чином створюється ілюзія вирішення проблеми. Подібний спосіб «боротьби» з реальністю закріплюється в поведінці людини і стає стійкою стратегією взаємодії з дійсністю [3].

Відповідно до точки зору Л. Г. Леонової і Н. Л. Бочкарьової, привабливість адикції в тому, що вона представляє собою шлях найменшого опору. Бажання змінити настрій за адиктивним механізмом досягається за допомогою різних адиктивних агентів. До них відносяться речовини, що змінюють психічний стан: алкоголь, наркотики, лікарняні препарати, токсичні речовини. Штучній зміні настрою сприяє також і залученість у якісь види активності: азартні ігри, комп'ютерні ігри, секс, переїдання або голодування, робота, тривале прослуховування ритмічної музики.

## Висновки до розділу 1

Здійснений нами теоретичний аналіз показує що:

1. Підлітковий вік є сенситивним періодом до різних особистісних новоутворень. На цьому етапі формується особистісна ідентичність, Я-образи, соціальні ролі, професійна ідентичність, тобто починається формуватися картина майбутнього, формуються свої цінності, життєві смисли та орієнтації. Але цінності набувають особистісного сенсу тільки тоді, коли людина активно відстоює свою позицію та спрямована до неї. Цінності мають соціальний характер походження, який прививався у процесі виховання, та індивідуальний – на власному досвіді, що є провідним компонентом у побудові власних перспектив у майбутньому.

2. Якість проходження етапу самоідентичності формує надалі особистість підлітка. Вона впливає на його само визначеність та побудову майбутніх планів, соціальну компетентність та успішність. Для здійснення побудови перспектив потрібні знання про себе, про свої ресурси, усвідомлення власного досвіду свого минулого та захисні механізми. Тобто для планування майбутнього грають роль багато факторів: соціальні, психологічні, сімейне виховання, локус контролю та особистісна готовність до власних змін.

3. На життєвому шляху існує багато поворотних моментів і прийняте рішення на кожному з таких етапів може сильно змінити подальший вектор майбутнього. Тут важливо на скільки якісно і як особистість справляється із ситуацією та виходить з неї. Відтак, якщо етап самоідентичності пройшов фрустровано та не якісно, накладуючись на різні негативні моменти, або неготовність до них, можлива втеча до аддиктивних проявів особистості

підлітка, тобто спосіб відходу від реальності, найлегшим методом, як спосіб подолати психофізіологічну дисгармонію а внутрішні болючі переживання.

4. Розвиток індивідуума є усвідомленим, коли людина чітко ставить свої плани та цілі. Вдалою категорією, на думку деяких авторів є поняття «життєвого проекту». Тобто побудова проекту власного життя за своїм сценарієм, правилами, міфами та устроєм. Завдяки цьому особистість може максимально ефективно вибудовувати свої відносини із оточуючими та у заданих рамках часу, які регулює самостійно.

5. Прожиті етапи у минулому впливають на вчинки, поведінку, емоційний стан та способи реагування у сьогоденні, також багато факторів обумовлені культурою і сімейним оточенням, що впливає на життєві цінності особистості. Але, вони мають амбівалентний характер: індивідуального походження та соціальної обумовленості.

6. Серед факторів, що впливають на вибудовування життєвих перспектив, автори зазначають не вік, а психологічну зрілість особистості, але для кожного віку притаманні свої життєві перспективи. Висновком є твердження, що у побудові життєвих планів грає важливу роль усвідомленість власного досвіду, а не вікова залежність.

Отже, перспективи у контексті життєвого шляху особистості підлітка мають системний характер та свою етапність, що міститься у якісному проходженні та розв'язанні життєвих проблемних ситуацій, на різних вікових етапах, та усвідомленість власного негативного досвіду щодо побудови життєвих перспектив.

## **РОЗДІЛ 2. Роль переживання насилля для особистості підлітка у побудові власних життєвих перспектив**

### **2.1. Концептуальні підходи вивчення феномену переживання особистості**

Переживання при всій його очевидній стихійності і натуральності детерміновано культурними формами і зразками у всіх своїх аспектах. Переживання не така інтимна справа, як здається на перший погляд, і навіть у своїй інтимності воно є предметом пильної уваги з боку суспільства і культури, які не менше ніж людська мова, мислення і способи сприйняття. Приводи і зміст переживання, час і терміни, кошти та умови, тобто «з приводу чого» переживання, «Що», «Хто», «Коли» і «Як» - все це в тій чи іншій мірі регламентується з боку культури і суспільства. Побут, звичай, обряд, мистецтво, фольклор, мода, реклама та інші сфери культури надають різноманітні впливи на тип, форму та засоби людського переживання[1].

У період напруженого важкого переживання у людини можна помітити дві протилежні, але внутрішньо пов'язані між собою невротичні установки «аутизації» і «комунікативного проміскуїтету». У першому випадку він уникає усіляких контактів, у другому - нерозбірливо втягується в спілкування, будь-яке, з ким-небудь, аби тільки не залишатися одному. Сходяться ці дві протилежності в тому, що для людини стає болісно неочевидним своє існування, стає настільки незрозумілим, «хто я», що з усією гостротою і трагізмом постає питання - «чи існую я». І тоді людина метається між двома крайнощами і двома способами позбутися від муки неочевидного існування, йдучи на самоті в символічній відмові від існування і, отже, від завдання його підтвердження, або кидаючись в

сумнівні відносини в пошуках не дуже, унікального способу Я, а в пошуках просто якогось Я, підтвердити існування якого, як здається, здатне будь-яке Ти [3].

Зрозуміло, живе переживання не зводиться до цих форм і впливів, але і не може існувати незалежно від них. Немає позакультурного простору переживання.

Аспект «робінзонади» полягає у відволіканні від того факту, що в переживанні людини беруть участь інші люди. Представники різних спільнот, в які вона включена, будь то сім'я, дружнє коло, професійний цех, громада, колектив, партія тощо, співчують її переживанням або відкидають її, втішають або намагаються відвернути, дають можливість висловити свої почуття або перешкоджають їх висловам, жваво відгукуються або ігнорують переживання, наказують або забороняють, намагаються відучити або навчити якомусь способу переживання - все це діалогічне середовище утворить не просто нейтральний фон, на якому розвивається переживання людини, а дієвий комунікативний контекст, який вростає у внутрішню структуру індивідуального переживання і часто виявляється вирішальним для її течії і долі.

Предметом нашого аналізу є процеси, які в повсякденній мові вдало виражаються словом «переживання» (в тому значенні, в якому «пережити» значить перенести будь-які, зазвичай тяжкі, події, подолати яке-небудь важке почуття або стан, витерпіти, витримати і т. д.) і в той же час не знайшли свого відображення в науковому психологічному понятті переживання. Коли ми стурбовані тим, як небайдужа нам людина переживе спіткану її втрату, це тривога не про її здатність відчувати страждання «випробовувати» її (т. е. про здатність переживати в традиційному психологічному сенсі терміна), а зовсім про інше - про те, як йому вдасться подолати страждання, витримати випробування, вийти з кризи і відновити душевну рівновагу, словом, психологічно впоратися з ситуацією. Йдеться про деякий активний,

результативний внутрішній процес, реально перетворюючий психологічну ситуацію, про переживання- діяльність[2].

Переживання - це особливе, суб'єктивне, упереджене відображення, причому відображення не навколишнього предметного світу самого по собі, а світу, взятого у відношенні до суб'єкта, з точки зору що надаються ним (світом) можливостей задоволення актуальних мотивів і потреб суб'єкта. В цьому розумінні нам важливо підкреслити не те, що відрізняє переживання від об'єктивного знання, а те, що об'єднує їх, а саме, що переживання мислиться тут як відображення, що мова йде про переживання-споглядання, а не про переживання-діяльність [2].

Хоча переживання, в якому б вигляді воно не поставало у різних концепціях, - психологічного захисту, компенсації або співволодіння, рідко розглядається як процес, що направляється усвідомленою метою, воно вважається усіма авторами процесом, в тому чи іншому вигляді підпорядковується цільовій детермінації. Аналіз літератури показує, що цільові детермінанти, що приписуються процесам переживання, збігаються з основними «внутрішніми потребами» життєдіяльності, які були виявлені нами при обговоренні проблеми критичної ситуації:

1. Тут-і-тепер задоволення.
2. Реалізація мотиву (задоволення потреби).
3. Впорядкування внутрішнього світу.
4. Самоактуалізація.

Зрозуміло, всі ці «внутрішні потреби» виступають в психологічній літературі під різними іменами, але, як правило, постульована в тій чи іншій концепції мета процесу переживання досить очевидним чином відноситься до однієї з перерахованих «необхідностей». Наприклад, за такими цілями захисних механізмів, як «уникнення страждання», «усунення неприємного стану», заперечення «хворобливих елементів досвіду», без жодних зусиль вгадується одна і та ж гедоністична спрямованість до тут і тепер задоволення [5].

Поняття «невдалого» переживання значно відрізняється у різних авторів. Є ціла гама ступенів, на одному полюсі якого ми знаходимо такі оцінювальні м'які характеристики процесів цього роду, як вказівку на те, що вони спотворюють сприйняття реальності, ґрунтуються на самообманом і т. п., а на іншому «невдалі» переживання кваліфікуються як потенційно патогенна або навіть «патологічна, а не просто патогенна» психодинамічна активність. Утім, навіть самі негативні кваліфікації цих процесів завжди супроводжуються зазначенням на їх позитивні, зокрема інтегративні, функції.

Захисні процеси прагнуть позбавити індивіда від неузгодженості спонукань і амбівалентності почуттів, оберегти його від усвідомлення небажаних або хворобливих змістів і, головне, усунути тривогу і напруженість. Однак засоби досягнення цих цілей. Самі захисні механізми, представлені ригідними, автоматичними, вимушеними, мимовільними і несвідомими процесами, що діють нереалістично, без урахування цілісної ситуації і довготривалої перспективи. Не дивно, що цілі психологічного захисту якщо і досягаються, то ціною об'єктивної дезінтеграції поведінки, ціною поступок, регресії, самообману або навіть неврозу. Цей результативний максимум захисту одночасно є мінімумом того, на що здатне «вдале» переживання. «Вдала» поведінка описується як підвищення адаптивних можливостей суб'єкта, як реалістичне, гнучке, здебільшого свідоме, що включає в себе довільний вибір, активна.

Навіть для тих авторів, які основною внутрішньою необхідністю людського життя вважають самоактуалізацію, прагнення до досконалості і реалізації своїх потенційностей і розглядають переживання саме щодо цього мотиву, воно виступає зазвичай лише як засіб усунення або компенсації перешкод самоактуалізації, а не як процес, здатний внести в вдосконалення особистості самостійний, позитивний і незамінний внесок, здатний не тільки позбавити особу від чогось негативного, а й додати щось позитивне. У ряду дослідників ми знаходимо окремі натяки на те, що вищі людські



переживання здійснюються не в площині адаптації, а в контексті освоєння культурних цінностей, що вони є творчими за характером здійснення, а за своїми наслідками ведуть до «розширення меж індивідуальної свідомості до загального», проте в цілому ці процеси майже не розкрита сторінка наукової психології[4].

Згідно із твердженням Р.Д. Лейонга, поведінка однієї людини є переживанням іншої людини, яка включена до процесу комунікації. Тобто така взаємодія є двостороннім процесом. Центром вивчення такого феномену є взаєморозуміння цих суб'єктів.

Особистість переживає себе в ситуації, тільки тоді, коли стає суб'єктом переживань та дій інших людей, які звертаються до неї: «ти», «він», «вона», або у збиральній формі звернення «один з нас», «один з них» . Де вона розуміє таке звернення, як приналежність. При цьому «Я» ідентифікується самою особистістю та оточуючими. Коли декілька людей пов'язані за якимось принципом один із одним, поведінка одного з них відносно іншого обумовлена тим, як його сприймає інший суб'єкт взаємодії, а переживання одного залежить від поведінки іншого. Виходячи з цього твердження, поведінку людей можна розглядати як спробу однієї чи обох сторін взаємодії позбавитися від переживання, де поведінка опосередкована наслідком зовнішнього імпульсу. Такі формулювання Р.Д. Лейонга допомагають нам зрозуміти та визначити джерело виникнення непорозуміннь у підлітковому віці, між дітьми та батьками, або серед однолітків[5].

Починаючи з дитинства близьке коло підлітка сприяють формуванню критеріїв «нормальності» поведінки особистості у соціумі. Із плином часу та переходом до пубертатного, а далі дорослого та зрілого періоду життя, людина залишає в пам'яті лише елементарні рецептивні почуття, знання людини про її внутрішній світ мінімізуються. У порівнянні із дитинством, спроможність людини мислити, фантазувати, формує рамки, поява яких аргументується необхідністю знаходитися у згоді із здоровим глуздом, на базі чого виникає відчуження від раннього перцептивного досвіду пізнання

світу. Такий дискурс спустошує переживання індивіда, де «нормальність» являє собою набір захисних механізмів: проекція, інтродекція, витіснення та інші деструктивні види. В такому контексті зміст «нормальності» розуміється, як виникнення соціальної мімікрії, тобто «бути як усі». Якщо звернутися до вище описаного, у первинному соціальному колі, де формуються патерни, шаблони, стигми, правила, норми соціальної взаємодії, близькі неопосередковано впливають на особистість, вчать бути «нормальною» в рамках їх світогляду. Особа строїть алгоритм своїх поведінкових патернів виходячи із своїх поглядів та світосприйняття. В ситуації зведення переживання до відмітки нуль – поведінка людини стає деструктивною. Люди перманентно впливають один на одного, що в свою чергу впливає на індивіда окремо, маючи на виході деструктивний, або конструктивний результат. Особистість є агентом такої взаємодії, що має філогенетичний контекст каузальності існування суспільства.

Значний сенс має твердження фантазії, що трактується як переживання, в яке покладено відношення суб'єкта, що має особистісний сенс для нього, яке виражено у діях; розкриваючи точніше, фантазія – це те значення для людини, яке вона вербалізує у контексті спілкування. Той момент, коли зіштовхуються два переживання, що є наслідком фантазії, які підпитують одне одного, можуть порушити спокійну доброзичливу бесіду непорозумінням[4].

## 2.2. Психологічні механізми та фактори переживання в структурі особистості

Розглянемо психологічний зміст переживання у контексті прийняття рішень. У разі стратегічних життєвих рішень, до яких учені (К.О.Абульханова-Славська, А.Адлер, Г.О.Балл) відносять професійне самовизначення, вибір супутника життя, визначення власної життєвої позиції (стосунки з іншими), найбільше задіяна емоційна складова (подобається / не подобається), суб'єкт може відчувати напругу й невизначеність досить довго (до кількох років). Тисне тягар відповідальності за власне життя (й за життя найближчого оточення), оскільки від прийнятого рішення та обраної стратегії досягнення залежить побудова усього життєвого шляху суб'єкта. Стратегічні життєві рішення розглядаються вченими як такі, що носять визначний, доленосний характер, пов'язані з особливою відповідальністю, мають провідне значення у життєвому просторі людини та впливають на формування життєвого шляху особистості.

Стратегічне життєве рішення може бути актом особистісного вибору, а може детермінуватися зовнішніми обставинами (громадською думкою, соціальною ситуацією тощо). Прийняття стратегічних життєвих рішень, по-перше, є процесом особливої відповідальності; по-друге, здійснює проекцію на великі часові відрізки людського життя; по-третє, в їх прийнятті особливої ваги набувають цінності, почуття та емоції. Аналіз наукових праць (Г.О.Балла, С.Л.Рубінштейна, О.К.Тихомирова) дозволив встановити, що прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень відбувається за такими етапами:

- 1) усвідомлення значущості цілей;
- 2) творчий пошук нових альтернатив та оцінювання їх бажаності;
- 3) прийняття попереднього рішення;
- 4) прийняття остаточного стратегічного життєвого рішення.

Отже, стратегічні життєві рішення можуть прийматися суб'єктом не одномоментно, а досить тривалий час, що може детермінувати певні переживання від невизначеності. Вивчаючи екстремальну діяльність, І.Джаніс і Л.Манн розглядали процес прийняття рішення як сповнений певними переживаннями суб'єкту. Прийняття рішення розглядається як емоційно напружений когнітивний процес, однак, учені, прагнучи розкрити найбільш глибокі психологічні механізми рішення, які вони пов'язують із мотиваційним конфліктом, роблять акцент на тонких відтінках емоційних процесів суб'єкта. Дослідники розглядали прийняття рішення, не застосовуючи типові для цієї галузі формалізації, приділяючи значну увагу питанню складності прийняття рішення, аналізуючи, перш за все, мотиваційну сторону цього процесу. Важливо, що вони презентують прийняття рішення в контексті часової перспективи, визначаючи не одномоментність, а тривалість цього процесу, його розподіл на певні етапи. Зокрема, І. Джаніс і Л. Манн пов'язують прийняття рішення з оцінкою ризику та обов'язком, зазначаючи певні переживання суб'єкта, пов'язані з сумнівами та страхом.

Ще в 1962 р. С. Баднером проводилися дослідження толерантності-інтолерантності до невизначеності, результати яких були узагальнені у відповідному опитувальнику. Толерантність до невизначеності розглядалася С. Баднером як індивідуальна схильність суб'єкта оцінювати невизначені ситуації як бажані, або як загрозливі. Це здатність людини приймати конфлікт і напругу, які виникають у ситуації подвійності, протистояти незв'язаності і суперечливості інформації, приймати невідоме, не почувати себе незатишно перед невизначеністю. На сучасному етапі дослідження толерантності продовжили Т.В. Корнілова і М.А.Чумакова, які розглядають толерантність у якості інтегральної особистісної характеристики і вивчають у ракурсі психологічної стійкості, системи цінностей, особистісних установок і сукупності різних індивідуальних властивостей. Як вказують дослідниці, толерантність до невизначеності пов'язана з високим емоційним інтелектом

та з високою самоефективністю, і, навпаки, інтолерантність – зі зниженим академічним інтелектом та з низькою самоефективністю. Проводячи численні дослідження, вони констатували виникнення тривожності, а отже й певних переживань, як предиктора інтолерантності особистості до невизначеності.

Сучасна зарубіжна дослідниця Керолайн Арнольд презентує особливості зв'язку між щоденними, навіть побутовими, рішеннями й рішеннями глобальних життєвих проблем. Її дослідження спрямовані на усвідомлення суб'єктом необхідності зняття значущості проблем за рахунок мікрорішень, а відтак і тривоги та переживань на власному життєвому шляху. Російський психолог та філософ М.Я.Грот один із перших описав процес прийняття рішення і відкрив специфічну його складність, яку назвав «психічним обертом».

Психічний оберт вчений визначав як одиницю психічної діяльності, як цілісний процес активізації сприймання, емоцій, інтелектуальної та вольової активності особистості. Це циклічний процес, що визначає послідовність афективної та інтелектуальної активності особистості до моменту прийняття суб'єктом попереднього рішення, яке, при отриманні додаткової інформації та рефлексії нових альтернатив, уточнюється. Цей цикл може повторюватися до прийняття остаточного рішення, що завершується вольовими зусиллями, спрямованими на його реалізацію. Зокрема, В. Джемс приділяв значну увагу процесу прийняття рішення як моделі вибору. Він вважав, що вибір детермінується розумом, волею, випадковим імпульсом та страхом, виділяючи п'ять видів рішень: розумне, вольове, дрейфуюче, імпульсивне та рішення, зумовлене зміною кута зору. Погляди вченого важливі для нашого дослідження, оскільки така диференціація рішень дає змогу підійти до розуміння тих процесів і переживань, що відбуваються із суб'єктом, зокрема, до яких включені розумові та вольові процеси, випадкові імпульси та афективні реакції (страх).

Переживання суб'єкта можуть починатися під час рефлексії. Як відомо, рефлексія – процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних актів і станів. Однак рефлексія – не просто знання, чи розуміння суб'єктом себе самого, а також усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші. На наш погляд, у процесі прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень доцільно виділяти саме інтелектуальну та особистісну рефлексію. Як відомо, інтелектуальну рефлексію вчені визначають як уміння виділяти, аналізувати і співвідносити з предметною діяльністю власні дії. У процесі прийняття рішень інтелектуальна рефлексія необхідна суб'єкту для усвідомлення основ власних розумових дій.

Інтелектуальна рефлексія проявляється через взаємодоповнюючі механізми генерації і контролю. Вона забезпечує загальну регуляцію предметно-операційних трансформацій змісту процесу прийняття рішень: механізм генерації забезпечує використання та перетворення цілісних орієнтирів розумової діяльності – її змістових гештальтів (моделей, засобів, схем), а механізм контролю – деталізацію та реалізацію у процесі мислення вже присутніх цілісних функціональних елементів його змісту. Особистісна рефлексія розглядається вченими в одному синонімічному ряду з поняттям «само-рефлексія», що забезпечує самоорганізацію і самообілізацію особистості в різних умовах її існування. Особистісна рефлексія передбачає здатність індивіда осмислювати свої спонуки, прогнозувати наслідки власних дій і вчинків для себе самого та інших людей, здатність до узгодження цілей, власної поведінки із засобами їх досягнення.

Саме особистісна рефлексія зумовлює визначення себе у світі (самовизначення), а, отже, у трьох ключових напрямках життя: визначенні власної життєвої позиції, професійному самовизначенні, виборі шлюбного партнера. Отже, поєднання механізмів інтелектуальної та особистісної рефлексії у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень сприяє їх адекватності і є важливою умовою підвищення їх ефективності. Однак, наявність у людини механізму рефлексії ще не гарантує виникнення

переживань, як позитивних так і негативних. Скоріше за все, тут діє комплекс механізмів, який включає, відповідно до етапів прийняття рішень, мотиваційні, емоційні-вольові, цілеутворювальні тощо. С.Л. Рубінштейн вказував, що людина «переживає те, що з нею відбувається і нею здійснюється; вона ставиться певним чином до того, що її оточує. Переживання цього ставлення до оточуючого складає багату і яскраву сферу людських емоцій і почуттів». Тобто емоції трактуються як специфічний вид відображення, як своєрідна єдність відображувального змісту і переживання, у якому міститься ставлення суб'єкта до власного відображення.

Американський психолог К.Е. Ізард вказував, що «в процесі формування совісті, у процесі морального розвитку особистості усі емоції відіграють певну роль... Однак головну роль відіграє провина – найнеобхідніша з усіх емоцій» [65, с 349]. Переживання провини більше, ніж страх, чинить вплив на суб'єкта і його совість. К.Е.Ізард запевняв, що переживання провини фіксує увагу людини до джерела провини, воно не відпустить без каяття чи виправдання, а натомість, від джерела страху заставляє бігти і відпускає на безпечну відстань від нього.

Ядром структури совісті є почуття відповідальності, воно орієнтовано на усвідомлення провини і в той же час сприяє вибору такого стилю поведінки, який знизить ймовірність інтенсивного переживання провини. Як відомо, відповідальність є важливою складовою сили волі, у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень характеризує здатності й можливості людини виступати у якості суб'єкта, свідомо накреслювати мету та виконувати прийняті рішення, здійснювати правильний вибір.

Аналізуючи психологічний зміст переживання під час прийняття стратегічних життєвих рішень, приходимо до висновку, що совість суб'єкта детермінує комплекс емоцій і почуттів, особливо таких як сумніви, провина та страх, й опосередковується особистісними якостями, такими як відповідальність, наполегливість та ін. Загалом, доцільно говорити про всю емоційно-вольову сферу особистості, оскільки вольові зусилля (сила волі)

якраз і дозволяють суб'єкту дійти висновку, чи припинити переживання і прийняти вірне рішення (чи виправити попереднє). Саме волюві особистісні якості забезпечують процес реалізації суб'єктом стратегічних життєвих рішень як щодо визначення життєвої позиції, вибору професії, так і щодо вибору шлюбного партнера. На важливість розвитку сили волі також вказують сучасні зарубіжні дослідження. Так стенфордський професор глибоко дослідила силу волі особистості та її основні якості. На думку авторки, переживання й страждання суб'єкта відбуваються за рахунок недостатньо розвиненої сили волі, оскільки мозок людини переплутує обіцянку винагороди з гарантією щастя.



### 2.3. Особливості переживання насилля в родині

Значна увага в психологічній літературі приділяється виявленню різного роду переживань, що виникають у юнацькому віці. Дослідження різноманітних позитивних і негативних станів особистості, що виникають як наслідок переживання наслідків фрустраційних ситуацій, а також зарубіжними вченими дають можливість подальшого вивчення специфіки переживань та особливостей їх, подолання у юнацькому віці. Отже, взаємодія молоді у соціальному середовищі будується за законами спілкування, в процесі якого здійснюється активний емоційний взаємовплив суб'єктів спілкування. Внаслідок цього здобуття професії та навчальна діяльність характеризується великими емоційними навантаженнями, постійною перевагою, стресовими ситуаціями, які досить часто виникають. Цьому періоду розвитку притаманні: високий динамізм, необхідність самостійного прийняття важливих рішень із їх наступною реалізацією, підвищена відповідальність за їх наслідки, схильність до соціальної оцінки, новизна нестандартних ситуацій, тобто наявним є весь асортимент факторів, які викликають фрустрацію.

Спроба теоретичного обґрунтування основних проблем щодо визначення юності, як віку, особливостей психічних, когнітивних, поведінкових, емоційно-мотиваційних проблем юнацтва досить широко висвітлені у працях таких відомих зарубіжних психологів як Г.Олпорт, А.Маслоу, Е.Еріксон, Г.Томе, Е.Фромм та багато інших. Доцільно узагальнити, що С. Холл розглядає юність як період великих розчарувань у власних сподіваннях, а це підвищує рівень фрустрованості, кризи самосвідомості [7], Е. Шпангер – важливу стадію духовного розвитку, К. Левін – період розширення життєвого простору, Е. Еріксон – формування власної ідентичності, Ж. Піаже – ускладнення розумових операцій тощо. Е. Шпангер, автор однієї із перших робіт про юнацький вік, вважав, що юність – це, перш за все, стадія духовного розвитку особистості. При аналізі

юнацького віку також потрібно з акцентувати увагу на високій імпульсивності.

Юнацтву властиві тенденції крайності у вирішенні проблем, яке супроводжується вживанням алкоголю «втопити горе», наркотичні препарати. Проте одною із крайніх форм переживання фрустраційних ситуацій є суїцидальні думки та суїцидальна поведінка, в такій ситуації юнакові досить важко вийти із цього стану. Вчинкової активності як суїцидальна поведінка ми, перш за все, виходимо на проблему мотивації. З'ясування мотивів є ключем до розуміння причини виникнення суїцидальних думок, відповідно, а це буде передумовою попередження суїцидів у юнацькому віці. Взагалі, одним із основних мотивів крайнього виду переживання наслідків кризових періодів у юнацькому віці є фрустрації - крах сподівань, розчарування. Щодо мотиваційної крайнього виду фрустраційних переживань таких, як суїцидальні думки, та суїцидальна поведінка юнацтва, то вона, на наш погляд, є переважно інтерперсональною. Тобто дитина завдяки озвученню суїцидальних думок намагається викликати певні дії з боку іншої особи або осіб чи спонукати зміни у ставленні до неї оточуючих людей.

Проблема сімейного насильства надзвичайно важлива передусім тому, що сім'я є основою суспільства і повинна перебувати під особливим захистом держави. Насильство й жорстокість у сім'ї не лише руйнують гармонію і злагоду в ній, а й виступають однією з передумов злочинності в суспільстві загалом [72].

За сучасних умов в Україні, як і в багатьох інших країнах світу, простежуються тенденції до поширення насильницьких дій у сім'ї, на міжособистісному рівні, у стосунках батьків і дітей, чоловіка і жінки.

Протягом тривалого часу в Україні проблеми насильства в сім'ї активно не обговорювалися. Першими їх почали порушувати правозахисні громадські організації, передусім жіночі. Завдяки цьому, з'явилася ціла хвиля досліджень і наукових статей, присвячених проблемі насильства в сім'ї,

створено телефони довіри, кризові центри, притулки для жінок і дітей тощо. «Невидимість» проблеми насильства в сім'ї, в Україні стосовно жінок та дітей засвідчує, перш за все, відсутність достовірної і повної статистики з цього питання. Існуюча на сьогодні відомча статистика доволі фрагментарна і не відображає загальної ситуації. Цілком зрозуміло, що за відсутності достатніх даних стосовно насильства в сім'ї в Україні неможливо уявити ні його реальних масштабів, ні конкретних причин та проявів.

Насильство в сім'ї як над жінками, так і над дітьми має форми фізичного, сексуального, економічного і психологічного приниження. Ця проблема не є суто жіночою чи приватною, а набуває значення загальносуспільної, державної[72].

На перший погляд психологічне насильство не є таким очевидним, як фізичне. Проте воно може мати не менш тяжкі наслідки. Образи, чіпляння, приниження руйнують самооцінку жертви, викликають пригніченість і почуття безсилля, можуть стати причиною страшної дії – самогубства. Загальновідомо, що словесне насильство передуює грубим формам фізичного насильства і супроводжується побиттям.

Словесне насильство має загальні риси. Як правило воно здійснюється за закритими дверима і тільки жертва є його свідком. З часом словесне насильство стає все більш інтенсивним. Жертва звикає і адаптується до ситуації. Цей вид насильства має різні види. Воно може бути прихованим і явним. Словесне насильство веде до постійного знецінення насильства жертвою – ситуація починає сприйматися нею як «нормальна», «звичайна».

Існує велика ймовірність того, що діти, які спостерігали за насильством у сім'ї, можуть переносити цей негативний досвід у власне доросле життя: дівчата – пасивно сприймати агресію в будь-якій формі по відношенню до себе, а хлопчики, засвоївши приклад батьківської поведінки, застосовувати насильство. Насильство над дітьми – це болісне питання, що викликає серйозну стурбованість суспільства. Його можна розглядати в рамках чотирьох категорій, дві з котрих, хоча й не є насильством у прямому значенні

цього слова, але також справляють шкідливий вплив на дітей.

Нехтування – хронічна нездатність батьків або осіб, що здійснюють догляд, забезпечити основні потреби дитини у відповідній їй віку турботі, в їжі, одязі, житлі, медичному догляді, освіті, захисті та догляді. Це ставлення є результатом безвідповідальності дорослих. Воно варіюється від випадків, коли батьки залишають дитину одну вдома без догляду на декілька годин, поки вони працюють, до так званих випадків "один удома", коли дитина залишається без догляду, а батьки від'їжджають на вихідні або свята. Найгіршим варіантом є ситуація, коли особа, що відповідальна за дитину, не робить того, що потрібне для забезпечення її здоров'я, безпеки та фізичного розвитку. Наприклад, коли дитина голодує чи утримується в холодному приміщенні, коли в неї немає одягу, можливості навчатися тощо.

Психологічне насильство. Це поведінка, яка завдає шкоди емоційному розвитку дитини та її почуттю власної гідності. Психологічне насильство включає словесні нападки, такі як постійна критика, приниження, образи, висміювання, кепкування, піддражнювання та відмова вислухати дитину. Психологічне насильство також включає нездатність проявити любов та надати підтримку та керівництво, необхідне для психологічного зростання та розвитку дитини[72].

Фізичне насильство. До цієї категорії відноситься фізичне травмування дитини, причому не тільки коли наявні його відповідні ознаки (синці, поранення, переломи тощо), а й такі різновиди фізичного насильства, коли ознаки неможливо виявити одразу, оскільки вони проявляються пізніше.

Сексуальне насильство. До цієї категорії відносяться всі види сексу між дорослими та дітьми, а також примушення дітей займатися сексом між собою. Сексуальне насильство та сексуальна експлуатація є одним з найбільш тяжких порушень прав дитини. За тяжкістю завданих травм сексуальне насильство та сексуальна експлуатація прирівнюються до тортур і катування. Навіть якщо дитина із задоволенням сприймає хтиві дії дорослого, це все одно є сексуальним насильством. Кожна з цих категорій насильства

може призвести до завдання дитині фізичної або емоційної шкоди різного ступеня, що, у свою чергу, може призвести до серйозної травми або навіть до смерті[72].

Насильство над дітьми можна класифікувати також за такими ознаками:

- в залежності від стратегії кривдника: явне та приховане (непряме);
- за часом: те, що відбувається зараз, і те, що трапилося в минулому;
- за тривалістю: одноразове або багаторазове, що триває роками;
- за місцем та оточенням: вдома – з боку родичів; у школі – з боку педагогів або дітей; на вулиці – з боку дітей або незнайомих дорослих.

Зазвичай дитина-жертва страждає одночасно від декількох видів насильства. До набутих рис характеру дітей, які потерпають від насильства, можуть бути віднесені занижена самооцінка, невпевненість, несформовані вольові якості, потреби. Часто в таких дітей спостерігається підвищена тривожність, страх, що породжує агресію як компенсаторний механізм, прагнення діяти всупереч вимогам. Такі особливості, як пасивна позиція, боязкість, замкненість, підпорядкованість, підвищена сугестивність, піддатливість щодо навіювання можуть бути як біологічно, так і соціально обумовленими[72].

Як правило, це неповнолітні, що не мають ніяких прав у своїй родині, часто перебувають у стані фрустрації через неможливість задовольнити свої базові потреби (найчастіше це потреби в емоційному прийнятті, самоствердженні). Поступово в таких дітей формується низька самоповага, жертвність, почуття провини, соромливість за розлад у родині, відповідальність за сп'янілого батька. Справді, відомо, що у випадку сімейних негараздів, конфліктів, розлучень у дитини формується комплекс провини: вона вважає, що ці негативні події відбуваються через неї, через те, що вона не досить хороша, слухняна. Залежно від віку та своїх особистісних ресурсів дитина може змиритися із своїм безправним становищем або ж протистояти батьківському деспотизму. У першому випадку прийняття ролі маленького і безпомічного, з котрим можна вчинити все що завгодно,

призводить до формування пасивності, песимістичності, байдужості, зневіри в те, що можливі зміни. За спостереженнями експертів, удома вони догоджають, щоб мінімізувати насильство. Якщо ж дівчата чинять опір насильству в сім'ї, з досвіду експертів, часто це призводить до насильства сексуального з боку деградованого батька або вітчима.

У дітей, котрі зазнають насильства в сім'ї, експерти-психологи відзначають такі особливості, які можна диференціювати на вроджені або біологічно обумовлені та набуті – сформовані вихованням або соціальною ситуацією розвитку, насамперед впливом сім'ї. Як біологічні фактори можна виокремити певний тип нервової системи, співвідношення процесів збудження та гальмування. Як правило, це діти з підвищеною збудливістю, несформованістю психологічних захистів, фізичними чи психічними вадами, каліцтвами, іноді недостатніми розумовими здібностями. Усі інші перелічені експертами риси можна віднести швидше до набутих, зумовлених ставленням батьків до дитини, насамперед, емоційним прийняттям або неприйняттям, виховними підходами батьків (в яких відображаються сімейні цінності, можуть переважати авторитарні чи демократичні тенденції) та загальним характером сімейної взаємодії (розподіл сімейних ролей, способи комунікації, способи поведінки у конфліктних ситуаціях)[72].

Переживання фрустрації, образи, самотності, відчуженості, неможливості бути зрозумілим іншими, поділяються:

1. Переживання фрустрації стосовно батьківської любові, чи розбиті сподівання в коханні, ревності.
2. Переживання, пов'язані зі смертю, розлученням чи залишенням родини кимось з батьків.
3. Почуття провини, сором, зневажене самолюбство, незадоволення собою.
4. Страх ганьби, глузування, приниження.
5. Страх перед покаранням.
6. Любовні невдачі, сексуальні ексцеси, вагітність.

7. Почуття помсти, протесту, злість, загроза, вимагання.

8. Бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття, уникнути неприємних наслідків, відійти від важкої ситуації.

Рівень сподівань які особистість покладає на своє майбутнє, внутрішні та зовнішні протиріччя виступає показником розвитку суспільства, його динаміки та формування новоутворень. Стан суперечливості, активізація протиріч детермінують перетворення старих систем суспільної життєдіяльності в нові більш досконалі форми. Та, водночас, від характеру і спрямування особистості на уникнення фрустраційних ситуацій взаємодії залежить вектор розвитку даних новоутворень, їх характер і подальша динаміка. Існує багато прикладів деструктивної фрустраційної взаємодії, що спричиняє деградацію певних сфер суспільного буття і великі не відтворювані втрати. Намагання дослідити суспільно значущі причини виникнення фрустрації в період юності займають основне місце в нашій роботі.

Для того, щоб відбулося вирішення фруструючої ситуації потрібні активні дії самої особистості, спрямовані на оволодіння ситуацією та об'єктом фрустрації. Ряд деяких авторів пропонують розмежовувати поняття «фрустрація», «емоційний стрес», та «психічна напруженість». У зв'язку з цим Н.Наєнко пише, що «...питома вага емоційного компоненту в стані психічної напруженості та фрустрацій неоднакова і, отже, можна стверджувати про неправомірність віднесення їх до емоційних форм». Зауважимо, що фрустрація в психології є багаторівневим терміном, який має різні ракурси використання.

Отже, поняття фрустрованості є досить складним та багатограним. Фрустрованість визначається як особистісна якість, яка може породжуватися попередніми негативними обставинами життя [1]. Це схильність людини до фрустрації, тобто стану пригніченості, відчаю з елементами тривоги, що розвивається в результаті якихось реальних, або уявних життєвих невдач, неможливості досягнення поставленої мети, чи труднощів пристосування до

нового середовища з блокуванням цілеспрямованої поведінки . Фрустрованість визначається як ступінь підвищеної чутливості до дії травмуючих факторів, на відміну від толерантності до фрустрації яка, у свою чергу, обумовлює стійкість до несприятливих факторів або послаблення реагування в результаті зниження чутливості до їх впливу.

Фрустраційна толерантність є ступенем реагування на несприятливі обставини життєвих ситуацій, а фрустрованість передбачає наявність травми, внаслідок життєвих невдач, що потенціюється дією несприятливих зовнішніх факторів. Г. Пирьов вважає, що доцільно розрізняти три поняття: фрустраційна ситуація, стан фрустрації та реакція на фрустрацію. Автор Г. Заремба розглядає фрустрацію як складне цілісне структурне утворення та виділяє такі її компоненти: фруструюча або фрустраційні ситуація, стан тимчасової дезорганізації свідомості, психічний стан певної модальності, поведінкові реакції. При цьому автор характеризує компоненти фрустрації так:

1. Фруструюча ситуація характеризується тим, що в силу об'єктивно існуючих непереборних перешкод, бар'єрів на шляху реалізації поставлених задач відбувається блокування цілей діяльності, її мотивів, або обмеження потреб.

2. Стан тимчасової дезорганізації свідомості негативно впливає на довільну регуляцію поведінки. Цей стан короточасний і сприймається людиною як почуття гострого, нестерпного психічного дискомфорту, у зв'язку з чим обов'язково потребує «виходу».

3. Психічний стан певної модальності виникає як вимушена реакція на попередній емоційний стан. Автор підкреслює, що сама модальність (якість) переживання має дуже важливе значення, тому що ця характеристика не тільки дозволяє відрізнити один стан від іншого, але і, в певній мірі, визначає різницю в їхній динаміці. Наприклад, агресія (виражена в гніві, ярості) як стенічне переживання характеризується не тільки неприйняттям об'єкта, але



й активною протидією йому, в той час як негативне ставлення до об'єкта у стані депресії приводить до безініціативності та апатії.

4. Поведінкові реакції проявляються на фоні модально-специфічного стану фрустрації особистості. Як зазначає Г.Заремба, характер емоційного переживання та поведінкові реакції суб'єкта причино зумовлені індивідуально-психологічною структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією шляхом переоцінювання та самозахисту.

Отже, кожен із «блоків» або компонентів фрустрації безпосередньо пов'язаний з попереднім і впливає на наступний.

## **2.4. Специфіка прояву переживання потреб особистості підлітка у сімейних відносинах**

Фактори ризику криються в соціальній ізольованості і системі цінностей батьків, яка і обумовлює насильницьке ставлення до дитини. Потім фрустрацію потреб особистості підлітка інтерпретували через інтерактивну соціальну модель порушених відносин між батьками і дитиною. Пізні дослідники визначили чинники ризику на рівні індивіда, сім'ї та суспільства і довели, що не один фактор, а їх взаємовплив призводить до фрустрації потреб підлітка. При цьому наявність кількох сприятливих факторів (соціальні навички, позитивна ідентифікація «Я» і т. д.) зменшує вплив факторів ризику[29].

Ситуації нехтування вихованням дитини сприяють певні соціальні та культурні умови. Відсутність у суспільній свідомості чіткої оцінки фізичних покарань. Наприклад, автор Левінсон, вважає фізичне покарання як застосування з боку опікуна до дитини сили з метою його дисциплінування, мотивації зміни або припинення небажаної поведінки. Фізичне покарання в нашій культурі (ляпас, запотиличник, покарання ременем) вважається поширеною і природною формою виховання і не розглядається як насильство. Різниця лише в тому, що хтось вдається до цього лише в крайніх випадках, а хтось це практикує досить часто. Це підтверджується і закордонними дослідженнями. Батьки вважають фізичне покарання за необхідне в разі негайного припинення конкретної поведінки дитини або прищеплення йому загальноприйнятих норм і правил. Думки ж вчителів з цього питання розділилися: частина з них вважає покарання допустимим для підтримки порядку, інші відкидають і вважають його непотрібним і таким, що суперечить правам дитини[13].

Діти, які виховуються в обстановці пригнічення, які не вміють сказати «ні», із нечіткими внутрішніми межами особистості, що роблять їх

нездатними чинити опір, боязливі і тривожні; діти із нервово-психічними розладами являють собою результат фрустрації особистісних потреб дитини.

Найбільш повне і чітке розмежування способів неадекватного поводження з дитиною дає Рут Соонетс, яка негідне ставлення до дитини поділяє на три великі групи: насильницькі дії над дитиною; занедбаність дитини (тобто незадоволення його потреб); надмірна опіка (тобто надмірна захищеність). Під насильницькими діями вона розглядає чотири види насильства: емоційний, фізичний, психологічний, сексуальне.

Занедбаність дитини - це вид зневажливого ставлення, при якому дитина ставиться в психічно або фізично уразливий стан таким чином, що її первинні потреби батьки залишають незадоволеними.

Нехтування негативно впливає на формування прихильності, емоційний і психічний розвиток дитини. Здатність до прихильності спочатку розвивається у відносинах дитини і батьків. Батьківська турбота і емоційна близькість створюють у дитини почуття прихильності. Наявність прихильності між дитиною і батьками є наріжний камінь розвитку особистості дитини, вселяючи впевненість в тому, що вона бажана та гідна любові і може розраховувати на своїх батьків як на дбайливих і враховуючих її потреби людей.

Дитина, прив'язана до батьків, вона використовує їх як джерело безпеки, впевненості в умовах напруженості і стресу. Це перший досвід прихильності до батьків є основою подальших відносин з іншими людьми, служачи дитині моделлю: як створювати відносини, як їх інтерпретувати і берегти їх.

Якщо догляд за дитиною характеризується теплом, близькістю та постійністю, то між матір'ю і дитиною виникає стійке відчуття прив'язаності. Якщо мати залишає дитину без фізичної і емоційної турботи або недостатньо постійна в її прояві, то його прихильність до матері буде невпевненою. І якщо навіть відносини прихильності урвуться, то дитині буде все ж легше створити близькі стосунки з новим опікуном, ніж дитині, яка ніколи не була емоційно пов'язана ні з одним з дорослих людей. Крім занедбаності розвитку

прихильності перешкоджають і постійної розлуки з матір'ю. Щоб уникнути цього маленька дитина не повинна розлучатися з батьками довше, ніж вона у змозі зберегти досвід спілкування з ними і їх турботу. Чим менша дитина, тим повинен бути коротше час розлуки з батьками, щоб вона не сприймала це як відчуження. Батьки, які залишають своїх дворічних дітей на піклування бабусям протягом місяців, наражають на небезпеку розвиток дитини. Навіть якщо за ними задовільно доглядають, розвиток прихильності порушується, виникають проблеми самостійності і пристосування до змін[13].

Діти, з якими погано поводитися в грудному або дитячому віці, мають суперечливі бажання: з одного боку - бажання бути поруч з батьками і залежати від них, з іншого - боязкість близькості і залежності, яка може привести до приниження і болю. Старші діти намагаються ігнорувати і уникати батьків, які погано з ними поводитися, навіть якщо в певні моменти той налаштований дружелюбно. Іноді діти поведуться пасивно і нерухомо сидять, злякано спостерігаючи за оточуючими в очікуванні несподіваною загрози. Недовірливість - одна з головних причин, яка перешкоджає формуванню прихильності у дитини, що виховується в умовах зневаги і насильства[29].

Такі діти вважають світ небезпечним, а дорослих - що не заслуговують довіри. Почуття недовіри і зради, спочатку сформувалися по відношенню до батьків, що екстраполюються на інших дорослих, в тому числі на вихователів, лікарів, вчителів. Тому з дитиною, яка відчувала погане поводження, буває дуже важко встановити контакт. Здається, що дитина відчуває вас, перевіряючи на лояльність і дбайливість по відношенню до нього. Якщо ви не витримуєте це випробування, то недовіра дитини зростає, і він все більше переконується в тому, що немає сенсу сподіватися на когось, крім себе. Відштовхуючи близькі людські відносини, такі діти втрачають здатність формувати прихильність до кого-небудь або залежність від кого-небудь. Крім цього, страждає емоційне життя дитини, розвиток її

самопізнання, соціальні навички, інтелектуальний розвиток та адаптаційні можливості[4].

Фізична занедбаність, дитини виражається у відсутності дій, які враховують і задовольняють її потреби, або в невірних діях по відношенню до неї.

Емоційна відчуженість - це незадоволення емоційних потреб дитини. Дії батьків, що залишають дитину без емоційного спілкування і турботи: байдуже ставлення до потреб дитини і відмова в їх задоволенні; відсутність схвалення дитини; ігнорування дитини, т. е. неувага до нього, відсутність і небажання емоційної близькості з дитиною (батько не гладить дитину по голові і не бере його на руки)[4].

Зазвичай батьки втішають, і підтримують дитину, коли вона нещасна або відчуває біль, і пізніше дитина сама вчиться регулювати своє емоційне життя. Батьки, які нехтують дитиною, відкидають його, перш за все в емоційному плані, залишаючи наодинці з непосильними для нього негативними почуттями. Чи не забезпечуючи дитини позитивними емоціями, вони позбавляють її емоційного захисту і почуття безпеки.

Порушення емоційного життя покинутого або зазнаваючої насильства дитини, проявляються перш за все у вигляді емоційної нестабільності, емоційного байдужості, переваги негативних почуттів над позитивними.

Емоційна нестійкість - великі коливання між негативними і позитивними емоціями характерні для дітей, турбота про яких була дуже непослідовною. Байдужість і депресивність частіше властиві покинутим дітям. Вони в однаковій мірі мало відчувають і виявляють як позитивні, так і негативні почуття.

Оскільки їхній словниковий запас для вираження почуттів дуже обмежений, вони часто не можуть знайти відповідних слів для вираження свого настрою, проявляючи його невербально: у грі, малюванні, психосоматичних скаргах. Які зазнали насильства дітям особливо важко зрозуміти такі почуття, як страх, тривога. Емоційний світ цих дітей

характеризується не тільки переважанням негативних почуттів, але і відсутністю вміння справлятися з ними, контролювати їх. Тому для розвитку здатності регулювати свої емоції абсолютно необхідно, щоб дорослий встановлював кордони, втішав і керував дитиною.

Відчуженість здоров'я дитини - це бездіяльність з боку батьків у підтриманні або відновленні здоров'я дитини, яке виражається в наступних формах: відсутня систематична диспансеризація дитини (перевірки здоров'я), необхідна в його віці; батьки відмовляються від необхідних для дитини медичних процедур (чергова вакцинація, лабораторне та діагностичне обстеження та ін.) або уникають їх; дитині не купують необхідні ліки; дитині дають завідомо неправильні або неякісні ліки або в неправильній дозуванні; в разі серйозної травми не звертаються до лікаря; не звертають уваги на соматичні скарги дитини і вчасно не звертаються до лікаря [5].

Нехтування освітою дитини - це бездіяльність і відсутність підтримки, що надається дитині, в отриманні освіти, що призводить до недостатнього розвитку та застосування здібностей дитини і виражається в наступних ситуаціях: дитина часто спізнюється в школу; дитина часто пропускає заняття; батьки вранці не будять дитину в потрібний час, щоб вона встигала до початку занять; батьки уникають контакту з учителями, відмовляються від співпраці з ними; батьки замість занять залишають дитину вдома для нагляду за молодшими дітьми або виконання будь-якої роботи; батьки не піклуються про можливості розвитку здібностей дитини; батьки не цікавляться шкільними проблемами і успішністю дитини.

Емоційне насильство. Дана форма насильства найважче розпізнається, оскільки проявляється як ізольовано, так і в поєднанні з іншими формами. Емоційне насильство над дитиною - це будь-яка дія, яке викликає у дитини стан емоційної напруги, наражаючи на небезпеку вікове розвиток його емоційної життя[29].

В процесі розвитку дитини доводиться неодноразово відчувати напругу через неадекватну емоційну реакцію дорослого або іншу дитину: страх,

приниження, хвилювання, пригніченість і т. д. Тривале емоційне напруження гальмує нормальний, що відповідає віку, самовираження, тому емоційний розвиток дитини ставиться під загрозу. В цьому випадку емоції розвиваються односторонньо, спотворюється як розуміння власних емоцій, так і їх зовнішній прояв. Внаслідок однобічності емоцій дитина не вчиться розуміти почуття інших людей і адекватно реагувати на них.

Нормальні реакції батьків на успіх дитини - похвала, почуття гордості і радості. Однак іноді батьки висловлюють протилежні почуття - байдужість і роздратування. Спочатку це викликає в дитини змішані почуття. Надалі дитина, якій неодноразово доводиться стикатися із неадекватними реакціями батьків у відповідь на його позитивну поведінку і почуття, швидко втрачає мотивацію і почуття гордості від своїх досягнень. Він робить висновок, що проявляти радість від своїх досягнень і пов'язане з цим відчуття щастя навіть небезпечно і неправильно[5].

При непослідовному ставленні з боку батьків дитина виховується в умовах емоційної депривації і часто стає жертвою емоційного насильства, що властиво не тільки алкогольним і асоціальною сім'ям. Постійні переживання негативних емоцій через конфлікти, сварки, агресію та насильство в цих сім'ях, а також неможливість зізнатися кому-небудь в своїх бідах (оскільки це є секретом сім'ї) і хоч трохи полегшити свою душу призводять до того, що почуття дитини як би заморожуються. Виникає свого роду емоційна тупість, яка заглушає біль. Без цього просто не вижити. Звикнувши до подібної реакції з боку батьків, дитина перестає відчувати потребу в тому, щоб поділитися горем чи радістю, успіхами, спостереженнями, так і просто приголубити, відчутти ніжність, тепло найближчих людей. Переживання, вираз радості і позитивних почуттів - серйозна проблема для дітей - жертв насильства просто тому, що вони часто не вміють знаходити радість в тому, від чого радіють інші діти. У них гірше розвинена здатність до емпатії, вони не здатні розуміти почуття інших людей, співпереживати їм.

Психологічне насильство. Психологічне насильство, незважаючи на схожість з емоційним, на думку Рут Соонетс, має виділятися окремо[13].

Психологічне насильство - це досконале по відношенню до дитини діяння, яке гальмує або шкодить розвитку його потенційних здібностей.

До психологічного насильства відносять, наприклад, часті конфлікти в сім'ї і непередбачувана поведінка батьків по відношенню до дитини. Через душевне насильство гальмується інтелектуальний розвиток дитини, ставиться під загрозу адекватний розвиток пізнавальних процесів і адаптаційні можливості. Вона стає легко вразливою, знижується здатність до самоповаги. Дитина розвивається соціально безпорадною, легко потрапляє у конфліктні ситуації і з великою часткою ймовірності буде відхилятися від спілкування із ровесниками.

Англійський психолог Аліса Міллер в 1980 р в книзі «Для твого власного блага» сформулювала так звану «отруйну педагогіку» - комплекс виховних впливів, які ведуть до розвитку травмованої особистості. Ось як Аліса Міллер формулює «правила», які допомагають вбити душу дитини: батьки визначають, що «добре», а що «погано». Дитина несе відповідальність за їх гнів. Якщо вони сердяться - винна дитина. Батьки завжди повинні бути захищені. Дитяче самоствердження в житті створює загрозу авторитарному батькові. Дитина повинна бути зломлена, і чим раніше, тим краще. Все це повинно статися, поки дитина ще зовсім маленька, не помічає цього і не може викрити батьків.

Методи, якими домагаються слухняності, різноманітні: психологічні пастки, обман, лукавість, виверти, відмовки, маніпуляції, тактика залякування, відкидання любові, ізоляція, недовіра, приниження, знеславлення, аж до катування, знесмилення і знецінення дорослими всього того, що робить дитина в сім'ї.

Ґрунтуючись на цих «правилах», «отруйна педагогіка» формує у дітей такі деструктивні установки, уявлення і міфи: любов - це обов'язок; батьки заслуговують на повагу за визначенням – тільки тому що вони, батьки; діти



не заслуговують на повагу просто тому, що вони діти; висока самооцінка шкідлива, а низька - робить людей альтруїстами; ніжність (сильна любов) шкідлива; задовольняти дитячі бажання неправильно. Суворість, грубість і холодність - хороша підготовка до життя; прикидатися вдячним краще, ніж відверта невдячність; то, як ви себе ведете, важливіше того, що ви насправді собою представляєте; батьки не переживуть, якщо їх образити; батьки не можуть говорити дурниці або бути винними; батьки завжди праві, вони не можуть помилятися [4].

Сумлінне дотримання правил «отруйної педагогіки» формує залежну особистість з низькою соціальною толерантністю, ригідну, з «убитою душею», яка, виростаючи, сама стає «душогубом». Батьки абсолютно щиро переконані, що роблять все для блага дитини, при цьому його калічачи. Закони міжпоколінної передачі невблаганні, і все повторюється знову, але вже в новому поколінні.

А. Міллер серед батьківських мотивів виділяє такі: несвідома потреба перенести на іншого приниження, якому піддавалися колись самі; потреба мати вихід для пригнічених почуттів; потреба мати живий об'єкт для маніпулювання, мати його в своєму розпорядженні; самозахист, в тому числі потреба ідеалізувати власне дитинство і власних батьків за допомогою перенесення батьківських педагогічних принципів на своїх дітей; страх проявів, які у них самих колись були придушені, проявів, які вони бачать у своїх дітях, тих, що повинні бути знищені в самому зародку; реванш за біль, яку батьки колись переживали. Очевидно, що якщо є хоча б один з перерахованих мотивів, то шанс змінити патерн поведінки батьків дуже проблематичний. Однак все це не означає, що діти повинні виховуватися без всяких обмежень. Ненасильницька комунікація ґрунтується на повазі з боку дорослих, терпимості до дитячих почуттів, природності педагогічних впливів, т. е. Залежно від педагогічних принципів.

На думку Рут Соонетс , визначити, що дитина стала жертвою фізичного насильства, можна за такими ознаками: нез'ясовано виникаючі синці; шрами,

сліди зв'язування, сліди нігтів, сліди від стиснення пальцями; сліди від ударів предметами (ременем, палицею, сліди від мотуз'яній петлі); слід від укусу на шкірі; наявність на голові ділянок шкіри без волосся; незрозумілі сліди від опіків (від кінчика сигарети, опіки за формою рукавиці або шкарпетки); опіки гарячим предметом (від запальнички, праски, і т. д.); незрозумілі переломи кісток, вивихи, рани; ушкодження внутрішніх органів (розрив печінки, удари нирок, сечового міхура в результаті удару в живіт або в бік); незвичайний стан дитини після насильницького приймання алкоголю або ліків. Про фізичне насильство, що повторюється, можна судити в тому випадку, якщо на тілі дитини є сліди різної давнини (рани, синці і т. д.).

На факт застосовуваного фізичного насильства вказують і особливості поведінки жертви-дитини: страх при наближенні батьків до дитини; пасивність, замкнутість або підвищена агресивність; загальне уникнення фізичного контакту; застиглий, переляканий погляд (спостерігається і у немовляти); незрозумілі зміни у поведінці (перш життєрадісна дитина тепер постійно сумна, задумлива, замкнута); страх перед відходом зі школи / дитячого садка додому. І навпаки, перед відходом до школи, якщо насильство застосовується в школі або на вулиці; почастишання випадків заподіяння собі шкоди - аутоагресивної поведінки (вживання алкоголю, наркотиків, куріння); втеча з дому; носіння одягу, невідповідною до погодних умов (наприклад, шерстяний светр з високим коміром, щоб приховати синці на тілі); відчайдушні прохання і благання дитини не повідомляти батькам про свої невдачі (двійки, прогули, погану поведінку) в школі[29].

## Висновки до розділу 2

На основі вивченої нами теоретичної бази про роль переживання для особистості підлітка у побудові власних життєвих перспектив, робимо такі висновки:

1. Будь-які важливі життєві ситуації, що мають для людини емоційне значення, або особистісний сенс переживаються із позначкою «плюс» або «мінус». У них завжди приймають участь інші значимі люди, які викликають це почуття. Основним питанням залишається, як особистість переживає ці події, тобто який результат, досвід, ресурс отримує на виході. Важливу роль у переживанні має рефлексія – саме в цьому процесі відбувається самопізнання та саморозкриття.

2. Поняття переживання виступає, як можливість пережити людиною, у прямому сенсі, будь-які події у своєму житті, і як результат активного внутрішнього процесу, відтворення внутрішньої рівноваги, сил та ресурсів.

3. З самого дитинства сімейне коло сприяє формуванню критеріїв поведінки, способів реагування на різні події, в тому числі способи прояву почуттів. Досвід негативних переживань (фрустрації, насилля) формує свій набір, індивідуальних захисних механізмів, як проекція, інтроекція, витіснення та інші деструктивні види, що надалі переносяться на взаємодію із оточуючим світом, за межами сім'ї.

4. Переживання фрустрації диференціюється за свою направленістю: стосовно батьківської любові, розбитих сподівань у коханні, ревності, переживання, пов'язані зі смертю, розлученням чи залишенням родини кимось із батьків, почуття провини, сором, зневажене самолюбство, незадоволення собою, страх ганьби, глузування, приниження, страх перед покаранням тощо. Воно формується у результаті блокування потреб особистості, або частих переживань недосягнення своїх цілей, бажань, частіше зумовлено психологічним або фізичним насиллям.

5. Юнакам властива крайність у вирішенні складних питань, що супроводжується негативними переживаннями, які виступають проявом фрустраційної поведінки, як суїцидальні думки, адитивна поведінка тощо. Але дуже сильне переживання та неможливість із ним впоратися, свідчить про низький рівень волі особистості.

Отже, нехтування потребами дитини у сім'ї, навчанням базовим соціальним нормам і патернам поведінки у суспільстві, повне ігнорування особистісних кордонів та занедбаність – озлоблюють дитину, формують страхи, низьку самооцінку, тривожність, неусвідомленість поведінки та виникає дисгармонія із собою.

Різний спектр переживань відіграє значну роль у побудові життєвих перспектив підлітків, а негативні переживання (фрустрація) заважають розвитку особистості підлітка, впливають на його встановлення контактів, довіру до оточуючих, та викривляє сприйняття себе і свого життєвого шляху.

## **РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження переживань підлітків в родині як чинника побудови ними власних життєвих перспектив**

### **3.1. Вибір та обґрунтування методів дослідження**

З метою дослідження впливу переживань підлітків у родині, як чинника побудови власних життєвих перспектив, ми провели емпіричне дослідження. Для дослідження ми підібрали такі методики:

1. Методика «Ціннісних орієнтацій» М. Рокіча.
2. Методика «Аналізу сімейного міфу» А. Нестерової.
3. Методика «Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва.

Враховуючи контингент нашого дослідження ми за допомогою контент аналізу дослідили схильності учнів, вивчаючи оцінку шкільного атестату.

**Методика вивчення зміни ціннісних орієнтацій М. Рокіча.** Система ціннісних орієнтацій виділяє змістовну сторону спрямованості особистості та утворює основу її відносин до оточуючого світу, до інших людей, до себе, являється основою світогляду та ядром мотивації життєвої активності, основою життєвої концепції та «філософії життя». Методика вивчення зміни ціннісних орієнтацій М. Рокіча, заснована на прямому аранжуванні списку цінностей. М. Рокіч виділив 2 класи цінностей:

- Термінальні – твердження про те, що якась кінцева ціль індивідуального існування варта того, аби до неї прагнути.
- Інструментальні – твердження про те, що якийсь образ дій або якість особистості є кращими для неї у будь-якій ситуації.

Це розподілення належить до традиційного розділення на цінності–цілі та цінності–засоби.

Ціннісна сфера – це та психологічна інстанція, яка бере безпосередню участь у всіх процесах, пов'язаних із саморегуляцією діяльності та розвитком особистості. Особистісні цінності складають внутрішній стрижень особистості, який можна інтерпретувати як ціннісну етичну орієнтацію. Остання забезпечує цілісно-суб'єктивне розуміння окремих актів поведінки

людини та сприяє побудові прогнозу її поведінки у більш широкому полі ситуацій. Особисті цінності набувають ціннісного статусу лише при зверненні особистісних зусиль на свою смислову сферу, на власне «Я», тобто становлення особистісних цінностей пов'язане з динамікою процесів усвідомлення, що включають різні види вербалізації та зміщення пізнавально-особистісних зусиль на власну смислову сферу.

**Методика «Аналізу сімейного міфу» А. Нестерової.** 1. «Міф про вічне кохання і нероздільності членів сім'ї». У основі цього міфу лежить уявлення про те, що сім'я – це зосередження вічного, незмінного почуття любові. На думку людей, що притримуються цього міфу, почуття в сім'ї – це явище, яке не піддається ніяким змінам. Це може виражатися в переконаності подружжя, що любов між чоловіком і дружиною не згасає з роками, що почуття повинні бути такими ж яскравими і насиченими, як і в перші дні подружнього життя.

Якщо такий міф існує у одного з подружжя, то він зазвичай або намагається постійно домагатися особливої уваги у своєї другої половини, ігноруючи інших членів сім'ї, або починає шукати це відчуття «на стороні», будучи переконаним, що його в сім'ї недостатньо цінують і люблять.

Приблизно те ж саме можна спостерігати і в стосунках батьків до дитини, якого вони нескінченно довго не хочуть випускати з-під своєї опіки, не можуть змиритися з тим, що почуття дитини з віком змінюються. Дорослішаючи, дитина не перестає любити своїх батьків, вона просто хоче знайти оригінальність, свою сім'ю, чим викликає необґрунтовані ревності у батьків з таким типом сімейного міфу. Типові висловлювання: «Почуття між подружжям не холонуть протягом сумісного життя», «Щасливою сім'єю можна назвати тільки тоді, коли і в старості подружжя любить одне одного з тієї ж силою».

Шкала 2. «Міф про чарівну силу любові». Це міф, за допомогою якого заперечуються деякі об'єктивні фактори, що впливають на розвиток подій в сім'ї. Особливо, для сімейної самосвідомості, якій співзвучний міф такого

роду, ігнорують ті обставини, які можуть вплинути на розвиток подій в родині, виключаючи необхідність конструктивного вирішення проблеми в сім'ї. Натомість, навичкою рішення сімейних проблем, у них формується міф, що любов між подружжям, любов батьків до дітей може вирішити всі проблеми, сприяє виходу з будь-яких складній ситуації. Люди, що дотримуються цієї позиції, вважають, що не потрібно робити ніяких зусиль для створення сімейного благополуччя - любов зробить все сама: вилікує, виховає, поставить все на свої місця і т. д.

Типові висловлювання: «Тільки любов батьків, і більше ніщо, може врятувати дитину, якщо він потрапив в біду», «Любов здатна перемогти все злі сили», «Якщо чоловік любить мене - то обов'язково повернеться, тому не варто навіть обговорювати з ним це питання».

Шкала 3. «Міф абсолютизації сімейних ситуацій». Цей сімейний міф передбачає підміну аналізу сімейної ситуації абсолютними поняттями, ригідними схемами. Особи із таким міфом вважають очевидним, що в будь-якій ситуації існує один, загальний для більшості людей стереотип поведінки. Міф абсолютизації сімейних ситуацій передбачає довільно схематичний аналіз будь-якого сімейного явища: певні особливості ситуації неминуче тягнуть за собою певні відповідні реакції індивіда. Інших реакцій, що не входять до уявлення про сім'ю людини з цим міфом, просто бути не може. Цей міф сприяє ігноруванню безлічі аспектів ситуацій, які можуть грати суттєву роль в ході розвитку подій. Типові висловлювання: «Якщо чоловік хоч раз вдарив дружину, значить, він і надалі буде піднімати на неї руку», «У хорошого сім'янина завжди є чітке уявлення про те, який повинна бути щаслива сім'я».

Шкала 4. «Міф про злі сили, що атакують сім'ю». В основі цього міфу лежить уявлення про те, що на все, що відбувається в родині, впливають «вищі сили» (найчастіше злі). Саме ці «злі сили» і ускладнюють спокійне життя в «тихій гавані» сім'ї. Цей міф здатний приписувати оточуючим обставин, що мають негативний вплив, який позначається на благополуччі

сім'ї. Особи, схильні до цього міфу, заперечують той факт, що ситуація складається так чи інакше, тому що саме члени сім'ї роблять свій суб'єктивний вплив на розвиток подій, і вважають, що всі члени сім'ї осідають різними могутніми і численними силами, спрямованими проти сім'ї. Типові висловлювання: «Сім'я руйнується тільки тоді, коли на неї впливають несприятливі обставини ззовні», «Більшість сварок в родині відбувається з чужої провини: недобррозичливців, заздрісників, пліткарів». «Якщо сім'я розпадається – це доля».

Шкала 5. «Міф про необхідність жертвувати заради сім'ї та її членів». Цей міф включає уявлення про те, що кожен член сім'ї повинен чимось жертвувати, поступатися своїм інтересами, нехтувати своїми почуттями і бажаннями заради сім'ї, дітей, чоловіка. Для досягнення щасливого сімейного життя подружжя має бути безкорисливими і думати про сім'ю, а не про себе - так вважають особи, що отримуються міфу «про необхідність жертви». Погодившись з цим міфом, індивід існує не як окрема особистість, а як якийсь додаток інших членів сім'ї. Типові висловлювання: «коли в сім'ї росте дитина, батьки мають пожертвувати своїм особистим життям заради нього», «Якщо чоловік не розділяє твоїх захоплень, то заради сімейного щастя потрібно відмовитися від них», «Якщо в сім'ї хтось серйозно захворів, то всі повинні поступитися своїми інтересами».

Шкала 6. «Міф про сталість сімейного благополуччя». Носії цього міфу вважають, що сімейне щастя та благополуччя - це явище постійне. Вони вважають також, що у щасливій родині не повинно бути сварок, так як наявність сварок свідчить про ненависть членів сім'ї один до одного. У розумінні таких людей всі члени сім'ї повинні бути завжди «позитивними», здійснювати тільки хороші вчинки, адже від цього буде залежати сімейне щастя. У таких сім'ях немає місця для промаху, немає місця для неблагополучних періодів у житті сім'ї та криз. Всі події, які порушують звичний благополучний хід подій в родині, сприймаються людьми з таким міфом як катастрофа і розпад сім'ї. Типові висловлювання: «Якщо сім'я



благополучна, то вона щаслива у всі періоди свого життя», «В сім'ї немає бути сварок. Якщо ж люди сваряться, це означає, що їм нема чого бути разом».

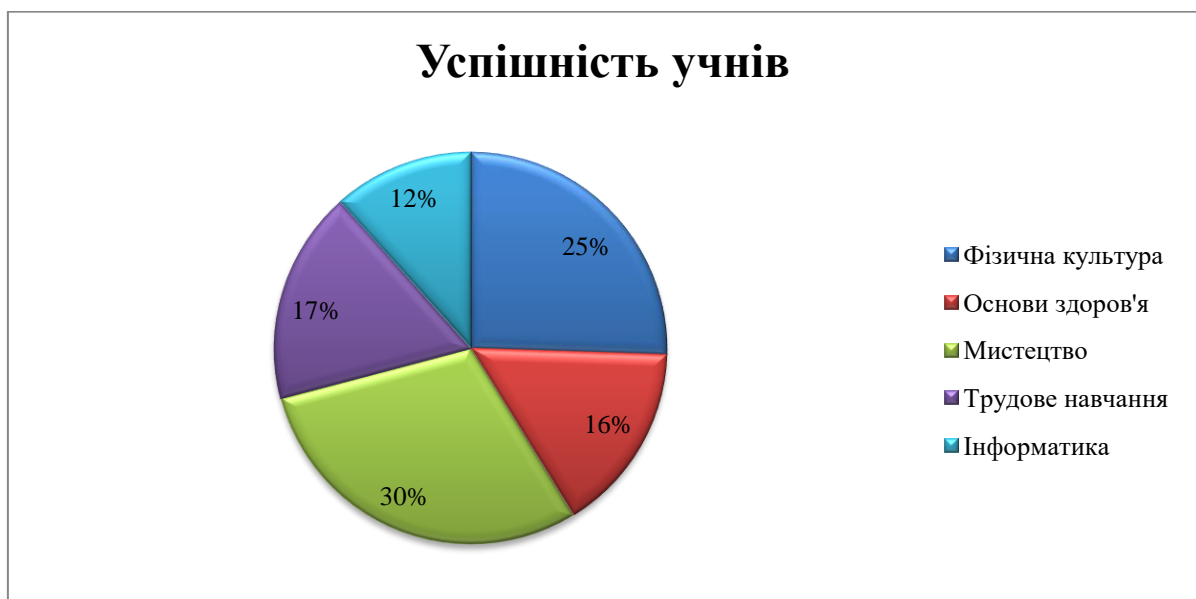
**Методика «Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва.** Тест "Смисложиттєві орієнтації" (методика СЖО) О.М. Леонтьєва дає змогу оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя. Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамб і Леонарда Махоліка. Методика була розроблена на основі теорії прагнення до глузду і логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричної валідизації ряду уявлень з цієї теорії.

На основі факторного аналізу адаптованої О. М. Леонтьєва версії цієї методики вітчизняними дослідниками (Леонтьєв, Калашников, Калашникова) був створений тест СЖО, що включає, поряд із загальним показником свідомості життя, також п'ять субшкал, що відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відбивають уявлення про чинники свідомості життя особистості. Важливим є чітке співвіднесення цілей - з майбутнім, емоційної насиченості - до цього, задоволення - з досягнутим результатом, минулим. Ситуація надає кожній людині можливість зробити в цьому певний вибір у вигляді вчинку, дії або бездіяльності. Основою такого вибору є сформований уявлення про сенс життя або його відсутності. «Майбутнє» є сукупність потенційних, очікуваних результатів зусиль, що вживаються в цьому, в зв'язку з цим майбутнє принципово відкрито, а різні варіанти очікуваного майбутнього мають різну мотивуючу привабливість.

### 3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих даних

У нашому дослідженні брали участь 46 учасників: учні та їх батьки, з них 11 дівчат 12 хлопців, віком 15-16 років, і батьки віком 38-45 років. Констатувальне дослідження проводилось у три етапи.

На першому етапі ми проаналізували за допомогою контент аналізу особисті справи учнів, що живуть у сім'ях, де є схильності до психологічного або фізичного насилля. Також проаналізували успішність учнів за оцінками у шкільному атестаті, для виявлення сильних сторін учнів, або схильностей. Середнє значення оцінок ми брали від 8 балів до 12 балів. Оцінки не завжди являються показником успішності, але ми виявили наступну закономірність:



**Рис. 3.2.1. Успішність учнів з шкільних предметів**

Аналізуючи атестати учнів ми побачили закономірність у високих оцінках за такими предметами: фізична культура, основи здоров'я, мистецтво, трудове навчання, інформатика. Найбільші показники за такими предметами: мистецтво – 30%, фізична культура – 25%. При цьому середній бал атестатів вибірки 6,5 балів. З цього, можемо зробити висновок, що в учнів схильність до творчої діяльності.

На другому етапі, ми досліджували сімейний міф. Порівнюючи результати батьків та дітей. За методикою «Аналіз сімейного міфу», отримали такі дані:

**Результати учнів за методикою  
«Аналіз сімейного міфу» у (%)**

**Таблиця 3.2.1**

<b>№</b>	<i>Міф «Про вічну любов»</i>	<i>Міф «Про чарівну силу любові»</i>	<i>Міф «Абсолютизації сімейних ситуацій»</i>	<i>Міф «Про злі сили, що атакують сім'ю»</i>	<i>Міф «Про необхідність жертви, заради сім'ї»</i>	<i>Міф «Про постійність сімейного благополуччя»</i>
<b>1</b>	19	18	19	13	14	15
<b>2</b>	10	12	16	18	20	12
<b>3</b>	25	14	16	15	22	10
<b>4</b>	13	14	14	14	17	18
<b>5</b>	17	19	20	12	22	13
<b>6</b>	18	16	18	27	13	10
<b>7</b>	19	27	19	10	10	17
<b>8</b>	20	22	20	10	17	14
<b>9</b>	12	18	22	13	12	14
<b>10</b>	17	19	21	17	16	17
<b>11</b>	15	19	19	11	16	10
<b>12</b>	15	20	15	19	10	20
<b>13</b>	15	17	16	11	12	28
<b>14</b>	15	17	17	10	13	17
<b>15</b>	19	16	17	14	14	15
<b>16</b>	20	15	21	16	15	13
<b>17</b>	15	19	18	12	16	10
<b>18</b>	13	10	17	8	11	15
<b>19</b>	23	18	16	8	10	17
<b>20</b>	18	17	18	6	9	17
<b>21</b>	19	20	17	18	9	14
<b>22</b>	20	12	15	19	11	11
<b>23</b>	19	17	19	19	12	12
<b>Σ</b>	<b>39,6</b>	<b>39,6</b>	<b>41,0</b>	<b>32,0</b>	<b>32,1</b>	<b>33,9</b>

**Результати батьків за методикою  
«Аналіз сімейного міфу» у (%)**

Таблиця 3.2.2

<b>№</b>	<i>Міф «Про вічну любов»</i>	<i>Міф «Про чарівну силу любові»</i>	<i>Міф «Абсолютизації сімейних ситуацій»</i>	<i>Міф «Про злі сили, що атакують сім'ю»</i>	<i>Міф «Про необхідність жертви, заради сім'ї»</i>	<i>Міф «Про постійність сімейного благополуччя»</i>
<b>1</b>	19	18	19	13	14	15
<b>2</b>	12	12	16	18	20	12
<b>3</b>	20	14	16	15	22	10
<b>4</b>	13	14	14	14	17	18
<b>5</b>	17	19	20	12	22	13
<b>6</b>	18	16	18	27	13	10
<b>7</b>	19	27	19	10	10	17
<b>8</b>	18	22	20	10	17	14
<b>9</b>	12	18	22	13	12	14
<b>10</b>	17	19	21	17	16	17
<b>11</b>	15	19	19	11	16	12
<b>12</b>	15	20	15	19	10	20
<b>13</b>	15	17	16	11	12	28
<b>14</b>	15	17	17	10	13	17
<b>15</b>	19	16	17	14	17	15
<b>16</b>	20	15	21	16	15	17
<b>17</b>	15	19	18	12	16	10
<b>18</b>	13	10	17	8	20	15
<b>19</b>	23	18	16	8	10	9
<b>20</b>	18	17	18	6	9	17
<b>21</b>	19	20	17	18	9	14
<b>22</b>	20	12	15	19	11	11
<b>23</b>	19	17	19	19	12	7
<b>Σ</b>	<b>39,1</b>	<b>39,6</b>	<b>41,0</b>	<b>32,0</b>	<b>33,3</b>	<b>33,2</b>

Результати дітей та батьків, у порівнянні, дуже близькі, із незначною зміною за шкалами: Міф «Про необхідність жертви, заради сім'ї», де у

батьків 33,3 %, а у дітей 32,1% Міф «Про постійність сімейного благополуччя», де у батьків 33,2%, а у дітей 33,9%. Також за шкалою «Міф про вічну любов», у дітей показник вище – 39,6%, ніж у батьків – 39,1% - простежується зменшення віри у вічність любові.

На третьому етапі ми аналізували показники життєвої перспективи, що виражено у наступній таблиці:

**Показники за методикою  
«Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва**

**Таблиця 3.2.3.**

Шкали СЖО	Рівень СЖО	%
Ціліу житті	Високий	7,8
	Средній	51,3
	Низький	39,4
Процес життя	Високий	5,8
	Середній	49,9
	Низький	47
Результативність життя	Високий	7
	Середній	38
	Низький	59,9
Локус контролю –«Я»	Високий	10
	Средній	37,8
	Низький	50
Локус контролю - Життя	Високий	10
	Средній	42,1
	Низький	51,4
Загальний показник усвідомленості життя	Високий	8
	Средній	39,7
	Низький	60

Отримані результати демонструють, що для даної вибірки підлітків притаманний низький рівень змістожиттєвих орієнтацій. За шкалою «Цілі у житті» мають за середнім показником 51,3%, тобто цілі не мають стійкості та перманентності, їм притаманна змінюваність у залежності від життєвих ситуацій, і це цілком нормально для підліткового віку. За високим показником 7,8,% підлітків мають сформовані, стійкі цілі на майбутнє, які йдуть до бажаного результату. За низьким показником 39,4% реципієнти, що не визначилися із своїми бажаннями та цілями на майбутнє.

Шкала «Процес життя» демонструє кількість учнів із високим показником лише 5,8%, які задоволені результатами прожитих днів, що мають сенс, наповненість та результати. Середній рівень у 49,9% відсотків опитуваних, які в цілому проживають дні задовільно, часом не дуже цікаво, але не докладають особливих зусиль, для того щоб змінити такий хід подій. З низьким показником 47%, що не задоволені своїм життям.

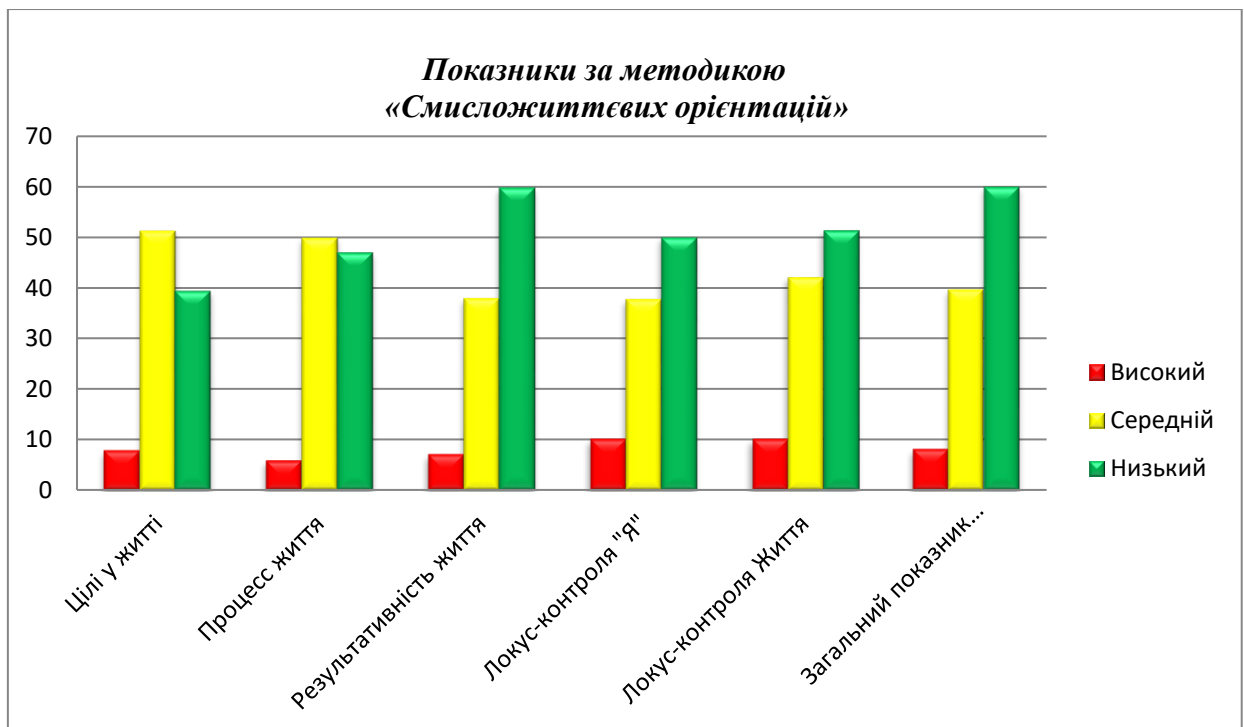
Згідно даних шкали «Результативність життя», високий рівень тільки у 7%, які не шкодують про своє минуле не дивлячись на різні помилки, ситуації та вчинки. Їх задовольняють результати свого життя та актуальна його ситуація. Із середнім показником 38% - ілюструє нам нормальний рівень задоволенням життя, без особливих акцентуацій на окремих подіях. Низький рівень результативності свого життя мають 59,9 % - це досить тривожний відсоток опитуваних, які не надають особливого сенсу, значимості прожитим рокам.

Шкала «Локус контролю –«Я»» демонструє високі показники у 10%, які контролюють себе та вміють приймати рішення і слідувати йому, приймаючи відповідальність за свої вчинки. Середній показник у 37,8%, вони не впевнені в собі та своїх силах, щоб контролювати події у своєму житті, гарним прикладом буде фраза одного з учнів: «Що вирішить моя думка?Кому вона потрібна?Ніби то вона щось може змінити.». Із низьким показником 50%, що домінує, такі підлітки не вміють вибирати, приймати рішення та не бажають розпоряджатися своїм життям.

Шкала «Локус контролю - Життя», має переважно низький рівень 51,4% та вірять, що їм не підвладне життя та його повороти. На середньому рівні 42,1%, опитувані вважають, що часом існують події, які не підвладні контролю з боку людини, за принципом «судьби». Тільки 10% переконані, що вони вирішують, як розгортаються події у їхньому житті, та готові приймати рішення і відповідальність за власні вчинки.

За шкалою «Загальний показник усвідомленості життя», рівень переважно низький 60%, живуть автоматично, мають зневіру у власні сили та перспективи. На середньому рівні 39,7, загалом проживають своє життя емоційно, але на переломних моментах, через недостатність навички приймати особисто рішення, та не маючи достатньої віри у свої сили, можуть піти дорогою «обраною іншими», через це не вчиняючи згідно своїх справжніх бажань.

Для ілюстрації, дані таблиці ми виразили у вигляді діаграми:



**Рис. 3.2.2 Діаграма Показників за методикою  
«Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва**

Четвертим етапом нашої роботи було дослідження за методикою «Ціннісних орієнтацій» М. Рокіча. Отримані данні представлені у таблиці.

*Результати за методикою «Ціннісних орієнтацій» М. Рокича*

*Таблиця 3.2.4*

№	Термінальні цінності	Ранг	Найбільша кількість ранжируваних (%)
1	Активне життя		21
2	Життєва мудрість		1,1
3	Здоров'я		4
4	Цікава робота		9
5	Краса природи та мистецтва		2
6	Любов	II	47,4
7	Матеріально забезпечене життя	I	66,7
8	Наявність хороших та вірних друзів	III	46,1
9	Соціальне признання		2
10	Пізнання		2
11	Продуктивне життя		1
12	Розвиток		1,3
13	Розваги	IV	44,8
14	Свобода		35,3
15	Щасливе сімейне життя	V	43,5
16	Щастя інших		1
17	Творчість		3
18	Впевненість у собі		12,3

*Результати за методикою «Ціннісних орієнтацій» М. Рокича*

*Таблиця 3.2.5*

№	Інструментальні цінності	Ранг	Найбільша кількість ранжируваних (%)
1	Охайність		28,1
2	Вихованість		6,1
3	Високі запити		24
4	Життєрадісність	IV	30,2
5	Старанність		15
6	Незалежність	I	49,4
7	Не терплячість до недоліків		17,2
8	Освіченість		16
9	Відповідальність		21,1
10	Раціоналізм		3,7
11	Самоконтроль		13
12	Сміливість	III	34,8
13	Тверда воля	V	28,7
14	Терплячість		12



№	Інструментальні цінності	Ранг	Найбільша кількість ранжированих (%)
15	Чесність	II	43,2
16	Чуйність		9,4
17	Широта поглядів		4
18	Ефективність у ділах		4

Отже, за найбільшою кількістю ранжированих термінальних цінностей, на першому місці «Матеріально забезпечене життя», маючи 66,7% обраних. Другий ранг має цінність «Любов» - 47,4%, третій ранг має цінність «Наявність хороших та вірних друзів» - 46,1%, далі йдуть «Розваги» - 44,8% і «Щасливе сімейне життя» - 43,5%. Можна зробити висновок, що на першому місці у підлітків матеріально забезпечити себе, за умов, що цінності «Продуктивне життя» - 1% та «Життєва мудрість» - 1,1%, мають найнижчі показники.

Серед інструментальних цінностей перший ранг за найбільшою кількістю ранжированих цінностей займає «Незалежність» - 49,4%. Цінність «Чесність» - має 43,2%. Третій ранг має «Сміливість» - 34,8%. Та найменші показники у цінностей «Широта поглядів» - 4%, та «Ефективність у ділах» - 4%.

### 3.3. Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми

Попередня діагностика дозволяє нам вистроїти корекційну програму на основі отриманих даних. Спираючись на це ми розробили тренінгову програму.

**Метою програми є:** 1.Визначити психологічні особливості учасників і показати їх сильні сторони, та здібності, і як підлітки, що мають досвід стійких негативних переживань (насилля, фрустрації) можуть їх застосовувати у своєму житті, щодо самотворення. 2.Покращення само сприйняття, виховання життєстійкості та навичок вирішення соціально-психологічних проблем. 3.Формування інтересу до своєї особистості та саморозвитку.

#### **Завдання програми:**

- Визначити та показати особисті сильні сторони підлітків.
- Навчити навичкам розвитку впевненості у собі.
- Показати та потренувати навички вирішення соціально-психологічних проблем.
- Навчитися строїти та планувати перспективу свого бажаного майбутнього.

**Тривалість програми.** Запропонований нами соціально-психологічний тренінг спрямований на роботу із підлітками. Він складається з п'яти тренінгових занять, тривалістю дві години два рази на тиждень. Кожне заняття має чітко сформовану та організовану структуру, та окрему тему витікаючи, та продовжуючи минулі зустрічі.

Комплексна корекційна тренінгова програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології та опираючись на сучасні тренінгові авторські технології.

Комплексна корекційна психологічна тренінгова програма розрахована на 10 годин (5 занять по 2 години) та складається з п'яти головних тем. Перша частина є вступною, до неї входять вправи на зняття емоційного напруження, та підготовку до ефективної роботи, знайомство. Основна

частина кожного заняття сформована на основі вправ та ігор, як найбільш доступний й ефективний спосіб корекційної роботи із даним віковим періодом. Метою таких вправ є розвиток компонентів соціалізації та розкриття своєї особистості, виявлення та формуються навички рефлексії власного життя, та учасників групи. Заключна частина кожного заняття тренінгу передбачає обов'язкове поєднання попередньо набутих знань та вмінь, шляхом заключних вправ, шерінгу та рефлексії. Теми та цілі заняття викладені у таблиці.

### Програма корекційної роботи

№	Тема заняття	Мета заняття	К-ть годин
1	«Вступ до вивчення себе»	Мотивація подальшої роботи. Визначення цілей та задач тренінгу. Озвучення очікувань та остережень учасників. Знайомство. Вправи на емоційне розкріплення та мотивування довіри учасників.	2
2	«Я-початок»	Вправи на розкриття індивідуальних сторін учасників. Самосприйняття. Вміння приймати себе та оточуючих. Толерантність до думки інших. Формування впевненості у собі.	2
3	«Вчуся розмовляти через мовчання»	Причини образ та конфліктів із близькими. Дитячі страхи та комплекси. Навички вирішення проблем. Навички життєстійкості. Виховання емпатії.	2
4	«Моя міся-моє життя»	Як розуміти «свої» бажання. Самовизначення. Навички планування	2

№	Тема заняття	Мета заняття	К-ть годин
		та вистроювання майбутніх перспектив.	
5	«Минуле. Теперішнє. Майбутнє.»	Як не повторити помилки минулого у теперішньому та майбутньому. Позитивне відношення до майбутнього. Рефлексія роботи.	2

Після кожного заняття передбачено згідно із тематикою вправ домашнє індивідуальне завдання для закріплення здобутих знань та навичок, залучення учасників до роботи над собою, розвитку самостійності підлітків.

Реалізація тренінгу проходила на протязі 3 тижнів (два заняття на тиждень). В соціально-психологічному тренінгу взяли участь 12 осіб, що потребують корекційного впливу, серед яких 6 хлопців та 6 дівчат.

Після завершення тренінгової програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами комплексна психологічна тренінгова програма представлена у повному обсязі у додатках (додаток В).

*Перше заняття*, вступне, було спрямовано на створення комфортних психологічних умов для роботи групи, легкого та ефективного знайомства групи, ознайомлення з правилами роботи тренінгової групи та засвоєння стилю взаємодії у тренінговій групі.

Основною метою першого дня тренінгу є самовизначення учасників тренінгу та створення сприятливої атмосфери для подальшої якісної взаємодії, корекції самовідношення та особистісного зростання. Налагодження дружніх стосунків між учасниками групи, формування довірливої атмосфери. Також важливим компонентом є вміння виразити та проявити себе, подолання сором'язливості.

Під час проведення першого тренінгового заняття, спостерігалися наступні труднощі: відсутність досвіду щодо участі у тренінговій групі, деякі учасники ніколи не приймали участь у тренінговій роботі, тому виникали

труднощі пояснити власну думку, про свої відчуття, була сором'язливість. Можемо припустити, що причиною можуть бути вікові особливості даного періоду.

У вправі «Коло» спочатку в учасників виникли труднощі висказуватися про особисте, серед незнайомих людей. Але скупа промова за промовою настільки зворушила учасників та зблизила, що деякі не тримали сліз, та горювали серед інших, які також тихо розділяли біль.

*Друге заняття* тренінгової програми мало за мету розширення та поглиблення знань про себе, боротьба зі своїми страхами.

Під час виконання вправи «Міфічна тварина» виникли деякі труднощі із визначенням окремих рис міфічних тварин і розумінням, як ці проєкції можна прив'язати до своєї особистості. Але усвідомивши свою поведінку, та негатив, що приписується предметам оточуючого світу виник внутрішньо особистісний конфлікт.

Вправа «Активне слухання» викликала багато інсайтів та часто звучали фрази під час рефлексії, про те що тепер учасники удуш більш чуйними у розмові із іншими.

*Третє заняття* тренінгу було присвячене здолати причини образ та конфліктів із близькими; дитячі страхи та комплекси; формуванню навичок вирішення проблем; навичок життєстійкості. Виховання емпатії.

Під час виконання вправи «Коридор порозуміння» був справжній фурор емоцій. Учасники висловлювалися перебиваючи один одного, як багато всередині емоцій, особливо неприємних, коли тебе пригнічують, особливо кількісно, а ти один проти усіх. Наскільки складно боротися за щось своє коли ти один під тиском групи. Деякі передивилися свою поведінку відносно окремих людей.

*Четверта зустріч* тренінгової групи була присвячена сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети. При виконанні вправ цілепокладання, планування учасники групи занурилися у внутрішній світ, що вплинуло на

емоційний стан, він став трохи пригніченим. Але при рефлексії багато хто коментував, що бачать надію тепер, та виражали подив, коли приходили до висновку реальності та досяжності своїх цілей.

*П'яте заняття* було спрямовано на створення позитивного відношення на подальше життя й найближче майбутнє.

Цей тренінговий день виявився повним надій та енергією діяти.

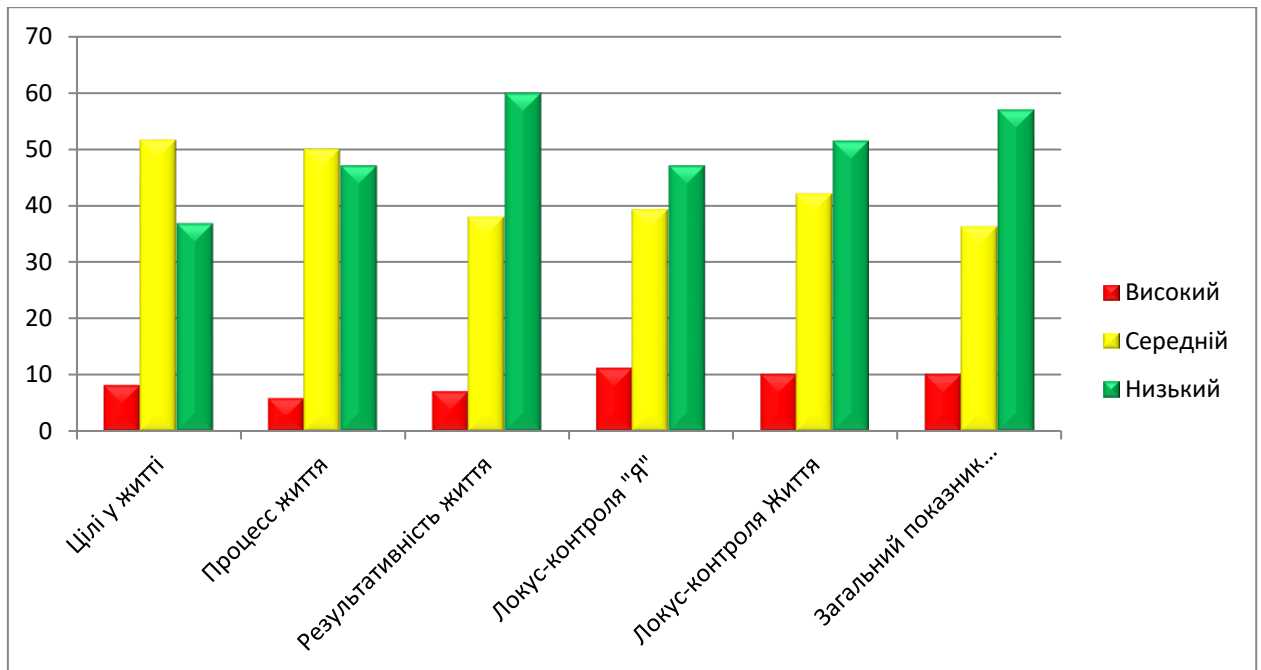
Після закінчення всіх тренінгів, учасникам було запропоновано повторно пройти деякі методики, отримали наступні дані:

***Показники за методикою***

***«Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтєва***

***Таблиця 3.3.6***

<b>Шкали СЖО</b>	<b>Рівень СЖО</b>	<b>%</b>
Цілі у житті	Високий	<b>8,1</b>
	Середній	<b>51,5</b>
	Низький	<b>36,8</b>
Процес життя	Високий	5,8
	Середній	49,9
	Низький	47
Результативність життя	Високий	7
	Середній	38
	Низький	59,9
Локус контролю - «Я»	Високий	<b>11,1</b>
	Середній	<b>39,3</b>
	Низький	<b>47</b>
Локус контролю - Життя	Високий	10
	Середній	42,1
	Низький	51,4
Загальний показник усвідомленості життя	Високий	<b>10</b>
	Середній	<b>36,3</b>
	Низький	<b>56,9</b>



**Рис. 3.2.3** Діаграма Показників за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва

Порівнюючи дані зазначені у констатувальному дослідженні, за даними показників за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва (Таблиця 3.2.3.) у порівнянні із формуючим показники за методикою «Смисложиттєвих орієнтацій» О.М. Леонтьєва (Таблиця 3.3.6), видно динаміку змін даних.

Результати за шкалою «Цілі у житті», було: на високому рівні – 7,8%, на середньому – 51,3%, на низькому - 39,4%. Стало: на високому рівні – 8,1%, на середньому – 51,5%, на низькому – 36,8%.

Шкала «Локус контролю-«Я»», було: на високому рівні – 10%, на середньому – 37,8%, на низькому – 50. Стало: на високому рівні – 11,1%, на середньому – середньому – 39,3%, на низькому рівні – 47%.

Шкала «Загальний показник усвідомленості життя», було: на високому рівні – 8%, на середньому – 39,7%, на низькому рівні – 60%. Стало: на високому рівні – 10%, на середньому – 36,3%, на низькому рівні – 56,9%.

### Висновки до розділу 3

Визначено ряд факторів негативних переживань власного досвіду минулого, які впливають на побудову життєвих перспектив:

1. Аналізуючи атестати учнів ми побачили закономірність у високих відмітках за такими предметами: фізична культура, основи здоров'я, мистецтво, трудове навчання, інформатика. Можемо зробити висновок, що в учнів схильність до творчої діяльності, яка може виступати, як компенсаторний механізм.

2. Результати дослідження показали сценарій повторення та проживання сімейного міфу дітьми однаково із батьками, але у батьків простежується тенденція зменшення віри у «Постійність сімейного благополуччя», у порівнянні із дітьми. Такі данні вказують нам на неусвідомленість досвіду минулого та повторне проживання сценарію, не залежно від того згодні діти із моделлю поведінки чи ні.

3. Отримані результати демонструють, що для даної вибірки підлітків притаманний низький рівень задоволення життям та його усвідомленості. Причинами таких показників є некомпетентність та інфантильність батьків у вихованні, а також психологічне і фізичне насилля над підлітком.

4. За отриманими даними був розроблений та проведений соціально-психологічний тренінг, що орієнтований на роботу із негативними переживаннями досвіду минулого, для підлітків, а також на виявлення психологічних особливостей учасників, і способу продемонструвати їх сильні сторони, та здібності, і як їх підлітки можуть застосовувати у своєму житті. Він націлений на покращення само сприйняття, виховання життєстійкості та навичок вирішення проблем, а також вміння приймати та усвідомлювати процеси у своєму житті.

5. Впровадження тренінгу дало можливість відзначити—покращення загальних результатів та самопочуття досліджуваних, що свідчить про значну результативність, доцільність та ефективність розробленої нами програми.



## ВИСНОВКИ

Проведене нами емпіричне дослідження специфіки феномену психологічних особливостей побудови життєвих перспектив підлітками, що мають досвід стійких негативних переживань (насилля, фрустрації), показало певні компоненти, що мають вплив на трансформацію власних життєвих перспектив. До них відносяться такі, як: усвідомленість своїх проєкцій, захисних механізмів, самооцінка, емпатія, робота із своїми переживаннями та страхами.

Отримавши об'єктивні дані у процесі константувального дослідження, та зробивши відповідні висновки, нами розроблено та впроваджено тренінгову програму, яка спрямована на комплексну корекцію психологічних особливостей учасників і способу продемонструвати їх сильні сторони, та здібності, та способи, як їх підлітки можуть застосовувати у своєму житті, що мають досвід стійких негативних переживань (насилля), щодо самотворення. Він націлений на покращення самосприйняття, виховання життєстійкості та навичок вирішення проблем. Також вміння приймати рішення, не боятися помилятися та усвідомлювати процеси у своєму житті.

У дослідженні психологічних аспектів побудови життєвих перспектив підлітками, що мають досвід стійких негативних переживань, як фрустраційних станів особистості щодо самовизначення, були виявлені такі тенденції:

По-перше, чинниками проблеми формування та трансформації своїх перспектив є тривожність, низький рівень самооцінки, зневіра в себе та оточуючих, відсутність підтримки близьких дорослих. Така взаємодія притаманна сім'ям, у яких зустрічається насилля.

По-друге, більшість опитуваних після тренінгу, з тих, хто передивившись своє відношення до рідних, відпустивши образу та прийнявши минуле, усвідомивши схожість своїх вчинків та світосприйняття з точки зору міфу сім'ї, перестали звинувачувати оточуючих у своїй

неспроможності, і підвищили інтернальність локусу контролю та локусу контролю жити, що і є головною ідеєю нашого наукового дослідження.

По-третє, зневіра та образа мають досить сильний вплив на життя та переживання підлітків, особливо у період становлення їх самоідентичності.

Отже, у нашій роботі, ми підтвердили гіпотезу про те що, можливість строїти власні життєві перспективи, залежить від усвідомленості досвіду минулого та стійких негативних переживань (насилля), у сімейних відносинах.

Вторинна діагностика та порівняльний аналіз надав нам можливість зробити висновок, що усвідомлення сімейного сценарію, де виникає розуміння причин поведінки батьків, прийняття їх та своєї особистості - породжують можливість строїти власні життєві перспективи.

Використаний тренінг дозволив досягти мети шляхом реалізації основних його завдань. Ми спостерігаємо яскраво виражені позитивні зміни у виявлених нами чинниках ефективної можливості трансформування, власних життєвих перспектив, що у свою чергу підтверджує доцільність та ефективність тренінгової програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. — М. — 1991. — 299 с.
2. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников / С.А. Бадмаев. — М.: Магистр, 1999. — 96 с.
3. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. — СПб, 2001. — 516 с.
4. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
5. Вдовиченко А.А. Подростки с делинквентным поведением / А.А. Вдовиченко// Патохарактерологический диагностический опросник для подростков. — Л.: Медицина, 1976. — С.71-74.
6. Гоголева А. В.Аддиктивное поведение и его профблактика / А.В. Гоголева. — 2-е изд., стер. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. — 240 с.
7. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ./ Общ. ред. и предисл. Толстых А.В. — М.: Издательская группа Прогресс, 1996. — 344 с.
8. Залеская О.В. Особенности образа тела у подростков с психосоматической патологией на примере бронхиальной астмы: Дис. к. психол. наук 19.00.10 Коррекц. Психология / О.В. Залеская. — М.: Моск. гор. пед. ун-т, 2007. — 169 с.
9. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя / И.С. Кон. — М.: Просвещение, 1989. — 255 с.
10. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. — Пер. с нем. — Киев: Вища школа, 1981. — 289с.
11. Лэйнг Р.Д. Феноменология переживания; Райская птичка; О важном / Перевод с английского Р.Д. Лэйнг. — Львов: Инициатива, 2005. — 352 с.
12. Лэйнг Р.Д. «Я» и Другие / Р.Д. Лэйнг. Перевод с англ. Е. Загородной. — М.: Независимая фирма «Класс», 2002. — 192 с.

13. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. Перевод с англ. М.И. Завалов, А.И. Сибуриной. — М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 384 с.
14. Платонова Н.М. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие / Под ред. Н. М. Платоновой. — СПб.: Речь, 2006. — 336 с.
15. Соловьева С.Л. Агрессивность как свойство личности в норме и в патологии: Автор. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04 / С.Л. Соловьева. — СПб.: С. Петерб. гос. мед. унт им. И.П. Павлова, 1997. — 42 с.
16. Саенко Ю.В. Специальная психология: Учебно-метод. Пособие / Ю.В. Саенко. — Таганрог: Изд-во ТИУиЭ, 2002. — 142 с.
17. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. — М.; Воронеж: Акад. пед. и социал. наук; Моск. психол. — социал. ин-т, 1996. — 96 с.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла/ В. Франкл. — М.: Прогресс, 1990. — 266 с.
19. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. — М.: Изидида, 2004. — 399 с.
20. Хьелл Л., Д. Зиглер. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб.: Питер - М, 2003. — 608 с.
21. Чепелева Л.М. Решение проблемы агрессивности подростков в школе педагогической піддержки / Л.М. Чепелева. — Краснодар: Просвещение Юг, 2002. — 64 с.
22. Шапатина О.В. Психология развития и возрастная психология: учебно методический комплекс для специальности 030301.65 Психология / О.В. Шапатина, Е.А. Павлова. — Самара: изд-во Универс-групш, 2007. — 204с.
23. Швалб Ю.М. Возрастная психология: Учебное пособие [для студентов вузов и практических психологов] / Ю.М. Швалб, И.Ф. Муханова. — Донецк: Норд-Пресс, 2005. — 303 с.

24. Шмаков С.А. Игры учащихся - феномен культуры / С.А. Шмаков. — М.: Новая школа, 1994. — 240 с.
25. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. — М.: Эксмо, 2001. — 480 с.
26. Ялом И. Мамочка и смысл жизни. Психотерапевтические истории / Пер. с англ. Е. Филиной / И. Ялом. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. — 288 с.
27. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
28. Green S. C. Improved Probabilistic Inference as a General Learning Mechanism with Action Video Games / S. C. Green, A. Pouget, D. Bavelier // *Current Biology*. — 2010. — № 20. — P.1573 - 1579.
29. Marcia J.E. Development and validation of ego identity status / J.E. Marcia // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1966. — N 5. — P. 551-558.
30. Halpern D. Moral values, social trust and inequality // *British Journal of Criminology*. — 2001. — V. 41. — pp. 236–251.
31. Ключко О.И. Жизненные перспективы учащейся молодежи: ценности и смыслы бытия: коллективная монография / Под ред. О.И. Ключко. — М.: МГПУ, 2015. — 224 с.
32. Рокич М. Природа человеческих ценностей / М. Рокич. — N.Y.: Свободная пресса, 1973. — 153 с.
33. Шевченко Т.Н. О роли прогнозирования в определении жизненного пути личности. Пятигорский государственный лингвистический университет [Электронный ресурс] / Т. Н. Шевченко. — Режим доступа: <http://www.sworld.com.ua>, вільний.
34. Самсоненко, Л С Особенности влияния семейного воспитания на формирование жизненной перспективы личности [Электронный ресурс] /

Л.С. Самсоненко. — Режим доступа: [http://www.orenipk.ru/novosti/novosti04\\_samsonenko.htm](http://www.orenipk.ru/novosti/novosti04_samsonenko.htm), вільний.

35. Кон И. С. Жизненная перспектива и формирование мировоззрения [Электронный ресурс]. / И. С. Кон. — Режим доступа: [http://sexology.neuro.net.ru/book19\\_14.html](http://sexology.neuro.net.ru/book19_14.html), вільний.

36. Белановская, О.В. Временная перспектива жизненных планов в юношестве [Электронный ресурс]. / О. В. Белановская. — Режим доступа: <http://psyjournals.ru/articles/d7598.shtml>, вільний.

37. Бекасов О.Б. Временная перспектива личности и планирование будущей жизни. // Психология личности и время. Тезисы докладов и сообщений Всесоюзной научно-практической конференции г.Черновцы, 2325 апреля 1991г. Т.2. Черновцы.- 1991.-С.7-10

38. Белинская Е.П. Я-концепция и ценностные ориентации старших подростков в условиях быстрых социальных изменений // Вестник Московского Университета. Сер. 14 - Психология. - 1997. - №4. - С.27-35.

39. Белинская Е.П., Куликова И.В. Представления подростков о своем социальном будущем // Мир психологии. 2000. - №4. - С. 135- 147.

40. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. М.: Ред.-изд. Центр консорциума «Социальное здоровье России», 1994. - 221 с.

41. Березина Т.Н. Неосознаваемые особенности личностной организации времени: Автореф. дис.канд. психол. наук. -М., 1997. -26 с.

42. Березина Т.Н. Пространственно-временные характеристики мысленных образов и их связь с особенностями личности // Психологический журнал. 1998. - Т.19. - №4. - С.13-26.

43. Бернштейн Н.А. От рефлекса к модели будущего // Вопросы психологии. 2002. - №2. - С. 94-98.

44. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. М.: Наука, 1978.-311 с.

45. Богучарова Е.И. Ситуация выбора профессии в жизненных планах старшеклассников. // Психология личности и время. Тезисы докладов. Т.2. Черновцы, 1991.-С.39-41.
46. Бодалев А.А. Формирование понятия о другом человеке как личности. JL: Изд-во Ленингр. ун-та, 1970. - 135 с.
47. Бодров А.А., Ложкин Г.В., Плющ А.Н. Нелинейная модель мотивационной сферы личности // Психологический журнал. 2001. - Т.22. - №2.-С.90-100.
48. Божович Л.И. Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1995 - 209 с.
49. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологическое исследование. М.: Просвещение, 1968. - 464 с.
50. Бороздина Л.В., Спиридонова И.А. Возрастные изменения временной транспективы субъекта. // Психологический журнал. 1998. -Т.19. - №2. - С.40-50.
51. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Знание, 1988. - 301 с.
52. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14: Психология. 1981. - №2. - С.45-56.
53. Братусь Б.С. Нравственное сознание личности: психологическое исследование. М.: Знание, 1985. 64 с.
54. Брушлинский А.В. Психология субъекта в изменяющемся обществе // Псих, журнал. 1997. - Т. 18 - №2. - С. 18-32.
55. Бубнова С.С. Диагностика индивидуальной структуры ценностных ориентаций личности: Психологический анализ учебной деятельности. М., 1991.
56. Бубнова С.С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система. // Псих, журнал. 1999. -№5. - С.38-44.
57. Будинайте Г.Л., Корнилова Т.В. Личностные ценности и личностные предпочтения // Вопр. психол. 1993. - №5. - С. 99-105.

58. Васильев В.Я. Целевая направленность и временная перспектива личности. // Психология личности и время. Тезисы докладов и сообщений Всесоюзной научно-практической конференции г.Черновцы, 23-25 апреля 1991г. Т.2.-Черновцы.-1991.-С.10-13
59. Васильева Ю.А. Особенности смысловой сферы личности при нарушении социальной регуляции поведения // Псих, журнал. 1997 - Т. 18. - №2. - С. 58-75.
60. ВасилюкФ.Е. Структура образа//Вопр. психол. 1993. - №5. - С.5.19.
61. Рудзевич І.Л. Педагогічні конфлікти в ранньому юнацькому віці // Проблеми сучасної психології. 2010. - Випуск 9. – С.402-410.
62. Радчук Г.К. Особистісне та професійне самовизначення як чинник професійного становлення особистості // Психологічні науки. 2012. - №5. – С. 1-11.
63. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. – К.: Кафедра, 2013. – 382 с.
64. Рубський В. М. Дисертація «Світогляд як модель реальності: богословський і релігієзнавчофілософський аналіз» В. М. Рубський. – К. 2019. 489 с.
65. Помиткіна Л.В. Психологічні механізми переживання особистості у процесі прийняття стратегічних життєвих рішень // Проблеми сучасної психології. 2016. – Випуск 31. С. 341-354
66. Alyusheva A.R., Nourkova V.V. Identity formation and autobiographical memory: Two interrelated concepts of development // World Academy of Science, Engineering and Technology. 2012. Vol. 66. P. 285–288.
67. Cleveland E.S., Reese E. Maternal structure and autonomy support in conversations about the past: Contributions to children’s autobiographical memory // Developmental Psychology. 2005. Vol. 41(2). P. 376–388.
68. Crossley L.M. Introducing narrative psychology. Self, trauma, and the Construction of Meaning. Buckingham: Open University Press. 2000



69. Elkind D. Egocentrism in adolescence // Child Development. 1967. Vol. 38.
60. Elkind D. Understanding the young adolescent // Adolescence. 1978. Vol. 13.
71. Fivush R., Haden A.H. Reese E. Elaborating on elaborations: Role of maternal reminiscing
72. <https://fundacia.org.ua/index.php/stati/58-socialno-psychologichna-harakteristika-osib-yaki-zaznaly-nasylstva-v-simji>