


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити
Завідувач кафедри
Олена СТУЛІКА 
«20» грудня 2022 р.

**«ВІРТУАЛЬНИЙ ПРОСТІР ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ЦІННОСТЕЙ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Практична
психологія»

Катрич Олена Романівна

Науковий керівник:


Стуліка Олена Борисівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Єльчанінова Тетяна Миколаївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Харківського національного
педагогічного інституту ім
Г.С.Сковороди

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 95 А
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА 
«20» грудня 2022 р.

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Ціннісна сфера як важливий аспект особистості.....	7
1.2. Особливості розвитку особистості у підлітковому віці.....	12
1.3. Особливості формування цінностей в підлітковому віці.....	19
Висновки до розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2 РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ В ЖИТТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....	27
2.1. Фактори побудови цінностей сучасного підлітка.....	27
2.2. Віртуальний простір як один з аспектів формування цінностей сучасних підлітків.....	34
2.3. Роль віртуального простору в структурі побудови міжособистісного спілкування підлітків.....	38
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКІВ.....	47
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	47
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	50
3.3. Програма з корекції особливостей формування ціннісної сфери підлітків.....	60
Висновки до розділу 3.....	70

ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність. Трансформаційні процеси сучасності, що докорінно змінюють всі сфери життя суспільства та особистості, торкнулися й ціннісних орієнтацій підлітків. Сьогодні все помітніше позначається криза, суть якої полягає в посиленні протиріччя між ціннісними орієнтаціями. Саме це виражається у видозмінненні базових цінностей, припиненні існування деяких структур та норм.

Підлітки у переломний для світу час виявлялися більш соціально нестабільними, морально невідготовленими та незахищеними. Орієнтування в системі цінностей, що відображають пріоритети життєдіяльності особистості, впливають на самовизначення, становлення ідентичності, спрямовують у виборі професії та ідеології. Суттєві зміни в структурі самосвідомості відбуваються саме у підлітковому віці – підвищується значимість особистих цінностей, приватні самооцінки окремих якостей переходять в спільне та цілісне відношення до себе.

Формування ціннісної сфери особистості відбувається завдяки культурним ідеалам та нормам, традиціям, релігії, звичаям, ідеології та віртуальному простору, який транслює ці соціокультурні детермінанти. Для молодих людей використання мережі Internet, віртуалізація дій та включення у колосальний інформаційний потік стало повсякденністю, ми стикаємося з цим вдома, на вулиці, роботі або навчанні. Процес соціалізації, взаємодія в групах,

форми та способи навчання, зміст життєвих установок зазнають змін вже протягом двох десятиріч років [8].

Значний розвиток інформаційних технологій та їх застосування призводить до значної зміни в структурі цінностей та стратегій мислення сучасних підлітків. Доступність інформації та освіти зараз спонукає не тільки досягати поставлених цілей, а все більше часу проводити у віртуальному просторі. Незріла особистість має ризик втратити життєві орієнтири, засвоїти вже готові форми мислення та запрограмовані рішення. Поступово знижується рівень зацікавленості у живому спілкуванні, завдяки якому формуються навички комунікації та стійкі відносини до оточуючих, світу та самого себе. Виходячи із досліджень, можна сказати, що зараз особистісна, мотиваційна, соціальна та ціннісна зрілість проявляється пізніше порівнюючи з минулим поколінням.

Сьогодні існує занадто мало досліджень механізмів розвитку, трансформації та руйнування ціннісних орієнтацій, що формуються віртуальним простором у сучасних підлітків, які є більш схильними до впливу зі сторони через свій вік та життєвий досвід. Це дає можливість актуалізувати дану проблему. На основі цього ми вважаємо тему дослідження «**Віртуальний простір як чинник формування цінностей сучасного підлітка**» актуальною.

Об'єкт дослідження: ціннісна сфера особистості.

Предмет дослідження: специфіка формування ціннісної сфери підлітків в умовах розвитку віртуальності.

Мета дослідження: розробити корекційну програму з усвідомлення підлітками основних цінностей та регулювання ступеню впливу віртуального простору на їх формування.

Гіпотеза: експериментально перевірити можливість впливу віртуального простору на процес формування ціннісної сфери підлітків.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити феномен ціннісної сфери особистості.
2. Проаналізувати особливості формування ціннісної сфери у підлітковому віці.
3. Розглянути основні фактори, що впливають на побудову цінностей підлітків.
4. Визначити роль віртуального простору у житті сучасного підлітка.
5. Експериментально перевірити можливість впливу віртуального простору на процес формування ціннісної сфери підлітків.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований **комплекс теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою за завданням дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою формування ціннісної системи в умовах віртуалізації сучасного світу. Методики: ціннісний опитувальник (Шалом Шварц), «Ціннісні орієнтації» (О.І. Мотков, Т.А. Огнєва), авторська анкета.

Теоретично-методологічною основою нашого дослідження складають: вивчення ціннісної сфери особистості (А.В. Петровський, Е. Фромм, Е. Шрангер, А. Маслоу, В. Франкл, М. Рокич, А.А. Козлов, В.Т. Лисовский, З.В. Сікевич); дослідження розвитку особистості у підлітковому віці (С. Холл, З. Фройд, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Р. Бенедікт, М. Мід, Ж. Піаже, Е. Штерн); дослідження особливостей формування цінностей у підлітковому віці (Л.П. Буєва, І.С. Кон, Н.Д. Нікадров, О.С. Шаров та інші); формування ціннісної сфери в різних сферах життя (Н.Ф. Басов, О.С. Газман, І.П. Іванов, В.А. Караковський, А.Г. Кирпичника, Р.О. Литвак, А.В. Мудрик, В.Д. Семенов); СМІ, Internet, мультимедійне середовище як один з аспектів формування цінностей сучасних підлітків (Н.О. Матвєєва, Д.В. Кортиєва, В.Ю. Судич, О.А. Зоріна, Є.В. Бродовська, О.В. Варакин).

Практична значущість: розроблена корекційна програма може бути використана шкільними психологами при роботі з підлітками ціннісна сфера яких зазнала змін через надмірну залученість у віртуальний простір; труднощі побудови міжособистісної комунікації; високий рівень тривожності.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Стуліка О., Катрич О. Віртуальний простір як чинник формування ціннісної сфери підлітків за умов сучасного стану України. *Молодий вчений*. Вип №112 (88). 2022. Прийнято до друку

2. Катрич О.Р. Психологічний аспект залучення підлітків до віртуального простору // збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції 25 листопада 2021 р., Маріуполь, 2021. С. 15

3. Olena Katrich. The special peculiarities of teenagers values and their formation // збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету за результатами участі в Декаді студентської науки – 2021. С.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 80 сторінках. У тексті вміщено 1 таблиця, 5 рисунків.

Додатки викладено на 82 сторінці. У списку використаних джерел 71 найменування, що охоплює 7 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.

1.1. Ціннісна сфера як важливий аспект особистості.

Людину в достатній мірі характеризує те, що для неї на даному етапі життя і діяльності є головним, найбільш значущим. Цьому відповідає центральне базове обґрунтування особистості, яке позначають терміном цінності. Цінності характеризується єдністю певної зовнішньої спрямованості особистості та її уявленням про себе (представленість власного «Я»). Коли обидва ці змісти пов'язані один із одним так, що кожне з них реалізується через інше, тобто коли вони виявляються двома сторонами одного і того ж, то це визначається, як особистісна цінність [51].

Серед тверджень різних авторів можна прослідкувати термінологічну схожість. Поняття цінностей трактується ними як важливі для особистості предмети та явища навколишньої дійсності, що необхідні для задоволення потреб.

Так, Р. Перрі та Т. Шибутані трактують цінність як об'єкт інтересу, а А.Т. Москаленко і В.Ф. Сержантів – як предмет потреб. В.П. Тугаринов притримується думки, що цінності – це явища природи і суспільства, які корисні, потрібні людям певного історично суспільства або класу в якості дійсності, мети або ідеалу. За визначенням Е.А. Яблокової, цінності –

властивість предметів, явищ, дій, думок, вчинків, в яких проявляється їх значення для суспільства в цілому або для окремих соціальних груп. Цінності часто розуміються як цілі, до яких прагне людина, ідеали і норми її життєдіяльності [24].

Слід зазначити, що не всіма авторами спеціально диференціюються поняття «ціннісні орієнтації» і «цінності». Часто вони ототожнюються: для позначення і ціннісних орієнтацій, і цінностей використовується термін «цінності» [42].

Чимало вчених приділяли велику увагу сформованості ціннісної сфери особистості. Так, Л. Коберга, що займався вивченням етапів розвитку індивіда, розглядав стадії морального розвитку та поєднував їх з розумовим. Так наприклад, П.М. Якобсон приділяв велику увагу засвоєнням цінностей, норм та правил, які займають важливе місце в психологічному дозріванні особистості [24].

Система цінностей втілює в собі цінності, ідеї та ідеали сутності часу. Історичний погляд на дослідження цінностей показує, що 1930-ті та 1950-ті роки були насамперед романтичними та працьовитими, тоді як у 1970-х і 1980-х роках ці місця були більше про прагматизм та наполегливість. Протягом 1988-1990 рр. спостерігалася тенденція до індивідуалізму та звуження інтересів.

Так, однією із найвідоміших теорій у сучасній психології для вивчення властивостей ціннісної сфери є теорія «універсального змісту та структури цінностей» С. Шварца і У. Білскі. Цінності виступають як переконання або поняття, що стосуються бажаного кінцевого стану чи поведінки людини в контексті.

В основі дослідження С. Шварца лежать поняття цінності, як необхідної, внутрішньо-ситуативної цілі різного рівня значення та спонукання людини до дії. Така цільова система є певним видом стимулу.

Аналізуючи висновки психологічних досліджень у галузях філософського і культурного аналізів, результатів психологічних досліджень ціннісної сфери особистості дослідником було видокремлено десять ієрархічно ціннісних орієнтацій (типів мотивації).

С. Шварц відокремив такі ціннісні орієнтації за типом мотивації, як:

- *влада* – для якої метою є досягнення високого соціального статусу, престижу та бажання контролювати чи домінувати над людьми або ресурсами всередині соціальної системи;
- *досягнення* – де головним бажанням є досягти успіху в певній діяльності за рахунок здатності відповідати певним соціальним стандартам;
- *гедонізм* – бажання зосередитися на власних почуттях і отримати якомога більше задоволення, життя тут виступає як джерело насолоди;
- *стимуляція* – метою є створення нових вражень та змін і житті;
- *саморегуляція* – самостійність думки та поведінки, спрямованість на новизну;
- *універсалізм* – розуміння, турбота та терпимість по відношенню до інших людей, важливим є і світ природи;
- *прихильність* – турбота та комунікація із людьми, які займають цінне місце в житті;
- *традиції* – повага, прийняття, дотримання певних традицій чи ідей, що існують в рамках певної групи;
- *комформність* – утиск власних дій, імпульсів та намірів, які можуть завдати шкоди або відхиляються від прийнятих норм або очікувань;
- *безпека* – бажання гармонії, стабільності, безпеки суспільства, сім'ї чи людини [20].

Ці типи залежать від форм поведінки індивіда, що мають мінливі відносини, як схожості так і відмінності. В зв'язку з цим висунуті пари різних відносин між ціннісними орієнтаціями. До цінностей збереження і

консерватизму відносяться – безпека, конформність і традиції, а протилежним цінностям змін є саморегуляції та стимулювання. До цінностей орієнтації на інших людей і самовизначення належать – прихильність та універсалізм, а протилежним ціннісним орієнтаціям на себе і само піднесенню є – гедонізм, досягнення і влада.

Так, Д.О. Леонт'єв вважає, що цінності для людини – це джерело та носій сенсів. Тому, розглядаючи ціннісні орієнтації, відомий радянський психолог О.М. Леонт'єв вказував: « – це провідний мотив – мета підноситься до істинно людського і не відокремлюється людини, а зливає його життя з життям людей, їх благом. Такі життєві мотиви здатні створити внутрішню психологічну виправданість його існування, яка складає сенс життя» [31, с. 31].

Варто виділити позицію Т. Бутківської, яка в систему цінностей соціального суб'єкта включає такі цінності:

- сутнісно-життєві (уявлення про добро і зло, щастя, межу та сутність життя того);
 - універсальні:
 - а) вітальні (життя, здоров'я, особиста безпека, добробут, сім'я, родичі, освіта);
 - б) суспільного визнання (працелюбство, соціальний статус та ін.);
 - в) міжособистісного визнання (чесність, альтруїзм, доброзичливість тощо);
 - г) демократичні (свобода слова, совісті, національний суверенітет);
 - партикулярні (належність до сім'ї, батьківщини);
 - трансцендентні (віра в Бога, прагнення до абсолюту) [8, с. 131].

Своє бачення на питання про цінності підлітків пропонує О. Вишневецький, який виділяє п'ять груп цінностей:

1. особисте життя;

2. родинне життя;
3. суспільно-громадські стосунки;
4. національно-державні стосунки;
5. життя всього людства [11, с. 87].

Дослідник процесу цінностей І. Бех наголошує, що стійка система ціннісних орієнтацій дозволяє людині прожити життя зосереджено і продуктивно, обумовлюючи такі якості особистості, як цільність, надійність, вірність певним принципам та ідеалам, здатність до вольових зусиль в ім'я цих ідеалів і цінностей, активність життєвої позиції, наполегливість у досягненні мети. Вихователям сучасної української молоді потрібно дослухатись до думок дослідника, який наполягає, що «суб'єкт з розвиненої ціннісної системою є дійовим носієм моральних норм, на якого можна покластися іншій людині при розв'язанні власних духовно-практичних проблем, оскільки він знає, що є загальнозначущим, усталеним, вічним, а що марнотратним» [4, с. 17].

Отже, формування правильних життєвих цінностей є необхідним для повноцінного життя як підлітків, так і дорослих людей. Зрозуміло, що основний акцент на вироблення цінностей зроблено в молодшому та підлітковому віці, коли на дітей сильно впливають батьки та оточення. Вони лиш вчаться бути емоційно-стабільними, фізіологічно розвиваються та будують таку систему моральних якостей, яка надалі буде провадити їх у суспільно-побутовому житті.

Наші дослідження в цьому пункті дали понятійне визначення: цінності – це позитивні характеристики, які корисні, потрібні людям і суспільству для цілей, до яких прагне ця людина, ідеали і норми її життєдіяльності.

1.2. Особливості формування цінностей в підлітковому віці.

Варто зазначити, що межі підліткового віку досі чітко не зазначені, бо мають індивідуальний характер. Існує багато підходів стосовно періодизації цього віку. На думку Л.І. Божовича, це кризовий період, що має дві фази 12-15 років та 15-17 років [5]. Так, І.В. Дубровина називає цей вік «кризою незалежності», що протікає у 17-18 років [14]. К.Н. Поліванова взявши за основу теоретичні положення Л.С. Виготського про чергування стабільних та кризових вікових періодів у дитячому розвитку, визначає початком підліткової кризи у 10.6 років та її пік у 11.8 років [43]. Д.Б. Ельконін притримувався ідеї про зміни ведучих форм діяльності та визначив вікові межі підліткового віку від 11 до 17 років [61]. Тож цей період можна охарактеризувати багатьма змінами в організмі, особистість глибоко розвивається, відбувається її нове народження.

С. Холлом була вперше здійснена спроба описання психологічних особливостей підліткового періоду. Підлітки на його думку, непослідовні в поведінці, так впевненість стає невпевненістю, жага до спілкування змінюється замкнутістю.

С. Холл сформулював ідею транзитивності, опосередкованості підліткового віку, періоду «бурі і стресу». Він розвинув змістовно-негативні риси цього етапу розвитку (труднощі в навчанні, конфліктність, емоційна

нестабільність) і окреслив позитивне вікове надбання – «почуття індивідуальності» [16].

Почуття дорослості є психологічним симптомом початку статевого дозрівання. За визначенням Д.Б. Ельконіна, «почуття дорослості – це новоутворення свідомості, за допомогою якого підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами), знаходить зразки уподібнення, будує стосунки з іншими людьми, перебудовує свої дії». Перехідний підлітковий вік, звичайно, має біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям «гормональна буря». Фізичні, фізіологічні та психологічні зміни, а також поява статевого потягу роблять цей період надзвичайно важким, навіть для підлітка, який найбільш динамічно розвивається в усіх відношеннях.

Підлітковий вік як етап психічного розвитку характеризується входженням дитини в якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком власного місця в суспільстві. Завищені претензії, не завжди адекватні уявлення про свої здібності призводять до численних конфліктів підлітка з батьками та вчителями, до протестної поведінки. Навіть у цілому нормальний період статевого дозрівання характеризується асинхронністю, спазмами, дисгармонійністю розвитку [26].

Специфічним новоутворенням підліткового віку є «почуття дорослості» – бажання бути дорослим, щоб оточення вважало таким та відносилося відповідно. Характеризується новою життєвою орієнтацією на себе, дорослих та світу. Підлітки, які готові жити в суспільстві дорослих, розвиваються як повноправні та рівноправні його учасники. Як зазначає Д.Б. Ельконін, завдяки почуттю дорослості підлітки асоціюють себе з іншими, товаришами або дорослими, знаходять зразки для наслідування, будують стосунки з іншими, реорганізують діяльність [58]. На думку В.В. Ковальова, почуття дорослості – це прагнення самостійності, звільнення від

опіки та заперечення приналежності до дітей. Переважає прагнення до розширення своїх прав, враховування інтересів, відносин, думок, які не завжди бувають адекватними та зрілими. В більшості випадків підлітки не може взяти на себе нові обов'язки. Головною тактикою виступає – непослух та протест, як спроба змінити старомодні стосунки із дорослими [2].

Не виключенням є значимість біологічного аспекту у перехідності підліткового віку. Сюди відноситься статеве дозрівання або «гормональна буря». Психологічні зміни, фізичні та фізіологічні роблять цей період вкрай складним для підлітка. Саме це, на думку А.В. Матюхіна, спонукає цікавість до протилежної статі та переймання своєю зовнішністю. На цьому підґрунті виникає перша закоханість, встановлюються дружні, любовні та статеві відносини [46].

Відбувається зміна провідної діяльності, міжособистісне спілкування з однолітками виходить на перший план заміщуючи учбову діяльність, яка стає неперіоритетною. Співпраця, рівність, бажання посісти важливе місце серед однолітків виступають головними завданнями та мотивами у підлітковому віці, як зазначає А.Є. Лічко [2].

У 13-14 років нерідко відзначається своєрідне чергування спалахів активності і її спаду, аж до повного зовнішнього виснаження. Втома настає швидко і раптово характеризується підвищеною стомлюваністю. Знижується працездатність і продуктивність, у хлопчиків різко зростає кількість неправильних дій (у дівчаток пік помилок відзначається у 12 років). Надзвичайно важкі ситуації для підлітків одноманітні. Якщо у дорослої людини виражене зниження працездатності внаслідок монотонної, але професійно необхідної діяльності становить близько 40-50 хвилин, то у підлітків воно спостерігається через 8-10 хвилин. Часто можна почути скарги дорослих, що підліток весь час хоче лежати, не може стояти прямо: постійно намагається на щось спертися і відповідає на прохання: «Не маю сил».

Причиною цього є збільшення висоти, що вимагає великої сили і знижує витривалість.

Зміни, що відбуваються в руховій сфері: нове співвідношення м'язового росту і м'язової сили, зміна пропорцій тіла – призводять до тимчасових порушень координації великих і дрібних рухів. Відзначається тимчасове порушення координації, підлітки стають незграбними, метушливими, роблять багато непотрібних рухів. В результаті вони часто щось псують, руйнують. Оскільки такі явища часто збігаються з підлітковими спалахами негативізму, які обмежують або блокують його можливості самоконтролю, здається, що в такому руйнуванні є злий умисел, хоча зазвичай це відбувається всупереч бажанням підлітка і передбачає перебудову опорно-рухового апарату. Серйозні наслідки підліткових сварок пов'язані також з порушенням рухового контролю, коли дитина, ще не звикнувши до нових, збільшених розмірів свого тіла, оцінює здатність керувати ним на основі свого попереднього досвіду і при цьому неправильно розраховує силу удару, заподіяння тілесних ушкоджень іншому підлітку. Перебудова дрібної моторики, розбалансування старої схеми око-рука і побудова її на новому рівні багато в чому часто призводять до погіршення почерку та неохайності.

Крім розвитку довільної та опосередкованої пам'яті, у дитини починається активний розвиток логічної пам'яті, яка поступово займає домінуюче місце в процесі запам'ятовування навчального матеріалу. Уповільнює розвиток механічної пам'яті. У підлітковому віці відбувається істотна зміна співвідношення пам'яті та інших психічних функцій, змінюється співвідношення пам'яті та мислення. Дослідження показали, що в цьому віці мислення підлітків визначає особливості функціонування пам'яті. Розвиток уяви. Це проявляється в тому, що підліток все більше починає звертатися до творчості. Деякі підлітки починають писати вірші, серйозно

займаються малюванням та іншими видами творчості. Незадоволення потреб і бажань підлітка в реальному житті легко перетворюється на світ його фантазій. Тому уява і фантазії в деяких випадках приносять спокій, знімають напругу і усувають внутрішні конфлікти [13].

В силу особливостей сфери мовлення підлітки часто повільно реагують на те, що їм говорять. Очевидними наслідками є часті скарги на те, що підлітки не розуміють пояснення вчителя про те, що «все треба повторювати по двісті разів». Слід пам'ятати, що підлітки дуже переживають через власну незграбність і стриманість язика, вони гіперчутливі як до насмішок, так і до допомоги [54].

Особливу увагу відводиться процесу формування емоційно-вольової сфери підлітків. Бо у цей час переживання стають глибшими, почуття та емоційні відносини – стійкішими. Більш широка соціальна дійсність займає пріоритетне місце в житті підлітка та породжує розмаїття переживань. Це як і легке збудження, імпульсивність, різкі зміни настрою, так і спроби маскування тривоги та переживань. Такі полярні характеристики, як чутливість і байдужість, сором'язливість і безсоромність, супротив авторитетам і обожнювання кумирів, прагнення до оцінок інших і показна незалежність – легко співіснують один з одним.

Формування та становлення самосвідомості відбувається на базі рефлексії, яка активно розвивається у підлітковому віці. Виражається в свідомому відношенні до особистих думок, почуттів, потреб, мотивів поведінки та діяльності; емоційно-смісловій оцінці можливостей для обґрунтування доцільності вчинків та дій; спробах зазирнути в своє майбутнє [59].

Аманда Фіалк, доктор філософії, надає психологічну підтримку підліткам та молоді. Welcome To The Dorm – будинок, в якому досвідчені та професійні психологи допомагають і підтримують підлітків. Вони мають

декілька різних підходів до лікування: індивідуальна терапія, волонтерство, психіатрична підтримка, сімейна терапія, групова терапія або управління справами, що допомагає взяти на себе відповідальність та певні обов'язки. Аманда вважає, що батьки є важливою підтримкою для дітей: «Батьки повинні слухати, бути щирими, задавати відкриті питання та підтверджувати почуття, які виражає їхня дитина. Нехай діти знають, що сумувати, хвилюватися, боятися чи злитися через війну – це нормально» [71]. Зрозуміло, що підлітки та молодь вже не так тягнуться до батьків, їхній морально-етичний та емоційний зв'язок більш холодний, аніж з дітьми молодшого віку, та все ж – в час будь-якої проблеми завжди виникає бажання бути з батьками. Так і в цій ситуації: війна – це те, з чим українська молодь, студенти та підлітки ніколи не стикались і як діяти у воєнний час не знає ніхто. Тому ми завжди шукаємо в батьків підтримки і розуміння, просто відвертих розмов і розділення нашого болю.

Підліток визнає своє «Я», яке є унікальним та неповторним при цьому одночасно залежить від однолітків, це дозволяє поєднувати дві позиції – его-позицію (я не такий як всі) та позицію конформіста (я частина групи). Самооцінка є важливим компонентом самосвідомості, від неї залежить рівень домагань. Формується в процесі спілкування з людьми та їх оцінок. Так М.В. Гамезо зазначає, що якщо ця оцінка адекватна, то формується й адекватна оцінка, якщо підлітка недооцінюють чи переоцінюють – неадекватна. Через низьку самооцінку підліток недооцінює власні можливості та прагне виконувати тільки легкі завдання. При завищеній – переоцінює можливості, прагнення до виконання невідповідних завдань [40].

Пізнавальні процеси продовжують свій розвиток в підлітковому віці. Засвоєння правил та норм взаємодії з оточуючим світом відбувається за рахунок включеності у соціальне середовище, інтерес та участь у ньому, таким чином відбувається підготовка до активного соціального життя. В.Г.

Маралов розуміє поняття соціальної активності, як здатності до включення в специфічної діяльності, характерної для даного віку, для рішення завдань, що сприяє отриманню важливих для інших та себе результатів [41]. Т.В. Драгоманова стверджує, специфічна соціальна активність має на увазі здатність засвоювати цінності, норми, поведінку, що існує в дорослому світі. Підліток знайомиться із дорослим життям через наслідування, це може бути зовнішній вигляд та манеру поведінки [2].

Аналізуючи наукові джерела та дослідження вчених дізнались про «почуття дорослості», яке утворює бажанням бути дорослим, і відповідно – щоб оточуючи вважали тебе таким і так до тебе відносились. Це доволі ризикований та важкий період як для підлітка, так і для батьків. Часто в цьому віці виникають суперечки й сварки на основі відмінності у поглядах поведінки та виховання. Для батьків цей період ускладнюється й тим, що вони повинні знайти спільну мову з дитиною та не втратити довіри в очах підлітка. Як зазначали у пункті, відбувається процес формування емоційно-вольової сфери підлітка. Переживання стають глибшими, почуття та емоційні відносини – стійкішими.

Ще однією особливістю формування цінностей є пізнання «Я», яке є унікальним та неповторним. Важливо дбати про самооцінку, але щоб вона не була завищеною (переоцінка можливостей) або заниженою (недооцінка можливостей). Вона залежить від внутрішньої світобудови та позиції підлітків, які формують цінності самопізнання.

1.3. Особливості формування цінностей в підлітковому віці.

Підлітковий вік зазвичай вважається часом психологічних змін, але також часом, коли тенденції особистості стабілізуються: тоді як багато підлітків переглядають свої переконання і сумніваються в їх ідентичності, багато інших повідомляють про стабільність їхніх зобов'язань ідентичності. Відданість цінностям є важливим аспектом цього процесу формування ідентичності, але мало відомо про ступінь і шлях зміни чи стабільності їхніх цінностей.

Цінності – це ідеї, які описують бажане. Як такі, вони використовуються для вибору та оцінки ставлень, поведінки та норм. Вони є внеском у благополуччя та поведінки. Цінності стосуються різних сфер, таких як самооцінка, задоволеність життям [37].

Цінності – це абстрактно визначені індивідуальні цілі, які служать як керівні принципи в житті людей. Іншими словами, цінності передають те, що люди вважають важливим у їхньому житті (наприклад, справедливість, досягнення). Це ментальні схеми, які керують сприйняттям, ставленням і поведінкою. Цінності впорядковані особистій ієрархії важливості та відрізняються за своєю важливістю між окремими людьми та різними культурами [66].

Загальноприйнятою є думка Л. Виготського, що цінність – це єдність двох сторін – об'єктивної та суб'єктивної. Вона об'єктивна через об'єктивні

властивості предмета оцінювання; суб'єктивна, оскільки цей предмет оцінюється людиною з позиції своїх особистих і суспільних інтересів [33].

На думку психологів, «навколишні» стають критерієм і мірилом розуміння підлітком власного «Я», критерієм правди. За словами Петрова, цінності підлітків характеризують:

- амбівалентність, поєднання протилежних оцінок;
- нестабільність, мінливість;
- еkleктизм, або поєднання різнозначних елементів;
- відсутність чистого інтересу до політики та влади, стійка політична байдужість.

- «приниження» ідеалів, домінування прагматичного ставлення;
- орієнтація на гедоністичні цінності, насолоду («справжній кайф»);
- переважання інструментальних значень над термінальними (за Рокічем).

Результати численних досліджень підтверджують тенденцію підлітків до задоволення, перш за все, матеріальних і гедоністичних потреб [67].

У соціалізації сучасного підлітка відбувається процес відторгнення міфологізованих цінностей часу, що минув, і формування якісно оновленої свідомості. У цілому зміни в ціннісних орієнтаціях підлітків зумовлені помітними змінами політичної, економічної, соціально-психологічної ситуації в українському суспільстві. З одного боку, вони демонструють спрямованість у майбутнє, стурбованість гострими соціальними проблемами, пошук свого «Я», а з іншого – «вакуум» віри, пасивність, дефіцит духовних, моральних гуманістичних особистісних начал [25].

Підлітковий вік, за твердженням Т. Кравченко й О. Хромової, вважається складним і зламним через перехід людини від дитинства до дорослості. Саме в цей час у людини закладається фундамент світобачення, розвиваються практичні навички та здібності до вирішення питань

індивідуальної і соціальної реальності та долаття перешкод, виробляються стійкі форми поведінки, засоби емоційного реагування, що у подальшому визначають життєдіяльність, фізичне і психічне здоров'я людини [23].

Варто зважати й на таку особливість підліткового віку, як його кризовість. Ця ознака полягає в тому, що саме у молодшому підлітковому віці розпочинається активна, іноді кардинальна зміна психологічної організації дитини. Вона згодом супроводжується симптомами перехідних періодів психічного розвитку, передусім наростанням внутрішньої і зовнішньої конфліктності. Це зумовлює те, що молодшим підліткам різка притаманні зміна настрою і переживань (від нестримної веселості до смутку і навпаки), підвищена збудливість, імпульсивність, «підлітковий комплекс» емоційності, а також низка інших полярних відчуттів і якостей, які проявляються почергово; особлива чутливість до того, як ставляться до нього однолітки; внаслідок суттєвого розширення обсягу, змісту і характеру діяльності дитини відбувається перебудова наявних психологічних структур, встановлюються нові зв'язки й утворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються моральні принципи та соціальні настанови.

У молодшому підлітковому віці школярі починають набувати досвіду розв'язання суперечностей та адаптації до нових життєвих обставин, що є надзвичайно важливим при формуванні у дітей цього віку цінності життя. Варто зважати й на те, що дитина молодшого підліткового віку надзвичайно сприйнятлива до думки інших людей про неї, тож основу її самосвідомості складають судження навколишніх людей – батьків, друзів, однолітків. Утім, як показує практика, саме в цьому віці починає формуватися тенденція самостійно оцінювати, аналізувати свої вчинки, слова, справи.

Вагомим для формування правильного сприйняття молодшого підлітка про себе й навколишній світ, про усвідомлення важливості ним безпеки життя є врахування того, що зі вступом дитини у молодший підлітковий вік

зростає конфліктність між нею і батьками, причому динаміка цього зростання має статеву відмінність – у дівчаток вона менша. Це призводить до того, що часто підліток не може порозумітися з батьками, натомість дорослі також не завжди сприймають думки, почуття своєї дитини. Інколи підліток відчуває брак батьківського і материнського тепла й уважного ставлення до себе. Неабиякої шкоди психіці підлітка завдають байдужість і жорстокість батьків [49].

Оскільки підлітки прагнуть більшої автономії від своїх батьків, вони беруть участь у дослідженні ідентичності, переоцінюють свої існуючі цінності та шукають особисто значущі цінності [64]. Маючи підвищені когнітивні здібності до формальних операцій, вони можуть проектувати себе в майбутнє, встановлювати довгострокові життєві цілі та взяти на себе зобов'язання набору цінностей, які можуть спрямовувати хід їхнього життя [65].

Дуже характерною рисою для підлітків є захоплення, завдяки їм формуються інтереси та особисті здібності, що необхідні для їх особистісного розвитку. Інтерес залежить від потреб. Підлітка цікавлять предмети і явища, які задовольняють ту чи іншу його потребу. Можна сказати, що саме інтереси рухають підлітка у заданому напрямку, як мотивація його діяльності [18].

Підлітки, які мають сильне відчуття добра і зла, також мають більше шансів стати стабільними, здоровими дорослими з чітким усвідомленням свого місця в цьому складному світі, в якому ми живемо. Вони переносять ці ідеали у свої стосунки з іншими, включаючи друзів та школу [28].

Суттєвою рисою цього періоду є те, що моральні ціннісні орієнтації оцінюються не за емоційно-позитивним чи негативним критеріями, а скоріше за допомогою оцінних суджень, що спонукають підлітків опанувати систему моральних цінностей. У цей час активно формується моральні поняття та

принципи завдяки яким підліток починає використовувати у своїй поведінці. Також набуває характерних рис поняття боргу, що знаходиться у міцному зв'язку із честю, що основою для існування самоповаги [22].

Підліткові цінності, розуміння соціальних проблеми, моральна оцінка подій та поведінки значною мірою визначається їхніми батьками. Якщо моменти щастя у родині стосуються лише придбання та накопичення, то дітям буде важко стати щасливими. А якщо у родині домінують духовні цінності – взаємна підтримка, доброта, чесність, радість від спілкування один з одним, то діти рідше відчують себе самотніми та обділеними. Сімейний мікроклімат – пріоритет у формуванні якостей та цінностей особистості [27].

Як вже згадувалось, стан, який проживають зараз усі українці неабияк відобразиться на емоційному та моральному стані в майбутньому. Особливо це стосується підлітків, ціннісна система яких лиш формується. Щоб якісніше дослідити почуття дітей та надати їм необхідну емоційну допомогу звернулись до закордонних досліджень. «Дайте їм знати, що ви поруч, щоб допомогти їм усвідомити свої почуття» – запропонував допомогу Джо Ваккаро, психолог та виконавчий директор Newport Healthcare – центр лікування психологічного здоров'я підлітків та молодих людей, які страждають від депресії чи тривоги, в окрузі Орандж, Каліфорнія. Він також запропонував заохочувати підлітків, які постраждали від війни, медитувати або брати участь у спільних заходах на свіжому повітрі, які зменшують стрес. Одним із таких працюючих методів це прогулянки на свіжому повітрі, адже навколишній світ, природа допомагає більше відкритись співрозмовцю, розповісти про найглибші рани та, водночас, бути почутим і зрозумілим [68].

Ще одним способом сформуванню системи цінностей – повторити існуючі способи ставлення до реальності. Підлітки часто наслідують своїх кумирів, авторитетних дорослих або однолітків. Або інакше кажучи

«примірка чужого пальто», таким чином формується своє особисте ставлення до універсалій, цінностей, ідеалів, які панують у суспільстві [23].

Інший спосіб – захоплення філософськими концепціями, потяг до міркувань. Хоч вони не є глибокими і підлітки все одно копіюють ідею, транслюють її в школі або у колі дорослих, заради зворотної реакції та відчуття близькості та комфорту знаходження в такій системі міркувань. Часті випадки, коли підлітки вникають у поняття гіпертрофії, максимілізують, як спробу віднайти себе [13].

Багато авторів зазначили, що цінності втілені в діях і формуються ними. Можна у приклад навести вислів «Людина, яка не зазнала важких життєвих змін, ще не знає сили свого «Я» та справжньої ієрархії ідей і принципів, які вона сповідує».

Сучасні дослідники сфери цінностей підлітків, розглядають їх компонент структури особистості, який: визначає відношення до себе та навколишнього світу, направленість та зміст інтересів, надає зміст поведінці та діям.

Варто зазначити, що ступінь розвитку ціннісної сфери у підлітковому віці оцінюють за двома параметрами:

- 1) рівень сформованості ієрархічної структури цінностей;
- 2) зміст ціннісної сфери (сукупність певних цінностей, їх спрямованість) [23].

В оцінці зрілості підлітка, як особистості, особливої уваги вартий перший параметр, що значною мірою визначається його здатністю до формування та систематизації психічних структур, тобто здатності до інтеріоризації набутих знань та вмінь. Інтеріоризація – результат розвитку вищих психічних функцій та певною мірою соціально-психологічної зрілості підлітка [47]. Характеризуючи другий параметр можна сказати, що він класифікує та систематизує ціннісний аспект особистості. Від того, які

цінності входять до структури, можна визначити, які переваги та комбінації цих цінностей доступні для досягнення тих чи інших життєвих цілей підлітків. Піддаючи аналізу змістовні аспекти структури ціннісної сфери, можна також побачити ступінь відповідності ціннісної орієнтації підлітків тим соціальним стандартам, наскільки є доречними для них цілі навчання та виховання.

Підлітки, які добре розуміють свої основні цінності, як правило, мають більш чітке уявлення про те, ким вони є. Це важливо, оскільки вони переживають підлітковий вік і починають ставити собі фундаментальні запитання на кшталт: «Хто я?» і «Ким я стаю?» Чітке усвідомлення своїх основних цінностей полегшить цю подорож, оскільки вони отримають сильне почуття власної гідності та впевненості. Їм буде зручніше дотримуватися своїх основних цінностей і проявляти дбайливе ставлення до інших [65].

Важливість цінностей досягнення, самоспрямування та безпеки зменшується, а важливість цінностей доброзичливості та гедонізму зростає. Останнє породжує протиріччя між соціальною та егоцентричною спрямованістю особистості. Нова ціннісна ієрархія може бути зумовлена потужним впливом інформаційної соціалізації, занурення підлітків у цифровий світ і сприйняття навколишнього середовища крізь призму можливостей і небезпек, які дає «цифрова реальність» [21].

Варто також зазначити, що розвиток та становлення дітей підліткового віку відбувається в умовах, що не сприяють їх успішній соціалізації та різнобічній самореалізації: зростання суспільно-політичного та соціально-психологічного напруження в українському суспільстві; погіршення здоров'я підлітків; широке їх залучення до шкідливих для здоров'я та повноцінного життя способів життєдіяльності (куріння, вживання алкоголю, наркотиків); зростання числа підліткових суїцидів, насильницьких

дій; посилення стресових чинників, зокрема під дією російської агресії, фактів тероризму в різних місцях світу [57].

Висновки до розділу 1

Приблизні межі підліткового віку від 11 до 17 років. Кризовий період, що має дві фази, починається в 12-15 років та 15-17 років. Це вік інтенсивного та бурхливого розвитку психічних процесів та організму. Підліток у цей час набуває скоріше почуття неповноцінності, чим дорослості, це вік критики та самокритики, вимогливості до себе, навчання та інших. Завдяки навколишньому середовищу формуються моральні ідеали та світогляд; формується самосвідомість, самооцінка, з'являється інтерес до особливостей власної особистості. Бажання зрозуміти себе та зблизитися із оточенням, виступають головними базовими прагненнями цього періоду.

Кожному треба визначити особисті цінності, пріоритети та сенс життя – це одна із найважливіших потреб людини. Особливо гостро ця потреба відчувається серед молодого покоління. Загальні цінності міцно поєднані та залежать від особистісних цінностей. Їх реалізація є частиною самоствердження особистості та її визнання. По обраним цінностям можна зробити висновок про її внутрішній світ, унікальність, різноманітність інтересів та захоплень. Все життя людина формує свій світогляд, свій спосіб

життя. На це впливає близьке оточення, як сім'я та друзі; різні етичні, релігійні, соціальні погляди.

Вже сьогодні підлітки намагаються зайняти своє місце в соціумі, реалізувати себе у певній діяльності, досягти власної унікальності. Саме наявність стійкої ціннісної сфери сприяє вдалому досягненню життєвих планів та цілей. Тому виходячи із теоретичного огляду можна сказати, що ціннісна сфера підлітків визначається їх віком і життєвим досвідом, вони також впливають на взаємовідносини із іншими людьми та впливають на формування інших цінностей. Так, у кожного підлітка є особиста система цінностей, що знаходяться у певному взаємозв'язку.

РОЗДІЛ 2 РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОГО ПРОСТОРУ В ЖИТТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.

2.1. Фактори побудови цінностей сучасного підлітка.

Ціннісно-мотиваційна система підлітків визначається значущістю формування особистісної цінності структури індивіда, яка є найважливішим чинником процесу соціалізації особистості підлітка. Зміна факторів цінностей та ціннісних орієнтацій відбувається в період переходу від дитинства до дорослості (підлітковий та юнацький віки) та від юнацького віку до зрілості.

На основі наукових праць українського психолога Мирослава Боришевського робимо висновок, що цінність є складним утворенням, яке міститься в пізнавальних структурах, процесах соціального життя і культури, світогляді людини» [6, с. 34].

Кандидатка психологічних наук Анжеліка Шамне в роботі «Формування та розвиток ціннісних орієнтацій сучасної молоді: психологічні особливості» стверджує, що «в період зрілості розвиток людини визначається прагненням до реалізації себе у професійній діяльності та сімейних

стосунках, виробляється індивідуальний життєвий стиль, реалізуються індивідуальні смисли життя, відбувається подальша розбудова особистісних моральних, культурних, духовних цінностей. Такий розвиток і зміна життєвих орієнтацій взаємопов'язана з розвитком підліткового життя, а якщо конкретніше – цінності дорослого життя є наслідком визначених орієнтирів підліткового віку» [59]. Дослідниця визначила орієнтації, які є важливими для формування цінностей сучасного підлітка:

- Суспільне визнання;
- Наявність хороших і вірних друзів;
- Матеріально забезпечене життя;
- Впевненість у собі;
- Пізнання;
- Свобода, як незалежність у вчинках і діях, та самостійність, як незалежність у судженнях та оцінках.

Найбільша варіативність притаманна орієнтації на «Пізнання», яка має найбільшу значущість у період молодшого підліткового віку. З віком значущість її поступово зменшується. В період старшого підліткового віку вона оцінюється як нейтральна. Протилежна тенденція спостерігається щодо динаміки фактору на «Свободу і самостійність». У період підліткового віку – 6-7 клас – вона входить в групу середньо-значущих цінностей. Динаміка значущості цінностей «Пізнання» і «Свобода... і самостійність» підтверджує і конкретизує тенденції, виявлені у динаміці образу дорослості і «образу власних змін» в період переходу від дитинства до дорослості: зниження важливості категорій «Пізнання, інтелект, розум», «Навчання» і збільшення значущості категорії «Самостійність, незалежність». Фактор «Суспільне визнання» оцінюється як важлива тенденція у віці 13-14 років. Одними із найважливіших цінностей підліткового віку є «Впевненість у собі» та «Наявність хороших і вірних друзів» [3].

Соціальна ситуація розвитку дітей в підлітковому віці, пов'язана з внутрішніми гормональними і фізіологічними змінами, з відкриттям свого внутрішнього світу (в цей період виникає проблема в самосвідомості і самовизначення), підвищується адекватність самооцінки, з гіпертрофованим увагою до себе (егоїзм, заклопотаність собою). У цьому віці створюються передумови для становлення сенсу життя. Потреба в сенсі життя, як вважає Обуховський К., утворює той «вузол», який дозволяє людині по-перше, інтегрувати численні вимоги, які йдуть з різних сфер його життєдіяльності, будуючи життя не як послідовність розрізнених випадків, а як цілісний процес, який має мети і спадкоємність, і, по-друге, допомагає людині інтегрувати всі його здібності, максимально їх мобілізувати, слідуючи тим завданням, які ставляться їм відповідно до виробленої Я-концепцією і концепцією життя [40].

Життєві цінності будуються та визначаються за допомогою пізнавальних процесів, соціального життя та культури, світогляду підлітка та середовище, в якому його виховують. Визначення стійкої системи цінностей для кожного людини, а для підлітків – тим більше – впливають на загальний підхід до світу, надає сенс і спрямованість особистісним позиціям, поведінці та вчинках [36].

Процес формування власної ідентичності супроводжує людину протягом усього її життя. Савіна В.С. зазначає, що «В основі даного процесу лежить особистісне самовизначення, має ціннісно-смыслову природу. Становлення ідентичності, особливо інтенсивно проходить в підлітковому і юнацькому віці, неможливо без зміни системних соціальних зв'язків, по відношенню до яких зростаючий людина повинна виробити певні позиції» [57].

Як відомо, соціальне становлення людини відбувається протягом усього життя в різних соціальних групах. Сім'я, дитячий садок, шкільний

клас, студентська група, трудовий колектив, група однолітків – все це є соціальними групами, які складають найближче оточення підлітка і виступають в якості носіїв різних норм і цінностей [60].

Відповідно, моральні цінності у дитини закладаються в сім'ї. І те, що дитині закладають батьки, допомагає в тій чи іншій мірі з визначенням життєвого шляху і стилю в житті. У родині дитини, уявлення про добро і зло, про хороше і погане, закладаються основні потреби особистості. Природно, в кожній родині є свої смисли і цінності, які сім'я намагається привласнити своїй дитині. І ті цінності, які батьки не змогли донести до дитини, засвоюються вже в наступних соціальних групах [52].

Що стосується підліткового віку, то тут родина мало впливає на розвиток особистості, велике значення в цьому віці має група однолітків. Підліток в цьому віці більше часу проводить з однолітками, прислухається до них, і засвоює норми і цінності, які прийняті в цьому колі. Але в підлітковому віці на дитину мають вплив не тільки однолітки, але і «значущі» дорослі. Найчастіше це бувають артисти, музиканти або інші відомі люди. Підліткам хочеться бути схожим на ідеалу, якого вони обрали, вони переймають риси характеру, поведінку і навіть зачіску [23].

Великий вплив в сучасному світі має ступінь впливу на поведінку і ціннісні орієнтації підлітків, чий вік передбачає постійну відкритість психіки до зовнішнього впливу, ЗМІ, таких як радіо, телебачення, газети, реклама, інтернет [54].

Але зміст ціннісно-сміслової сфери особистості може змінюватися як в умовах стихійного впливу різних обставин життя в суспільстві, так і в умовах виховання, тобто цілеспрямованого формування особистості [70].

З точки зору вітчизняних та зарубіжних дослідників підлітковий вік є важливим етапом розвитку з точки зору формування ціннісно-сміслової

сфери особистості. У цей період проходять якісні зміни в самосвідомості дитини, що є визначальною умовою для формування цінностей підлітка.

До підліткового віку діти не можуть самі створити свою систему цінностей, навіть якщо вони цього хочуть. І цьому є причина. До настання підліткового періоду діти не мають когнітивної здатності, яка дозволяє враховувати всі рішення; переходити від часткового до загального. Ці здібності з'являються в підлітковому віці, а іноді і дещо пізніше або взагалі не з'являються [6].

Вільям Льюїс Штерн, німецький психолог і філософ, описав 6 типів цінностей і відповідно типів особистості, які помітні вже в підлітковому віці:

- теоретичний тип – особистість, все прагнення якої спрямовані на об'єктивне пізнання дійсності;
- естетичний тип – особистість, для якої об'єктивне пізнання чуже; особистість прагне досягнути одиничний випадок і вичерпати його без залишку з усіма його індивідуальними особливостями;
- економічний тип – життям такої людини управляє ідея користі, прагнення з найменшою витратою сили досягти найбільшого результату;
- соціальний тип – сенс життя становлять любов, спілкування і життя для інших людей;
- політичний тип – для такої особистості характерне прагнення до влади, панування і впливу;
- релігійний тип – ціннісна орієнтація в пошуку сенсу життя, вищої духовної сили [62].

Можна виділити два аспекти освоєння підлітками цінностей. По-перше, це процесуальний, який включає в себе етапи освоєння підлітками моральних цінностей – від пізнання смислового змісту моральних норм і цінностей до реалізації в поведінці.

По-друге, це змістовний, який реалізується через освоєння знань про цінності, норми поведінки, здатність до співчуття і співпереживання, усвідомлення необхідності певної поведінки відповідно до цінностей, готовність діяти у відповідності з наявними знаннями [30].

Головною потребою підліткового віку є знайти своє місце у світі дорослих. Кандидатка психологічних наук Іванна Андрійчук зазначає, що «самовизначення як провідна смислова життєва орієнтація юнаків і дівчат спрямовується орієнтаціями на істину (пізнавальна діяльність), користь (практична діяльність), справедливість (комунікативна діяльність), добро (моральна діяльність), красу (творча діяльність) і гармонію зі світом і собою (духовна практика)». Науковиця також досліджувала основні передумови формування життєвих цінностей сучасних підлітків:

- розвиток когнітивної і емоційно-вольової сфери;
- підвищена сензитивність до засвоєння соціокультурних цінностей;
- становлення індивідуальної оцінної структури світогляду;
- усвідомлена необхідність обрати професію чи рід заняття [1].

Ці фактори пов'язані з наявністю смислових життєвих орієнтацій, що передбачає утвердження своєї позиції в житті, стаючи для сучасних підлітків мотиваційним центром, який визначає їхню діяльність, поведінку та їхнє ставлення до світу.

Важливим фактором створення ціннісної системи підлітків є рівень самосвідомості. Дослідник Давид Фельдштейн наголошує: «Дослідження самооцінки в підлітковому віці дозволяє усвідомити характер розвитку такого соціального утворення як соціальна відповідальність. Процес становлення нового рівня самосвідомості у період дорослішання обумовлює прагнення підлітка зрозуміти себе, свої можливості і особливості, як ті, що об'єднують його з іншими людьми, так і ті, що роблять його унікальним і неповторним. З цим пов'язані різкі коливання у ставленні до себе, нестійкість

самооцінки, що проявляються у максималізмі підлітків, у їхній схильності оцінювати особистість за окремими вчинками» [55].

Зрозуміло, що навколишні події, які відбуваються з підлітками в Україні, відіграють значну роль на самосвідомості дітей, постійні тривоги, переживання, відчуття болю та втрат значно обважують можливості в пізнанні особистостей. Доцент кафедри психіатрії в Школі медицини Стенфордського університету і практикуючий психіатр доктор Девід Шпігель висловив своє бачення про те, як зберегти здоровий глузд і психологічне здоров'я в умовах постійної загрози. Ось декілька порад на цю тему:

1. Не звинувачуйте себе в тому, що ви боїтесь, за проблемами зі сном, що відчуваєте дратівливість. Будьте терпимими до власних страждань;

2. Контролюйте те, що ви можете контролювати, наприклад, частину своєї фізичної реакції на травму. Глибоко вдихайте – а потім глибоко видихайте, це так зване циклічне дихання. Це дозволяє трохи заспокоїти своє тіло і сповільнити серцебиття.

Складання плану боротьби з усім, що відбувається, є хорошим способом боротьби із стресом. Тобто ви не зняли стрес, але принаймні зрозуміли, що ви можете з цим зробити [56].

Відтак, на основі дослідженої нами наукової літератури робимо висновок, що формування ціннісної системи в сучасних підлітків відбувається за допомогою пізнання світу навколо і свого місця в соціумі. Правильні цінності, побудовані та прийняті в підлітковому віці, впливають на життєдіяльність та соціальну поведінку в дорослому житті. У підлітковому віці цінності засвоюються двома шляхами: процесуальним та змістовним. Перший відповідає за пізнання моральних правил і цінностей та їх вдалої реалізації в житті, а другий за готовність діяти у відповідності з наявними цінностями. Дослідили в цьому пункті три основних типи

цінностей, які відповідають типам особистості: теоретичний, естетичний, економічний, соціальний, політичний та релігійний. Кожен з них має свою певну характеристику та властивості цінностей, які обирає підліток.

Основними факторами побудови цінностей сучасного підлітка є: суспільне визнання, наявність хороших і вірних друзів, матеріально забезпечене життя, впевненість в собі, пізнання, свобода, яка дає незалежність у вчинках і діях та самостійність, як незалежність у судженнях та оцінках. У підлітковому віці важливість визнання та самостійність основні потреби, через які формується здатність до прийняття рішень, відповідальності, висловлення думок та незалежності від думок інших.

Важливу роль у формування ціннісної системи відіграють соціальні групи, які людина відвідує ще з малечку: сім'я, школа, дитячий садок, студентська група тощо. Ці групи мають прямий взаємозв'язок із формуванням моральних та етичних норм й цінностей.

2.2. Віртуальний простір як один з аспектів формування цінностей сучасних підлітків

Сучасний світ збудований в інформаційному просторі, де технології розвинені настільки, наскільки це взагалі можливо. Максимальним технологічним проривом для нашого покоління став Інтернет, яким зараз користується чи не кожна людина. Особливо популярна віртуальна реальність серед підлітків, адже вона допомагає спілкуватись, розвиватись, цікаво проводити час або просто ліниво відпочивати, і безліч інших функцій, якими щодень користується кожен підліток.

Проте, варто зазначити, що Інтернет приносить і не мало клопотів та проблем. Дослідниця віртуального простору і його впливу на дітей Ірина Литовченко зазначає: «В процесі виникнення нового рівня самосвідомості та потреби в соціалізації саме підлітки перебувають в «групі ризику» – тих для кого комунікація в віртуальному світі може перетворитися в складну форму

адикції» [32]. Адже, підлітки здебільшого спілкуються через соціальні мережі, в яких і проводять велику частину свого вільного часу, формуючи коло спілкування і знайомлячись з іншими людьми, відповідно і формуючи систему життєвих цінностей. Віртуальне спілкування привабливе тим, що користувач має полегшену само презентація завдяки можливості певного часового інтервалу, за який можна встигну зосередитись, ґрунтовно пояснити свою думку та вміти чітко її висловити.

Важливо розуміти, що користування всесвітньою павутиною має співпадати із двома головними чинниками: якість та тривалість часу, який підліток витрачає. Саме вони визначають реальність проблеми адикції – залежність віртуального світу і максимально негативну зміну поведінки підлітка. Дослідження інтернет-адикції проводила Ольга Камінська у статті «Психологічні детермінанти формування Інтернет залежності», визначила основні причини виникнення залежності:

- індивідуально-психологічні (тривожність, низька самооцінка, замкнутість, сором'язливість, ригідність, конфліктність, агресивність);
- соціально-психологічні (нереалізована потреба в самоідентифікації, фрустрованість соціальних потреб, неприйняття особистості групою);
- властивості Інтернет-середовища (анонімність, доступність, можливість використання «Віртуального-Я» при самопрезентації [19].

Робимо висновок на цьому етапі дослідження, що віртуальний світ з одного боку – приносить користь та допомагає формувати ціннісну систему, але з іншого – через індивідуально- та соціально-психологічні причини у підлітків виникає залежність від Інтернету.

Віртуальний простір це як додатковий соціальний світ, в якому підліток виявляє індивідуальні відмінності від інших, а також виражає особисті прагнення та оцінює соціальну поведінку, якої, зазвичай, не існує в реальному житті. «Штучне інформаційно-символічне середовище впливає на

процес формування особистісної ціннісно-сміслової системи, яка є регулятором поведінки індивіда. Активність користувачів у сприйнятті альтернатив у віртуальному просторі пов'язана з прагненням особистостей реалізувати своє «Я», свій творчий потенціал. Тут слід зазначити, що прагнення компенсувати відсутність цілісної і гармонійної соціальної реальності є однією з головних причин поширення віртуальної реальності» – зазначає кандидат філософських наук Власенко Федір у науковій статті «Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда» [12].

Віртуальний світ сьогодні допомагає впоратись із емоціями, які викликає війна. Адже соціальні мережі поєднують людей із кожного куточка країни та дають чітке розуміння – ти не один. Американське видання «Medical News Today» опублікувало інтерв'ю із Ямілою Лезкано – ліцензованим консультантом з психічного здоров'я, професоркою психології в Університеті Альбісу в Маямі. Вона зазначає, що «такі сильні почуття, як гнів, страх, занепокоєння, розгубленість і тривогу викликає війна. Коли виникає невизначеність, люди уявляють собі найгірший сценарій, який може призвести до відчуття безпорадності та тривоги». На думку психологині, найкращий спосіб допомогти вразливим підліткам, які відчувають тривогу через конфлікт – це визнати їхні почуття та підтримати їх у пошуку способів впоратись із тривогою. Яміла Лезкано подає ідею підтримки в час війни як «вільне обговорення їхніх проблем», іншими словами: «Слухати та спілкуватись без засуджень дуже важливо, оскільки це допомагає людині відчувати себе почутою та зрозумілою. Найголовніше – не засуджувати» [67]. Дослідження щодо цієї соціальної місії – обговорення проблем без засуджень – є дуже ґрунтовним та правильним, адже вкрай важливо для кожного, щоб розуміли його біль та підтримували. Цього не завжди можна досягнути наживо, а от віртуальний світ дає таку можливість.

Аналізуючи зв'язок між віртуальним простором і формуванням ціннісної системи в підлітків ми чітко можемо прослідкувати, чим зумовлена така спорідненість і на яких головних аспектах вона формується. Як було досліджено в попередньому підрозділі – молоді люди визначають систему цінностей за допомогою пізнання світу та визначеності себе в соціумі. Видуманий віртуальний світ є більш вигідною платформою для цього, аніж, скажімо, діяльність і реальному світі. Не рідко підлітки в реальному житті наштовхуються на нерозуміння, неприйняття, обмеження у висловлюваннях чи вчинках тощо. Інтернет дає протилежне – повну користувацьку свободу [7].

На підтвердження наших висновків приводимо дослідження Д.В. Столбова, який в статті «Особливості Інтернет діяльності сучасного підлітка» наводить такі особливості користування віртуальним світом:

- ілюзія анонімності, яка спонукає підлітка до розміщення відвертої та особистої інформації про себе;
- відчуття безкарності за власні вчинки та дії породжують у підлітка ілюзію вседозволеності та свободи під час спілкування в Інтернеті;
- можливість обмеження кола друзів;
- ілюзія насиченості життя, яка характерна для підлітків, що в реальному житті є сором'язливими, замкнутими, пасивними, байдужими до подій, явищ або оточення;
- сміливість та рішучість дій, жага до нових хвилюючих вражень, поривання до ризикованих дій та учинків [50].

Висновок цього підрозділу полягає в тому, що на основі віртуального простору система цінностей складається із «Самостійності», «Незалежності», «Свободи в діях та словах», «Визнанні» та «Самоутвердженні». Саме ці чинники є дуже важливими у формуванні

здорової ідентифікації себе як індивіда та як частини соціального середовища. Та варто підліткам ретельно слідкувати за тим, аби віртуальний світ не став домінантним у життєдіяльності. Важливо пам'ятати, що будувати функціонал системи цінностей потрібно в реальному житті.

2.3. Роль віртуального простору в структурі побудови міжособистісного спілкування підлітків.

У контексті сучасних тенденцій розвитку Інтернет-простір все більше набуває ознак масового «зараження». Засобами доступу до нього стали не тільки комп'ютери, а й мобільні телефони, що дозволяє їх користувачам бути постійно присутніми в соціальних мережах, в тому числі і перебуваючи в дорозі в різних видах транспорту. Цим особливо активно користуються діти і молодь. Недоступність до інтернету спричинює у них дискомфорт [54].

Для сучасних підлітків спілкування в інтернеті та гра у комп'ютерні ігри стали не тільки способом проведення вільного часу, але й атрибутом їх соціальної успішності та затребуваності.

Загальна доступність мережевих систем, поширеність і різновиди використовуваних ними маніпулятивних технологій справляє великий вплив

на соціальне становлення нових поколінь шляхом формування їхніх смаків, уподобань, стилю життя, світосприйняття [9].

Важливим фактором користування віртуальним простором є комп'ютерна грамотність, яка особливо стосується підлітків. Під поняттям комп'ютерної грамотності розуміється вміння знаходити і сприймати інформацію, застосовуючи комп'ютерні технології, аналізувати та обробляти матеріал, отриманий із всесвітньої мережі. Але така грамотність є лише частиною соціальної відповідальності та інформаційної культури особистості, яка допомагає вільно користуватись простором та легко в ньому адаптуватись. Саме комп'ютерна грамотність і правильне використання вільного часу впливає на основну потребу дітей підліткового віку – комунікативна [69]. Адже саме в такому віці підлітки більш свідомо формують навколишнє середовище, ретельно обирають друзів та прагнуть до постійного спілкування, яке дає їм можливість ділитись подіями зі свого життя, бути почутим та почути іншого [39].

Психологиня Олена Немеш в монографії «Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту» проаналізувала риси феномену соціальних мереж, як явище, яке відіграє важливу роль в побудові міжособистісного спілкування підлітків:

- Глибока суб'єктивізація чужих образів. Спілкування за допомогою соціальних мереж багаторазово посилює суб'єктивність сприйняття образів партнерів. Таким чином, спілкування у віртуальній групі небезпечно виробленням маніпулятивного ставлення до тих, хто на рівних умовах включається в створення простору спілкування.

- Зняття проблеми знайомства і пошуку «своїх». Специфіка соціальних мереж спроектована як простір спілкування спочатку. Цей чинник значно розширює можливості соціальної локалізації і соціальні мережі роблять безмежно привабливими.

- Формування нової писемної культури. Тут виділяємо феномен наближення писемного мовлення до усного: емпіричні дослідження показують, що учасники спілкування сприймають здійснюване ними не як письмо і читання, а як вільне усне спілкування.

- Зміна статусу і розуміння тілесності. З ускладненням інформаційних технологій віртуальний світ все більше і більше буде набувати якості реального світу. Те, що ми зараз розуміємо як віртуальний образ, всередині гіпотетично ускладненого віртуального світу цілком може відрізнятись від предметної сутності з погляду своєї внутрішньої логіки віртуальної.

- Принципова недостатність віртуального спілкування, що виражається в прагненні найбільш життєво-значущих, в особливості неформальних локальностей до набуття групової тілесності у фізичному плані [34].

Відтак, на основі досліджено матеріалу дізнались, що основними факторами створення особистісних стосунків у підлітків у віртуальному просторі є можливість швидко та без тілесних контактів знайти співрозмовників та нові знайомства. Як зазначалось раніше, однією із характеристик підліткового віку є сором'язливість та складність у формуванні кола друзів. Віртуальний світ, зокрема соціальні мережі, допомагають цей бар'єр подолати.

Сучасні підлітки можуть просто перевірити свої здібності через соціальні мережі. Наприклад, використовують самотні підлітки онлайн-спілкування опосередковано для покращення своїх соціальних компетенції з їх ідентифікаційними експериментами [24].

Інші підлітки компенсують свою сором'язливість онлайн-ідентифікацією експерименти; вони пробують реакцію інших і сприяють спілкування з друзями. Інтернет-середовище дуже популярні серед сучасних

підлітків. Підлітки знаходять місце, де вони можуть представити себе та вивчити свої ідентичність [63]. Проте, варто розуміти, що будь-яка людина, і відповідно підлітки, прагнуть «тілесного» спілкування, тому активним в міжособистісних стосунках слід бути не лише віртуально, але й реально.

За даними дослідження, проведеного науковцем С.П. Тищенко, підліток особливо вразливий до негативних явищ в Інтернет-мережі, оскільки його свідомістю маніпулювати найлегше. Відсутність чіткої і виразної культурної політики, перенасичення інформації та відео-роликів героїзованим насильством та дорослим контентом, розмивання культурних констант і послаблення соціальних табу найбільше відображається на поведінці підлітка, прищеплює йому викривлену та спотворену систему цінностей та уявлень про світ [45].

Використовуючи Інтернет-мережу у повсякденному житті для спілкування, пошуку інформації, організації та проведення дозвілля, у підлітків відбувається заміна реальних цінностей на віртуальні, які з часом трансформуються у реальне життя. Дослідники зазначають, що перегляд відео із зображенням насильства та жорстокості може призвести до розвитку агресивних почуттів, реакцій та поведінки підлітків; нечутливості підлітків до скоєння насильства в реальному житті; посилення страху стати жертвою насильства, що формує недовіру до оточуючих; сприйняття реального світу як середовища, де панує зло та жорстокість [48].

Як зазначають дослідники О.П. Белинська та О.Є. Жичкіна, віртуальне спілкування має підвищену, в порівнянні зі звичайними соціальними контактами, емоційну невимушеність. Таким чином, зазначені особливості комунікації в Інтернеті дозволяють підлітку конструювати ідентичність з власного вибору, компенсувати недоліки, соціально несхвальні якості або ж приховувати певні риси характеру та бути таким, яким він хоче [10].

Перебування в віртуальній комунікації прямо впливає на реальну ідентичність особистості. Наталія Токарева в монографії «Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу» визначає, що «віртуальна комунікація, завдяки таким своїм особливостям, як анонімність, невидимість і безпека, надає підліткові можливість створювати мережеву ідентичність цілком за своїм вибором. Звідси основна особливість віртуальної самопрезентації, що визнається більшістю дослідників, – це можливість майже абсолютного керування враженням щодо себе» [53]. Тобто, основною різницею між віртуальним та реальним простором для підлітка є те, що в першому тебе помічають і чують такого, яким ти представився, в другому – реальний світ сам показує свою життєдіяльність.

Найбільш поширені прийоми самопрезентації є:

- Нікнейм. Умовне або вигадане ім'я для ідентифікації в мережі, псевдонім, під яким користувач живе і спілкується у віртуальному світі;
- Статус. У соціальних мережах статуси відображають емоційний стан та ставлення до оточуючої дійсності;
- Аватарка. Вона використовується для відображення специфічних властивостей характеру, внутрішнього світу і соціального статусу користувача, який із їхньою допомогою створює уявлення про себе у співрозмовника, моделюючи персональний профіль і соціальних мережах [53].

Пізнавальний компонент діяльності підлітків у мережі Інтернет дає можливість пошуку та засвоєння підлітками інформації, яка розміщена на Веб-сайтах, метою якого є розширення, поглиблення, уточнення власного уявлення про світ, реальну та віртуальну дійсність.

У психологічній літературі поняття «пізнання» означає процес отримання та постійного оновлення необхідних знань [61].

У педагогічному словнику «пізнання» розглядається як творча діяльність підлітка, яка орієнтована на отримання достовірних знань про світ. Пізнання є сутнісною характеристикою культури і в залежності від свого функціонального призначення, характеру знання та відповідних засобів та методів може здійснюватися в наступних формах: повсякденне, міфологічне, релігійне, художнє, філософське та наукове [41].

Підліток характеризується своєю пізнавальною активністю, яка є провідною рисою особистості, виявляється в його ставленні до процесу пізнання, що передбачає стан готовності, прагнення до самостійної пізнавальної діяльності, спрямованої на оволодіння індивідом соціального досвіду, накопичених людством знань, способів діяльності. Внутрішнім джерелом пізнавальної активності є пізнавальна потреба в набутті нових знань та їх поглибленні, в ознайомленні з духовною культурою суспільства, в самовираженні у певній сфері життєдіяльності. Якщо підліток не може задовольнити свої пізнавальні потреби в реальному житті, то він задовольняє їх у Інтернет-мережі, що не завжди носить характер достовірності, науковості, об'єктивності отриманої інформації.

В Інтернет-мережі підліток сам стимулює пізнавальну активність. У житті сучасного підлітка Інтернет-мережа виконує одну з провідних функцій: він є засобом інформації, засобом освітнього й культурного збагачення. Як засіб культурної та освітньої інформації Інтернет безмежно розширив світ підлітка у просторі та часі. Зростає освітній потенціал Інтернет як доступного засобу дистанційного навчання та самоосвіти підлітка [38].

На відміну від інших засобів інформації Інтернет-мережа поєднує у собі друковану, фото та відеоінформацію. Використовуючи Інтернет-мережу для навчання, підліток може сприймати одну й ту ж інформацію такими каналами сприйняття: зоровим, слуховим, оскільки має змогу прочитати, побачити та почути, що суттєво покращує процес засвоєння інформації.

Перебуваючи у віртуальному світі та вивчаючи ту інформацію, яка розміщена на Веб-сайтах, в підлітка формується система цінностей, яка визначає виняткове ставлення до певних дій, вчинків, явищ як віртуального, так і реального життя; визначає його поведінку та майбутню соціальну діяльність, що становить собою ціннісний компонент діяльності підлітка в Інтернет мережі.

Під цінностями розуміється будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє та живе, витрачає власні сили та ресурси [48].

На формування цінностей підлітків впливають навчання та виховання, готовність сприймати нову інформацію, ставлення до дій учня найближчого його оточення (сім'ї, друзів, школи), соціальні інститути, які сприяють формуванню особистості підлітка. Одним із зовнішніх факторів, який впливає на формування цінностей підлітка, визначає спосіб життя, організацію дозвілля та впливає на внутрішні фактори є Інтернет-мережа [17]. Переглядаючи Веб-сторінки, спілкуючись з віртуальними друзями, підліток засвоює певну інформацію, на підставі якої формуються його життєві цінності.

За даними дослідження, проведеного науковцем С.П. Тищенка, підліток є найвдячнішим та водночас найнезахищенішим споживачем Інтернет-продукту, на якому найбільше відображається якість інформації, яка розміщена у Інтернет-мережі. Підліток особливо вразливий до негативних явищ в Інтернет-мережі, оскільки найлегше маніпулювати його свідомістю. Відсутність чіткої і виразної культурної політики, перенасичення інформації та відео-роликів героїзованим насильством та відвертим сексом, розмивання культурних констант і послаблення соціальних табу найбільше відображається на поведінці підлітка, прищеплює йому викривлену та спотворену систему цінностей та уявлень про світ [29].

Використовуючи Інтернет-мережу, підлітки засвоюють певні моделі поведінки, які прийнятні для віртуального світу, та з часом переносять їх у реальне життя. В Інтернет-мережі підліток черпає стереотипи та моделі поведінки, норми діяльності, формує свою соціальну ідентичність, власну самооцінку, що не завжди є адекватною. Це являє собою поведінковий компонент діяльності в Інтернет-мережі. Зміна поведінки підлітків у процесі використання Інтернет-мережі є наслідком кінцевого інтересу та результатом довготривалих попередніх змін. Поведінка підлітка стає зовнішнім виявом його внутрішнього світу, всієї системи його життєвих установок, цінностей, ідеалів [44].

До причин, які сприяють формуванню безпечної поведінки підлітків можна віднести: мобільність, можливість спілкування з друзями з усього світу, обмін пізнавальною інформацією, бажання анонімно отримати допомогу, моральну підтримку, створення підлітком нового позитивного образу «Я», до якого в реальному житті він буде прагнути, прагнення до самовдосконалення та самореалізації. Серед причин, які можуть негативно впливати на формування поведінки підлітків, виділяють такі: невміння підлітка налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів, відсутність серйозних захоплень, інтересів, хобі, які не пов'язані з Інтернет-спілкуванням, постійні стреси, які змушують підлітка відсторонюватися від реального світу та друзів, дезадаптація до реального життя [32].

Отже, віртуальний простір неабияк впливає на структуру побудови міжособистісних стосунків у дітей підліткового віку. Інтернет комунікація включає в себе уявлення людини про саму себе, її інтереси, захоплення, положення у соціумі, характеризує внутрішній та зовнішній бік особистісної ідентичності. Ці чинники допомагають вибудовувати правильну ціннісну систему, але слід бути дуже обачним із користуванням віртуального світу,

пам'ятати про комп'ютерну грамотність та безпечні правила висвітлення особистої інформації в соціальних мережах.

Висновки до розділу 2

Формування ціннісної системи в сучасних підлітків відбувається за допомогою пізнання світу навколо і свого місця в соціумі. Правильні цінності, побудовані та прийняті в підлітковому віці, впливають на життєдіяльність та соціальну поведінку в дорослому житті.

Велику частину вільного часу підлітки проводять у віртуальному просторі, який включає в себе всесвітню павутину, комп'ютерні ігри та соціальні мережі. Саме ці явища впливають на формування ціннісної системи

підліткового віку, а також на розвиток особистості як індивіда і його місце в соціальному та громадському житті.

Серед найважливіших цінностей підліткового віку є «Впевненість у собі», «Наявність хороших і вірних друзів», «Самостійність» та «Визнання». Формування ціннісної системи в сучасних підлітків відбувається за допомогою пізнання світу навколо і свого місця в соціумі, а також комунікації із родиною та друзями, які мають прямий зв'язок на поведінку і виховання підлітка.

Віртуальний світ тісно переплітається із реальним, і також має на меті вибудувати правильну систему цінностей. В другому підрозділі ми проаналізували, що основними пунктами цінностей, які реалізувались у віртуальному просторі є: «Самостійності», «Незалежності», «Свободи в діях та словах», «Визнанні» та «Самоутвердженні».

Міжособистісна комунікація відіграє важливу роль у формуванні підлітка як частина цього світу. У віртуальному просторі підліток має більше можливостей бути почутим, проявити себе та самопрезентуватись так, як не може зробити цього в реальності. Наукові матеріали, які ми досліджували в третьому підпункті стверджують, що саме віртуальний простір допомагає долати певні бар'єри в спілкуванні, які раніше створились у реальному середовищі.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.

З метою визначення особливостей впливу віртуального світу на ціннісну сферу підлітків, нами було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилось в два етапи:

1. Добір та обґрунтування різноманітних методик, опитувальників та анкет, які були розроблені науковцями та дослідниками в сфері психології та

соціології. Виокремлення трьох основних методик, на основі яких будуть опитані респонденти підліткового віку.

2. Констатувальне дослідження 30 респондентів віком 11-12 років, визначення точних результатів на основі кожної методики. В підсумку – отримання аналізованого матеріалу про формування ціннісної сфери підлітків з огляду на соціальні події, а також вплив віртуального світу на життєві цінності та орієнтири дітей підліткового віку.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики: «Ціннісний опитувальник Шалома Шварца» [20], методика «Ціннісні орієнтації» О.І. Моткова та Т.А. Огневої [15], авторська анкета на визначення значущості віртуальної сфери в житті підлітків.

Ціннісний опитувальник Шалома Шварца. (Див. додаток А). Опитувальник розроблений в 1992 році, автор використовував методику дослідника Рокича, якісно модифікувавши, розширивши та удосконаливши її концептуальну базу. Тест цінностей застосовується для дослідження динаміки зміни цінностей як в певних групах у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і зміну цінностей для індивіда у зв'язку із життєвими подіями. Дослідник класифікує всі цінності двома категоріями: соціальні та індивідуальні. Тест ціннісних орієнтацій Шварца складається із двох частин:

Перша призначена для вивчення цінностей, ідеалів і переконань, що впливають на особистість. Список цінностей складається із двох частин: іменників і прикметників, що включають 57 цінностей. Опитуваний оцінює кожну із запропонованих цінностей за школою від 7 до -1 балів.

Друга частина опитувальника є профілем особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1 балів.

При аналізі та інтерпретації результатів опитувальника важливо враховувати, що діагностуються два різних типи цінностей:

1. Цінності особистості на рівні переконань (найбільший вплив на особистість, який не завжди виявляється в реальній соціальній поведінці).

2. Цінності на рівні поведінки (індивідуальні пріоритети, які найбільш часто виявляються в соціальній поведінці особистості).

Важливим моментом є й те, що число питань, включених в кожну з 10-ти шкал тесту цінностей Шварца містить різну кількість питань. Це означає, що бали, отримані за шкалами не можна безпосередньо порівнювати між собою. Для порівняльного аналізу необхідно провести нормування. Це означає проведення такої процедури:

1. Знаходиться шкала з найбільшим числом питань.
2. Визначається найбільший бал, який можна набрати за цією шкалою.
3. Показники по всіх шкалах діляться на цей максимальний бал.

Методика «Ціннісні орієнтації» (О.І. Мотков, Т.А. Огнева). (Див. додаток Б). Доцільність використання цієї методики полягає в тому, що з її допомогою ми визначаємо домінуючі цінності, їх важливість та ступінь реалізації у підлітків. У цій методиці частково змінений склад внутрішніх і зовнішніх цінностей: «служіння людям» перероблене в «наслідування моральних принципів», замість цінності «здоров'я» вставлена цінність «любов до природи». До зовнішніх цінностей додано «високе соціальне становище» та «розкішне життя» – гіперпрагнення до володіння матеріальними цінностями та зовнішніми атрибутами успішної особистості та щасливого життя.

За інструкцією №1 опитуваний повинен оцінити значущість та міру здійснення можливих цінностей за 5-бальною шкалою: 1. Дуже низька. 2. Низька. 3. Середня. 4. Висока. 5. Дуже висока. За інструкцією №2 так само за 5-бальною шкалою треба оцінити вплив різних причин на здійснення ваших можливих цінностей. Визначаються вісім показників ціннісних орієнтацій досліджуваного: 1. Значущість зовнішніх цінностей; 2. Значущість

внутрішніх цінностей; 3. Реалізація зовнішніх цінностей; 4. Реалізація внутрішніх цінностей; 5. Співвідношення значущості зовнішніх і внутрішніх цінностей; 6. Співвідношення реалізації зовнішніх і внутрішніх цінностей. 7. Співвідношення значущості і реалізації зовнішніх цінностей; 8. Співвідношення значущості і реалізації внутрішніх цінностей.

Авторська анкета для аналізування значимості віртуального світу у формуванні ціннісної сфери підлітків. (Див. додаток В). Анкета складається із 11 питань: 9 тестів окремих тестів, що вміщують декілька варіантів відповідей та 2 питання із можливістю надання розгорнутої відповіді. Мета анкети – визначити значимість Інтернету в житті підлітків, сфери привабливості віртуального світу та частоту користування світової павутиною.

3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.

Гіпотезою нашого дослідження є: перевірити можливість впливу віртуального простору на процес формування ціннісної сфери підлітків. З метою перевірки цієї гіпотези було проведено дослідження, де вибірку склали 30 респондентів віком 11-12 років, які є учнями 6-7 класів. Дослідження проводились у вересні-листопаді 2022 року. Проаналізуємо етапи констатувального етапу нашого дослідження.

Для визначення основних тез дослідження та поставлених завдань ми використовували ціннісний опитувальник Шалома Шварца (модернізація І. Семківа). У цій методиці результати оцінювались як індивідуальні системи цінностей, так і загальні. На основі цих результатів уклали таку структуру цінностей підлітків:

1. Самостійність (*selfdirection*) за результатами спостерігаємо у 75% опитувальних, що свідчить про доволі високий рівень самостійності у підлітків. Вона виявляється у вчинках, діях та думках. Здатності приймати рішення. Вважаємо, що рівень самостійності безпосередньо вплинула війна, коли діти швидше подорослішали і відчували емоції, з якими ще не вміли справлятися.

2. Стимуляція (*stimulation*) – спостерігаємо у 46% підлітків, свідчить про середній рівень. Здебільшого підлітки схильні до максимальних емоцій та відчуттів, люблять новизну та постійні зміни, проте проведене дослідження вказує, що лише кожен другий схильний до цього.

3. Гедонізм (*hedonism*) бачимо в 54% респондентів, їм важливе значення комфорту, відпочинку, спокійному сну і харчуванню.

4. Досягнення (*achievement*) – за результатами дослідження особистий успіх важливий для 84% опитаних підлітків і це доволі високий рівень. Дії підлітків розцінюються як ті, які мають дві потреби: власний розвиток та соціальне визнання. В 12 років діти вже відчують потребу у частій похвалі, хороших оцінках, приємних словах. Думка оточуючих набуває все більшого, важливішого значення.

5. Влада (*power*) – ця цінність важлива для 62% опитуваних підлітків, так як вони безпосередньо відчують зв'язок між власною безпекою та політичними рішеннями. Зрозуміло, що це напряду пов'язано із воєнним станом та діями, які відбуваються на території України.

6. Безпека (*security*) – лише 23% опитаних відчують цю цінність і це дуже низький рівень. Аналізуючи відповіді підлітків робимо висновок, що безпеку вони відчують лише поряд з батьками та на підконтрольних територіях України. Війна значно похитнула безпекову цінність, багато підлітків втратили відчуття комфорту та захисту.

7. Конформізм (*conformity*) – за результати опитування для 47% підлітків ця цінність важлива, що цілком характерно для цього віку. Це схильність до засвоєння групових норм, звичок та цінностей. Бажання злитися з групою, нічим не виділятися, що відповідає потребі в безпеці. За викликами сучасності можна розглядати як механізм психологічного захисту для підлітків.

8. Традиція (*tradition*) – 32% респондентів вважають цю цінність важливою. Більшість дітей підліткового віку не шанують сімейні традиції, їм важко сприйняти та звикнути до звичаїв, які близькі батькам. Це можна пов'язати з соціальною ситуацією розвитку, де для підлітків перше місце займають однолітки та спілкування з ними, а сім'я займає другорядну позицію.

9. Універсальність (*universalism*) – за результатами спостерігаємо у 48% опитуваних, для них важлива є справедливість та рівність усіх людей. Більшість респондентів часто приймають участь в громадських рухах, протестах, є прихильниками боротьби за екологію та захист тварин.

10. Доброзичливість (*benevolence*) – цю цінність відчують 70% підлітків. Під час війни вони відчули гостру потребу щастя та добробуту для рідних, друзів та близьких. Вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, яких люблять (див. рис. 3.2.1.)

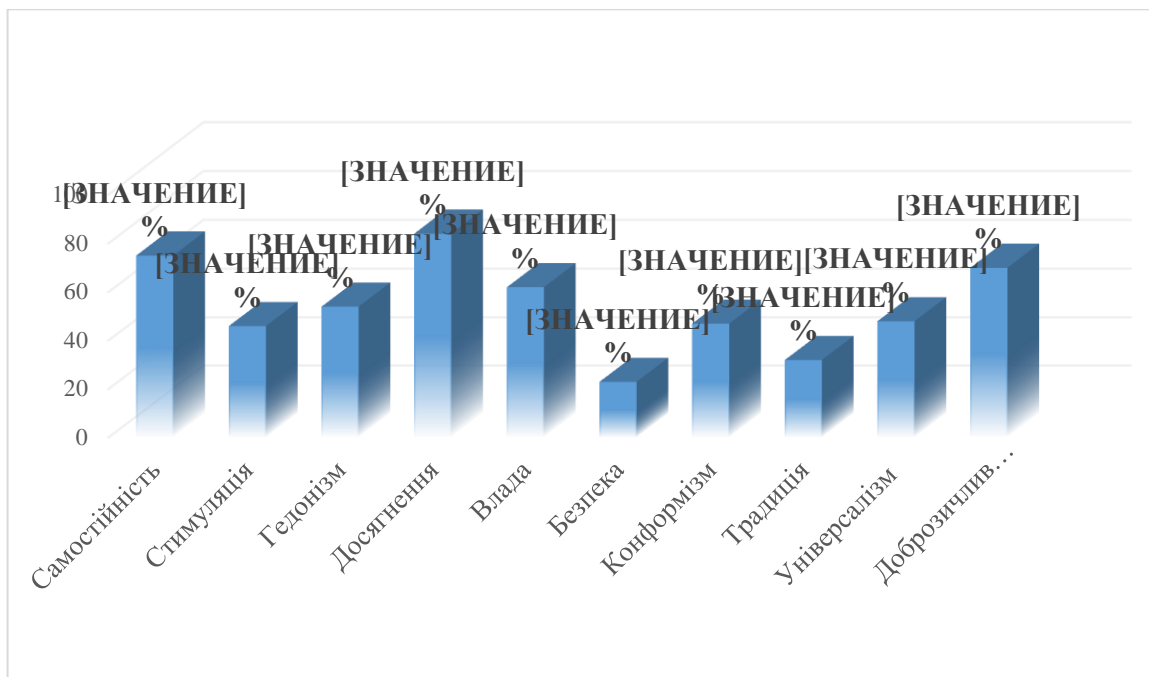


Рис. 3.2.1. Результати за методикою «Ціннісний опитувальник Ш. Шварца»
(І. Семківа)

За результатами методики бачимо, що домінуючими цінностями для респондентів виступають: «самостійність», «досягнення», «доброзичливість». Підлітки орієнтовані на самостійність мислення, вибір способів дії у творчості, і дослідницької активності. Самостійність, як цінність похідна від потреби у самоконтролі та самоврядуванні, а також від інтеракційних потреб в автономності та незалежності. Ми можемо зробити висновок також, що для підлітків однією з визначальних цілей є особистий успіх, який проявляється через прояв компетентності відповідно до соціальними стандартами, що своєю чергою тягне у себе соціальне схвалення. Ціннісними орієнтирами для піддослідних є просоціальні цінності типу «доброта». Доброзичливість, що лежить в її основі сфокусована на добробуті та взаємодії з близькими людьми.

Наймеш значимі для респондентів стали такі цінності як: «безпека» та «традиції». Таким чином, ми робимо висновок, що підлітки не освічені щодо безпечної поведінки у повсякденному житті, їм бракує умінь передбачати небезпечні ситуації, прогнозувати можливі наслідки взаємодії з ними,

знаходити оптимальні способи безпечної поведінки відповідно до ступеня небезпеки шляхом аналізу конкретної ситуації. Підлітки також меншою мірою орієнтовані на дотримання єдиних цінностей і правил навколишнього соціуму, прояв повага до традицій, благочестя, прийняття звичаїв та ідей, які існують у культурі.

Для встановлення домінуючих цінностей у підлітковому віці, їхню важливість та ступінь реалізації ми використали методику «Ціннісні орієнтації» (О.І. Мотков, Т.А. Огнева).

Дослідження ціннісних орієнтацій у підлітків за шкалою «значимість» показало, що переважає цінність фізична привабливість та зовнішність. Це говорить про те, що для підлітків важлива фізична досконалість, при знайомстві, вони, частіше, звертають увагу на зовнішність, ніж на особистісні якості.

На другому місці, добре матеріальне благополуччя у 17 підлітків, що складає 56% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що для підлітків важливою цінністю є матеріальне благополуччя, можливість мати гроші та розпоряджатися ними.

Наступне місце – третє, це розкішне життя у 52% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що підлітки цінують розкішне життя, під яким розуміють необмежені фінанси та можливість задовольняти усі свої потреби.

На четвертому місці, саморозвиток особистості у 12 підлітків, що складає 48% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що для підлітків важливий їх саморозвиток, вони прагнуть до самовдосконалення.

На п'ятому місці, теплі, дбайливі стосунки з людьми у 11 підлітків, що складає 44% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що для підлітків важливі теплі, дбайливі стосунки з оточуючими людьми.

На шостому місці, відомість, популярність у 10 підлітків, що складає 35% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що для підлітків має значення популярність та відомість, вони прагнуть бути у центрі уваги.

На останньому місці, любов до природи та дбайливе відношення до неї у 7 підлітків, що складає 28% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що для підлітків у меншому ступені важливі любов до природи та дбайливе відношення до неї (див. рис. 3.2.2.)

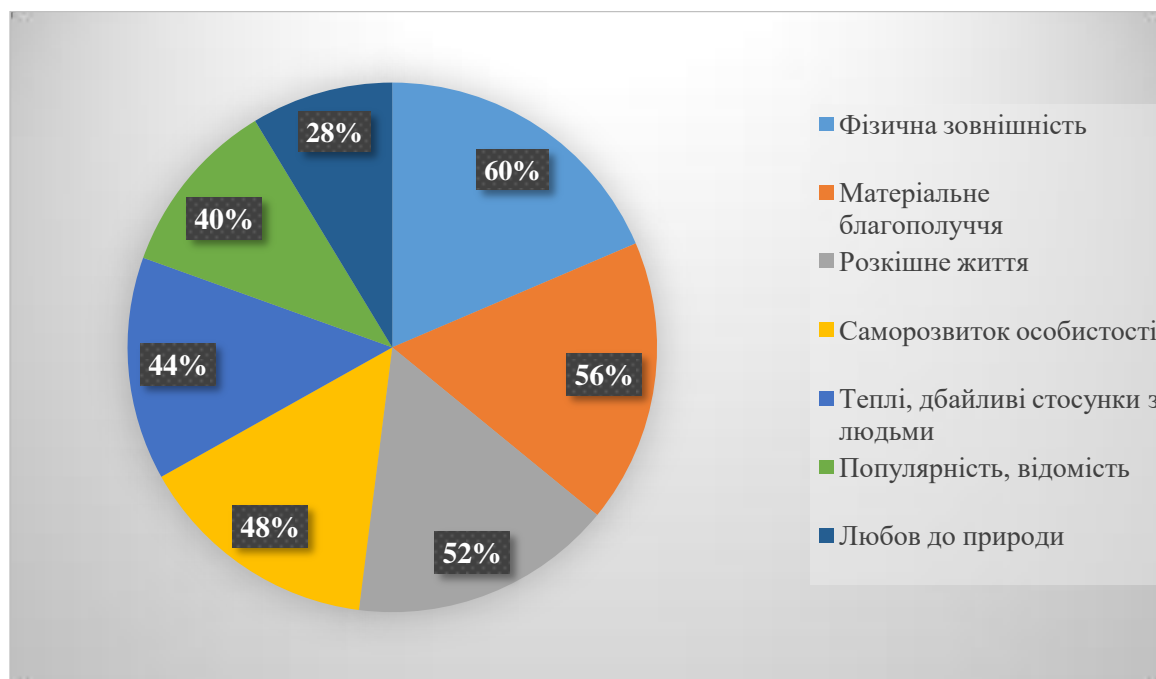


Рис. 3.2.2 Шкала «значимість» за методикою «Ціннісні орієнтації» (О.І. Мотков, Т.А. Огнєва)

Наступним кроком нашого дослідження визначення цінностей за шкалою «реалізації». Підлітки вважають, що для реалізації цінності «саморозвиток особистості» важливі власні зусилля, отже, саморозвиток особистості залежить від власних зусиль особистості, а для реалізації цінності фізичної привабливості, зовнішності важливі природні задатки.

Для цінності «творчість» така причина реалізації цінностей як власні зусилля у 15 підлітків, що складає 60% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що підлітки вважають, що для творчості необхідно докладати власні зусилля.

Цінність «добре матеріальне благополуччя» та «теплі, дбайливі стосунки з людьми». Вони мають різну причину реалізації цінностей для доброго матеріального благополуччя – це природні задатки особистості, а для теплих, дбайливих стосунків з людьми – власні зусилля у 13 підлітків, що складає 52% від кількості досліджуваних. Добре матеріальне благополуччя говорить про те, що підлітки вважають, що для реалізації даної цінності важливі природні задатки особистості, саме вони являються головними чинниками успішної реалізації цієї цінності. Для реалізації цінності теплі, дбайливі стосунки з людьми важливі власні зусилля.

Для цінності «відомість, популярність» переважає така причина реалізації цінностей як природні задатки у 12 підлітків, що складає 48% від кількості досліджуваних. Це говорить про те, що підлітки вважають, що для реалізації цієї цінності важливі природні задатки.

Цінності «чуйність, високе соціальне становище та розкішне життя» у 11 підлітків, що складає 44% від кількості досліджуваних. Вони мають різну причину реалізації цінностей повага та допомога людям – це власні зусилля, для цінності високе соціальне становище – природні задатки. Підлітки вважають, що для реалізації цінності повага та допомога людям, чуйність важливі власні зусилля, отже, щоб поважали інших та допомагати людям, не думку, підлітків, необхідно докладати власні зусиль. Для реалізації цінності розкішне життя важливі власні зусилля. Для реалізації цінності високе соціальне становище важливі природні задатки.

Для цінності любов до природи та дбайливе відношення домінує така причина реалізації цінностей як власні зусилля у 10 підлітків, що складає 40% від кількості досліджуваних (див. рис. 3.2.2.)

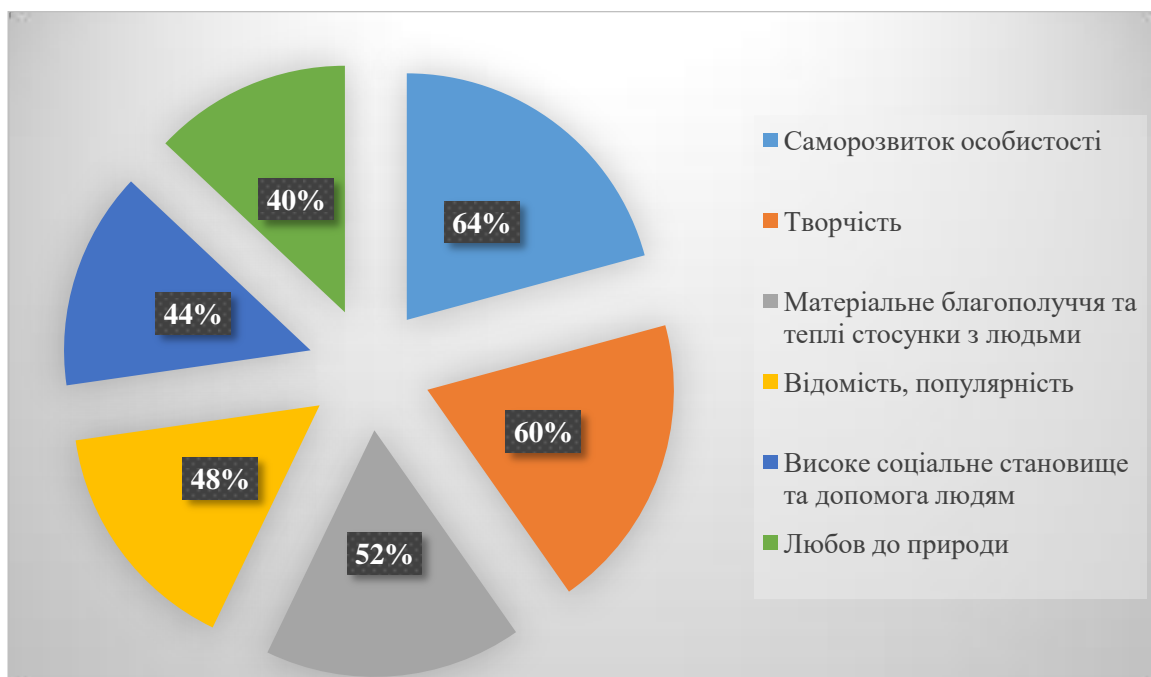


Рис. 3.2.3 Шкала «реалізація» за методикою «Ціннісні орієнтації» (О.І. Мотков, Т.А. Огнєва)

Дослідження ціннісних орієнтацій у підлітків за шкалою «реалізація» показало, що переважає цінність саморозвиток особистості, отже, підлітки з усіх цінностей в першу чергу можуть здійснити цінність саморозвитку особистості.

Отже, за отриманими результатами методики робимо висновок, що головними цінностями є: хороше матеріальне благополуччя, саморозвиток, чуйність, турботливі стосунки з людьми та любов до природи. Більшість опитаних ствердно підтверджували, що на фоні військових подій вони зрозуміли більшу цінність доброго ставлення до людей та саморозвиток. Вони зазначають, що прагнуть розвиватись та вдосконалюватись для будівництва міцного й розумного покоління.

Для встановлення зв'язку між віртуальним світом та комунікаційною цінністю підлітків ми розробили авторську анкету та отримали такі результати:

- 1) 50% опитаних відповіли, що найчастіше проявляють свої емоції в соціальних мережах. Тобто, незважаючи на практично загальну

доступність, очевидну зручність та оперативність, а також пов'язану з цими характеристиками поширеність, особиста взаємодія продовжує залишатися значною цінністю для представників досліджуваної групи. А вираження своїх емоцій у цифровому просторі залишається лише частиною їх реальності.

- 2) 24/30 респондентів, що становить 80%, проводять більшу частину вільного часу в Інтернеті, спілкуються та знайомляться лише у віртуальній реальності. Лише 6 підлітків можуть легко й швидко відмовитись від комп'ютера на сторону прогулянок з друзями, ігор чи проведення часу з рідними.
- 3) 75% опитаних стверджують, що комунікація у віртуальному світі для них легше, не викликає дискомфорту, страху та негативних емоцій.
- 4) 85% дали відповідь, що отримують задоволення від користування Інтернетом. Ми вважаємо, що сучасний підліток схильний швидше отримувати задоволення від інтернету, насолоджуватися ним, ніж аналізувати та критично осмислювати отриману інформацію.
- 5) 100% респондентів ведуть особисту сторінку в соціальних мережах. Підлітки створюють основний профіль, з їх ім'ям, статусом та фотографією. Вони регулярно відвідують мережі, щоб оновити профілі та відвідати профілі інших. Повідомлення з іншими – ключовий аспект використання соціальних мереж.
- б) лише 44% використовують Інтернет для навчання. Тому можна сказати, що Інтернет для підлітків перш за все – засіб розваги, а вже потім джерело знань та помічник у навчанні. Дуже малий відсоток підлітків використовують Інтернет у навчальних цілях.

- 7) 100% респондентів дали одностайну відповідь, що використовують інтернет, як засіб слідкування за новинами, що нетиповим для цього віку.
- 8) 47% опитуваних відповіли, що грають в онлайн-ігри, серед яких 40% хлопці.

За умов війни в країні ми спостерігаємо певні зміни в свідомості підлітків, відбувається пришвидшене формування патріотизму та національного характеру. На відкрите питання «чим ти ще займаєшся в Інтернеті, але це не потрапило в список» отримали такі цікаві відповіді: знімають та дивляться Тік-Ток, спілкуються с друзями та родичами по відео-зв'язку, закохуються та ступають у відносини з протилежною статтю, грають в онлайн-ігри де заводять друзів із різних куточків світу, дивляться аніме та читають манги. Серед контенту, який відвідують сучасні підлітки можна виділити: блогери у Тік-Ток, та інстаграмм, телеграм-канали, дивляться Ютуб-огляди на популярні ігри. Основною метою такого довгого та насиченого перебування у віртуальному просторі діти виділяють можливість знизити рівень тривожності та переживань обговоривши свої почуття з кимось, відчутти себе в безпеці переглядаючи актуальні новини, як спосіб відволіктися від сурової дійсності та як можливість позбутися страху і планувати своє майбутнє (див. рис. 3.2.4.)

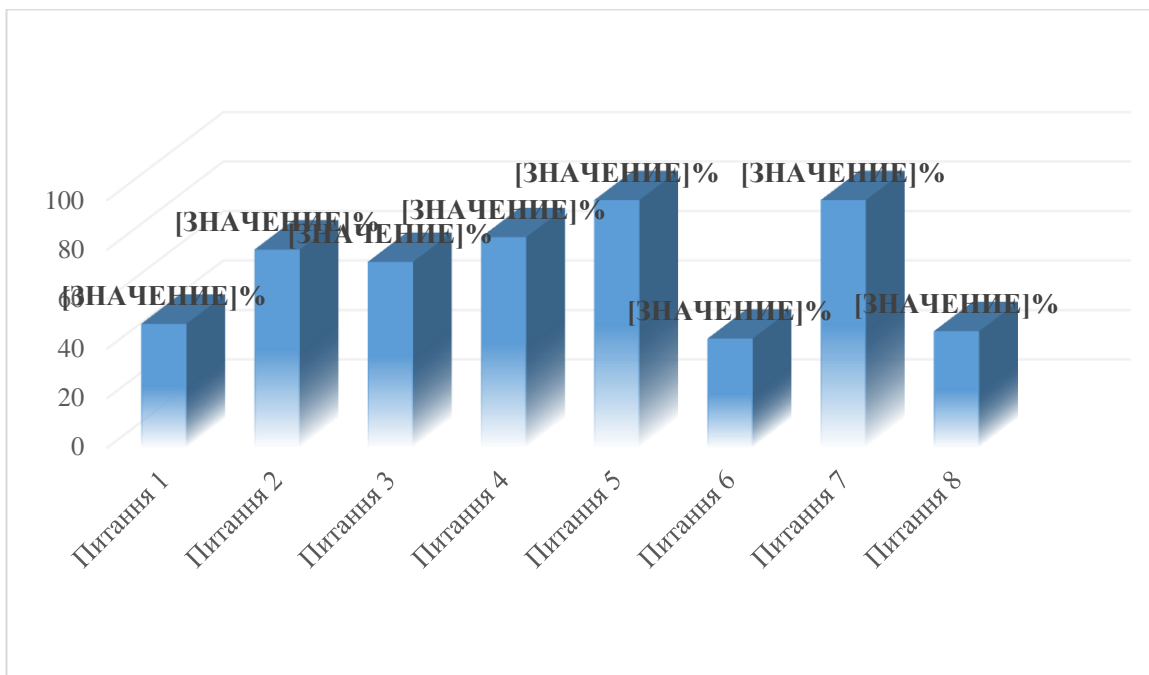


Рис. 3.2.4. Результати за авторською анкетною.

Отже, проаналізувавши результати, отримані при проведенні констатувального експерименту робимо наступні висновки:

1. На зміну цінностей у підлітків прямо вплинула війна, похитнувши такі характеристики, як потреба у безпеці, «традиція», «конформізм», «доброзичливість».

2. Натомість, воєнні дії утвердили цінності «влада», «досягнення», «гедонізм». Діти відчували в них поняття впевненість та потребу.

3. Віртуальний світ напряду пов'язаний із вмінням міжособистісної комунікації, більшість опитаних легко та швидко заводять дружбу у соціальних мережах, надаючи перевагу саме онлайн-спілкуванню.

4. Лиш малий відсоток опитаних респондентів може без зайвих вагань відмовитись від віртуальності на користь реальному життю. Віртуальний світ для підлітків виступає, як засіб зниження тривожності та місце, де вони можуть відчувати себе в безпеці. Взаємодіючи з ним, діти мають можливість будувати плани на майбутнє.

3.3. Програма з корекції особливостей формування ціннісної сфери підлітків.

За результатами, отриманими за допомогою констатувального експерименту була розроблена корекційна програма. В корекційна програма розрахована на 10 респондентів віком 11-12 років, в яких спостерігається зміна у ціннісній сфері у зв'язку із війною та безпосередній вплив віртуального світу на цінності.

Метою корекційної психологічної програми є: корекція ціннісної сфери підлітків, що зазнала змін через вплив віртуального простору на неї; розвиток комунікативних навичок у реальній взаємодії; подолання тривожного стану; формування цілепокладання.

Основними завданнями корекційної програми є:

1. Усвідомлення та закріплення базових цінностей у підлітковому віці.
2. Розвиток способів міжособистісної комунікації поза межами віртуальності.
3. Пошук шляхів зниження тривожності у «реальному» світі.
4. Формування цілепокладання, здатності ставити цілі та досягати їх.

Комплексна корекційна програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 4 дні (4 заняття по 85 хвилин). Розроблена нами комплексна психологічна корекційна програма представлена у повному обсязі у додатках (Див. додаток Г). Структура корекційної програми викладена в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Структура корекційної програми

День	Час проведення	Тема тренінгу	Мета	Структура
1.	85 хв	Формування життєвих цінностей особистості	Усвідомлення феномену цінностей як внутрішнього регулятора поведінки людини, їх закріплення.	<p>1 Етап: встановлення групових правил.</p> <p>2 Етап: знайомство учасників.</p> <p>Вправа 1 «Привіт, а ось і я».</p> <p>3 Етап: визначення цінностей життя кожного з учасників та їх закріплення</p> <p>Вправа 2 «Цінності».</p> <p>Вправа 3 «Страва».</p> <p>4 Етап: усвідомлення сильних та слабких сторін своєї особистості.</p> <p>Вправа 4 «Аукціон рис».</p> <p>Вправа 5 «Схожі один на одного».</p> <p>5 Етап: рефлексія.</p>
2.	85 хв.	Формування у підлітків вміння спілкуватися	Вивчення різних стилів спілкування; оволодіння	<p>1 Етап: створення позитивного настрою.</p> <p>Вправа 1 «Візуальне відчуття».</p>

		між собою та з різними категоріями людей	досвідом спілкування з невербальними компонентами; розвиток культури спілкування у підлітків.	2 Етап: формування в учасників вміння комунікувати. Вправа 2 «Приємний співбесідник». Вправа 3 «Черга» 3 Етап: усвідомлення меж своєї відповідальності у розмові з іншими людьми. Вправа 4 «Культурна бесіда». Вправа 5 «Мовний етикет». 4 Етап: рефлексія. Вправа 6 «Шпаргалка».
3.	85 хв	Робота з почуттям безпеки, вміння контролювати тривожні стани.	Зниження рівня тривожності, сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях	1 Етап: забезпечення комфортної атмосфери для роботи. Вправа 1 «Літній дощ». 2 Етап: сприяння профілактиці негативних станів. Вправа 2 «Коло підтримки». Вправа 3 «Навіть якщо... – У будь-якому разі..»

				<p>3 Етап: відпрацювання навичок саморегуляції.</p> <p>Вправа 4 «Кольорове дихання».</p> <p>4 Етап: рефлексія.</p> <p>Вправа 5 «Право руки».</p>
4.	85 хв	Цілепокладання. Постановка цілей та їх досягнення.	<p>Допомога у формуванні свідомості та успішності, вміння ставити цілі правильно, та досягати їх, знайти свої помилки цілепокладання, знайти ресурс, та налаштування на позитивний емоційний клімат.</p>	<p>1 Етап: забезпечення комфортної атмосфери для роботи.</p> <p>Вправа 1 «Моя буква».</p> <p>2 Етап: визначення шляхів для досягнення поставленої мети.</p> <p>Вправа 2 «Карта майбутнього».</p> <p>Вправа 3 «Матриця Ейзенхауера».</p> <p>3 Етап: навчання навичкам тайм-менеджменту.</p> <p>Вправа 4 «Встигаємо все».</p> <p>4 Етап: рефлексія.</p> <p>Вправа 5 «Намалюй настрої».</p>

Корекційна програма будується наступним чином. У перший день корекційної програми, згідно з метою, наведеною в таблиці 3.3.1. представлені наступні вправи:

1 Етап – забезпечення конструктивної атмосфери для роботи. Створення групових правил взаємодії задля створення психологічної безпеки учасників тренінгу.

2 Етап – сприяти знайомству учасників.

Вправа 1 «Привіт, а ось і я» (15 хв)

Учасникам пропонується заявити про себе, показати свою індивідуальність, неповторність, бажання працювати та спілкуватися спільно з іншими учасниками тренінгу. Способи самопрезентації можуть бути різні: реклама, оголошення в газеті, розповідь про себе, пісня чи афоризм.

3 Етап – визначення цінностей життя кожного з учасників та їх закріплення.

Вправа 2 «Цінності» (25 хв)

Ведучий роздає по 6 листочків паперу учасникам та пропонує на кожному з них написати те, що для них є найціннішим у житті. Потім листочки ранжуються таким чином, щоб найбільша цінність виявилася на останньому листочку. Пропонується уявити, що сталася страшна подія, і з життя зникла та цінність, яка написана на першому папірці. Учасники повинні зім'яти та відкласти листочок і подумати про те, як тепер без цього живеться. Так відбувається з кожною цінністю по порядку. Потім оголошується, що сталося диво, і з'явилася можливість повернути будь-яку з цінностей, можна вибрати один із зім'ятих папірців. Так шість разів.

Вправа 3 «Страва» (20 хв)

Учасникам пропонується уявити себе кухарями, які будуть складати рецепти. Кожна група витягає листочок під назвою «страви». Перша група складає рецепт «дружб», друга – безпеки, третя – турбота про інших та

природу, четверта – традиції, п'ята – успіх. Інгредієнтами страви будуть не продукти харчування, а те, що учасники самі придумують.

4 Етап – усвідомлення сильних та слабких сторін своєї особистості.

Вправа 4 «Аукціон рис» (15 хв)

Кожному учаснику роздається набір із 15 стікерів, на яких вони повинні написати 10 якостей особистості або риси свого характеру (5 – позитивних та 5 – негативних, яких хотіли б позбутися). На решті 5 листків учасники пишуть речі, предмети, друзів, рідних, почуття, які особливо дорогі. Зачитують, спільно обговорюють. Далі починається аукціон. Учасники встають з місця, ходять, обмінюються листочками, набувають тих якостей, речей і предметів, які дозволять людині більше реалізуватися в житті. А також позбавляються через обмін тих якостей, які заважають людині повноцінно жити.

Вправа 5 «Схожі один на одного» (15 хв)

Ведучий роздає всім учасникам чисті картки однакової величини, фломастери та коробок з-під сірників. На отриманій картці кожен учасник пише друкованими літерами три речі, які, на його думку, є найважливішими та які він хотів би передати іншим людям. Можна вписати особливості характеру, дії, що вживаються, речі, які потрібно берегти. Заповнені картки складаються та ховаються у коробку з-під сірників. Ведучий збирає коробки та каже, що це звернені до них послання. Усі учасники розігрують коробки та читають зміст написаного на картках.

4. Етап: рефлексія. Учасники повинні відповісти на поставлені питання, які спрямовані на рефлексивне обговорення саме проведеного тренінгу.

Другий день має наступну структуру:

1 Етап – створення позитивного настрою.

Вправа 1 «Візуальне відчуття» (10 хв)

Учасники повинні утворити пари. Один з учасників повертається до сусіда і за допомогою міміки на обличчі показує емоційний стан (гнів, радість, роздратування). Інший учасник намагається повторити.

2 Етап – формування в учасників вміння комунікувати.

Вправа 2 «Приємний співбесідник» (15 хв)

Учасникам пропонується висловити власну думку, які риси характеру та вміння визначають приємного співбесідника та записують на фліпчарт. Ведучий роздає аркуші паперу. На них кожен учасник має записати риси з фліпчарту і оцінити за 5-ти бальною шкалою, наскільки він володіє цією рисою. А потім говорить загальну оцінку усій групі.

Вправа 3 «Черга» (20 хв)

Учасники діляться на дві групи. Перша група шикуються ніби черга в магазині. Останній учасник повинен пройти до прилавка магазину без черги. Він пояснює кожному своє рішення, намагаючись досягти своєї мети. При цьому черга має не піддатися «нахабі». Друга група спостерігає.

3 Етап – усвідомлення меж своєї відповідальності у розмові з іншими людьми.

Вправа 4 «Культурна бесіда» (20 хв)

Учасники групи повертаються один до одного. Письмово на папері протягом двох хвилин кожен учасник має записати тему розмови та передати її сусідові навпроти. Після обдумування один учасник має дати запитання по визначеній темі, а інший відповідати так, щоб бесіда була конструктивною і не ображала почуття співбесідника.

Вправа 5 «Мовний етикет» (15 хв)

Учасники стають у коло. Ведучий в середині кола з м'ячем. Кидаючи учасникові м'яч, інструктор дає завдання: «привітайся з другом»; «привітайся з людиною похилого віку»; «побажай доброї ночі сестричці»; «побажай доброї ночі мамі» і. тд.

4 Етап: рефлексія.

Вправа 6 «Шпаргалка» (5 хв)

По колу пускається аркуш паперу і учасники записують на ньому, що найбільше сподобалося на тренінгу. Після того як шпаргалка повертається до тренера і робиться підсумок.

Третій день має наступну структуру:

1 Етап – забезпечення комфортної атмосфери для роботи.

Вправа 1 «Літній дощ» (10 хв)

Учасники стають у коло й повторюють ведучим рухи, якими він зображає: дує вітер – тертя долонями; крапає дощ – клацання пальцями; б'є град – доторкання кілька разів до ніг; з'являється блискавка – широке розкриття долонь; вдарив грім – плескання у долоні; з'являється веселка – піднімання рук догори.

2 Етап – сприяння профілактиці негативних станів.

Вправа 2 «Коло підтримки» (20 хв)

У центрі стоїть стілець. Його передбачається зайняти тому, хто в даний момент потребує підтримки. Охочий сідає в центр, озвучує те, що його хвилює і повертається до співрозмовників за годинниковою стрілкою. За типом аукціону пропонується якомога більше способів, які допомагають впоратися з поганим настроєм, проблемою, станом. Усі способи, прийняті ведучим, фіксуються на фліп-чарті.

Вправа 3. «Навіть якщо... – У будь-якому разі...» (25 хв)

Учасники діляться по парах, роздаються заготовлені квітки, на одній з яких написано: «Навіть якщо...», а в другому: «У будь-якому разі...». Перший учасник вимовляє назву першої квітки «Навіть якщо... І вказує проблему: «мені погано, я невдаха, у мене немає батька, я отримав двійку», другий називає свою квітку «у будь-якому випадку..» і закінчує позитивною фразою: «це тільки на сьогодні, я можу бачитися з моїм батьком, я не буду

засмучуватися, і впадати у депресію, а виправлю двійку». Учасники обмінюються квітками. Тепер перший каже розв'язання проблеми, а другий саму проблему.

3 Етап – відпрацювання навичок саморегуляції.

Вправа 4 «Кольорове дихання» (20 хв)

Ведучим пропонується два кольори: один – який асоціюється з розслабленістю, а інший – який асоціюється з тривожністю або просто не подобається. Учасники займають зручне місце та заплющують очі. По команді роблять вдих, пропонується уявити, як блакитний колір наповнює легені та приходить відчуття спокою. Потім по команді роблять видих та уявляють, як видихають жовтий колір, напружене, тривожне і «липке» повітря.

4 Етап – рефлексія.

Вправа 5 «Правило руки» (10 хв)

Учасники тренінгу отримують аркуші паперу. На аркуші обводять свою долоню. На кожному пальці записують інформацію: великий палець – що сподобалося; вказівний – що хотілось отримати для себе; середній – що взяв з тренінгу; безіменний – що змінилося емоційно; мізинець – чого мало було на тренінгу. Потім все обговорюється.

Четвертий день має наступну структуру:

1 Етап – забезпечення комфортної атмосфери для роботи.

Вправа 1 «Моя буква» (10 хв)

На столі на аркушах паперу написані букви. Кожен учасник вибирає будь-яку букву алфавіту та повідомляє її сусідові. Відводиться 2 хв. для кожного учасника, щоб він підібрав слова, які описують його та починаються на обрану літеру. На стікері учасники записують імена, а під ними риси.

2 Етап – визначення шляхів для досягнення поставленої мети.

Вправа 2 «Карта майбутнього» (30 хв)

Пропонується накреслити карту свого майбутнього. Де глобальні цілі позначаються як пункти місцевості, в яких учасники хотіли б опинитися. Позначаються також проміжні великі і маленькі цілі на шляху до них. Потрібно написати назви для «пунктів-цілей», до яких учасники прагнуть в своєму особистому і професійному житті. Малюються також вулиці і дороги, по яким вони будуть йти.

Вправа 3 «Матриця Ейзенхауера» (25 хв)

На аркуші паперу дається перелік справ, які потрібно зробити протягом дня. На другому аркуші табличка за матрицею Ейзенхауера. Ведучий розповідає учасникам про 4-х категорії справ принципи розстановки пріоритетів. Учасникам потрібно самостійно вписати справи зі списку в матрицю.

3 Етап – навчання навичкам тайм-менеджменту.

Вправа 4 «Встигаємо все» (15 хв)

Ведучий пропонує уявити, що учасники приїхали відпочивати на море. Та для себе запланували: сходити в музей, засмагнути, подивитися на руїни стародавніх замків і ще 20 пунктів. По приїзду учасники захворіли. Весь відпочинок не падала температура. Після одужання залишився 1 день для прогулянок. Учасникам потрібно поєднати більшість справ, щоб встигнути за 16 годин та записати все на аркуші паперу.

4 Етап – рефлексія.

Вправа 5 «Намалюй настрій» (5 хв)

Учасникам роздаються аркуші паперу з обличчям. Потрібно намалювати емоції, які відчувають учасники після тренінгу та розказати про них.

Висновки до розділу 3

Ціннісна сфера підлітків формується під впливом багатьох чинників: соціального життя, виховання, сімейного побуту, особистісних стосунків з ровесниками, комунікацією у віртуальному світі тощо. Проте, зараз найосновнішим аспектом впливу на цінність підлітків є ситуація в країні – воєнний стан. Це зрозуміло, адже таку ситуацію ми переживаємо вперше, а для підлітків, моральний та психологічний стан яких лише починав набувати чітких обрисів, це вкрай важко.

Для обґрунтування вибору тих чи інших цінностей та визначення пріоритетних цінностей для підлітків ми обрали ціннісний опитувальник Шалома Шварца, методику «Ціннісні орієнтації» О.І. Моткова та Т.А. Огневої та розробили авторську анкету-опитувальник для визначення віртуального впливу на міжособистісну комунікацію.

Результати з кожної методики ми виклали у графічному та текстовому варіанті. На основі результатів опитувальника Ш. Шварца зробили висновок, що пріоритетними та важливими для підлітків сьогодення є такі цінності: самостійність, досягнення та доброзичливість. Цінність, яка виражена зараз найменше – безпека, що обумовлюється ситуацією в країні.

Друга методика «Ціннісні орієнтації» має два етапи: значимість та реалізація цінностей. За результатами опитування зробили висновок, що головними цінностями є: хороше матеріальне благополуччя, саморозвиток, чуйність, турботливі стосунки з людьми та любов до природи. Вони є значимими для підліткового віку та їх прагнуть якнайкраще реалізувати.

Опитування за авторською анкетною дало такий результат: більшість підлітків дивляться YouTube та Тік-ток для зменшення рівня тривожності у зв'язку із політичною ситуацією. Їхнє спілкування у соціальних мережах з

друзями допомагає легше пережити тривогу та це відмінна можливість обговорити емоції, які переживають усі.

ВИСНОВКИ

Ціннісна сфера важлива і потрібна для кожного індивіда, адже вона визначає основні принципи життєдіяльності та вибудовує систему міжособистісних стосунків із навколишнім середовищем. На основі багатьох наукових та літературних джерел ми зробили висновок, що цінності виступають як переконання або поняття, що стосуються бажаного кінцевого стану чи поведінки людини в контексті цілого життя.

Виокремили такі ціннісні орієнтації за типом мотивації, як: досягнення, влада, гедонізм, стимуляція, саморегуляція, прихильність, традиції, комфортність, безпека. Саме вони безпосередньо впливають на активність підлітків у вибудовуванні ціннісної системи життя.

Для детального дослідження цінностей у підлітків охарактеризували межі підліткового віку. Але межі підліткового віку досі чітко не зазначені, бо мають індивідуальний характер. Починається з 11-12 років і закінчується по-різному – 15 років або в 17-18. Цей період характеризується багатьма змінами в організмі, особистість глибоко розвивається, відбувається її нове народження, зміщується акцент на себе як індивіда та навколишнє середовище.

На основі досліджень психологів визначили основні фактори, які впливають на формування ціннісної системи, як: суспільне визнання, наявність хороших і вірних друзів, матеріально забезпечене життя, впевненість у собі, пізнання, свобода (незалежність у вчинках і діях) та самостійність (незалежність у судженнях та оцінках).

Головна потреба підліткового віку – визначити і зрозуміти своє місце в соціумі. Тому, життєві цінності будуються та визначаються за допомогою

пізнавальних процесів, соціального життя та культури, світогляду підлітка та середовище, в якому його виховують.

Наші дослідження показали, що велику частину вільного часу підлітки проводять у віртуальному середовищі, який включає в себе всесвітню павутину, комп'ютерні ігри та соціальні мережі. Результати проведених нами опитувань вказують, що підлітки найчастіше дивляться YouTube та Тік-Ток, подекуди відвідують Інстаграм, але не так часто. Ми проаналізували і дізнались, що основними пунктами цінностей, які реалізувались у віртуальному просторі є: «Самостійність», «Незалежність», «Свобода в діях та словах», «Визнання», «Самоутвердження».

Дослідження висвітлені у другому розділі вказують, що міжособистісна комунікація відіграє важливу роль у формування підлітка як частини цього світу. У віртуальному просторі підлітки мають більше можливостей бути почутими, проявити себе та самопрезентуватись так, як не може зробити цього в реальному світі.

В третьому розділі ми розробили корекційну програму, яка спрямована на усвідомлення життєвих цілей, розширення уявлення про потреби та цінності, розвиток здібності самостійно визначати цілі свого майбутнього.

Для визначення ціннісної сфери підлітків провели опитування на основі трьох методик: ціннісного опитувальника Ш. Шварца, методики «Ціннісні орієнтації» О.І. Моткова та Т.А. Огневої та розробили авторську анкету-опитувальник для визначення віртуального впливу на міжособистісну комунікацію.

Опитувальник Ш. Шварца дав можливість зробити висновок, що пріоритетними та важливими для підліткового віку є такі цінності: самостійність, досягнення та доброзичливість. Цінність, яка виражена зараз найменше – безпека, що обумовлюється війною та воєнним станом.

Друга методика «Ціннісні орієнтації» має два розмежування: значимість та реалізація цінностей. За результатами опитування зробили висновок, що головними цінностями є: хороше матеріальне благополуччя, саморозвиток, чуйність, турботливі стосунки з людьми та любов до природи.

Авторська анкета дала можливість зрозуміти, чим віртуальний світ так сильно захоплює підлітків, що вони часом забувають про реальний. Тут вияснили, що соціальні мережі, перегляди відео, спілкування зменшують рівень тривожності. А комунікація особливо впливає на емоційний стан: коли підлітки діляться з кимось емоціями, то їх значно легше пережити.

Розроблена корекційна програма спрямована на вдосконалення та формування ціннісної системи підлітків, а також як допомога підлітків у роботі із емоційним напруженням та виснаженням, яке утворилось внаслідок воєнної операції.

Список використаних джерел

1. Адрійчук І. Теоретичні засади дослідження смислових життєвих орієнтацій в юнацькому віці. *Ціннісні орієнтації в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід*. 2021. 270 с
2. Андреев А.М. Девиантное поведение подростков и молодежи: причины, особенности и меры предупреждения. Вестник Российского государственного торгово-экономического университета. 2010. № 4. С. 120 – 125.
3. Алексеєнко Т.Ф., Гончар Л.В., Канішевська Л.В., Малиношевський Р.В. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири. 2019. Київ. 136 с.
4. Бех І. Д. Компонентна модель сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2017
5. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Краснодар. 1995. 264 с.
6. Боришевський М.Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.Костюка. Київ. 2003. Т.V. Ч 5. С. 34–42.
7. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbyllingteens-Ukraine> (дата звернення: 26.10.2022)
8. Бутківська Т. В. Ціннісний вимір соціалізації учнів. Педагогіка і психологія. 1997. 130-137 с.

9. Вакуленко О. В. Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування способу життя особистості. Соціальний працівник. 2005. С. 14-18

10. Веретенко Т.Г., Снітко М.А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1305/1/T_Veretenko_M_Snitko_VChNPU_84_IPSP.pdf (дата звернення: 10.10.2022)

11. Вишневський О.І. Концепція демократизації українського виховання. Концептуальні засади демократизації та реформування освіти в Україні: педагогічні концепції. Київ, Школяр. 1997. 112 с.

12. Власенко Ф.П. Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2014. Вип. 56. С. 208-217.

13. Волков Б.С. Психология подростка. М.: Педагогическое общество России. 2001. 322 с.

14. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный от подросткового к юношескому возрасту. Москва. Педагогика. 1987. 181 с.

15. Елдынова Н.Д. Изучение ценностных ориентаций подростков. Сборник диагностических методик. Валуйки, 2013. С. 17–23

16. Жаровских А. Понятие преступности несовершеннолетних. *Молодой ученый*. 2014. №4. С. 838–840.

17. Залякування в інтернеті болючіше, ніж у житті. URL: <http://topnews.volyn.ua/society/2019/04/08/10728.html> (дата звернення 10.11.2022)

18. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. М.: Политиздат. 1986. 223 с

19. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування Інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 194-204.

20. Кандрацев В.Н. Практикум по психодиагностике. Методика Шварца для изучения ценностей личности. Концепция и методическое руководство. Речь. Санкт-Петербург, 2010. С. 61–69

21. Карабанова О. А., Тихомандрицька О. А., Молчанов С. В., Дубовська Є. М. Стабільність цінностей і зміни для підлітків з різних поколінь URL: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2020.11.02.44> (дата звернення: 26.10.2022)

22. Кирилова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников. *Вопросы психологии*. 2000. № 4. С. 28–33.

23. Кожеурова Н.С. Роль идеала в становлении жизненной позиции молодежи. *Культура. Политика. Молодежь*. 2001. №. 4. Ч. 1. С. 147–165.

24. Котлова Л.О. Залежність рівня міжособистісної конфліктності від розвитку комунікативних здібностей у юнацькому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ. 2011. С. 75–83.

25. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи: монографія. 2009. Київ: Фенікс.

26. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. 9-е изд. Питер, 2005. 940 с.

27. Крапивка И.А. Семья как фактор формирования ценностных ориентаций подрастающего поколения: региональный аспект. Краснодар. 2011. 187 с

28. Куркіна О.О. Сутність та формування цінності життя іншої людини щодо дітей підліткового віку. *Загальна педагогіка та історія педагогіки*. 2021. Випуск 36. С. 27-30

29. Кузнецова І.В. Розвиток ментальної моделі світу засобами середовища Інтернет в ранній юності URL: www.psy-science.com.ua/departament/texty/.../kuznecovaN.doc (дата звернення: 10.11.2022)

30. Лавриненко В.А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2013. №1(3). С. 59-74

31. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций. М. 1992. 17 с.

32. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. К. : Вид. буд. «Аванпост-Прим». 2010. 48 с.

33. Лялюк Г.М. Особливості формування ціннісних орієнтацій депривованих підлітків URL: https://www1.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/library/visnyky/nvsp/02_2012_2/12lgmodp.pdf (дата звернення: 10.11.2022)

34. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово. 2017. 391 с.

35. Невмержицька О. В. (2015). Виховання цінностей особистості в епоху культурних змін. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». *Педагогічні науки*. 1 (9), 25-30

36. Малиношевський Р. В.(2017). Цінності життя старших підлітків як проблема педагогічного аналізу. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр.*(Кн. 2), 21, С.20–30

37. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості URL: https://kse.ua/wp-content/uploads/2020/08/pchdusoc_2013_225_213_7.pdf (дата звернення: 10.11.2022)

38. Максим О.В. Деформація ціннісних орієнтацій інтернет залежних підлітків URL: <https://lib.iitta.gov.ua/718019/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf> (дата звернення: 10.11.2022)

39. Мороз В. Досліджуємо ризики в сфері Інтернет-свободи. URL: <https://netfreedom.org.ua/doslidzujemo-ryzyky-v-sferiinternet-svobody-rezultaty-doslidzennia/> (дата звернення: 10.11.2022)
40. Остапенко Г.С., Остапенко Р.И. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением. *Перспективы науки и образования*. 2013. № 1. С. 54–60.
41. Остапова А.В. Психологические науки. *Евразийский Научный Журнал*. 2015. №7. С. 1–4.
42. Павліченко А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2005. №4. С. 98-120.
43. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. Москва. Академия. 2000. 184 с.
44. Прашко О. В. Формування особистісних цінностей підлітка у процесі розвитку соціальної компетенції. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/106563/1/04.pdf> (дата звернення: 26.10.2022)
45. Пугачов Д. Л. Комунікативні аспекти формування образу «Я» підлітків у віртуальному комп'ютерному світі. *Наукові праці. Педагогіка* Випуск 258. Том 270 С. 122-126
46. Руденко А.М. Конфликтология: Учебное пособие для бакалавров. Рн/Д: Феникс. 2013. 305 с
47. Серый А.В, Яницкий М.С. Ценностно-смысловая сфера личности: учебное пособие. Кемерово. 1999. 92 с.
48. Снітко М.А. Вплив Інтернет-мережі на формування цінностей підлітків URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1304/1/M_Snitko_LCTSS_IPSP.pdf (дата звернення: 10.11.2022)
49. Соловьева Н.Р. Воспитание гуманистических межличностных отношений подростков во внеучебной деятельности. 2000. УГАФК, Челябинск

50. Столбов Д. В. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Сер.: Педагогіка. 2014. № 1. С. 327—331.

51. Тарасьян Н.А. Проблема ценностей сферы личности в психологии и социологии. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2016. С. 72-76.

52. Тітова Т. Є. Особливості ціннісно-сислової саморегуляції підлітків. *Психологія і особистість*. 2017. № 1(11). С. 155–163

53. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с

54. Федорович А. В. Вплив ЗМІ на моральне виховання учнів. Педагогіка вищої та середньої школи : Зб. наук. пр. Кривий Ріг: КДПУ, 2011. Вип. 33. С. 372-381.

55. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка: монография. М.: Педагогика. 1988. 114 с

56. Христина Шевченко «Як зберегти психологічне здоров'я під час війни – поради від американського психіатра» *Голос Америки*. 19.03. 2022.

57. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири: монографія. Київ, 2019. 136 с

58. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез II Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 червня 2020 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль: Вектор. 2020. 130 с.

59. Шамне А.В. Динаміка і особливості становлення новоутворень самосвідомості в період переходу від дитинства до дорослості. *Актуальні проблеми психології*. К.: Міленіум, 2005. Т.7. вип.4. С.377–389.

60. Шахрай, В. М. (2017). Проблема формування в підлітків цінності життя у взаємодії школи і сім'ї: концептуальні засади дослідження. Народна

освіта: електрон. наук. фахове вид., 3 (33). URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00996492_0.html (дата звернення: 10.11.2022)

61. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. Заведений. 4-е изд. Москва, 2007. 194 с.

62. Яновська Т. А., Когут І. В. Особливості ціннісно-сміслової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2020 № 2 (18) С.189-203

63. Bogaerts A. Identity structure and processes in adolescence: Examining the directionality of between- and within-person associations URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30251014/> (дата звернення: 10.11.2022)

64. Communicating Values to Tweens and Teens URL: <https://parentandteen.com/communicating-values-to-tweens-and-teens/> (дата звернення: 10.11.2022)

65. Daniel E., Benish-Weisman M. Value development during adolescence: Dimensions of change and stability URL: https://www.researchgate.net/publication/326370375_Value_Development_during_Adolescence_Dimensions_of_Change_and_Stability (дата звернення: 10.11.2022)

66. Dmitrenko N., Voloshyna O., Budas I., Davydiuk M., Oliinyk N. Formation of Teenagers' Value Orientations through Creolized Texts. *Postmodern Openings*. 2022. 13(1), 47-65

67. How to talk to loved ones about Ukraine and other distressing news. *Writer by James Kingsland* on March 15, 2022. Medical News Today

68. Newport Healthcare. URL: <https://www.newporthealthcare.com/> (дата звернення: 26.10.2022)

69. Stašová L., Slaninová G., Žumárová M. Internet social networks in the contemporary adolescents lives URL: <https://www.researchgate.>

[net/publication/293101691_Internet_social_networks_in_the_contemporary_adolescents_lives](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092656622000769) (дата звернення: 10.11.2022)

70. Value change across adolescent years: How do adolescents' intrinsic and extrinsic values develop? URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656622000769> (дата звернення: 26.10.2022)

71. Welcome To The Dorm. URL: <https://www.thedorn.com/> (дата звернення: 26.10.2022)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика Ш. Шварца «Портрет цінностей» (адаптація Семків І.)

	НАСКІЛЬКИ ПОДІБНОЮ ДО ТЕБЕ Є ЦЯ ЛЮДИНА					
	Дуже подібна	Така ж як я	Майже така, як я	Трішки така, як я	Не така, як я	Зовсім не така, як я
1.Для нього важливо вигадувати щось нове і бути творчим, він любить все робити органічно						
2.Для нього важливо бути багатим. Він хоче мати багато грошей і дорогих речей						
3.Для нього важливо, щоб усіх людей у світі вважали рівними. Вважає, що кожен повинен мати рівні шанси у житті						
4.Для нього важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб ним захоплювались						
5.Для нього важливо						

жити у безпечному середовищі						
6.Він вважає, що важливо робити багато цікавих речей у житті						
7.Він вважає, що людині повинні робити те, що їм говорять						
8.Для нього важливо вислухати думки людей, які відрізняються від нього						
9.Він вважає, що не варто просити більше, ніж вже маєш						
10.Він шукає будь-яку нагоду, щоб розважитись						
11.Йому подобається самостійно вирішувати, що робити						
12.Для нього важливо дбати про близьких людей						
13.Для нього важливо бути успішним						
14.Для нього важлива безпека його країни						
15.Він любить ризикувати, завжди						

шукає пригод						
16.Для нього важливо поводити себе правильно						
17.Йому подобається бути керівником і вказувати іншим, що вони повинні робити						
18.Для нього важливо бути вірним своїм друзям						
19.Він щиро вірить в те, що люди повинні піклуватись про природу						
20.Для нього важливо бути релігійним						
21.Для нього важлива чистота і порядок						
22.Він вважає, що важливо цікавитись багатьма речами						
23.Він переконаний, що всі народи повинні жити в гармонії						
24.Він вважає, що бути амбітним – це важливо						
25.Він вважає, що все треба робити традиційними способами						

26.Для нього важливо насолоджуватись життям						
27.Для нього важливо відповідати потребам інших людей						
28. Він переконаний, що завжди треба виявляти повагу до батьків та старших						
29.Він хоче, щоб була справедливість						
30.Він любить сюрпризи						
31.Він боїться захворіти						
32.Бути попереду в житті дуже важливо для нього						
33.Для нього важливо прощати людей, які його образили						
34.Для нього важливо бути незалежним						
35.Для нього важливо, щоб країна мала стабільний уряд						
36.Для нього важливо весь час бути ввічливим						
37.Він дуже хоче насолоджуватись життям						

38.Для нього важливо бути скромним						
39.Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення - лідером						
40. Для нього важливо пристосуватись до природи						

Облік балів здійснюється за схемою

Дуже подібна	Така як я	Майже така як я	Трішки така як я	Не така як я	Зовсім не така як я
6	5	4	3	2	1

Шкала обліку за формулами:

Цінності	Питання
Конформізм	$= (п7+п16+п28+п36)/4$
Традиція	$= (п9+п20+п25+п38)/4$
Доброзичливість	$= (п12+п18+п27+п33)/4$
Універсалізм	$= (п3+п8+п19+п23+п29+п40)/6$
Самостійність	$= (п1+п11+п22+п34)/4$
Стимуляція	$= (п6+п15+п30)/3$
Гедонізм	$= (п10+п26+п37)/3$
Досягнення	$= (п4+п13+п24+п32)/4$
Влада	$= (п2+п17+п39)/3$
Безпека	$= (п5+п14+п21+п31+п35)/5$

Та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів є для людини провідною та спрямовує її діяльність і творчість.

Опис цінностей.

1. Самостійність (*Self-Direction*). Визначальна мета цього типу цінностей полягає у самостійності мислення та вибору способів дії, у творчості організованої потреби у самоконтролі та самоврядуванні. Самостійність як цінність похідна від організованої потреби у самоконтролі та самоврядуванні, а також від інтеракційних потреб в автономності та незалежності.

2. Стимуляція (*Stimulation*). Цей тип цінностей є похідним від організованої потреби у різноманітності та глибоких переживаннях підтримки оптимального рівня активності. Біологічно обумовлені варіації потреби у стимуляції, опосередковані соціальним досвідом, призводять до індивідуальних відмінностей у значимості цієї цінності. Мотиваційна мета цього типу цінностей полягає у прагненні до новизни та глибоких переживань.

3. Гедонізм (*Hedonism*). Мотиваційна мета цього типу визначається як насолоду або чуттєве задоволення (задоволення, насолода життям).

4. Досягнення (*Achievement*). Визначальна мета цього типу цінностей – особистий успіх через прояв компетентності відповідно до соціальних стандартів. Прояв соціальної компетентності (що становить зміст цієї цінності) за умов домінуючих культурних стандартів тягне за собою соціальне схвалення.

5. Влада (*Power*). Функціонування соціальних інститутів потребує певної диференціації статусів, і здебільшого у міжособистісних відносинах у різних культурах було виявлено поєднання показників Домінантності — підпорядкованості. Центральна мета цього типу цінностей полягає у досягненні соціального статусу чи престижу, контролю чи домінування над людьми та коштами (авторитет, багатство, соціальна влада, збереження свого суспільного іміджу, суспільне визнання). Цінності влади та досягнення (див. далі) фокусуються на соціальній повазі, проте цінності досягнення (наприклад, успішний, амбітний) підкреслюють активний прояв

компетентності у безпосередній взаємодії, тоді як цінності влади (авторитет, багатство) підкреслюють досягнення чи збереження домінантної позиції у рамках цілої соціальної системи.

6. Безпека (*Security*). Мотиваційна мета цього типу – безпека для інших людей і себе, гармонія, стабільність суспільства та взаємин. Вона похідна від базових індивідуальних та групових потреб.

7. Конформність (*Conformity*). Визначальна мотиваційна мета цього типу – стримування та запобігання діям, а також схильностям та спонуканням до дій, які можуть завдати шкоди іншим або не відповідають соціальним очікуванням. Ця цінність є похідною від вимоги стримувати схильності, що мають негативні соціальні наслідки (слухняність, самодисципліна, ввічливість, повага до батьків та старших).

8. Традиції (*Tradition*). Будь-які соціальні групи виробляють свої символи та ритуали. Їх роль і функціонування визначаються досвідом групи та закріплюються у традиціях та звичаях. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, вираженням єдиних цінностей та гарантією виживання. Традиції найчастіше набувають форм релігійних обрядів, вірувань та норм поведінки. Мотиваційна мета даної цінності – повага, прийняття звичаїв та ідей, які існують у культурі (повага традицій, смирення, благочестя, прийняття своєї долі, помірність) та дотримання їм.

9. Універсалізм (*Universalism*). Мотиваційна мета даного типу цінностей – розуміння, толерантність, захист благополуччя всіх людей та природи. Мотиваційні цілі універсалізму похідні від потреб виживання груп та індивідів, які стають явно необхідними при вступі людей у контакт із будь-ким поза своєю середовищем чи під час розширення первинної групи.

10. Доброзичливість (*Benevolence*). Це вузький «просоціальний» тип цінностей проти універсалізмом. Доброзичливість, що лежить в її основі, сфокусована на добробуті в повсякденній взаємодії з близькими людьми. Цей

тип цінностей вважається похідним від потреби у позитивній взаємодії, потреби в афіліації та забезпеченні процвітання групи. Його мотиваційна мета – збереження благополуччя людей, з якими індивід перебуває в особистих контактах (корисність, лояльність, поблажливість, чесність, відповідальність, дружба, зріла любов).

ДОДАТОК Б

Методика «Ціннісні орієнтації» (О. І. Мотков, Т. А. Огнєва)

Методика поділяється на два етапи.

На I етапі вивчається міра значущості і здійснення на ціннісних орієнтацій, вони розділені на зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх цінностей віднесено: матеріальне благополуччя, відомість (популярність), фізичну привабливість (гарна зовнішність), високе соціальне становище, розкішне життя.

До внутрішніх: саморозвиток, повага і допомога людям, теплі стосунки з людьми, творчість, любов до природи і бережливе ставлення до неї.

Обробка результатів I етапу

1. Значущість зовнішніх цінностей – як середнього арифметичного (Ср А) суми балів по шкалі «Значущість» за № (1з, 3з, 5з, 7з, 9з) /5;

2. Значущість внутрішніх цінностей – як середнього арифметичного (Ср Б) суми балів по шкалі «Значущість» за № (2з, 4з, 6з, 8з, 10з) /5;

3. Реалізація зовнішніх цінностей – як середнього арифметичного (Ср В) суми балів по шкалі «Здійснення» за № (1з, 3з, 5з, 7з, 9з) /5;

4. Реалізація внутрішніх цінностей – як середнього арифметичного (Ср В) суми балів по шкалі «Здійснення» за № (2з, 4з, 6з, 8з, 10з) /5;

Обробка результатів II етапу полягає у розрахунку показників конфліктності здійснення цінностей, тобто величин різниці між значущістю і реалізацією окремо зовнішніх і внутрішніх цінностей.

Конфліктність здійснення зовнішніх ЦО: $K_{\text{зовн}} = C_pA - C_pB$.

Конфліктність здійснення внутрішніх ЦО: $K_{\text{зовн}} = C_pB - C_pГ$.

Конфліктність здійснення всіх ЦО: $K_{\text{заг}} = (K_{\text{зовн}} + K_{\text{внут}}) / 2$

Шкала оцінки рівнів конфліктності здійснення цінностей

РІВЕНЬ	ІНТЕРВАЛИ (в балах)
Високий	1,50 ч 4,00
Середній	0,90 ч 1,49
Низький	0,00 ч 0,89

Високим рівнем конфліктності здійснення будь-якого виду ЦО є різниця між значущістю і реалізацією цінностей в 1,5 і більше балів. Дані кожного випробовуваного експериментальної групи вписуються в загальну таблицю, в яку заносяться всі первинні числові відповіді за значимістю і реалізацією всіх 10 ціннісних орієнтацій, а також середні арифметичні за головними показниками значущості і реалізації зовнішніх і внутрішніх цінностей.

Авторська анкета

1. Де найчастіше ти можеш проявити свої емоції?

- а) на уроці;
- б) в громадському місці;
- в) ніде;
- г) в соціальних мережах.

2. Як часто ти користуєшся Інтернетом?

- а) 1-2 рази в тиждень;
- б) 1-2 рази в день;
- в) я живу в Інтернеті;
- г) не користуюсь Інтернетом;

3. Де тобі комфортніше спілкуватися?

- а) в школі;
- б) вдома;
- в) в Інтернеті;

4. Отримуєш ти задоволення від проведення часу в Інтернеті?

- а) ні;
- б) так;

в) інколи;

г) ніколи;

5. В Інтернеті я зазвичай веду особистий блог (сторінку)

а) ні;

б) так;

в) інколи;

г) ніколи;

6. В Інтернеті я зазвичай шукаю інформацію з навчання:

а) ні;

б) так;

в) інколи;

г) ніколи;

7. В Інтернеті я зазвичай дізнаюсь новини:

а) ні;

б) так;

в) інколи;

г) ніколи;

8. В Інтернеті я зазвичай граю онлайн-ігри:

а) ні;

б) так;

в) інколи;

г) ніколи;

9. Напиши чим ти ще займаєшся в Інтернеті, але це не потрапило в список питань.

10. Який контент ти відвідуєш найчастіше?

Корекційна програма

Тренінг створювався для підлітків віком від 12 до 13 років, який складається з 5 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

1 Тренінг за темою:

Формування життєвих цінностей особистості

Час проведення тренінгу складає: 85 хвилин.

Мета тренінгу: усвідомлення феномену цінностей як внутрішнього регулятора поведінки людини, їх закріплення.

Завдання тренінгу:

1. Сформулювати бачення і усвідомлення учнями особистих пріоритетних цінностей.
2. Створити умови для саморозкриття підлітків.
3. Розширити уявлення підлітка про себе, про свої сильні сторони.

1 Етап – забезпечення конструктивної атмосфери для роботи

1. Висловлювати особисту думку, говорити про свої відчуття, переживання.
2. Бути активним, намагатися проявляти себе.

3. Говорити коротко, по черзі, по темі.
4. Говорити лише від свого імені.
5. Слухати уважно, не перебивати.
6. Під час тренінгу вимикатиме звук мобільних телефонів.
7. Дотримуватися принципу конфіденційності – не обговорювати за межами групи отриману інформацію.

2 Етап – сприяти знайомству учасників

Вправа 1 «Привіт, а ось і я»

Мета: розвиток навичок самопрезентації, налагодження позитивного настрою на майбутнє спілкування.

Час: 15 хв

Завдання полягає у тому, щоб заявити про себе, показати свою індивідуальність, неповторність, бажання працювати та спілкуватися спільно з іншими учасниками тренінгу.

Ведучий: «Під час налагодження контактів важливу роль відіграє взаємонапруженість, взаємоприйняття партнерів зі спілкування, тому буває дуже важливим момент подачі себе. Покажи себе та заяви про себе. Способи самопрезентації можуть бути різні: реклама, оголошення в газеті, розповідь про себе, пісня, афоризм. Загалом все, що допоможе оточуючим краще представити вас».

Обговорення:

1. Презентація когось із учасників вам сподобалося найбільше, чому?
2. Що нового про учасника тренінгу ви дізналися?
3. Чи відчули ви у процесі виступу, що людина налаштована на доброзичливе, відкрите спілкування?

3 Етап – визначення цінностей життя кожного з учасників та їх закріплення.

Вправа 2 «Цінності»

Мета: усвідомлення життєвих цінностей.

Час: 25 хв

Опис: учасникам роздаються по шість листочків паперу та пропонують на кожному з них написати те, що для них є найціннішим у житті. Потім листочки ранжуються таким чином, щоб найбільша цінність виявилася на останньому листочку. Пропонується уявити, що сталася страшна подія, і з життя зникла та цінність, яка написана на першому папірці. Учасники повинні зім'яти та відкласти листочок і подумати про те, як тепер без цього живеться. Так відбувається з кожною цінністю по порядку. Щоразу пропонується звернути увагу на внутрішній стан після втрати цінності. Потім оголошується, що сталося диво, і з'явилася можливість повернути будь-яку з цінностей, можна вибрати один із зім'ятих папірців. Так шість разів. Учасникам повертаються їх листочки. Потім пропонується усвідомити, що сталося, можна додати якісь цінності, подивитися, чи залишився колишній порядок ранжування. Робиться висновок, що за допомогою цієї вправи не тільки довідалися, що є цінне для кожного учасника, але й як би проранжували (розташували в порядку значущості) власні цінності. Ті листочки, які протрималися найдовше – найважливіші.

Обговорення:

1. Що ви зараз відчуваєте?
2. Як це було щоразу віддавати листок за листком, розлучатися з тим, що вам дорого?
3. Як вам залишитися без цінностей якостей, улюблених речей, близьких, рідних?
4. Що вам не хотілося відривати від себе?

Вправа 3 «Страва»

Мета: закріплення базових цінностей.

Час: 20 хв

Ведучий: зараз ми з вами відчуємо себе кухарями і складатимемо рецепти. Кожна група витягає листочок під назвою «страви».

Отже, перша група складатиме рецепт «дружби», друга – безпеки, третя – турбота про інших та природу, четверта – традиції, п'ята – успіх. Інградієнтами страви будуть не продукти харчування, а те, що ви самі придумаете. На виконання вправи маєте 10 хвилин. Постарайтеся зробити свою страву оригінальною та незвичайною.

Перед тим як приступити до виконання завдання, я думаю розбудити у вас творчу фантазію. Рецепт кохання: 500 гр. пристрасті, 300 гр. закоханості, 100 гр дружби та поваги, 50 поцілунків, 10 обіймів. Все приправити терпінням і залишити у теплом куточку вашого серця. Подавати гарячим!

Після виконання роботи зачитуються усі рецепти.

Обговорення:

1. Що ви вважаєте головним інградієнтом у страві «дружба»? У страві «безпека»? «Турбота про інших та природу»? «Традиції»? «Успіх»?
2. Який рецепт, як ви думаете, було скласти найважче? Чому?
3. Чий рецепт вам сподобався більше?

4 Етап – усвідомлення сильних та слабких сторін своєї особистості.

Вправа 4 «Аукціон рис»

Мета: визначення особистих якостей та їх аналіз.

Час: 15 хв

Опис: кожному учаснику роздається набір із 15 стікерів, на яких вони повинні написати 10 якостей особистості або риси свого характеру (5 – позитивних та 5 – негативних, яких хотіли б позбутися). На решті 5 листків учасники пишуть речі, предмети, друзів, рідних, почуття, які особливо дорогі. Зачитують, спільно обговорюють.

Наступний етап. Початок аукціону. Учасникам дозволяється вставати з місця, ходити, обмінюватися листочками, набувати тих якостей, речей і

предметів, які дозволять людині більше реалізуватися в житті. А також позбавлятися через обмін тих якостей, які заважають людині повноцінно жити.

За 5-10 хвилин аукціон завершується. Кожен учасник зачитує новий набір карток, розповідає чого він позбувся, що нового придбав у свою скарбничку.

Обговорення:

1. Чи подобаються тобі нові придбання?
2. Чи не повторюються вони?
3. Чи задоволений ти тим, що отримав?
4. Яких якостей ти позбувся? Чому?
5. Які нові якості ти набув? Чим вони можуть допомогти?

Вправа 5 «Схожі один на одного»

Мета: показати існування цінностей, які нам важливі, незважаючи на те, що ми не говоримо про них, і що є люди, які розділяють нашу думку, а тому схожі на нас.

Час: 15 хв

Опис: ведучий роздає всім учасникам чисті картки однакової величини, фломастери та коробок з-під сірників. На отриманій картці кожен учасник пише друкованими літерами три речі, які, на його думку, є найважливішими та які він хотів би передати іншим людям. Можна вписати особливості характеру, дії, що вживаються, речі, які потрібно берегти.

Учасники складають заповнені картки та ховають у коробку з-під сірників. Ведучий збирає коробки та каже, що це звернені до них послання. Усі учасники розігрують коробки та читають зміст написаного на картках.

Обговорення:

1. Чи погоджуєтесь з тим, що написано?
2. Чи є це однаково важливим і для нього?

3. Скільки людей із групи вважають важливими схожі цінності?

4. Етап: рефлексія

Час: 5 хв

1. Що нового ви дізналися?
2. Які емоції у вас зараз?
3. Як ви можете використати нову інформацію?
4. Що було для вас найбільш актуальним, а що ви вже знали і раніше?

2 Тренінг за темою:

Формування у підлітків вміння спілкуватися між собою

Час проведення тренінгу складає: 85 хвилин.

Мета тренінгу: формування навичок міжособистісної комунікації.

Завдання тренінгу:

1. Розвиток у підлітків вміння активного слухання та вміння бути цікавим співрозмовником.
2. Навчання учасників різноманітним прийомам вербального та невербального спілкування.
3. Формування у підлітків навичок ефективної взаємодії та роботи в команді.

1 Етап – створення позитивного настрою.

Вправа 1 «Візуальне відчуття»

Мета: створення позитивного настрою.

Час проведення: 10 хв.

Опис: учасники утворюють пари. Один з учасників повертається до сусіда і за допомогою міміки на обличчі показує емоційний стан (гнів, радість, роздратування). Інший учасник пробує повторити.

2 Етап – формування в учасників вміння комунікувати.

Вправа 2 «Приємний співбесідник»

Мета: визначення рис людини, які притаманні хорошому співбесіднику.

Час: 15 хв

Опис: учасники висловлюють власну думку, які риси характеру та вміння визначають приємного співбесідника та записують на фліпчарт.

Наприклад: вміння слухати, тактовність, почуття гумору і тд.

Ведучий роздає аркуші паперу. На них кожен учасник має записати риси з фліпчарту і оцінити за 5-ти бальною шкалою, наскільки він володіє цією рисою. А потім говорить загальну оцінку усій групі.

Обговорення:

1. Чи зійдеться ця оцінка, якщо його оцінить інша людина?
2. Чому саме так себе оцінив?

Вправа 3 «Черга»

Мета: розвиток комунікативної поведінки.

Час: 20 хв

Опис: учасники діляться на дві групи. Перша група шикуються ніби черга в магазині. Останній учасник повинен пройти до прилавка магазину без черги. Він пояснює кожному своє рішення, намагаючись досягти своєї мети. При цьому черга має не піддатися «нахабі». Друга група спостерігає.

Обговорення: аналізується кожен комунікативно-змістовний момент гри: хто з тих, що стояв у черзі поступився, і хто не пропустив «нахабу». Що застосовував учасник, щоб пройти без черги (прохання, загроза, шантаж).

3 Етап – усвідомлення меж своєї відповідальності у розмові з іншими людьми.

Вправа 4 «Культурна бесіда»

Мета: сформувати навички.

Час: 20 хв

Опис: учасники групи повертаються один до одного. Письмово на папері протягом двох хвилин кожен учасник має записати тему розмови та передати її сусідові навпроти.

Після обдумування один учасник має дати запитання по визначеній темі, а інший відповідати так, щоб бесіда була конструктивною і не ображала почуття співбесідника.

Обговорення:

1. Чи просто було спілкуватися? Чому?
2. Чи отримали задоволення від спілкування?

Вправа 5 «Мовний етикет»

Мета: формування навичок правильного спілкування з різними категоріями людей.

Час: 15 хв

Опис: учасники стають у коло. Інструктор в середині кола з м'ячем. Кидаючи учасникові м'яч, інструктор дає завдання.

Наприклад:

- Привітайся з другом.
- Привітайся з людиною похилого віку.
- Побажай доброї ночі сестричці.
- Побажай доброї ночі мамі і тд.

Обговорення:

1. Чому відповідь на одне і те ж завдання відрізнялася?
2. Чи потрібно дотримуватися мовного етикету?

4 Етап: рефлексія

Вправа 6 «Шпиргалка»

Час: 5 хв

По колу пускається аркуш паперу і учасники записують на ньому, що найбільше сподобалося на тренінгу. Після того як шпаргалка повертається до ведучого, яким робиться підсумок.

3 Тренінг за темою:

Робота з почуттям безпеки, вміння контролювати тривожні стани

Час проведення тренінгу складає: 85 хвилин.

Мета тренінгу: зниження рівня тривожності, сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях.

Завдання тренінгу:

1. Сприяння профілактиці негативних та агресивних станів.
2. Формування вміння контролювати негативні емоційні прояви.
3. Оволодіння методами релаксації, які зменшують прояви страху та тривожності в різних ситуаціях.

1 Етап – забезпечення комфортної атмосфери для роботи

Вправа 1 «Літній дощ»

Мета: активізація учасників, підтримання позитивної атмосфери в групі.

Час: 10 хв

Опис: учасники стають у коло й повторюють за ведучим рухи, якими він зображає дощ:

- дує вітер – тертя долонями;
- крапає дощ – клацання пальцями;
- б'є град – доторкання кілька разів до ніг;
- з'являється блискавка – широке розкриття долонь;
- вдарив грім – плескання у долоні;
- з'являється веселка – піднімання рук догори.

Обговорення:

1. Що ви зараз відчуваєте?

2. Які очікування від заняття?

2 Етап – сприяння профілактиці негативних станів

Вправа 2 «Коло підтримки»

Мета: розвиток почуття підтримки, зняття емоційної напруги.

Час: 20 хв

Опис: робота організується за принципом «ведучий – коло». У центрі стоїть стілець. Його передбачається зайняти того з учасників тренінгу, хто в даний момент потребує підтримки. Охочий сідає в центр, озвучує те, що його хвилює і повертається до співрозмовників за годинниковою стрілкою. За типом аукціону пропонується якомога більше способів, які допомагають впоратися з поганим настроєм, проблемою, станом. Усі способи, прийняті ведучим, фіксуються на фліпчарті.

Обговорення:

1. У добровольця запитується чи змінилось його відношення до хвилюючої ситуації чи знайшов він рішення?
2. Чи важко було з пошуком способів?

Вправа 3. «Навіть якщо... – У будь-якому разі...»

Мета: навчання учасників групи навичкам поведження в ситуаціях стресу.

Час: 25 хв

Опис: учасники діляться по парах, родаються заготовілі квіток, однією з яких написано: «Навіть якщо...», але в другому: «У будь-якому разі...». Перший учасник вимовляє назву першої квітки «Навіть якщо... і вказує проблему: «мені погано, я невдаха, у мене немає батька, я отримав двійку», другий називає свою квітку «у будь-якому випадку...» і закінчує позитивною фразою: «це тільки на сьогодні, я можу бачитися з моїм батьком, я не буду засмучуватися, і впадати у депресію, а виправлю двійку». Учасники

обмінюються квітками. Тепер перший каже розв'язання проблеми, а другий саму проблему.

Обговорення:

1. Чи вдалося виконати витвір?
2. Важко було виконувати?

3 Етап – відпрацювання навичок саморегуляції.

Вправа 4. «Кольорове дихання»

Мета: емоційне та фізичне розслаблення та збереження спокою.

Час: 20 хв.

Ведучий:

- Вибери два кольори: один – який асоціюється з розслабленістю, а інший – який асоціюється з тривожністю або просто тобі не подобається. Для мене блакитний колір спокою, а жовтий навіває думки про огорожувальну стрічку. Я буду використовувати їх як приклад, але ти можеш вибрати будь-які інші кольори.
- Знайди зручне місце. Прийми зручне положення сидячи. Заплющи очі і зосередься на диханні.
- Зроби вдих. Уяви, як блакитний колір наповнює твої легені. Як завдяки йому у твоєму тілі розливається почуття спокою. «Надихни» блакитний колір у всі частини свого тіла, де відчуваєш особливу напругу.
- Зроби видих. Уяви, як видихаєш жовтий колір. Це напружене, тривожне і «липке» повітря не хоче покидати твоє тіло, і найкращий спосіб його позбутися – робити довгі й повільні видихи.
- Продовжуй візуалізувати. Спостерігай, як блакитне повітря наповнює тіло почуттям спокою на вдиху, а жовте повітря залишає тіло на видиху. Відчуй, як подовжуються вдихи та видихи, і зроби так, щоб видихи були довшими, ніж вдихи.

Обговорення:

1. Що ви зараз відчуваєте?
2. Чи змінився стан?

4 Етап – рефлексія

Вправа 5 «Правило руки»

Мета: зворотній зв'язок, рефлексія.

Час: 10 хв

Опис: учасникам тренінгу роздають аркуші паперу. На аркуші учасники обводять свою долоню. На кожному пальці записують інформацію:

- великий палець – що сподобалося;
- вказівний – що хотілось отримати для себе;
- середній – що взяв з тренінгу;
- безіменний – що змінилося емоційно;
- мізинець – чого мало було на тренінгу.

Підводяться підсумки залежно відповідей

4 Тренінг за темою:

Цілепокладання. Постановка цілей та їх досягнення

Час проведення тренінгу складає: 85 хвилин.

Мета тренінгу: допомога у формуванні свідомості та успішності, вміння ставити цілі правильно, та досягати їх, знайти свої помилки цілепокладання, знайти ресурс та налаштування на позитивний емоційний клімат.

Завдання тренінгу:

1. Визначати необхідні цілі та складати алгоритм їх виконання;
2. Розвивати мотивацію до оволодіння навичками виконання поставлених завдань;
3. Навчитися планувати власний час.

1 Етап – забезпечення комфортної атмосфери для роботи

Вправа 1 «Моя буква»

Мета: створення позитивної атмосфери в групі.

Час: 10 хв

Опис: на столі на аркушах паперу написані букви. Кожен учасник вибирає будь-яку букву алфавіту та повідомляє її сусідові.

Дається 2 хв. для кожного учасника, щоб він підбирав слова, які описують його та починаються на обрану літеру.

На стікері учасники записують імені, а під ними риси.

Наприклад: *мене звать Наталія. Я обрала букву В. Тому, я відповідальна ввічлива, весела і тд.*

2 Етап – визначення шляхів для досягнення поставленої мети.

Вправа 2 «Карта майбутнього»

Мета: навчити постановки довгострокових цілей, навчити планувати майбутнє, знаходити шляхи здобування цілей, адекватно їх оцінювати.

Час: 30 хв

Ведучий: накресліть карту свого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, в яких ви хотіли б опинитися. Позначте також проміжні великі і маленькі цілі на шляху до них. Придумайте і напишіть назви для «пунктів-цілей», до яких ви прагнете в своєму особистому і професійному житті. Намалюйте також вулиці і дороги, по яким ви будете йти. Як ви будете добиратися до своїх цілей? Найкоротшим або обхідним шляхом? Які перешкоди вам належить подолати? На яку допомогу ви можете розраховувати? Які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краю, пустелі, глухі і занедбані місця? Чи будете ви прокладати дороги і стежки на самоті або з ким-небудь?

Обговорення:

1. Де знаходяться найважливіші цілі?
2. Наскільки вони поєднуються один з одним?
3. Де вас підстерігають небезпеки?

4. Звідки ви будете черпати сили для того, щоб досягти бажаного?
5. Які почуття викликає у вас ця картина?

Вправа 3 «Матриця Ейзенхауера»

Мета: навчити розставляти справи за пріоритетом.

Час: 25 хв

Опис: на аркуші паперу дається перелік справ, які потрібно зробити протягом дня. На другому аркуші табличка за матрицею Ейзенхауера.

Ведучий розповідає учасникам про 4-х категорії справ принципи розстановки пріоритетів. Учасникам потрібно самостійно вписати справи зі списку в матрицю.

Обговорення: визначити, чому саме ці справи поставлено в конкретну пріоритетність.

Приклад матриці:

<i>Важливі і термінові справи</i>	
<i>Важливі, але не термінові справи</i>	
<i>Справи не важливі, але термінові</i>	
<i>Не важливі і не термінові справи</i>	

3 Етап – навчання навичкам тайм-менеджменту.

Вправа 4 «Встигаємо все»

Мета: навчити поєднувати справи.

Час: 15 хв

Ведучий: уявіть, що ви приїхали відпочивати на море. Для себе ви запланувати:

1. Сходити в музей
2. Засмагнути

3. Подивитися на руїни стародавніх замків.

і ще 20 пунктів.

По приїзду Ви захворіли. Весь відпочинок у Вас не падала температура. Після одужання залишився 1 день для прогулянок. Поєднайте більшість справ, щоб встигнути за 16 годин і запишіть на аркуші паперу

Обговорення:

1. Визначити чому саме так поєднували?
2. Чи важко це робити?

4 Етап – рефлексія

Вправа 5 «Намалюй настрій»

Мета: розвантаження, підведення підсумків.

Час: 5 хв

Опис: учасникам роздаються аркуші паперу з обличчям. Потрібно намалювати емоції.

Обговорення:

1. Чому саме такі емоції у вас зараз?
2. Що було найважче на тренінгу?
3. Що допомагало справитися із завданнями?