

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра загальної і клінічної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему: «Особливості суб'єктивної картини життєвого шляху дівчат-
підлітків із соматичними захворюваннями»

Виконала: студентка 4 курсу, групи ПСР(з)-
41

спеціальності 053 «Психологія
ОП «Реабілітаційна психологія»

(шифр і назва спеціальності)

Слободян Н. І.

(прізвище та ініціали студента)

Керівник: В. П. Москалець, доктор
психологічних наук, професор

(прізвище та ініціали)

Рецензент: М. М. Кулеша-Любінець, кандидат
психологічних наук, доцент

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	3
РОЗДІЛ I. Загальна характеристика життєвого шляху підліткового віку.....	5
1.1. Особливості емоційної сфери та психофізіології дівчат-підлітків.....	5
1.2. Психосоматика підлітка як емоційне явище.....	9
1.3. Поняття соціального становища підлітка в шкільному колективі...13	
РОЗДІЛ II. Експериментальне дослідження психологічних особливостей життєвого шляху підліткового віку.....	21
2.1. Діагностика рівня психосоматики дівчат-підлітків.....	21
2.2. Виявлення статусного розподілу серед дівчат-підлітків.....	26
2.3. Особливості проведення корекційної програми з психосоматики в дівчат підлітків.....	31
Висновки	37
Список використаної літератури.....	40

ВСТУП

Життя людини складається з різноманітних сфер. Ми впливаємо на них і вони, водночас, впливають на нас. Однією з таких сфер є емоційна, яка чинить конструктивно-розвивальний або руйнівний вплив на особистість.

Достатня кількість як зарубіжних, так і вітчизняних багато років досліджували явище підліткової психосоматики як патогенного емоційного стану та її вплив на соціалізацію молоді особистості.

Виходячи з кола проблем сучасного шкільного практичного психолога, актуальною на сьогоднішній день постає проблема психосоматичних та хронічних соматичних захворювань дівчат-підлітків, як такої вікової категорії, котра є «перехідною», кризовою, не стійкою, але водночас – фундаментальною, базовою для особистості, що формується, розвивається.

Психосоматичні та хронічні соматичні захворювання негативно впливають не лише на емоційне самопочуття суб'єкта, а й у подальшому його житті порушують функціональні можливості його психіки – знижують самооцінку, мотивацію та спроможність до навчання, сприяють ригідності мислення, нівелюють креативність уяви, продуктивність пам'яті, тобто, руйнують і гальмують гармонійний розвиток особистості. А так звані «хронічні тривоги» зазвичай перетворюються на невропатичні розлади. Відтак значна кількість тривожних дітей мають проблеми з психічним здоров'ям.

Вирішення цієї проблеми, а саме – виявлення каузальних детермінант появи психосоматики, об'єктивна оцінка наслідків наявності в емоційному житті дитини й підлітка надмірної тривоги і страху, створення найбільш оптимальної бази тих соціальних інститутів, які супроводжують підростаючу особистість на шляху її соціалізації, розробка дієвих корекційних програм протидії дитячій психосоматиці значно допоможе у таких соціальних аспектах, як навчально-виховний процес у закладах освіти, родинне виховання, соціалізація особистості, індивідуальний розвиток.

Актуальність окресленої проблематики зумовила вибір теми нашої дипломної роботи.

Об'єктом дослідження є суб'єктно-диспозиційна картина світу та перспективи життєвого шляху у підлітковому віці.

Предмет дослідження – особливості суб'єктних уявлень про життєвий шлях людини, а саме дівчат-підлітків, із соматичними та психосоматичними захворюваннями.

Гіпотеза дослідження: хронічні соматичні та психосоматичні захворювання дівчини-підлітка, що чинять руйнівний вплив на її соціально-психологічний статус в шкільному колективі та на суб'єктивне уявлення про свій життєвий шлях.

Мета дослідження: аналітично та експериментально дослідити вплив психосоматичних хронічних соматичних захворювань дівчат-підлітків на їх соціально-психологічний статус у шкільному колективі, а відтак, на їх суб'єктивну картину світу.

Завдання дослідження:

1. На основі вивчення відповідних наукових джерел аналітично обґрунтувати суб'єктивну картину світу у підлітковому віці та особливості емоційної сфери і психофізіології дівчат-підлітків.

2. Висвітити поняття соціально-психологічного статусу дівчини-підлітка в шкільному колективі.

3. Експериментально дослідити психологічні особливості уявлень про життєвий шлях сучасних українських підлітків, зокрема:

1) діагностувати прояви психосоматики в учениць 8-го класу;

2) за допомогою соціометрії виявити статусний розподіл серед дівчат-підлітків 8-го класу у зв'язку з наявністю у них хронічних соматичних та психосоматичних розладів;

4. Окреслити психокорекційну програму для дівчат-підлітків з хронічними соматичними та психосоматичними розладами.

РОЗДІЛ I. Загальна характеристика життєвого шляху підліткового віку

1.1. Особливості емоційної сфери та психофізіології дівчат-підлітків.

Підлітковий вік прийнято називати перехідним, тому що саме в цей період дитина робить вирішальний крок в завершенні свого дитинства і переходить до того етапу розвитку, який прямо, не опосередковано готує її до самостійного життя [9].

В період підліткового віку у дівчат спостерігається суттєва трансформація у способі набуття знань порівняно з молодшим шкільним віком, що спонукає до розвитку більш складних форм мислення, зокрема абстрактного та теоретичного. Вони також зустрічаються з різноманітними оцінками дорослих щодо подій довкілля та їх особистостей, що впливає на їхнє ставлення до вчителів і сприяє їхній емансипації, тобто зростанню незалежності від дорослих, роблячи їх значно більш автономними [18].

Судження та оцінки однолітків починають набувати для дівчат підлітків більшого значення ніж судження та оцінки вчителів. Характерною ознакою цього віку є бажання за будь-яких умов уникати критики друзів і страх бути відстороненими від референтної групи [5].

В процесі відносин з дорослими та однолітками формується самосвідомість підлітка. Розвиток самосвідомості відбувається в шістьох різноманітних напрямках [1].

Перший напрямок – зростання та розвиток суб'єктивного особистісного образу.

Другий, в розвитку самосвідомості, веде цей процес до шляху інтеріоризації, тобто перенос образу сформованого завдяки дорослим і одноліткам у власну свідомість.

Третій напрямок – інтегрування. Підліток починає усвідомлювати себе як ціле.

Четвертий напрямок – відгородження власного образу від зовнішнього світу та інших людей.

Наступна ланка – розвиток колективістської моралі; досягається приблизно у 17 років, але навіть не всіма.

Шостий напрямок полягає в нарощенні індивідуалізації. Процес самосвідомості є безперервним [Павелків Р. В. Вікова психологія : підр. Київ : Кондор, 2011. 469 с.].

На відміну від молодших школярів, підлітки не обмежуються лише сьогоденням, але й активно мислять про майбутнє. Вони знаходяться на етапі, коли починає формуватися незалежність, і ведуть активний пошук свого місця у суспільстві. Для старших дівчат-підлітків характерне прагнення визначитися у суспільстві, що стає виразною особливістю цього віку [19].

Основна внутрішня позиція дітей цього віку виявляється в тих зрушеннях, які відбуваються в мотиваційній сфері їх діяльності. Відбуваються істотні зміни у змісті і співвідношенні основних мотиваційних тенденцій. Збагачується мотивація навчальної діяльності, утворюються системи мотивів, в яких провідне місце посідають мотиви широкого соціального змісту [16].

У процесі розвитку свідомості та самосвідомості, а також через перебудову мотиваційної сфери, відбувається формування вольових якостей у підлітків. Однією з ключових вольових рис є здатність керуватися у поведінці та діяльності довгостроковими цілями і глибоким усвідомленням своїх обов'язків. Сила волі, витримка, наполегливість і самоконтроль помітно зростають. Мотиваційний аспект вольових дій стає багатшим, а в регулюванні цих дій значну роль відіграють ідеали та моральні переконання [9].

У підлітковому віці дівчата розвивають здатність направляти свою поведінку згідно з обраними цілями, де основну роль відіграє

відповідальність перед собою. Процес зростання включає в себе удосконалення самоконтролю та використання ефективних стратегій для управління власними діями, таких як планування, самовимоги, самостимулювання та самодисципліна [2].

Однак, слід зауважити, що у деяких дівчат підлітків є значні прогалини у формуванні волевих якостей. Вони часто відволікаються, важко буває переходити до робочого стану, лінуються, тривалість їх волевих зусиль залежить від безпосередньої зовнішньої стимуляції (нагадувань, контролю, покарання тощо). Продуктивність роботи багато в чому залежить від настрою [16].

Емоційне життя підлітка тісно пов'язане з розвитком свідомості, самосвідомості, мотиваційної та волевої сфери, а також від перебігу пізнавальних процесів. У дівчат підлітків спостерігається значне збагачення емоційності. “Нові емоції викликаються не тільки об’єктами, а й дійовими взаємовідносинами з іншими людьми, новими видами діяльності, їх змістом, перебігом і результатами” [9].

Інтелектуальна діяльність набуває нового емоційного забарвлення, пов'язаного з прагненням до вироблення наукового світогляду. Мислення стає повним пристрасності, завзяття. У цьому віці спостерігається виразне прагнення до власної думки та досягнення істини, що підкреслює унікальний емоційний аспект пізнавальної активності підлітків. Розвиваються інтелектуальні емоції, такі як захоплення, цікавість, здивування, сумнів, впевненість або невпевненість. Емоційний світ дівчат-підлітків стає глибшим, стійкішим та тривалішим, відрізняючись багатогранністю змісту і спрямованістю, що відрізняє їх від молодших школярів [1].

Особливо загострюються почуття, пов'язані з усвідомленням свого “Я”, власної гідності. Збагачуються естетичні почуття та емоційна вразливість.

З підвищенням рівня самоконтролю та здатності саморегуляції поведінки відбувається трансформація у способах вираження емоцій. Слово

та його інтонація поступово стають основними інструментами для передачі почуттів і засобом впливу на емоційний стан інших [21].

В підлітковому віці починає формуватись вища емоційна чутливість, здатність співпереживати, розуміти і відгукуватись на переживання іншої людини, особливо однолітка.

Як і будь-яким іншим віковим категоріям підліткам притаманне таке емоційне явище, як психосоматика [17]. В цьому віці тривога має такий вигляд:

1. Відкрита – свідомо переживання, яке виявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану психосоматики. Виокремлено 3 форми відкритої психосоматики:

а) гостра нерегульована або слабко регульована тривога – сильна, усвідомлювана, виявляється через зовнішні симптоми тривоги;

б) У контексті регульованої та компенсованої психосоматики, діти та підлітки розробляють ефективні методи для управління власним станом, що дозволяє їм адаптуватися до різних ситуацій. У цьому процесі виділяють дві підкатегорії: перша полягає в зниженні рівня тривоги, а друга — в використанні цієї тривоги як стимулу для збільшення активності та ефективності власної діяльності. Такі стратегії найбільш типові для старших підлітків та молодих людей у ранньому юнацькому віці;

в) Культивована психосоматика відноситься до свідомого використання зв'язку між психічними та фізіологічними процесами з метою досягнення певних цілей або бажаного стану. У цьому контексті особистість може усвідомлено регулювати власні психічні стани, емоції або переконання, щоб сприяти фізичному здоров'ю або досягненню конкретних психосоматичних ефектів, які вона вважає корисними або бажаними.

2. Прихована психосоматика характеризується низьким рівнем усвідомлення власного психічного стану. Це може проявлятися у двох протилежних формах: з одного боку, через надмірну спокійність та апатію до реальних загроз, ігнорування або невизнання небезпеки, з іншого — через

різноманітні невротичні реакції, які можуть включати тривогу, стрес або інші форми емоційної лабільності [12].

Описуючи підлітковий вік не можна не зупинитись і на особливостях психофізіологічної організації особистості, а саме особливостях властивостей нервової системи.

З віком нервова система дитини стає міцнішою проведеними у 1972 році. Між 7 та 16-17 роками спостерігається зменшення кількості учнів зі слабкою нервовою системою та зростання числа дітей з середньою та сильною нервовою системою. Ця тенденція простежується у представників обох статей, проте у дівчат вона виявляється більш вираженою.

Встановлено зниження рівня рухливості збудження від 6-7 років до 8-9 років, потім зростання рухливості в період статевого дозрівання (11-14 років), нове, але менше вираження зниження рівня рухливості від 14 до 16 років і поступова стабілізація у віці 17-20 років. Така сама динаміка спостерігається і у відношенні рухливості гальмування.

У віці 14 років у дівчат та 15 років у хлопців спостерігається пік у кількості дітей з домінуванням збудження у нервовій системі. Паралельно з цим, у цьому ж віковому періоді розпочинається новий зсув у балансі між збудженням і гальмуванням: на тлі високої кількості осіб із перевагою збудження збільшується число осіб, у яких превалює гальмування. Ця тенденція особливо виражена у дівчат. Між 14-15 та 18-19 роками спостерігається різке зниження кількості осіб з балансом між збудженням і гальмуванням у нервовій системі [9].

1.2 Психосоматика підлітка як емоційне явище

Психосоматика як стан у вітчизняній та зарубіжній літературі вивчалася насамперед з огляду на розвиток навичок саморегуляції в спортсменів. Психосоматика як стан і як риса виникає в процесі адаптації до

середовища та виконання різних видів діяльності. У деяких дослідженнях психосоматику розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань [14].

В системі регуляції діяльності людини та її відносин з іншими людьми емоційні переживання носять часто неусвідомлюваний характер і, створюючи той чи інший емоційний стан, впливають на динамічні характеристики дій та їх продуктивність [10].

Е.Г. Ейдемільер психосоматику визначає як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні недоброзичливого розвитку подій [8].

Найчастіше термін "психосоматика" використовується для опису неприємного по своїй забарвленості емоційного стану або внутрішніх умов, які характеризують суб'єктивне почуття напруги, неспокою, а з фізіологічної сторони – активацією автономної НС. Стан тривоги може коливатись по інтенсивності і вимірюватись у часі як функція рівня стресу, якого зазнає людина [20].

Термін "тривога" або "психосоматика" використовують для опису індивідуальних відмінностей у схильності людини переживати цей стан, вказуючи на особливість її особистості. Люди з вищим рівнем психосоматики більш схильні до стресу та відчувають тривогу інтенсивніше порівняно з тими, у кого рівень психосоматики нижчий. "Стан тривоги" описує емоційні переживання або реакції людини на ситуації, які вона сприймає як загрозові для себе, незалежно від наявності реальної загрози в цих ситуаціях [14].

Словник практичного психолога подає таке визначення психосоматики - це стан цілеспрямованого підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторної напруги в ситуації можливої небезпеки, який забезпечує відповідну реакцію на страх [Психосоматичні захворювання [Електронний ресурс]. Вікіпедія.].

Очікування небезпеки, що насувається, співвідноситься з почуттям

невідомого: людина не усвідомлює, звідки вона може загрозувати. На відміну від емоції страху, психосоматика не має конкретного джерела.

Такі слабо виражені прояви тривоги, як почуття переживання, невпевненість у правильності своєї поведінки є невід'ємною частиною емоційного життя будь-якої людини [10].

На відміну тривоги як стану, психосоматика як риса особистості притаманна далеко не кожному. Тривожна людина постійно невпевнена в собі і своїх рішеннях, постійно очікує неприємностей, емоційно нестійка, недовірлива.

Прояви психосоматики в дітей, зокрема дівчат підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими.

Соматичні прояви тривоги виявляються через фізіологічні зміни в організмі дитини, такі як збільшення частоти серцебиття, нерегулярне дихання, тремтіння кінцівок, жорсткість рухів, можливе підвищення кров'яного тиску, а також розлади шлунково-кишкового тракту. Тривога розглядається як психічний стан, викликаний перспективою потенційних або ймовірних негараздів чи змін у звичному середовищі чи діяльності дитини, який проявляється через конкретні емоційні відчуття (наприклад, страх, занепокоєння, втрату внутрішнього спокою) та поведінкові реакції.

На поведінковому рівні прояви підвищеної психосоматики ще більш різноманітні й не передбачувані. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості [11].

В підлітковому віці відбувається інтенсивний розвиток та перебудова тіла, який часто характеризується непропорційним фізичним розвитком: ріст кісток тулуба та кінцівок може випереджати інші частини тіла, що призводить до незграбності та втрати плавності рухів. Підлітки, усвідомлюючи ці зміни, можуть відчувати сором і намагатися приховати свою незграбність, ухоплюючись за незвичні пози або надмірну самовпевненість та грубість, аби відвернути увагу від своєї зовнішності. Будь-яка, навіть легка, іронія або насмішка щодо їхньої зовнішності може

викликати гостру реакцію, оскільки підлітки особливо чутливі до думки оточуючих і бояться виглядати смішними [14].

Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому психосоматика є одним із основних джерел підліткової агресії. Як правило, при цьому в підлітка простежується занижена самооцінка. Підлітки, у яких агресивність розвинулася як засіб подолання тривоги, потребують особливої уваги. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих [4].

Ця незграбність та невпевненість у своїй зовнішності можуть посилити внутрішні конфлікти підлітка, які є частиною підліткової кризи, і сприяти формуванню переконання, що шляхи до "нормального" життя їм недоступні. В цей складний період дуже важливо, як дорослі, зокрема вчителі, реагують на прояви агресії або самозахисту. Основне правило — не відповідати на агресію подібною агресією. Звісно, можна і потрібно виражати невдоволення або здивування, але критично важливо докласти всіх зусиль, щоб підтримати та підвищити самооцінку підлітка, який відчуває тривогу та проявляє агресивність [20].

Апатія, в'ялість та безініціативність часто зустрічаються серед підліткових дівчат як прояви психосоматики. У таких випадках конфлікт, викликаний внутрішньою боротьбою між суперечливими бажаннями, розв'язується шляхом відмови від активних дій або бажань. Ігнорування власних інтересів може призвести до їхньої втрати, а незадоволення базових потреб — до зниження їхньої важливості для індивіда. Апатія може виникати як результат неефективності інших механізмів боротьби з психосоматичними розладами, коли ні фантазії, ні ритуали, ні навіть агресія не допомагають подолати тривогу. Маска апатії може бути навіть більш обманливою, ніж маска агресії, оскільки її зовнішня інертність та відсутність емоційних реакцій ускладнюють виявлення внутрішньої тривоги та конфліктів, що

спричинили цей стан [11].

Таким чином, ми розглянули прояви психосоматики та способи, за допомогою яких підлітки уникають тривожних переживань і таким чином пристосовуються до життя в умовах хронічного душевного конфлікту.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги [4]. Але щоб сформувалася психосоматика як риса особистості, дівчата-підлітки повинні накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги .

Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний:

- суперечливими вимогами до неї, що виходять із різних джерел;
- неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини;
- негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Таке становище особливо нестерпне для підлітка, який прагне незалежності та свободи.

Можливо, тому рівень психосоматики дівчат підлітків узагалі дещо вищий, ніж у інші вікові періоди. Крім того, у дівчат підлітків збільшується коло значущих соціальних відносин людини [10].

1.3. Поняття соціального становища підлітка в шкільному колективі

Однією з ключових характеристик перехідного віку є зміщення фокусу спілкування з батьків та вчителів на однолітків і ровесників, що мають схожий соціальний статус. Цей процес переорієнтації може протікати поступово або раптово і інтенсивно, проявлятися неоднаково у різних сферах діяльності, де значення авторитету старших і однолітків різниться. Проте, незважаючи на форму і темп, ця переорієнтація є невід'ємною частиною

підліткового віку [13].

Спілкування з однолітками відіграє ключову роль у житті підлітка, виступаючи як унікальний джерело інформації. Через взаємодію з ровесниками підлітки отримують важливі знання, які з різних причин можуть бути не доступні від дорослих. Особливо це стосується інформації з питань статевого розвитку, де однолітки часто стають головним джерелом відомостей. Відсутність або обмеженість такого спілкування може сповільнити або спотворити психосексуальний розвиток підлітка [22].

Спілкування з однолітками також є унікальним типом міжособистісних відносин, що сприяє розвитку важливих соціальних навичок. Групова діяльність та ігри допомагають підліткам навчитися працювати в колективі, дотримуватися групової дисципліни, а також вмінню відстоювати власні права та узгоджувати особисті інтереси з інтересами групи. У середовищі однолітків, де взаємовідносини ґрунтуються на рівності і де необхідно заробляти та підтримувати свій статус, дитина розвиває комунікативні властивості, необхідні в дорослому житті. Конкурентний аспект групових відносин, який відсутній у стосунках з батьками, також служить цінним досвідом, підготовкою до життєвих викликів [9].

Емоційний контакт у групі однолітків слугує третім важливим аспектом у розвитку підлітка. Відчуття приналежності до групи, взаємної підтримки та солідарності з ровесниками не лише допомагає підлітку ставати більш незалежним від дорослих, але й надає йому відчуття емоційного комфорту та безпеки. Здатність заробити повагу та приязнь серед ровесників має критичне значення для самооцінки підлітка, впливаючи на його самоповагу та внутрішнє сприйняття себе [15].

Психологія спілкування в підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетіння двох потреб: відокремлення і аффіліації, тобто потреби в приналежності, включеності в якусь групу чи спільність. Відокремлення найчастіше виявляється в емансипації від контролю старших. Однак воно діє й у відносинах з однолітками. Підсилюється потреба не

тільки в соціальній, але і просторовій, територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору [3].

У перехідному віці підлітки починають інакше сприймати поняття "самотність", надаючи йому більш глибокого психологічного змісту. Якщо діти зазвичай асоціюють самотність із фізичною ізоляцією ("нікого поруч немає"), то підлітки розуміють її як стан, що може мати як позитивні, так і негативні аспекти. Для цілеспрямованих і самостійних підлітків самотність може стати засобом самореалізації та самопізнання. Водночас існує і негативний аспект самотності, що характеризується відчуттям внутрішньої порожнечі та ізоляції, гострою потребою в спілкуванні та емоційній близькості з іншими, яка залишається незадоволеною [7].

Дані міжнародних опитувань та клінічних досліджень вказують на те, що підлітки відчувають самотність та нерозуміння значно частіше, ніж дорослі. Період становлення особистості у підлітковому віці супроводжується викликами, які породжують почуття самотності та відчуженості. Це спонукає підлітків до невгамовного прагнення до спілкування і об'єднання з ровесниками. У колі однолітків дівчата-підлітки шукають або сподіваються знайти те, що їм не надають дорослі: спонтанність, емоційну близькість, втечу від сірості буденності та визнання своєї унікальності та значущості [15].

М. С. Каган вважає спілкування провідною діяльністю життєвого шляху підліткового віку, напружена потреба в спілкуванні й аффіліації перетворюється в багатьох дітей у непереможне стадне почуття: вони не можуть не тільки дня, але години пробути поза своєю, а якщо своєї немає - якої завгодно компанії [3].

Типова риса підліткових груп - надзвичайно висока конформність. Люто відстоюючи свою незалежність від старших, дівчата-підлітки найчастіше абсолютно некритично відносяться до думок власної групи і її лідерів. Незміцніле, дифузійне "Я" має потребу в сильному "Ми", що, у свою чергу, затверджується на противагу якимсь "Вони". Причому все це повинно

бути грубо і зримо [7].

Підлітки часто прагнуть зливатися з групою, відчуваючи сильне бажання бути "як усі", де "усі" означає приналежність до їхньої групи однолітків. Це прагнення стосується не тільки зовнішності, як наприклад одягу, але й естетичних уподобань, манер поведінки та інших аспектів їхнього життя. Знаходяться у протиріччі між потребою в індивідуальності та бажанням інтеграції у групу, підлітки можуть відчувати внутрішній конфлікт, оскільки прагнення підкреслити свою унікальність через уніфікацію може стати джерелом занепокоєння [3].

Проте, ця однаковість ретельно підтримується, і тому, хто ризикує кинути їй виклик, приходиться витримувати нелегку боротьбу. Чим примітивніше співтовариство, тим нетерпиміше воно до індивідуальних розходжень, іншому мисленню і взагалі несхожості. Слід зазначити, що комунікативні риси і стиль спілкування хлопчиків і дівчат не зовсім однакові. Це стосується і рівня товариськості, і характеру аффіліації. На перший погляд хлопчики у всі вікові періоди спілкуються більше за дівчат. Із самого раннього віку вони активніше дівчат вступають у контакти з іншими дітьми, затівають спільні ігри і т.д. [15].

Важливість самої діяльності та особистого успіху в ній для хлопчиків перевищує значення симпатії до інших учасників. Це означає, що хлопець, перш за все, обирає гру, яка йому цікава і де він може проявити себе, навіть якщо інші учасники йому не дуже приємні. Таким чином, чоловіче спілкування та загальний стиль життя більш орієнтовані на предметні та інструментальні цілі, аніж на експресивні або емоційні [7].

Спілкування дівчат виглядає більш пасивним, зате більш дружнім і вибіркоvim. Судячи з даних психологічних досліджень, хлопчики спочатку вступають у контакти один з одним і лише потім, у ході ігрової чи ділової взаємодії, у них складається позитивна установка, з'являється духовна тяга один до одного. Дівчата, навпаки, вступають у контакт головним чином з тими, хто їм подобається, зміст спільної діяльності для них вторинний. З

ранніх віків хлопчики тяжіють до більш екстенсивного, а дівчата - до інтенсивного спілкування; хлопці частіше грають великими групами, а дівчата – по двох чи по трьох [6].

Жан Піаже відзначив, що існує відмінність у сприйнятті правил групової гри між хлопчиками та дівчатками. Хлопчики, орієнтовані на предметне і інструментальне мислення, приділяють більше уваги дотриманню загальних правил, порушення яких часто стає причиною конфліктів у чоловічому колективі. Водночас дівчата демонструють більшу гнучкість щодо правил, вважаючи особистісні відносини важливішими, ніж формальні норми, що також позначається на структурі їхньої моральної свідомості: жіночі міркування зазвичай є більш особистісними та гнучкими порівняно з чоловічими.

Згідно з дослідженням В. Н. Князева (1981), у процесі оцінювання людських якостей жінки надають перевагу характеристикам, які проявляються в ставленні до інших людей, тоді як для чоловіків більш важливими є ділові якості, пов'язані з професійною діяльністю [15].

Сором'язливість - найпоширеніші комунікативні труднощі дівчат підлітків. Психологічні дослідження показали, що ті, хто вважає себе соромливим, дійсно відрізняються зниженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати і направляти своє соціальне поведіння, більш тривожні, схильні до невротизму і переживають більше комунікативних труднощів. Не дивно, що сором'язливість вважається небажаною якістю, і люди прагнуть від неї позбутися (наприклад, шляхом психотерапії). Однак сором'язливість має різні причини і тісно пов'язана з іншими рисами особистості, що не завжди піддаються корекції і самі по собі не можуть розглядатися як негативні [3].

Багато вітчизняних досліджень у галузі психології та педагогіки виявляють тенденцію до "школоцентризму", тобто зосередження уваги переважно на аспектах, які безпосередньо спостерігаються і контролюються в шкільному середовищі. Такий підхід часто упускає з виду фактори, що

лежать за межами шкільного життя, хоча вони можуть мати значний вплив на розвиток та навчання дітей. Така одностороння концентрація на формальних аспектах освіти та ігнорування неформальних аспектів є результатом бюрократизації в мисленні деяких освітян та дослідників, де важливим вважається лише те, що можна формалізувати та регламентувати [15].

Учнівський колектив є складним і багатогранним утворенням, яке має подвійну природу. З одного боку, воно формується під впливом дорослих – вчителів та батьків, їх педагогічних методів і організаційних структур. Таким чином, дорослі мають прямий і непрямий вплив на формування шкільного колективу, його правила та традиції.

З іншого боку, учнівський колектив також є вираженням спонтанних дитячих потреб у спілкуванні. Діти формують між собою неформальні взаємини, які не завжди підпадають під встановлені дорослими правила. Вони створюють власні, неформальні групи та підгрупи на основі особистих симпатій, спільних інтересів або спільної діяльності, які можуть істотно відрізнятись від офіційної структури класу чи школи [7].

Така двоїстість учнівського колективу відображає комплексність соціальних взаємодій у шкільному середовищі, де формальні та неформальні аспекти переплітаються, створюючи унікальну соціальну динаміку.

По-перше, існує соціальне розшарування, особливо помітне у великих містах і що виявляється як у нерівності матеріальних можливостей (окремі підлітки мають особливо коштовні, престижні речі, яких немає в інших), так і в характері життєвих планів, рівні домагань і способів їхньої реалізації. Іноді ці групи практично не спілкуються один з одним [15].

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

По-третє, відбувається диференціація авторитетів, статусів і престижу на основі неофіційних цінностей, прийнятих у самому учнівському середовищі. У старших класах диференціація міжособистісних відносин стає

більш помітною, чим раніш. Як показує соціометричне дослідження Я. Л. Коломинського, О. В. Киричука, Х. Й. Лейметса і ін., більш різкою стає різниця в положенні "зірок" і "ізгоїв", чи "ізолюваних" [6].

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

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

У підліткових групах тип лідерства може значно варіюватися, бути демократичним або авторитарним. У контексті шкільного класу офіційний лідер, обраний або призначений для певної ролі, не завжди є найавторитетнішою особою серед однолітків. Іноді така особа вибирається під впливом дорослих, а не її однолітків, і її успіх у лідерстві залежить від здатності встановлювати ефективні зв'язки з неформальними лідерами класу. Ці неформальні лідери можуть не мати офіційних позицій, але вони мають вплив у групі через свій реальний авторитет і повагу серед ровесників [15].

У неофіційних або стихійних групах, незважаючи на внутрішню конкуренцію, лідером стає особа, яка природно здобуває авторитет і визнання від інших членів групи. Такий лідер визначається не формальним призначенням, а визнанням його лідерських якостей іншими членами групи.

І. С. Полонський виявив, що у стихійних групах лідерами часто стають ті підлітки, які не можуть реалізувати свої лідерські та організаторські здібності у шкільному середовищі. Дослідження положення 30 неформальних лідерів у їхніх класах виявило, що у молодших класах розбіжності між статусом у шкільному та позашкільному середовищах не так виражені, але починаючи з 8-го класу та особливо у 9-10-х класах спостерігається чітка тенденція: чим вищий статус учня в неформальній групі, тим нижчий його статус у шкільному колективі [3].

Це відкриває складність у взаємовідносинах між шкільними та позашкільними статусами підлітків, ставлячи перед педагогами завдання

зрозуміти, як підтримати розвиток лідерських якостей у підлітків у шкільному середовищі та як створити умови, за яких учні зможуть виявляти і розвивати свої здібності, не вдаючись до пошуку альтернативних способів самоствердження у неформальних групах [7].

Підліткові групи задовольняють у першу чергу потребу у вільному, нерегламентованому дорослими спілкуванні. Вільне спілкування - не просто спосіб проведення дозвілля, але і засіб самовираження, установа нових людських контактів, з яких поступово викристалізовується щось інтимне, винятково своє. Підліткове спілкування спочатку неминуче екстенсивне, вимагає часті зміни ситуацій і досить широкого кола учасників (приналежність до компанії підвищує впевненість підлітка в собі і дає додаткові можливості для самоствердження).

РОЗДІЛ II. Експериментальне дослідження психологічних особливостей життєвого шляху підліткового віку.

2.1. Діагностика рівня тривожності дівчат-підлітків із соматичними захворюваннями

Для проведення даного дослідження мною був використаний тест шкільної тривожності Філіпса.

Цей тест призначений для вивчення рівня і характеру психосоматики, пов'язаної зі шкільним життям підлітка.

Вибір конкретної методики діагностики дозволяє психологу здійснювати більш глибокий і всебічний аналіз. Окрім загального стану тривожності дитини у шкільному середовищі, ця методика допомагає виявити ряд важливих факторів:

- переживання соціального стресу;
- фрустрація потреби у досягненні успіху;
- страх самовиразу;
- страх ситуації перевірки знань;
- страх не відповідати очікуванням оточуючих;
- низький фізіологічний опір стресу;
- проблеми і страхи у відносинах із учителями.

Тест складається з 58 питань, що можуть зачитуватися школярами, а можуть і пропонуватися в письмовому виді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти "Так" чи "Ні".

Інструкція: "Дівчата, зараз Вам буде запропонований опитувальник, що складається з питань про те, як Ви себе почуваете в школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає вірних чи невірних, гарних чи поганих відповідей. Над питаннями довго не задумуйтеся.

На листі для відповідей угорі запишіть своє ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на питання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо Ви

згодні з ним, чи "-", якщо не згодні".

Обробка й інтерпретація результатів

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-й питання дитина відповіла "Так", у той час як у ключі цьому питанню відповідає "-", тобто відповідь "ні".

При обробці підраховується:

а) загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену психосоматика дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожність;

б) число збігів по кожному з восьми факторів, виділених у тексті. Рівень психосоматики визначається так само, як у першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявність тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори Номера питань

1. Загальна психосоматика у школі 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28,
46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E=22

2. Переживання соціального стресу 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42,
44 E = 11

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху

1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E=13

4. Страх самовираження 27, 31, 34, 37, 40, 45 E = 6

5. Страх ситуації перевірки знань 2, 7, 12, 16, 21, 26 E=6

6. Страх невідповідати чеканням навколишніх 3, 8, 13, 17, 22 E=5

7. Низька фізіологічна опірність стресу 9, 14, 18, 23, 28 E=5

8. Проблеми і страхи у відносинах із учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44,
47 E = 8

Ключ до питань "+" - Так; "-" - Немає

1. -	21.	-	41.	+
2. -	22.	+	42.	-
3. -	23.	-	43.	+
4. -	24.	+	44.	+
5. -	25.	+	45.	-
6. -	26.	-	46.	-
7. -	27.	-	47.	-
8. -	28.	-	48.	-
9. -	29.	-	49.	-
10.-	30.	+	50.	-
11.+	31.	-	51.	-
12.-	32.	-	52.	-
13.-	33.	-	53.	-
14.-	34.	-	54.	-
15.-	35.	+	55.	-
16.-	36.	+	56.	-
17.-	37.	-	57.	-
18.-	38.	+	58.	-
19.-	39.	+		
20.+	40.	-		

1. Число розбіжностей знаків ("+" - Так, "-" - Немає) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей у відсотках: < 50%; > 50; > 75%).
2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.
3. Число розбіжностей по кожнім факторі для всього класу (абсолютне значення - < 50%; > 50%; > 75%).
4. Представлення цих даних у виді діаграми.
5. Кількість учнів, що мають розбіжностей по визначеному факторі > 50% і > 75% (для усіх факторів).

6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.
7. Повна інформація про кожного хто учиться (за результатами тесту).

Змістовна характеристика кожного синдрому (фактора)

1. Загальна психосоматика у школі - загально емоційний стан дитини, зв'язаний з різними формами його включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед - з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливе психічне тло, що не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.
4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, сполучених з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань - негативне відношення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей.
6. Страх не відповідати чеканням навколишніх - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.
7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.
8. Проблеми і страхи у відносинах із учителями – загальне негативне емоційне тло відносин з дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини.

Результати діагностики тривожності серед учениць 8-го класу свідчать про значну поширеність високого рівня тривожності у шкільному середовищі. Відсутність дівчат з низьким рівнем тривожності може вказувати на загальну напруженість або на специфіку даної групи.

Дані показують:

- Низький рівень тривожності (0-20%) не виявлено в жодній з учениць.
- Середній рівень тривожності (21-51%) мають 5 з 20 дівчат, що становить 25% групи.
- Високий рівень тривожності (52-80%) спостерігається у 14 учениць, що складає 70% групи.
- Дуже високий рівень тривожності (81-100%) виявлено у однієї учениці, це 5% групи.

Таблиця 1

Дані результатів діагностики

№	Ф.П.	Критерії оцінки в %	Рівень тривожності
1	А.	100%	дуже високий
2	К.	41%	середній
3	Г.	57%	високий
4	Ю.	50%	середній
5	К.	74%	високий
6	В.	63%	високий
7	Ч.	59%	високий
8	М.	80%	високий
9	В.	52%	високий
10	А.	63%	високий
11	Р.	67%	високий
12	М.	41%	середній
13	М.	70%	високий
14	У.	55%	високий
15	Т.	45%	середній
16	П.	70%	високий
17	Ц.	67%	високий
18	Р.	73%	високий
19	Ч.	45%	середній
20	М.	52%	високий

2.2. Виявлення статусного розподілу серед учениць дівчат-підлітків

Соціальні відносини складаються з різних видів відносин, починаючи від політичних і закінчуючи міжособистісними.

Розуміння природи соціальних відносин дійсно засноване на багатому спектрі соціологічних і соціально-психологічних теорій, кожна з яких вносить свій вклад у трактування таких понять, як "відношення" та "спілкування". Теорія символічного інтеракціонізму, наприклад, зосереджується на вивченні того, як люди використовують символи у процесі взаємодії. Теорія соціального обміну аналізує взаємодії з точки зору вигоди і витрат, а теорія керування враженнями досліджує, як люди намагаються контролювати сприйняття іншими своєї особи.

Проблема в тому, що поняття "відношення" та "спілкування" часто використовуються як взаємозамінні або без чіткого розмежування, що дійсно може ускладнювати процес їх діагностики. "Відношення" частіше відноситься до емоційного ставлення або оцінки іншої особи чи явища, тоді як "спілкування" описує процес взаємодії та обміну інформацією між людьми.

Тому при діагностиці цих явищ необхідно чітко розуміти, яке з них є об'єктом дослідження, і вибирати методіку, що найкраще відповідає цій меті. Це допоможе уникнути плутанини і забезпечити точність та валідність отриманих результатів.

Для виміру соціальних відносин застосовуються дві групи методик:

- 1) методика й оцінки власне відносин;
- 2) діагностичні методика й оцінки властивостей людини, що впливають на відносини.

Для вивчення відносин використовується соціометрія.

Дж. Морено, який розробив соціометричну методіку, підкреслює важливість адаптації цього інструменту до конкретної групи людей, з якою

ведеться робота. Важливо, щоб учасники дослідження були готові та відкриті до соціометричного згрупування і мали зрозуміле відношення до самого тесту.

Вибір соціометричних критеріїв — це ключовий момент у плануванні дослідження. Критерії повинні бути вибрані так, щоб бути значущими для групи і зрозумілими для кожного її члена. Вони мають стосуватися аспектів життя групи, які є важливими для її членів. Це вимагає попереднього знайомства дослідника з групою та її специфікою, щоб інструментарій був максимально адаптований і результативний.

Використання соціометрії дозволяє виявити приховані соціальні структури в групі, відносини привабливості та відторгнення між її членами, визначити лідерів і ізольованих індивідів, що є цінною інформацією для розуміння групової динаміки та подальшої роботи з колективом.

Соціометричні критерії.

Вибір соціометричних критеріїв - основний етап розробки програми соціометричних вимірів.

Соціометричний критерій повинен бути чітко сформульованим і спрямованим на конкретну сферу взаємовідносин у групі. Задавання занадто загальних питань, як наприклад "Як ви відноситеся до свого товариша?", не дає можливості отримати відповіді, які б могли бути точно проаналізовані з точки зору соціометрії. Замість цього, питання мають бути спрямовані на конкретні аспекти взаємовідносин, наприклад, "З ким би ви хотіли працювати над проектом?" або "Кого б ви обрали в якості партнера для спортивної гри?".

Таке конкретизування дозволяє ідентифікувати конкретні відносини привабливості чи відторгнення, визначити соціальні структури всередині групи та розуміти, як учасники групи взаємодіють у різних контекстах. Це сприяє більш глибокому аналізу соціальної динаміки групи та розробці ефективних стратегій взаємодії або втручання.

Розрізняють кілька типів соціометричних критеріїв. Усі їх можна

розбити на два основних класи: перший - комунікативні критерії, ціль яких - відобразити реальні чи уявні відносини в групі, і другий - гностичні критерії, що мають метою відобразити, як сприймають і розуміють члени групи свої взаємини.

У закордонній літературі перший клас критеріїв називають соціометричним тестом, другий - тестом соціальної перцепції.

Для діагностування були обрані учениці 8-го класу, вік яких становив 13-14 років.

Методикою виявлення статусного розподілу учениць у класі була „Соціометрія”.

Метою соціометричного тесту є діагностування емоційних зв'язків, тобто взаємних симпатій між членами групи. Також ця методика дає можливість вирішення наступних задач:

1. вимір ступеня згуртованості-відокремлення в групі;
2. вияв авторитету членів групи на правах симпатії-антипатії;
3. визначення внутрішньо групових згуртованих утворень на чолі з неформальним лідером.

На даному проміжку часу існує багато модифікацій соціометричного методу, засновником якого є відомий американський психіатр і соціальний психолог Дж.Морено.

Соціометричний аналіз дає можливість глибше зрозуміти структуру міжособистісних відносин у групі, яка впливає на загальну атмосферу, взаємодію між членами групи та, в ширшому сенсі, на емоційний стан кожної особи в групі. Ваша методика, що включає питання "З ким би я хотів подорожувати в купе поїзда?", є прикладом позитивного соціометричного критерію, який спрямований на виявлення преференцій учнів у контексті приємної та позитивно асоційованої ситуації.

Такий підхід дозволяє виявити, з ким учні бажають встановлювати позитивні взаємини, та ідентифікувати потенційних

лідерів і ізольованих індивідів в групі. Результати можуть використовуватися для планування подальших педагогічних та психологічних втручань, спрямованих на покращення соціальної динаміки та підтримку позитивного душевного стану учнів.

Процедура використання даної методики наступна:

- учениці отримали інструкцію, яка містила соціометричний критерій; виходячи з запропонованого критерія, дівчат прохали висловитися один про одного, здійснити взаємні вибори або відхилення, спираючись на перелік питань;
- отримані письмові відповіді на відповідні питання були статистично оброблені і представлені у вигляді соціометричної матриці. Також був врахований індекс згуртованості колективу. Провівши діагностичний і статистичний етапи даного дослідження, була зроблена така інтерпретація отриманих результатів.

У виборці з 20 учениць 8-го класу були виявлені: лідерів - 1; переважання - 5; зневажені - 12; ізольовані - 2.

Таблиця 2

Результати діагностики

№	Ф.П.	Статус	Рівень
1	А.	переважання	дуже високий
2	К.	переважання	середній
3	Г.	лідерський	високий
4	Ю.	ізольований	середній
5	К.	зневажений	високий
6	В.	зневажений	високий
7	Ч.	переважання	високий
8	М.	зневажений	високий
9	В.	зневажений	високий
10	А.	ізольований	високий

11	Р.	зневажений	високий
12	М.	зневажений	середній
13	М.	зневажений	високий
14	У.	зневажений	високий
15	Т.	переважання	середній
16	П.	зневажений	високий
17	Ц.	зневажений	високий
18	Р.	переважання	високий
19	Ч.	зневажений	середній
20	М.	зневажений	високий

2.3. Особливості проведення корекційної програми з психосоматики в дівчат підлітків

Корекційна програма з психосоматики для дівчат-підлітків повинна враховувати унікальні особливості цього вікового та гендерного періоду. Підлітковий вік - це час значних фізичних, емоційних та соціальних змін, які можуть спричиняти або поглиблювати психосоматичні реакції. Ось декілька ключових аспектів, які слід враховувати при розробці та впровадженні корекційної програми:

- Врахування особливостей. Підлітковий вік супроводжується пошуком ідентичності, зростанням потреби в незалежності та експериментуванні з різними ролями. Програма має сприяти розвитку самосвідомості, самооцінки та навичок саморегуляції.
- Гендерна специфіка. Дівчата-підлітки можуть стикатися з особливими соціальними та культурними викликами, включаючи тиск щодо зовнішності та стереотипи статейних ролей. Програма має включати елементи, які сприяють розвитку позитивної самооцінки та боді-позитивного сприйняття.
- Інтеграція різних підходів. Психосоматичні розлади вимагають інтегрованого підходу, що включає психологічну, фізіологічну та соціальну підтримку. Застосування когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, релаксаційних методик та навчання навичкам стрес-менеджменту може бути корисним.
- Сприяння соціальній підтримці. Формування позитивних соціальних зв'язків і мережі підтримки має важливе значення для підлітків. Групові сесії можуть сприяти розвитку емпатії, навичок спілкування та взаємодопомоги.
- Залучення батьків та навчальних закладів. Батьки та шкільні працівники повинні бути інформовані про цілі та методи

корекційної програми, щоб забезпечити послідовну підтримку дівчат-підлітків як удома, так і в навчальному середовищі.

- Регулярний моніторинг прогресу та зворотній зв'язок від учасниць допоможуть адаптувати програму до їхніх потреб та забезпечити її ефективність.

Розробка та реалізація такої програми вимагає комплексного підходу та співпраці психологів, медичних фахівців, освітян та сімей, щоб створити підтримуюче та розуміюче середовище для дівчат-підлітків.

Корекційна програма.

Мета: зниження в дівчат підлітків рівня психосоматики до стану норми з контролем результату й закріпленням позитивного ефекту до кінця колекційної програми та надалі.

Завдання:

- Зниження скутості школярів.
- Формування в учнів віри у свої сили й можливості.
- Розширення можливостей школярів, формування в них необхідних знань, умінь і навичок для підвищення результативності шкільної діяльності та зниження рівня психосоматики.
 - Формування адекватної самооцінки в дівчат підлітків.
 - Формування розуміння мобілізуючої ролі певного рівня психосоматики у вирішенні проблем і складних життєвих ситуацій.
 - Розвиток уміння контролювати рівень психосоматики.
 - Підготовка вчителів і батьків до виконання ними завдань корекції.

Предмет корекції: емоційна сфера дівчат підлітків.

Методи корекції: ігротерапія, проєктивний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня психосоматики.

Очікувані результати: зниження рівня психосоматики, підвищення

самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

Етапи корекції:

1. Діагностичний.
2. Настановчий.
3. Корекційний.
4. Етап оцінки ефективності колекційного впливу.

Комплекс вправ, які входять до складу даної програми, повинні базуватися на:

- бажанні взаємодіяти та співпрацювати дитини з психологом;
- таких умовах, які б забезпечували розвиток здатності підлітка до релаксації;
- вмінні школярів правильно визначати свій власний емоційний стан та стан інших;
- самоаналізі якостей людини, самовихованні;
- актуалізації здорового способу життя;
- засадах розвитку всіх психічних процесів людини. Наведений

приклад корекційної програми психосоматики дівчат підлітків був

сформований з урахуванням основних тенденцій програми корекції шкільної психосоматики в дівчат підлітків психолога М.Сисуна [8].

У даній корекційній програмі М. Сисун радить застосовувати такі вправи.

Діагностичний етап корекції - вправа «Не подобається — подобається».

Психолог просить підлітка поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання:

- що мені не подобається у школі;
- що мені не подобається вдома;
- що мені не подобається взагалі в житті.

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в

правій частині аркуша:

- що мені подобається у школі;
- що мені подобається вдома;
- що мені подобається взагалі в житті.

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім — про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так уже й погано все в житті.

Далі школяреві пропонують тест виявлення типу темпераменту (Айзенк).

Настановчий етап корекції - вправа «Подаруй усмішку».

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологу варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці — 7. Фізіологічний сміх — це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.

Корекційний етап - гра «істівне — неістівне».

Мета: створення позитивного емоційного тла; зняття напруження й втоми; перевірка уваги.

Усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або м'яку іграшку. Якщо названий предмет істівний — учасник повинен упіймати м'яч, якщо неістівний — відбити. За кожну правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого, він і проводить наступну гру.

Вправа «Примірювання ролей».

Мета: вироблення стилю поведінки й інтонацій упевненої в собі людини.

Кожен учасник групи примірює по дві ролі невпевненої й упевненої в собі людини в одній із пропонованих ситуацій, що задають учасникам:

- друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете...
- продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку. Ви кажете...
- ваше замовлення виконане з дефектами. Ви звертаєтесь до майстра...
- ви хочете виправити погану оцінку. Ви звертаєтесь до вчителя...
- ваш сусід забруднив чорнилом (крейдою) ваше сидіння. Ви підходите й кажете...
- ваш товариш поставив вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому...
- люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам го лосною розмовою. Ви звертаєтесь до них...

Етап оцінки ефективності корекційного впливу.

Проведення діагностики рівня шкільної психосоматики, самооцінки, міжособистісних відносин, емоційного стану дівчат підлітків.

Потім учасники групи сідають у коло й діляться своїми враженнями та думками про минулі заняття. Обговорюються позитивні й негативні сторони занять, які зміни вони внесли в життя кожного учасника групи, у поведінку, які враження й відчуття після себе залишили. Вислуховують і обговорюють можливі пропозиції школярів щодо зміни чи доповнення корекційної програми. Керівник групи й учасники дякують один одному.

Висновки

Аналізуючи дані, отримані шляхом попереднього діагностування, можна зробити наступні висновки.

Гіпотеза мого дослідження передбачала виявлення саме дисгармонійного впливу на особистість дівчини-підлітка, як члена певної малої соціальної групи - класу. Спираючись на теоретичний огляд наукових праць вчених-психологів, ми можемо зауважити, що високий рівень загальної шкільної психосоматики може спостерігатися не лише у ізольованих учнів, а й у лідерів та інших соціально благополучних дітей в класі. Даний феномен має чітке пояснення з боку загальної і соціальної психології: дитина хоч і отримує особистісні соціальні переваги в класі, але дуже боїться втратити свій статус з різних причин, що й породжує певний внутрішній конфлікт, який супроводжується емоційними переживаннями і тривогами.

Вибірка моїх досліджуваних учениць містила також дещо суперечливі, орієнтуючись на гіпотезу дослідження, результати.

Учениця, яка за соціальним статусом у класі є лідером, має високий рівень шкільної психосоматики.

У групі переважаючих за статусом учениць-підлітків показник психосоматики варіюється від середнього (41%;45%) до високого (59%;73%) і дуже високого (100%).

Зневажені учениці, численність яких дорівнює 12 дітей, мають показники високого рівня загальної шкільної психосоматики.

Ізольовані учениці теж мають високі показники зі шкільної психосоматики (50%;63%).

На мою думку, такі поєднання різних соціальних статусів учениць у шкільному колективі та високих показників шкільної психосоматики обумовлені не впливом психосоматики дівчат-підлітків на їх соціальне положення у класі, а саме необхідність або небажання тієї чи іншої дівчини займати певне соціальне місце у структурі взаємовідносин класу, що

породжує такі психологічні явища з негативним емоційним підтекстом, як хвилювання, переживання, тривога і, навіть, страх.

Тому ми можемо зауважити, що гіпотеза мого дослідження, теоретичне припущення, на практиці не підтвердилася. Але шляхом аналізу експериментальних даних мною було виявлене нове психологічне явище, яке також має позитивний внесок у вирішення проблеми взаємозв'язку шкільної психосоматики і соціальних відносин дівчат-підлітків.

Цінність спотерігаючого феномена в тому, що в роботі шкільного психолога, педагогічного колективу, у вихованні батьками учнів, незалежно який статус вони мають у класі, необхідно враховувати той факт, що у сучасному житті майже кожна дитина є тривожною, наявність якої переймає її.

Таким чином, лідери бояться втратити свій статус, у якійсь ситуації не змогли відповідати належним вимогам, осоромити батьків і т.д. Учні, до яких ставляться переважно або зневажають ними, намагаються покращити свою соціальну позицію, докладають певних зусиль, які часто не відповідають реальним можливостям дитини. А ізольовані діти іноді взагалі не переймаються таким соціальним положенням і, відповідно, їх шкільна психосоматика має низькі або середні показники.

Окрім вже освітлених раніше негативних впливах тривоги і страху як емоційних явищ, наведу декілька думок українських сучасних психологів про позитив названих «детермінантів».

Страх, як і будь-яка емоція, дає змогу людині орієнтуватись у предметному та соціальному світі, регулює діяльність, поведінку, охороняє від небезпеки, неприємностей, тобто є необхідною складовою самозбереження особистості.

Варто зауважити, що страх окрім самозбереження, має ще одну корисну функцію - це вправляння у своїй сміливості, точніше - здібності діяти, незважаючи на страх. Здорова дитина - не та, яка нічого не боїться, а та, яка не боїться боятися.

Отже, вікові страхи є корисними, необхідними для самозбереження та розвитку особистості, тому основна допомога щодо цієї групи страхів - не заважати дитині відчувати, усвідомлювати, поважати свої страхи, щоб згодом вона змогла сама перерости їх і відчути свою здатність долати страх.

Психологічні проблеми особистості породжує не страх сам по собі, а патерн уникання страху - і, відповідно, блокування активності, пов'язаної зі страхом.

Причиною надмірного страху може бути індивідуальний досвід минулих невдач або психотравмуючих переживань у подібних ситуаціях.

Страх тривоги - один з варіантів неконструктивних особистісних обмежень. Визначається неадекватним перебільшенням ступеня небезпечності стимулу. Але цим стимулом для людини виступає не сама ситуація, а відчуття тривоги, страху, паніки, що виникають у неї через цю ситуацію. Людина в таких випадках розуміє, що ситуація не страшна, вона боїться не зовнішніх загроз, а своїх внутрішніх відчуттів. Загальним напрямком психологічної допомоги людям, яким притаманний страх тривоги, є перегляд їх ставлення до тривожних переживань.

Список використаної літератури

1. Белякова, С., & Шовкова, К. (2018). СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО ПІДЛІТКА. *Молодий вчений*, 5 (57), 454-458
2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. С.45-54
3. Дудар , О., & Величко , В. (2018). ПРОБЛЕМА МІЖОСОБИСТІСНОГО СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ. *Молодий вчений*, 12 (64), 387-390
4. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22.
5. Кікінежді О.М. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: монографія. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2011. 400с.
6. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків // Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115.
7. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: (курс лекцій): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. П. Кутішенко; М-во освіти і науки України, Ін-т соц. робота та упр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, Центр навч. л-ри, 2021. 128 с
8. Літвякова І. А. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 806 – 809
9. Лисенко Л.М. Вікова психологія. Методичні рекомендації з навчальної дисципліни «Вікова психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня зі спеціальності 053 Психологія Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 113 с.
10. Литвиненко О. Д. Психосоматичний підхід до проблем психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник державного Херсонського*

університету. 2016. №4. С. 52 – 57

11.Магдисюк Л.І., Грицюк І.М., Замелюк М.І. Особливості виникнення психосоматичних розладів у підлітків // The psychological health of the personality and society: the challenges of today : monograph / Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. Part 1.5. P. 36-41

12.Магдисюк Л. І. Медико-психологічне консультування: навч.-метод. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 332 с

13.Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування // Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 25-26 квітня 2019. Тернопіль: ТНТУ, 2019. С. 292–293.

14. Мозгова Г.П., Ханецька Т.І., Якимчук ОІ. Психосоматика: психічне, тілесне, соціальне. Хрестоматія: Навчальний посібник. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021. 383 с

15.Москаленко В. В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2017. 624 с.

16. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280с

17. Римша С. В. Клініко-фізіологічні основи психосоматичних співвідношень в дитячому віці [Текст] / Biomedical and Biosocial Anthropology. 2010. № 15. С104-108

18. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. для студ. вищ. навч. закл.

19. Павелків Р. В. Вікова психологія : підр. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

20. ХАНЕЦЬКА, Н., & ПОДРА, А. (2023). ПСИХОСОМАТИКА ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ ВНАСЛІДОК ПОДАВЛЕНИХ ЗАБОРОНЕНИХ ЕМОЦІЙ У СІМЕЙНОМУ ВИХОВАННІ. *Psychology Travelogs*, (3), 203–212.

21. Чіп, Р. С., Кормило, О. М., & Гончаровська, Г. Ф. (2022). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (1), 126-130.
22. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
23. Plesner H. Stupeni organicheskogo i chelovek [Degrees of organic and man] // Problemy cheloveka i zapadnoj filosofii [Problem of man and Western philosophy. M., 1988.
24. Matthes and J. A. Khan. Psihologija cheloveka ot rozhdenija do smerti Psychology of a person from birth to death. M., 2001. 173 p. С. 31
25. Vemy, Tomas, M.D. & Kelly, John. The Secret Life of the Unborn Child. Dell Publishing. New York, 1988.