

УДК 159.938.3:378.1

DOI 10.32755/sjeducation.2022.02.094

## **АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ АСПЕКТІВ НАБУТТЯ ПІДЛІТКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

**Журов Вадим Володимирович**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, корекційної освіти та менеджменту,  
*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського*  
(14021, Україна, м. Чернігів, вул. Слобідська, 83,  
*e-mail: choippo.cg@gmail.com*)

**Біснюк Наталія Андріївна**, старший викладач кафедри психології,  
*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського*  
(14021, Україна, м. Чернігів, вул. Слобідська, 83,  
*e-mail: choippo.cg@gmail.com*)  
ORCID: 0000-0002-5735-143X

**Ахмедова Лариса Василівна**, методист відділу роботи з обдарованими учнями,  
*Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського*  
(14021, Україна, м. Чернігів, вул. Слобідська, 83,  
*e-mail: ahlarisa102@gmail.com*)

*Стаття присвячена дослідженню можливостей і необхідності набуття навичок психологічної саморегуляції (ПСР) підлітками, адже підлітковий період онтогенезу є кризовим, нестабільним, перехідним, але разом із тим є періодом становлення. Між тим, якщо вікові фізіологічні й психологічні особливості підліткового віку є достатньо викладеними в теоретичному аспекті, то підліткові аспекти ПСР тільки почали досліджувати, а мотиваційні і практичні компоненти не розроблені детально. Все зазначене зумовлює актуальність проблеми.*

***Мета статті** полягає в обґрунтуванні необхідності оволодіння техніками психологічної саморегуляції для підлітків, привертанні уваги до цієї проблеми, окресленні компетентних підходів до мотивування та базових практичних технологій.*

***Результати дослідження.** У статті здійснено ретельний аналіз основних праць провідних зарубіжних та вітчизняних дослідників підліткового періоду онтогенезу, на основі чого обґрунтовано численні фактори та чинники, які дозволяють стверджувати, що набуття підлітками навичок психологічної саморегуляції власних психічних станів є і можливим, і необхідним для їх становлення, адаптивності, соціалізації. Більше того, підлітковий вік можливо розглядати як сензитивний для зазначеного процесу. У роботі порушено пи-*

тання необхідності психологічної саморегуляції під час специфічного перебігу і вияву підліткової кризи у здібних та обдарованих школярів.

**Висновки.** Запропонована система мотиваційних заходів набуття підлітком психологічної саморегуляції. Авторами надано перелік симптоматичних напрямів технік, наведено опис деяких методик, які можуть бути базовими у процесі психологічної саморегуляції.

**Ключові слова:** підлітковий віковий період; психологічні особливості підліткового віку; психологічні новоутворення підліткового віку; психологічна саморегуляція; мотивація психологічної саморегуляції в підлітка; базові техніки психологічної саморегуляції.

## ACTUALIZATION OF PRACTICAL ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION ACQUISITION OF JUVENILES

**Zhurov Vadym**, PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Correctional Education and Management,  
*K. D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute  
of Postgraduate Pedagogical Education  
(83 Slobidska Street, Chernihiv, 14021, Ukraine,  
e-mail: choippo.cg@gmail.com)*

**Biienko Nataliia**, Senior lecturer of the Department of Psychology,  
*K. D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute  
of Postgraduate Pedagogical Education  
(83 Slobidska Street, Chernihiv, 14021, Ukraine,  
e-mail: choippo.cg@gmail.com)*  
ORCID: 0000-0002-5735-143X

**Akhmedova Larysa**, Methodist of the Department  
of work with talented pupils,  
*K. D. Ushynskiy Chernihiv Regional Institute  
of Postgraduate Pedagogical Education  
(83 Slobidska Street, Chernihiv, 14021, Ukraine,  
e-mail: ahlarisa102@gmail.com)*

*The article addresses to the study of the possibilities and necessity to acquire psychological self-regulation (PSR) skills by juveniles, as this period of ontogenesis is a crisis, which can be unstable, transitional, but at the same time it is a period of formation. Meanwhile, if the age-related physiological and psychological features of adolescence are sufficiently explained in the theoretical aspect, then the adolescent aspects of PSR have only just begun to be explored, and the motivational and practical components have not been developed in detail. All of the above mentioned can be determined as the actuality of the problem.*

*The purpose of the article is to justify the need to master psychological self-regulation techniques for juveniles; to draw attention to this problem; to outline competent approaches to motivation and basic practical technologies.*

*Research results.* The article carries out a thorough analysis of the main works of leading foreign and national researchers of the adolescent period of ontogenesis, on the basis of which numerous factors are substantiated, which allow to assert that the acquisition by juveniles of psychological self-regulation skills of their own mental states is both possible and necessary for their formation, adaptability, socialization. Moreover, adolescence can be considered as sensitive for this process. The article raises the issue of the need for psychological self-regulation during the specific course and manifestation of the juveniles' crisis of talented schoolchildren.

*Conclusions.* A proposed system of motivational measures for the juveniles to acquire psychological self-regulation skills. The authors provide a list of symptomatic areas of techniques, a description of some methods that can be basic in the process of psychological self-regulation is provided.

*Key words:* adolescence period; psychological features of adolescence; psychological neoplasms of adolescence; psychological self-regulation; motivation of psychological self-regulation of juveniles; basic techniques of psychological self-regulation.

**Постановка проблеми.** Здійснювати ж практичну психологічну допомогу кризовим підліткам покликані освітні психологи, але, мабуть, ще й інші учасники освітнього процесу, і механізми співпраці дорослих із вирішення підліткових проблем очевидно ще не є відпрацьованими, як не є і ефективною робота з підліткових питань. При ефективності допомоги підліткам гострота виявів і кількість поведінкових, емоційних і соціальних проблем мала б зменшуватися, але факти говорять про зворотні тенденції: підліткова злочинність, булінг, самогубства та аутоагресія, садизм.

Як відомо, основними інструментами психолога для здійснення психологічної допомоги підлітку є психологічне консультування, тренінг, певні програми регулятивного характеру (наприклад, програма «Рівний рівному»).

Тренінги на сьогодні є малоефективними через свою поліфункціональність (немає єдиної прицільної функції) та епізодичність, безсистемність використання та відсутність системи перевірки сформованості навичок. Також з огляду на дати видання тренінгової літератури можливо припустити, що тренінговий «рух, бум, апогей» мав епізодичний характер і припадав приблизно на кінець минулого і початок цього століття. Отже, на

сьогодні засоби допомоги підліткам інструментами психологів є обмеженими, не завжди ефективними і певною мірою декларативними.

Не панацеєю, але варіантом хоча б часткового вирішення окреслених суперечностей може бути системне засвоєння підлітками навичок ПСР психічних станів особистості. На сьогодні за кордоном, зокрема у США, технології ПСР розробляють пріоритетно на практичній основі для певних категорій осіб, за яких надходить сплата. У порівнянні із зарубіжними дослідженнями концептуальні основи регуляції та психодіагностики, тактичні технології для окремих соціальних груп починають лише набувати наукового значення і практичного розроблення [3].

Навички ПСР для підлітків у освітніх закладах мають формуватися на основі системного підходу, а не через психологічну просвіту із наданням мінімуму знань та рефлексії. Підкреслимо, що ПСР психічних станів не передбачає формування цих умінь допідліткового віку, адже діти ще не мають досвіду усвідомлення своїх емоційних станів та високого рівня довільності.

Набуття практичних навичок ПСР для підлітка значною мірою могли б бути вирішені через його поступове становлення і буття, а саме:

- загальну соціальну адаптацію – більшу стабільність у спілкуванні та навчанні;
- пом'якшення вікових трансформацій характеру;
- більш конструктивне вирішення ситуацій та взаємин;
- зменшення агресивності;
- зменшення емоційної чутливості, вразливості та фрустраційності, інтравертивних переживань світосприймання. Крім цього, ці технології змогли б дуже полегшити життя обдарованих дітей;
- адаптивні навички для підлітків пенітенціарної системи.

**Актуальність і аналіз попередніх досліджень.** Підлітковий вік досліджується здавна і всебічно різними галузями науки та багатьма соціальними культурами. Причиною тому, як найменш, є: а) підлітковий віковий період як перехідний від дитинства до дорослості; б) кризовість перебігу періоду для багатьох

індивідів; в) підлітковий період як період швидкого становлення особистості.

Цей віковий період являє собою надзвичайно сприятливу стадію онтогенезу для виникнення і розвитку дезадаптивних особистісних проблем на емоційному, когнітивному, поведінковому, соціальному рівнях, про що свідчить велика кількість теоретичних джерел. Проте, як на нашу думку, адаптивні механізми та засоби компенсації підліткових проблем розвитку, до яких можливо віднести і практику психологічної саморегуляції (ПСР), розроблено недостатньо. Різнобічні методологічні та теоретичні аспекти цього питання досліджували Е. Штерн, Е. Еріксон, Ж. Піаже, Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, Л. І. Божович, М. Мід, Ф. М. Толстая, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Стівенс Холл та багато інших. Між тим, більшість зазначених досліджень мали аналітико-теоретичний та констатуючо-описовий характер [1–15].

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні необхідності оволодіння техніками психологічної саморегуляції для підлітків, привертанні уваги до цієї проблеми, окресленні компетентних підходів до мотивування та базових практичних технологій.

**Виклад основного матеріалу.** Перша проблема, яка постає під час розгляду підліткового віку, це його періодизація. Серед психологів та освітян сьогодні не існує єдиного погляду щодо меж підліткового періоду онтогенезу. Складність періодизації пов'язана зі значною соціокультурною специфікою різних народів світу, з особливостями дозрівання організму в різних етнокультурах. Це викликає велику різноманітність у гетерохронії настання психологічних змін, які є характерними для дітей з акселерацією. У зарубіжній психологічній науці є тенденція об'єднувати підлітковий період з періодом ранньої юності. Цей конгломерат має назву «період набуття дорослості». Датування цього періоду 12–25 років. Вітчизняні періодизації розділяють ці вікові періоди, але тут ми маємо різночитання з цього питання. На теренах пострадянських країн підлітковий вік розуміють як особливий період онтогенетичного розвитку людини, який є своєрідним та специфічним щодо своєї перехідності від дитинства до юності. На сьогодні в джерелах з вікової психології зу-

стрічаємо два трактування меж цього періоду: наприклад, сьомі – дев'яті класи: 12–15 років; 11–12 років і до 15–18 років.

Виготський Л. С. розглядає всі проблеми підлітків як наслідок корінної перебудови їх інтересів та ціннісних орієнтацій [5]. Ельконін Д. Б. [14] визначає межі підліткового періоду, ґрунтуючись на зміні провідних типів діяльності, і розділяє цю вікову категорію на два етапи: 11–14 років (середній підлітковий вік) – провідна діяльність спілкування; 15–17 років (старший шкільний вік) – провідна діяльність навчання, здобуття професії. Виготський Л. С. та Ельконін Д. Б. розглядали підлітковий вік як стабільний у нормі, хоча на практиці в реаліях він може мати бурхливий період. Із цього є різночитання в різних періодах цього віку. Так, за Л. С. Виготським, кризи 13 і 17 років є межовими між молодшим шкільним віком і юністю. Вони, власне, визначають межі підлітковості. Між тим, є очевидним, що ці кризи індивідуально-варіативні за глибиною та віком. Ельконін Д. Б. вказує ж на вік 11–12 років як на перехідний до підліткового періоду. Але за Л. С. Виготським, криза 15 років відділяє підлітка від юнацтва, а криза 17 років – юність від дорослості.

Як висновок, може бути такий меседж – чітких меж підліткового віку не існує. Ці межі визначають індивідуально за сукупністю біологічних, психологічних та соціальних чинників. Але чітко можна стверджувати, що цей період є перехідним, внутрішньо і зовнішньо конфліктним, який юні особи переживають дуже гостро в емоційному та психологічному аспектах, і має перебіг через будь-які сходження і зриви, падіння і підйоми. Таким є суперечливий шлях становлення особистості людини, якій потрібна в цьому періоді дієва психологічна допомога.

Перейдемо до інтегративного розгляду основних концепцій щодо підліткового віку та психологічних особливостей змістовного наповнення фази онтогенезу, яку ми розглядаємо з метою означення сфер та реалій, де доцільно було б застосувати навички ПСР для підвищення адаптивності дитини. У психологічних дослідженнях підліткового періоду особливо підкреслюють науковий внесок Маргарет Мід, яка суттєво поглибила знання про зазначений перехідний період з позиції соціальної антропології. Між тим вважають, що перша фундаментальна праця про підлі-

тковий вік належить психологу із США Стівенсу Холлу. Йому належить розробка теорії «рекапітуляції», згідно з якою підліткова стадія онтогенезу індивідууму відповідає періоду «романтизму» у філогенезі суспільства. Сутність «романтизму» полягає в тому, що це є епоха збирання, полювання, епоха хаосу. Хоча ця теорія вже є анахронізмом, але хаос і описані С. Холлом амбівалентність, парадоксальність характеру підлітка є дотичними до необхідності ПСР останнього. До того ж С. Холл описав основні суперечності цього перехідного періоду, з яких апріорі можливо обґрунтовувати необхідність підліткової практики ПСР. Ці суперечності, за С. Холлом, є такими: надмірна активність, яка може призвести до виснаження; безмірна веселість, яка змінюється апатією; сором'язливість корелюється зі смутком; егоїзм змінюється на альтруїстичність; жадоба спілкування чергується із замкнутістю та інше. Холл С. образно назвав підлітковий вік «періодом бурі і натиску», який є кризою самосвідомості, здолавши яку людина набуває індивідуальності [8].

Науково та історично значущою є книга німецького психолога і філософа Е. Штрангера «Психологія юнацького віку», яка була видана в 1924 році. Він розглядає підлітковий вік як особливу фазу юнацтва. У книзі викладена культурно-психологічна концепція підліткового віку, але на сьогодні нас цікавлять описані ним три типи розвитку підлітка, а саме:

1. Критичний – його характеристикою є бурхливий кризовий перебіг з численними зривами та девіаціями.
2. М'який, повільний, поступовий розвиток та становлення. Глибокі деформації особистості підлітка відсутні.
3. Активний – підліток сам активно і свідомо формує та виховує себе.

Є безумовно очевидним, що ПСР однозначно потрібна першому типу і не завадить типу три.

Біологічна, власне пубертатна складова підліткового періоду представлена в роботах Ш. Бюле. Вона доводить, що пубертатність паралельно з фізіологією супроводжується психологічною пубертатністю. Остання відображається в потребі мати «доповнення» (як доповнення виступає протилежний партнер). Психологічна пубертатність виявляється в підвищеній драгівливості,

подразливості, чутливості, і тут знову ми можемо говорити про ПСР. Еріксон Е. стверджує [15], що психологічна напруженість підлітка залежить не лише від біологічних факторів, але й від духовності суспільства. Автор вважає, що до підліткового віку людина має зібрати про себе всі знання і ці образи має інтегрувати у власну індивідуальність. Але ця інтеграція образів не завжди може задовольнити дитину та їй потрібно себе стримувати, контролювати, заспокоювати.

Слідом за Ж. Піаже, вітчизняні дослідники найбільшу увагу приділяли особистості підлітка, яка є фактором його становлення, розвитку, соціалізації. Так, Л. С. Виготський [5], Д. Б. Ельконін [14] та Л. І. Божович [4] визначали специфіку підліткового віку через систему трьох взаємопов'язаних категорій, якими є джерело, рушійні сили, умови розвитку. Ця тріада розкриває феноменологію розвитку підлітка як соціально активного, дієвого індивіда. Для функціонування цього індивіда в соціумі, для його соціального буття необхідними є самосвідомість, самоконтроль, самокеруваність. Виготський Л. С. вважав, що інтереси є «ключем» для усіх проблем підліткового віку. Він підкреслює важливість для розвитку у цьому віковому періоді двох новоутворень – рефлексії та на її основі зародження самоусвідомленості [5].

Божович Л. І. [4] підкреслює зміни в емоційній сфері підлітка і вважає, що його найбільш значущим новоутворенням є самовизначення. Останнє ґрунтується на розумінні себе та своїх прагнень, можливостей, свого місця в соціумі. Таким чином, підлітковий вік, згідно з розглянутими концепціями, має умови, можливості і потреби для практики ПСР і сензитивним для формування зазначених навичок і вмінь [1; 2; 12].

Згідно з метою нашої статті потрібно концентровано розглянути основні психологічні особливості та акценти підліткового періоду онтогенезу. Вірогідно, квінтесенцією психологічних акцентів підлітковості можливо вважати вікову кризу цього періоду та особливо психологічні новоутворення цього віку. Фізіологічна і психологічна ситуація розвитку підлітка та особистісно-характерологічні особливості передбачають кризи, емоційні й поведінкові зриви, конфлікти, ускладнення адаптивних процесів. Загострені кризові вияви підліткового періоду мають назву



«підлітковий комплекс», який добре описаний у літературі. До його складу належать:

- підвищену чутливість до оцінки сторонніх;
- надто завищену самовпевненість та категоричність суджень про всіх і все;
- суперечливу поведінку: сором'язливість і розгальмованість; нарочиту незалежність і демонстративність; вразливість, емоційну нестабільність та пікові перепади настрою тощо.

Усі підліткові перебудови організму безпосередньо впливають на формування особистості. Якою буде ця особистість, залежить від гостроти описаного комплексу. Підлітковий комплекс і криза підліткового віку зумовлені не лише ендокринними змінами організму, а й трансформацією складних структурних та функціональних аспектів центральної нервової системи і внутрішньої структури головного мозку. Внаслідок цих перебудов виникає підвищена збудливість нервових центрів кори та ослаблення внутрішнього гальмування, що може бути хоча б частково компенсовано за допомогою відомих технік, навичок, умінь. Таким чином, психологічний аспект підлітковості є пріоритетним для розвитку і становлення дитини у цьому віці. Підліткова криза не завжди проходить у гострій формі, адже її можуть пом'якшувати гарні, чуйні сімейні відносини, дружба, наявність довіреної особи [9; 12]. Однак гостре протікання кризи завдає багато прикросців підліткові, його оточенню [1; 2; 9; 12]. Симптоматикою цієї кризи є специфічні підліткові поведінкові реакції у гостро дезадаптуючій дитину формі:

- реакція емансипації (звільнення, вивільнення): реакція групування з однолітками;
- реакція захоплення як собою, так і кимось.

При цьому реакція емансипації має два вияви – поведінковий і емоційний. Наведені основні симптоми кризи не становлять синдрому. Вони можуть мати будь-яке якісне, кількісне та індивідуально зумовлене співвідношення. В умовах ускладненого підліткового онтогенезу можуть додаватися й інші симптоматичні вияви девіантного, характерологічного, сексуального, особистісного генезу. Так, можуть мати місце психопатоподібна поведінка та психопатоподібні вчинки окремо, мандрювання,

суїцидальні вияви, будь-які асоціальні тенденції. Це може бути перехідним під час своєчасної та дієвої допомоги підлітку, до якої має стосунок і набуття навичок та самокеруваності.

Маємо окремо зазначити, що допомога кризовим підліткам і, зокрема, формування в них якихось самоконтрольованих навичок уже під час настання кризи є запізним, безглуздим, неефективним. Ще у 5–6-х класах ми вже маємо бачити дітей майбутньої кризової групи ризику і проводити з ними превентивну системну роботу. Однак, під час проведених досліджень, нами розгляд цієї проблеми в джерелах теоретичного й практичного характеру не знайдений.

Існує також специфіка підліткової кризи у здібних та обдарованих дітей. Чинником такої кризи переважно є не негативні соціальні умови буття, а неможливість реалізувати свої можливості та здібності, або навіть незнання де і яким чином це здійснити. Ці діти мають різні характерологічні вияви, але найчастіше це шизоїдний та демонстративно-істероїдний типи, і тому підходи мають бути різні. Шизоїдному варіанту потрібен відданий друг, довірена особа, а істероїд потребує арени, сцени та прихильників. Для обох обдарованих варіантів і для менш виражених характерологічних акцентів обдарованих дітей стала б у пригоді не лише емоційна ПСР, а й регуляція за допомогою самонавіювання, медитації, логіки, що ми можемо знайти в джерелах [3; 11].

Концентрований зміст психологічних особливостей будь-якого періоду онтогенезу може бути розглянутий через психологічні новоутворення цього віку. Під віковими новоутвореннями, за Л. С. Виготським, психологічна спільнота розуміє сукупність психологічних і соціальних змін, які вперше виникають на цьому віковому етапі та в основному визначають свідомість індивіда – його ставлення до соціального середовища і впливають на перебіг індивідуального розвитку. Наведемо основні віднайдені в науці вікові новоутворення підлітка [5]:

1. Формування позиції «я дорослий» – поступове виникнення почуття дорослості, яке стрімко розвивається і це новоутворення вважають основним.

2. Критичність, негативізм стосовно дорослих. Починається розділення взаємин на «особистісні з однолітками» і на «ділові стосунки з дорослими» як близького кола, так і з віддаленими.

3. Поява гіпертрофованої потреби в самостійності дій, рішень, виборів, оцінок. Жадоба звільнення від опіки дорослих та їх контролю. Це корелюється з потребою у свободі і незалежності від близьких дорослих, але при цьому паралельно є й потреба в підтримці і розумінні, піклуванні і турботі близьких.

4. Поява потреби у дружбі, закоханості, в емоційній підтримці, емпатії. Корелюється з гострим бажанням бути прийнятим групою однолітків.

5. Поява підліткових груп, члени яких пов'язані кодексом товариства – кодексом своєрідної честі. Однолітки навіть є референтною групою – це група привабливих для індивіда людей, які є джерелом індивідуальних поглядів, суджень, вчинків, норм і правил поведінки. Прихованим не усвідомленим завданням спілкування з однолітками є засвоєння норм товариських і дружніх взаємин.

6. З'являється потреба у самоствердженні щодо стосунків з дорослими і з однолітками. Форми підліткового самоствердження можуть бути:

а) позитивними – самоосвіта, піклування про ближніх, участь у прийнятті відповідальних рішень на різних рівнях, спорт, наука тощо;

б) негативні – різні девіантні, демонстративні, делінквентні форми.

Так, формування та пошук переконань ціннісних орієнтацій, ідеалів, моральних переконань та пріоритетів може мати і позитивну, і негативну, а також цинічну, кримінальну спрямованість. Між тим є характерологічні варіанти, за яких цього новоутворення немає, і тоді цей підліток бездумно і без власної волі плине за лідером. Яким буде цей лідер? Чи буде він постійним, а може зміниться?

Народження потреби в самопізнанні та самовихованні виникає приблизно з 11 років, коли підсилюється інтерес до свого внутрішнього світу. Дитина починає аналізувати власні внутрішні якості, вчинки, переживання. У цей час підліток об'єднує

всі уявлення про себе в єдиний образ, який є «Я – реальне». З цього виникає два питання: «Який я?», «Яким я хочу бути?». До 15-ти років формується «Я – концепція» як система уявлень про себе. Якщо прагнення не збігаються зі здібностями та можливостями, то виникає невпевнена поведінка. Також будуть і такі вияви, як впертість, агресивність, образливість. Якщо «Я – ідеальне» є досяжним, то підліток приходиться до створення програми самовдосконалення.

Надзвичайно суперечлива особистість підлітка висуває питання й суперечності – «Я – унікальна людина, але хочу наслідувати однолітків». Підвищена конфліктність, дратівливість, емоційна збудливість, часта зміна настрою, образливість. Гостре бажання мати особистісний недоторканий простір.

При наближеному розгляді наведених підліткових психологічних новоутворень можливо звернути увагу на те, що частина з них так чи інакше має конфліктологічну складову, адже вони пов'язані з внутрішніми та зовнішніми суперечностями підлітка. Інші новоутворення пов'язані з різними аспектами розвитку та становлення, зокрема щодо особистості. Для розвивальних та становчих аспектів потрібні наполегливість, постійність, здатність до концентрації і самодисципліна. Таким чином, необхідність регулятивних умінь для підлітка ґрунтується на психологічних вікових новоутвореннях.

ПСР є необхідною для будь-якої людини, в будь-якому віці, але особливо актуального значення вона набуває в підлітковий період, як період становлення, перехідний та кризовий етап розвитку. На цьому зосереджував Л. С. Виготський. Він підкреслював, що вдосконалення регуляції і довільності поведінки має місце саме в перехідний період і виявляється в опануванні підлітком своїми діями та внутрішнім світом. Божович Л. І., услід за Л. С. Виготським, акцентувала на важливості ПСР для підліткового віку. За її наробками ПСР у зазначений період зумовлює розвиток самосвідомості, усвідомленої поведінки, спрямованість моральних уявлень і все перераховане забезпечує поступовий розвиток особистості. Круглова Н. Ф. зазначала, що низький рівень сформованості навичок ПСР має, як наслідок, низьку академічну успішність, негативне ставлення до навчання,

школи і це негативно відзначається у спілкуванні з дорослими, емоційному стані та самопочутті. Крім цього, за даними досліджень Л. Н. Антілогової [3] та А. О. Прохорова [8], має місце несформованість свідомої ПСР у підлітків та їх низька здатність до планування і програмування власних дій, нездатність переносити знання і застосовувати техніки ПСР у новій діяльності та ситуаціях.

На основі трактувань Л. С. Виготського, Л. І. Божович та Л. Н. Антілогової можливо дійти висновку, що власне, перебіг онтогенезу розвитку, становлення, дорослішання не є достатнім для набуття вмінь і навичок ПСР в усіх її формах. Тож необхідно має бути цілеспрямована психолого-педагогічна допомога підліткам із зазначених питань.

Прямо чи опосередковано всі дослідники вказують на те, що підлітковий вік є сензитивним для формування розвитку і навіть набуття високого рівня ПСР поведінки та психічних станів. Ця сензитивність зумовлюється:

- а) становленням і розвитком самосвідомості, в якій одна з функцій є саморегулятивна;
- б) домінуванням емоційних станів у пікових значеннях;
- в) наявністю в багатьох випадках таких характеристик психічних станів, як їх фрустраційність, нав'язливість, зтяжний характер;
- г) збудливість, подразливість, вибуховість емоцій;
- д) формування свідомого ставлення до власних переживань.

Базуючись на аналізі психолого-педагогічних джерел і на власних розвідках проблеми, Л. Н. Антілогова [3] формулює визначення досліджуваного феномена щодо підліткового вікового періоду. Зазначимо лише те, що це визначення на сьогодні є унікальним. Згідно з цим автором: «Саморегуляція психічних станів особистості в підлітка – це процес свідомого впливу на самого себе з метою змінення, трансформації своїх психічних станів, які є суперечливими, неоднозначними, нерівномірними у своєму перебігу, що виявляється у несформованості індивідуальної системи усвідомленої ПСР психічних станів, невмінні адекватно і гнучко реагувати на змінення ситуативних умов, неспроможності планувати власні дії, спрямовані на змінення або

трансформацію психічних станів – переходу від переважно реактивної поведінки до дій, які відповідають усвідомлено поставленій меті. І при цьому має бути розуміння важливості ПСР психічних станів і знання деяких конструктивних засобів здійснення саморегулювання». Останні рядки цього визначення власне і є проблемою, до вирішення якої ми і намагаємося бути дотичними. За дослідженнями наведених учених експериментально були виявлені позитивні і негативні стани підлітків, і ці стани є багатогранними: вони є діяльними, мотиваційними, психофізіологічними, вольовими, інтелектуальними та комунікативними. Все зазначене потребує регулятивних знань, вмінь, навичок.

Важливим у дослідженні ПСР підлітків є мотиваційна компонента діяльності з самовдосконалення саморозвитку підлітка, структурною складовою чого є ПСР. У психологічній науці, з огляду на широке трактування поняття «мотивація», є визначення як спонукання до дії, і вона являє собою фізіологічні і психічні процеси, які керують поведінкою людини, стимулюючи її організованість, активність і стійкість. У широкому і прикладному сенсі явище мотивації досліджено й досліджується досить широко, однак нами не знайдено наробок щодо мотивації в контексті саморозвитку підлітка, зокрема щодо набуття ними навичок ПСР.

Мотивація здійснюється діями мотивування, які спрямовані на конкретні акції людини і на появу в неї певних мотивів. Згідно з нашим завданням для підлітка потрібно віднайти заходи мотивування та означити основні конкретні мотиви. При цьому підлітка можливо вважати вмотивованим, коли ми бачимо такі індикатори, як інтерес (у нашому випадку – інтерес до технік і можливостей ПСР). Інтерес виявляється у прагненні знати, більше вміти, виявляти потяг і допитливість, знаходження відповідей на запитання інформаційно-пізнавального характеру. Доцільним буде ставити запитання про такі форми роботи з мотивування:

а) мотивування через бесіду, пробне відпрацювання окремих технік відмінним результатом і мотивування через зустріч з емоційно значущими для підлітка людьми за темою «Самоуправління і самокеріваність»;

б) мотивування через розроблення конкретних, актуальних для підлітка загальних та гендерно зумовлених мотивів.

І безумовно, потрібно підготувати широку базу даних психотехнічного плану за напрямом ПСР.

Усі мотиви для застосування підлітком технік ПСР мають бути емоційно насиченими, адже за даними всіх дослідників діти у фазі підліткового віку є особливо емоційними. Загальними мотивами можуть бути:

– мотив необхідності навичок ПСР для майбутньої сім'ї та сімейних стосунків;

– мотив необхідності навичок ПСР для хорошої, плідної професійної діяльності та, як наслідок, до значущої матеріальної винагороди.

Незважаючи на універсальність цих мотивів для обох статей, усе ж є думка про те, що перший мотив є більш актуальним для дівчат, а другий має чоловічу домінують. Активізувати сімейний мотив можливо через систему запитань, які зможуть допомогти підліткові відрефлексувати сімейні стосунки. Ці запитання мають становити логічний ланцюжок, де б кожне наступне ґрунтувалося б на попередньому. Такий ланцюжок, наприклад, може починатися із запитання на кшталт: «Згадай випадки буття сім'ї своїх батьків, коли їх поведінка, або поведінка одного з них була некерована, неконтрольована – чи подобалося це тобі і як це впливало на інших членів сім'ї?». Кінцевим може бути таке запитання: «Які стосунки ти хотів (хотіла) б мати у власній майбутній родині та чи має це залежати від тебе?». Надалі можливе і бажане обговорення. Для активізації мотиву професійної спрямованості можливо почати із запитання: «Хто з вас не бажає престижну та дохідну роботу?». І далі, – робота залежить від професійної кваліфікації і, мабуть, вам зрозуміло, що для хорошої кваліфікації і дохідної роботи потрібно мати певні якості. Назвіть хоча б одну професію, де б відсутність самоконтролю, самокерованості, емоційної стабільності не призвела б до трагедії – будівельник, станочник, слюсар, водій, пілот, військовий, лікар, педагог, кухар, фармацевт, електрик, програміст, банкір. Далі рекомендуємо навести факт про те, що лише 30 % людей від природи мають високий рівень емоційної стійкості або емоційної стабільності, а для решти необхідно цьому навчатися. Доведено, що чим вища емоційна стійкість, тим більші твої мо-

жливості й кращими будуть перспективи. Під час підготовки пілотів [7] береться до уваги, що «основою раціонального мислення і конструктивної поведінки людини під впливом емоційно-генних факторів є здатність до регуляції емоційних станів і це визначає професійну надійність». А кому сьогодні потрібен фахівець, який не є професійно надійним? Є синоніми одного рядка, такі звороти як емоційна або стресова стійкість, емоційна стабільність, ПСР. І все це – фундамент професійної надійності. Крім того, стабільність, постійність певного, потрібного емоційного стану просто необхідна і корисна в житті. Зазначимо, що одноразове формулювання мотивів не є ефективним та дієвим. Мотиви слід постійно стимулювати різними засобами.

Гендерні мотиви ще більшою мірою мають ґрунтуватися на емоційній складовій, яка забезпечує привабливість для хлопчиків, незалежно від можливості досягнення таких напрямів, як спорт і регуляція станів у ньому та в напрямі самовладання бійця, фахівця, силових структур. Практично для кожного хлопчика це є взірець. З доступних джерел цього напрямку є численні роботи [13], серед яких запропоновані цікаві й дієві психотехніки, наприклад, релаксаційного і заспокоїливого плану. Але між тим, не всі книги А. Є. Тараса доцільно пропонувати хлопцям підліткового віку, адже «бойову машину» з них виховувати зарано і чи потрібно.

Додатково транзитними для обох дуантів гендеру можуть бути такі мотиви, як: «Я хочу або не хочу бути як ...; я можу бути, досягти, мати як...; я можу – що?; я вважаю, що ... і тому я...». Суто жіночими мотивами для оволодіння ПСР, на нашу думку, можуть бути такі, як:

а) я хочу мати хороше психічне здоров'я для нормального виховання власних дітей;

б) я хочу бути лагідною, не дратівливою, розсудливою (більш симптоматичний аспект).

Покажіть дівчатам на вулиці матір, що кричить та істерить на свого малюка, який просто капризує або плаче. Згадати такий випадок зможе кожна, а от побачити та одразу відчутти потрібно тут і зараз. Саме тому можна зазначити наступне:



– жінка має володіти своїми станами для виховання немовляти, на яке взагалі в зазначеному віці не можна транслювати свої негативні стани, і тому потрібно налаштувати себе на стан, наприклад, колискової, або веселого спілкування, або спокійного годування тощо;

– засвоєння акторських технік ПСР жінці також потрібно і просто для власної успішності в житті, адже жінці потрібна адаптивність, вона має бути емоційно гнучка, як і актор має вміти швидко набути той стан, якого потребує роль. Зазначимо, що ця акторська вимога багаторазово репродукується в педагогічній літературі як аспект педмайстерності, але це не є реалізовано за відсутності технічної розробленості. Тобто ПСР є білою плямою для педмайстерності.

Серед технік і технологій практичної ПСР можливо означити базові та симптоматичні. Для підліткового віку, як мінімум, слід окреслити такі симптоматичні напрями, до яких має бути підібрана інструментальна база: страхи, тривожність, розгубленість, невпевненість, розпачі, відчай, нав'язливі емоційні стани та думки, заспокоєння, переключення уваги, концентрація, схвильованість, мобілізація, активізація, подолання агресії, роздратованості. До базових, на нашу думку, належать уміння і навички не ситуативного, а екзистенціального плану, який не є прицільним, але корисним, а може й необхідним для емоційної стабільності особистості. На наш погляд, такі підходи викладені в довіднику практичного психолога [10].

Виходячи з вищевикладеного матеріалу та користуючись порадами практичних психологів, надамо характеристику деяким наробкам, які можуть слугувати як базові в розробленні інструментарію ПСР [10]:

1. «Пружність та стосунки з іншими» – техніка саморегуляції. Змістом техніки для набуття пружності до стресових ситуацій через оволодіння певними якостями та навичками комунікації з іншими. Техніка змістовно складається з формування таких якостей і навичок:

- давати зрозуміти, як ти себе відчуваєш;
- з повагою до інших давати інформацію про те, що тобі потрібно;

– говорити «ні» на вимоги і прохання, які не відповідають вашим потребам та інтересам;

– розвиток і зміцнення необхідних для комунікації якостей та навичок, таких як реалістичне мислення, оптимізм, відрефлексовані особистісні цінності.

Задається оригінальна методика покрокового вирішення конфліктів і додаткова методика ненасильницького спілкування. Пружність є спосіб підходу до складних ситуацій, внутрішня сила людини та її реалістичний оптимізм.

2. «Заземлення» – це психорегулятивна техніка, автором якої є О. Вознесенський. Після дистресу, психотравми та шоквої реакції ми часто ухиляємося від реальності і занурюємося у більш приємні марення, мрії, образи. Техніка дозволяє відчути себе тут і зараз, відновивши відчуття реальності через відчуття землі. Ця техніка дозволяє заспокоїтися та жити далі після драми і трагедії.

3. Базовою також може бути техніка О. Масик – «Уважна усвідомленість». Цей інструмент має призначення для профілактики стресу та його подолання, нівелювання його наслідків. Практика методики дає можливість для самозаспокоєння та накопичення психічної енергії. Техніка комбінує нейробіологічні механізми з механізмами ПСР, доведено, що вона є ефективною для дітей та дорослих і це доказано експериментально. Зміст техніки полягає в концентрації уваги особливим чином на усьому тому, на чому ми, зазвичай, не зосереджуємося.

**Висновки.** Таким чином, на основі наших розвідок можливо зробити такі висновки:

1. Психолого-педагогічна наука має всі методологічні, психофізіологічні та вікові обґрунтування для постановки проблеми набуття підлітками навичок ПСР.

2. Підлітковий вік є сприятливим для засвоєння ПСР.

3. Існує достатньо мотивів для підліткової практики ПСР.

4. Є можливість добирати інструментарій для бази даних підліткової практики ПСР.

Між тим у подальших наробках можливо ширше розглянути: а) систему мотивування підліткової ПСР; б) підходи до накопичення і систематизації практичних методик.

### Список використаних джерел

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. Москва : Академпроект, 2000, 624 с.
2. Аверин В. А. Психология детей и подростков. Санкт-Петербург : издательство В. А. Михайлова, 1998. 379 с.
3. Антилогова Л. Н. Саморегуляция психических состояний личности : монография. Омск : ОМГПУ, 2010. 384 с.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Москва : Просвещение, 1968. 464 с.
5. Виготский Л. С. Педология подростка. Москва : Педагогика, 1984. Т. 4. С. 5–242.
6. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: развитие человека от рождения до поздней зрелости. Москва : Сфера, 2004. 464 с.
7. Кушнір О. О. Навички регуляції емоційних станів як провідна складова надійності льотного складу. *Вища школа*. 2016. № 5. С. 91–100.
8. Леонтьев Д. А. Личность в зеркалах теорий К. С. Холл, Г. Линдсей. Москва, 1997. С. 4–6.
9. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога. Москва, 2005, 896 с.
10. Цыганенко Г., Масик О., Григорьева А. Мы пережили техники восстановления для семей, военных, гражданских и детей : практ. пособие для внутренне перемещенных лиц, демобилизованных и их семей. Киев : Логос, 2016. 202 с.
11. Прохоров А. О. Технології психологічної саморегуляції. Харків : Гумцентр, 2017, 360 с.
12. Психология человека от рождения до смерти / за ред. А. А. Реана. Санкт-Петербург : Прайм евразнак, 2006. 651 с.
13. Тарас А. Є. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ. Минск : Харвест, 1999. 608 с.
14. Эльконин Д. А. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте. *Вопросы психологии*. 1971. № 4. С. 6–20.
15. Эриксон Э. Детство и общество. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 312 с.

### References

1. Abramova, G. S. (2000), *Age-related psychology*, Academproject, Moscow.
2. Averin, V. A. (1998), *Psychology of children and teenagers*, V. A. Mikhailova, St. Petersburg.
3. Antilogova, L. N. (2010), *Self-regulation of the mental states of the individual* : monograph, Omsk State Pedagogical University, Omsk.

4. Bozhovych, L. I. (1968), *Personality and its formation in childhood*, Prosveshchenie.
5. Vyhotskyi, L. S. (1984), *Pedology of a teenager*, Pedagogy, Moscow, Vol. 4, pp. 5–242.
6. Kulahina, I. U. (2004), *Developmental psychology: human development from birth to late adulthood*, Sfera, Moscow.
7. Kushnir, O. O. (2016), „Skills of regulation of emotional states as a leading component of flight crew reliability”, *The newspaper “High school”*, № 5, pp. 91–100.
8. Leontiev, D. A. (1997), *Personality in the Mirrors of Theory K. S. Hall and G. Lindsay*, Moscow, pp. 4–6.
9. Malkina-Pykh, I. G. (2005), *Age crises: a reference book of a practical psychologist*.
10. Tsyhanenko, G., Masik, O. and Grygorieva, A. (2016), *We have experienced recovery techniques for families, military, civilians and children: practice for internally displaced and demobilized persons and their families*, Logos, Kyiv.
11. Prokhorov, A. O (2017), *Technologies of psychological self-regulation*, Gumtsentr, Kharkiv.
12. *Human psychology from birth to death* (2006), in Rean, A. A. (Ed.), Prime Eurosign, St. Petersburg.
13. Taras, A. Ye. (1999), *Intelligence training: Main Intelligence Office – a special forces system*, Kharvesr, Minsk.
14. Elkonin, D. A. (1971), „To the problem of periodization of mental development in childhood”, *Questions of psychology*, № 4, pp. 6–20.
15. Erikson, E. (2000), *Childhood and society*, Peter, St. Petersburg.