

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

\_\_\_\_\_ Чаркіна О.А.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТИВНОСТІ ЯК  
ЧИННИК ДИТЯЧОЇ ЕМАНСИПАЦІЇ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ПП-20

ступінь вищої освіти бакалавр  
спеціальності 053 Психологія  
**Пеліпаки Наталії Сергіївни**

Керівник канд.психол.наук, старш. викл.  
кафедри практичної психології  
**Горбачова О.Ю.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

## **ЗАПЕВНЕННЯ**

Я, Пеліпака Наталія Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Пеліпака Н.С. \_\_\_\_\_ підпис

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ ЕМАНСИПАЦІЇ.....</b>	<b>7</b>
1.1 Підліткова емансипація як явище та підходи до її аналізу.....	7
1.2 Адаптивність в психології її вікові особливості.....	12
Висновки до першого розділу.....	25
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ПІДЛІТКА В КОНТЕКСТІ ЕМАНСИПАЦІЇ.....</b>	<b>27</b>
2.1 Методи та інструменти .....	27
2.2. Опис та аналіз результатів проведення емпіричного дослідження .....	30
2.3 Профілактика соціальної дезадаптованості підлітків.....	36
Висновки до другого розділу.....	44
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>46</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

Сучасний світ стрімко змінюється, що ставить нові виклики перед підростаючим поколінням. Діти з раннього віку змушені адаптуватися до нових умов життя, навчатися самостійно приймати рішення та нести відповідальність за свої вчинки. Цей процес, відомий як дитяча емансипація, стає все більш актуальним у сучасному суспільстві.

Важливу роль у процесі емансипації відіграє адаптивність дитини. Адаптивність - це комплекс психологічних властивостей, що дозволяють людині успішно пристосовуватися до мінливих умов середовища. Вона проявляється в умінні дитини гнучко реагувати на зміни, знаходити нові способи вирішення проблем, долати труднощі та зберігати емоційний стан.

Вивчення понять адаптивності та дезадаптивності виявилось неможливим без значного внеску видатних вчених-психологів як вітчизняного, так і зарубіжного походження. Вітчизняні дослідники, такі як В.М. М'ясищев, Б.Г. Ананьєв, В.С. Мерлін, М.А. Кириченко, Л.С. Виготський, та Л.М. Романенко, здійснили значний внесок у вивчення психології особистості, адаптації та стресу. Серед зарубіжних вчених, які внесли вагомий внесок у цю область, можна відзначити імена таких відомих фігур як З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер.

Тема дитячої емансипації та її зв'язку з психологічною адаптивністю дітей залишається актуальною з кількох причин. По-перше, сучасні діти мають більше можливостей для розвитку самостійності та прийняття власних рішень завдяки зростанню соціальної мобільності та незалежності. Інформаційні технології надають їм доступ до широкого кола інформації та ресурсів, що сприяє їх ранній емансипації. Крім того, батьки та вихователі стають більш демократичними у своїх підходах до виховання, надаючи дітям більше свободи та відповідальності.

По-друге, зміни у віковій періодизації розвитку призводять до того, що підлітковий вік зараз починається раніше і триває довше, ніж раніше. Грані між дитинством та дорослішанням стають більш розмитими, і діти раніше стикаються з дорослими проблемами, що потребує від них вищих адаптаційних навичок. По-третє, сучасний світ ставить перед дітьми численні виклики. Стресові фактори, такі як конкуренція, воєнний стан, тиск з боку однолітків та екологічні проблеми, можуть негативно впливати на їхню адаптацію.

**Об'єктом дослідження** є процес емансипації дітей.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості адаптивності дитини у віці 10-15 років.

**Мета дослідження** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити зв'язок між адаптивністю та емансипацією дітей віком 10-15 років.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити психологічні особливості адаптивності, що впливають на емансипацію дітей.
2. Проаналізувати зв'язок між адаптивністю та рівнем емансипації дітей.
3. Провести емпіричне дослідження адаптивності дітей підліткового віку.
4. Охарактеризувати ефективність різних методик і стратегій розвитку адаптаційних навичок у дітей.

**Методи дослідження:**

- 1) теоретичні методи: аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми адаптивності та емансипації у підлітковому віці;
- 2) емпіричні методи: методика "Вивчення егостанів" (модифікована та адаптована Г. Партико та Г. Кучерявою), що дозволяє дослідити структуру его-станів особистості, оцінити рівень розвитку кожного его-стану та виявити дисгармонію в їхній взаємодії; методика "Визначення особистісної адаптованості школярів", яка

оцінює рівень адаптованості підлітків до навчально-виховного процесу та соціального середовища;

- 3) статистичні методи: коефіцієнт кореляції Пірсона, що використовується для визначення зв'язку між рівнем адаптивності та емансипацією підлітків; розрахунок стандартного відхилення, який дозволяє оцінити розкид даних навколо середнього значення і забезпечує однорідність вибірки.

**База дослідження:** експериментальною базою для дослідження виступили Криворізька загальноосвітня школа №45, Криворізька загальноосвітня школа №27, комунальний позашкільний навчальний заклад "Дитячо-юнацька спортивна школа №5" Криворізької міської ради. Вибірку досліджуваних склали 40 підлітків віком від 10 до 15 років, серед яких було 20 представників жіночої статі та 20 чоловічої.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає у розкритті важливості адаптивності як чинника дитячої емансипації та у конкретизації практичних застосувань в педагогічній та психологічній сферах. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами та педагогами для розробки програм та методик психологічної підтримки дітей та підлітків з метою підвищення їхньої адаптивності та самостійності.

**Надійність і вірогідність** нашого дослідження забезпечувалися використанням репрезентативної вибірки (40 учасників), включаючи застосування надійних та перевірених методик дослідження, використання методів математичної статистики. Такий підхід дозволив забезпечити об'єктивність та достовірність отриманих результатів, а також здійснити комплексний аналіз даних за допомогою якісного і кількісного підходів.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 50 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 52 сторінки, з них 48 сторінок основного тексту. Робота містить 1 таблицю, 2 рисунки.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ АДАПТИВНОСТІ ТА ЕМАНСИПАЦІЇ

### 1.1 Підліткова емансипація як явище та підходи до її аналізу

Кожна людина, з'являючись на світ, являє собою індивіда – біологічну одиницю суспільства, в якому вона народилася. Проте, щоб стати особистістю, їй необхідно пройти крізь низку складних етапів дорослішання, що включають в собі різноманітні процеси. Одним з таких складних, але життєво важливих процесів, є емансипація дитини. Емансипація дитини - це складний та багатогранний процес, спрямований на набуття ним самостійності у прийнятті рішень, вчинках та несенні відповідальності за свої дії. Цей процес також передбачає розвиток власної ідентичності, самоусвідомлення та автономності дитини, а також звільнення її від впливу батьків та формування власної системи цінностей та поглядів на життя. Крім того, емансипація дитини включає в себе процес вступу її в доросле життя як самостійної та відповідальної особистості.

Аналіз дитячої емансипації може бути проведений за декількома підходами, кожен з яких розглядає це явище зі свого ракурсу.

**Історичний підхід** вивчає еволюцію дитячої емансипації протягом історії. Він аналізує зміни у ставленні до дітей, їхніх правах та можливостях через призму часу та культурних та соціальних змін [13].

**Соціологічний підхід** розглядає емансипацію дітей як соціальне явище. Він досліджує вплив на неї різноманітних факторів, таких як соціальна стратифікація, гендерна нерівність, урбанізація та технологічний прогрес [14].

**Психологічний підхід** зосереджується на психологічних аспектах емансипації дітей. Він вивчає їхній когнітивний, емоційний та соціальний

розвиток, а також формування самоідентичності через призму психологічних процесів [15].

**Педагогічний підхід** досліджує емансипацію дітей у контексті освіти та виховання. Він пропонує педагогічні підходи до розвитку самостійності, відповідальності та критичного мислення у дітей через систему освіти та виховання. Кожен з цих підходів доповнює загальне розуміння емансипації дітей, розглядаючи її з різних точок зору та враховуючи різноманітні аспекти їхнього життя та оточення [16].

До ключових аспектів емансипації дітей слід віднести наступні [41]:

- розвиток самостійності - діти повинні мати можливість приймати власні рішення, обирати свій шлях та вести за собою;
- зростання автономії також має велике значення - діти повинні мати право на самовираження та участь у прийнятті рішень, які стосуються їхнього життя;
- відповідальність - діти повинні розуміти свої обов'язки та бути відповідальними за свої дії та вчинки;
- соціальна участь також відіграє важливу роль у процесі емансипації - діти мають право брати участь у суспільному житті та впливати на нього;
- повага до прав дітей - визнання та захист прав дітей є ключовим для їхньої емансипації та розвитку як особистостей.

Проте процес дитячої емансипації супроводжується викликами, суперечностями та прагненням до самоствердження. Важливо забезпечити баланс між самостійністю та захистом, а також враховувати готовність кожної дитини до емансипації, враховуючи її індивідуальні особливості та потреби [42].

Підліткова емансипація – це фаза розвитку, коли молодь починає активно досліджувати свою ідентичність та шукає своє місце у світі. Цей процес є складним та динамічним, відображаючи зростання самостійності, відповідальності та автономії у підлітків.



Підлітки переживають різноманітні зміни, які стимулюють їхню прагнення до емансипації:

**Біологічні фактори**, такі як гормональні зміни, що відбуваються під час статевого дозрівання, можуть підсилювати це прагнення.

**Психологічні фактори**, такі як потреба у самоствердженні та визнанні з боку однолітків, також грають важливу роль у процесі емансипації.

**Соціальні очікування** також впливають на підлітків, стимулюючи їх до більшої зрілості та відповідальності. Батьківський вплив, стиль виховання та динаміка сімейних стосунків також мають значний вплив на темпи та особливості емансипації.

Розглянемо детальніше фактори, які заважають емансипації підлітків.

**Сімейні фактори** значно впливають на процес емансипації підлітків. Одним із найпоширеніших чинників є авторитарний стиль виховання. Батьки, які надмірно контролюють своїх дітей, часто перешкоджають розвитку самостійності та впевненості у підлітків. Надмірний контроль з боку батьків не дозволяє підліткам вчитися на власних помилках і приймати власні рішення, що є важливим аспектом дорослішання. Крім того, відсутність підтримки з боку сім'ї може суттєво заважати емансипації. Підлітки, які не відчують підтримки та розуміння від своїх батьків, часто почуваються самотніми та невпевненими, що ускладнює їх здатність здобувати самостійність. Сімейні конфлікти також можуть створювати додатковий стрес для підлітків, що негативно впливає на їх емоційний стан та процес емансипації. Низький соціально-економічний статус сім'ї, наприклад, бідність, може обмежувати можливості підлітків для розвитку своїх талантів та інтересів, а також для здобуття освіти та професії, що є важливими елементами емансипації.

**Особистісні фактори.** Невпевненість у собі та низька самооцінка є одними з ключових перешкод. Підлітки з низькою самооцінкою часто бояться приймати рішення та нести відповідальність за свої дії, що суттєво ускладнює процес становлення їхньої самостійності. Психічні розлади, такі як депресія та

тривога, можуть ще більше ускладнювати емансипацію, адже вони часто супроводжуються зниженням мотивації та енергії, необхідної для досягнення поставлених цілей. Відсутність чітких цілей та цінностей також заважає підліткам. Якщо вони не знають, чого хочуть від життя, їм важко рухатися вперед і розвиватися як особистості.

**Соціальні фактори.** Відсутність підтримки з боку друзів та однолітків може призводити до відчуття ізоляції, що негативно впливає на самооцінку та самостійність підлітків. Знущання та цькування завдають серйозної шкоди емоційному стану підлітків, що може суттєво заважати їхньому розвитку та здобуттю незалежності. Соціальні та економічні труднощі, такі як бідність та безробіття, обмежують можливості підлітків для розвитку своїх талантів та інтересів, а також для здобуття необхідної освіти. Негативний вплив ЗМІ також не слід недооцінювати. ЗМІ часто пропагують стереотипи та нереалістичні очікування щодо того, якими повинні бути підлітки, що може заважати їм розвивати свою власну ідентичність і впевненість у собі. [34]

Емансипація в підлітковому віці проходить поступово в межах наступних періодів. На перших етапах підліткового віку, від 10 до 13 років, з'являється цікавість до самого себе. Підлітки починають виявляти нові інтереси та захоплення, вони активно експериментують зі своїм образом життя, починають розвивати власні смаки та переваги. Паралельно з цим зростає прагнення до самоствердження, коли підлітки починають активно виражати свою думку та переконання.

На наступному етапі, в середньому підлітковому віці, від 14 до 16 років, формується стійка самоідентичність. Підлітки все більше осмислюють свої власні цінності, переконання та бажання. Вони стають критичними до свого оточення та починають усвідомлювати свою унікальність. На цьому етапі особливо актуальним стає прагнення до незалежності та автономії, коли підлітки починають відчувати потребу у власному просторі та свободі вибору.

Емансипація підлітків є важливим аспектом їхнього розвитку, який характеризується рядом визначних проявів [17]:

- зростання самостійності виявляється у їхньому бажанні брати на себе відповідальність за свої вчинки і приймати власні рішення. Це період, коли підлітки починають відчувати себе дорослими та готовими до незалежного життя;
- відстоювання власних думок свідчить про їхню здатність відчувати себе впевнено у своїх переконаннях і бажанні висловлювати їх, навіть якщо це відрізняється від поглядів оточуючих. Це прояв самосвідомості та потреби відмежуватись від стереотипів та звичаїв;
- прагнення до незалежності стає визначальною рисою їхнього поведінкового образу. Вони більше часу проводять з однолітками, а не з сім'єю, оскільки це дозволяє їм відчувати себе вільними та незалежними, а також розвивати свої власні соціальні зв'язки;
- пошук ідентичності є ключовим аспектом емансипації підлітків. Вони активно досліджують себе, свої цінності, інтереси та прагнення, формуючи власну унікальну ідентичність. Цей процес допомагає їм визначити, хто вони є, і що вони хочуть в житті.

Аналіз теорій видатних психологів, таких як Ж. Піаже, Е. Еріксон, Л.С. Виготський та Д. Роджерс дозволяють визначити особливості процесу емансипації підлітків.

Почнемо з теорії Ж. Піаже про когнітивний розвиток. Згідно з його теорією підлітки переходять від конкретно-оперативного до абстрактно-логічного мислення, що дає їм можливість розглядати різні точки зору та приймати зважені рішення. Це сприяє їхній емансипації, оскільки вони стають більш незалежними та критично мислячими [18].

Теорія Е. Еріксона про психосоціальний розвиток зазначає на етапі "дифузії ідентичності" підліткового віку, що змушує їх шукати свою ідентичність та власний шлях. Цей процес емансипації вимагає підтримки та орієнтирів, які б допомогли їм у формуванні стійкого усвідомленого "я"[15].

Л.С. Виготський розвинув теорію соціально-культурного розвитку, вказуючи на важливість соціальної взаємодії та культурного контексту для

зростання дітей та підлітків. Соціальна взаємодія сприяє формуванню їхньої ідентичності та розвитку самостійного мислення, що є необхідним для емансипації [19].

Гуманістична психологія Д. Роджерса підкреслює важливість самоактуалізації та саморозвитку. Емансипація підлітків у цьому контексті означає пошук своєї істинної природи та намагання реалізувати її. Гуманістичний підхід підтримує створення атмосфери прийняття та підтримки, що сприяє емансипації, дозволяючи підліткам вільно виражати себе та розвиватися [11].

Отже, згідно з розглянутими теоріями, підлітки переходять через різні етапи когнітивного та психосоціального розвитку, що сприяє їхній незалежності та самовизначенню. Кожна з цих теорій підкреслює важливість соціального середовища, самоідентифікації та саморозвитку в контексті емансипації. Аналіз цих теорій надає глибокого уявлення про механізми та фактори, що впливають на розвиток підліткової емансипації.

## **1.2 Адаптивність в психології її віковій особливості**

У сфері психологічних досліджень активно аналізується тема адаптації, що включає вивчення закономірностей формування, функціонування та розвитку психічних процесів та свідомості людини. Різні автори розглядають поняття адаптації залежно від своїх теоретичних уявлень про психічне життя та психологію людини. Це поняття може служити не лише для пояснення походження та функціонування свідомості, але й для розуміння різноманітних вчинків та діяльності особистості. Аналіз різних концепцій адаптації сприяє кращому розумінню цього феномену й має велике значення для розвитку психологічної науки.

Поняття психологічної структури, яке було вперше запропоноване в теорії З. Фрейда, є одним із ключових у психології і лежить в основі подальшого розвитку психоаналітичного напрямку. Психоаналіз включає в

себе теорію особистості та дослідження несвідомих думок і почуттів людини.

З. Фрейд виділив три рівні психічного життя людини, що виникли в процесі адаптації до навколишнього середовища: несвідоме, яке містить інстинктивні потяги та бажання, які не усвідомлюються людиною; підсвідоме, що містить доступні для усвідомлення, але не завжди усвідомлені думки, почуття та спогади; та свідоме, рівень, на якому відбувається сприйняття та обробка інформації, приймаються рішення та здійснюється контроль над поведінкою.

З. Фрейд розглядав несвідоме, підсвідоме і свідоме як результат тривалого пристосування психіки людини до умов життя. Ці структури дають людині можливість краще адаптуватися до різних соціальних та життєвих умов, але водночас вони визначають різні можливості її адаптації [1].

Інстинктивні імпульси, які знаходяться на несвідомому рівні психіки, сприяють швидкій адаптації в разі потреби у негайній реакції, терміновому задоволенні потреб та збереженні життя, проте іноді вони можуть призводити до порушення соціальних норм і викликати соціальну дезадаптацію. В умовах соціального середовища більшість несвідомих інстинктів, біологічно обумовлених, несумісні зі соціальними правилами і нормами. Отже, основним адаптивним механізмом стає здатність свідомо діяти відповідно до соціальних очікувань та домовленостей, щоб не тільки задовольнити свої потреби, а й підтримувати взаємини з іншими людьми та досягати успіху у спільних діях. Це вміння формується завдяки усвідомленню моральних та естетичних норм, що сприяють гармонійному розвитку особистості та переосмислюються у структурній моделі духовного життя за Фрейдом. Їх виникнення обумовлене потребою людини у пристосуванні до життя [2].

Глибинна психологія, засновником якої є К. Г. Юнг, досліджує приховані аспекти психіки. К. Г. Юнг вважав, що ці рівні формуються внутрішніми потягами і мотиваційними тенденціями, в яких несвідомі мотивації і загальне несвідоме відіграють ключову роль. Вони виступають проти свідомих психічних процесів, що відбуваються на поверхні людської свідомості. К. Г. Юнг поділяв концепцію багаторівневої та багатополюсної

психіки як системи енергетичних протиріч. Він погоджувався з лібідо, але стверджував, що головним джерелом особистого конфлікту є не лише сексуальне бажання та його енергія, як припустив З. Фрейд, але для будь-яких потреб також є витрати на енергію. За допомогою цієї енергії людина здатна інстинктивно задовольняти різноманітні потреби, що свідчить про її адаптацію та відновлення рівноваги [3].

Усі аспекти поведінки, відповідно до біхевіоризму, обумовлені адаптацією. Крім того, у ньому також стверджується, що навички набуваються природним шляхом - шляхом навчання або інстинктивно та додатково зміцнюються позитивними підкріпленням, що дозволяє людям здобувати нові навички або підтримувати старі. Крім того, у цій системі навички становлять стійкий спосіб поведінки, який адаптується до умов середовища. Згідно з біхевіористською теорією, людина розглядається як істота, яка реагує на подразники та навчається, а потім встановлює ці реакції, дії та поведінку. Цілком можливо, що шляхом зміни стимулу, підкріплювачів, реакції та результату адаптація може перепрограмувати людину [31].

У рамках біхевіоризму Е. Торндайк, як прибічник цієї школи, ввів поняття закону ефекту – стверджуючи, що підкріплення у формі схвалення чи заохочення допомагає консолідувати та підтримувати певну реакцію [4]. Другим представником біхевіоризму є Б. Ф. Скіннер, який вважає успішною реакцією будь-яку дію, що підкріплюється після стимулу [5]. Щоб вирішити проблему низької продуктивності працівників, його позиція віддає перевагу не лише закликам до «професійної гордості», а радше трансформації системи винагороди. Критики засуджують його пропозицію позбавити працівників їхньої людяності, замінивши їх ідеалами адаптивності та поступливості. Представляючи ідею змінної, психолог Едвард Толмен вважає, що класичний біхевіоризм є надмірно спрощеною моделлю. Психічні процеси, на які впливають вроджені фізіологічні стани, минулий досвід і тип стимулу, включені до цієї категорії [6]. Це відкриває нові можливості для просування теорії соціального навчання А. Бандури в рамках переосмисленого

біхевіоризму. Ця теорія припускає, що наслідування є психологічною тенденцією, яка виникає в результаті адаптації, і що використання цієї тенденції до навчання може допомогти в соціальній адаптації, залежно від специфіки того, що наслідується [7]. Тому адаптація береться до уваги як в оновленому, так і в класичному біхевіоризмі, оскільки вважається, що вона є пояснювальним принципом основних механізмів, що лежать в основі людської поведінки. Фундаментальне твердження когнітивної теорії особистості полягає в тому, що для адаптації людина повинна усвідомити, оцінити та використати всю доступну інформацію. Люди можуть тлумачити обставини, в яких вони опиняються, по-різному. У зв'язку з цим, коли людина опиняється в певній ситуації, вона має приймати рішення та діяти, оскільки вона не може повністю оцінити всі аспекти цієї ситуації. Після реакції людини на певну ситуацію відбувається суб'єктивний аналіз її поведінки та успішності цієї реакції. Цей аналіз служить основою для корекції та покращення адаптації в майбутньому, а також для формування рішень та побудови стратегій поведінки у подібних ситуаціях у майбутньому.

Дж. Келлі, представник когнітивного напрямку, автор концепції "особистісних конструктів", вважав, що кожна людина може бути розглянута як дослідник, який спостерігає за подіями, намагається їх зрозуміти та передбачити. Хоча існує лише одна об'єктивна реальність, різні люди сприймають її по-різному. У кожного є свої гіпотези про світ, за допомогою яких вони керують своїм життям та передбачають події. Дж. Келлі називає ці системи або моделі "особистісними конструктами". Спілкування в соціальному контексті, передусім, полягає в спробах розуміти, як інша людина сприймає дійсність. Для конструктивного спілкування та взаємодії потрібно розуміти погляди та конструкти іншої людини. Тому адаптація передбачає взаємне розуміння поглядів на життя, що означає взаємне усвідомлення конструктів один одного. Люди, які мають схожі погляди на життя, зазвичай швидше стають друзями та легше знаходять спільну мову, ніж ті, хто сприймає світ по-різному. Ворожість та агресивність до інших можуть виникати, коли

людина відчуває, що її уявлення про світ порушуються або коли очікування щодо інших не виправдалися, і необхідно переглянути свої переконання. Замість того, щоб руйнувати або підпорядковувати конструкції інших, можна спробувати переглянути та змінити свою точку зору. При потребі психолог або психотерапевт може допомогти у цьому. Такий підхід сприяє адаптації. У той час, коли психологічні теорії, зокрема, зосереджуються на вивченні неадаптивних форм поведінки, гуманістичні теорії розглядають питання стосовно адаптивних форм поведінки та їх впливу [8].

Ж. Піаже, швейцарський психолог, зробив значний внесок у розуміння адаптивності як ключового аспекту когнітивного розвитку. Його теорія когнітивного розвитку описує, як діти сприймають, розуміють та взаємодіють з навколишнім світом протягом свого життя. Адаптивність, згідно з Піаже, є динамічним процесом, який включає два ключові компоненти: асиміляцію та акомодацию.

Асиміляція – це процес інтеграції нової інформації в існуючі когнітивні структури. У цьому процесі діти намагаються зрозуміти нові явища та події, застосовуючи свої вже наявні знання та уявлення. Наприклад, дитина, яка знає про собак, може вперше побачити вовка і спробувати вписати цю нову інформацію в свою категорію «собаки».

Акомодация – це процес зміни когнітивних структур для пристосування до нової інформації. Коли нова інформація не може бути повністю інтегрована в існуючі схеми, дитина змінює або створює нові когнітивні структури. Наприклад, після певного часу дитина може зрозуміти, що вовки та собаки – це різні тварини, і створити окремі категорії для них.

Піаже вважав, що адаптивність є двигуном когнітивного розвитку. Діти постійно намагаються зрозуміти світ навколо себе, і вони роблять це, асимілюючи та акомодуючи нову інформацію. Важливо зазначити, що адаптивність не є пасивним процесом: діти активно шукають інформацію та досвід, який допоможе їм зрозуміти світ. Вона також залежить від рівня



розвитку: з віком діти розвивають більш складні когнітивні структури, що дозволяє їм краще асимілювати та акомодувати нову інформацію [9].

У гуманістичній психології вивчають адаптивність та гармонійний розвиток особистостей, включаючи самоактуалізацію, яка є найвищим рівнем особистісного розвитку. Метою даного дослідження є визначення орієнтирів для тих, хто прагне самостійного удосконалення, а також для психотерапевтів, які супроводжують розвиток своїх клієнтів. За А. Маслоу, самоактуалізація становить лише невеликий відсоток від загальної кількості людей, а інші перебувають на різних рівнях ієрархії потреб. Більшість знаходиться на нижньому рівні, де основними є фізіологічні потреби, а сучасне суспільство не завжди може їх задовольнити [10]. Люди адаптуються до обмежених умов, розвивають відповідні здібності та задовольняють ці потреби, що стає основою для переходу на наступні рівні ієрархії. Ті, хто перебувають на вищих рівнях, прагнуть самоактуалізації та осмислення своєї життєвої мети, що свідчить про їхню готовність до адаптації та розвитку.

К. Роджерс, гуманістичний психолог, пропонує цікавий підхід до адаптації, стверджуючи, що людина є своєрідним дослідником, який намагається розуміти, передбачити та інтерпретувати реальність. Згідно з його теорією, адаптація залежить від того, наскільки особистісні конструкти відповідають реальності і наскільки людина здатна пристосуватися до неї. Кожна людина має свої уявлення про світ, які К. Роджерс називає особистісними конструктами, і використовує їх для розуміння світу навколо себе. К. Роджерс підкреслює, що адаптивна поведінка включає сприйняття та розуміння справжньої природи себе, інших і світу. Він впевнений, що коли людина не заважає собі виявити свою справжню природу, вона стає позитивною силою, спрямованою на гармонійне спілкування з іншими та адаптацію до складних умов життя. Для досягнення адаптації необхідно забезпечити відповідність між внутрішнім "Я" та реальними умовами, а також спробувати оцінити та переглянути свої власні переконання та конструкти, щоб забезпечити психологічну гармонію і адаптивну поведінку[11].

Аналіз різних підходів до адаптації в психології показує, що цей процес може бути розглянутий з різних точок зору. Деякі дослідники підкреслюють важливість психіки та сприйняття інформації про світ для успішної адаптації. Інші зосереджуються на взаємодії людини з іншими членами суспільства та потребі зберігати гармонію у спілкуванні. Також є дослідники, які розглядають адаптацію як процес відновлення рівноваги між людиною та середовищем, що передбачає зусилля для забезпечення гармонії з навколишнім. Загалом, різноманітність підходів до адаптації свідчить про її складність та багатогранність як явища в психології.

Адаптивність є фундаментальним поняттям у психології, яке стосується здатності організму пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. У рамках дослідження психологічних особливостей адаптивності та її ролі у дитячій емансипації важливо розглянути різні аспекти цього явища.

Біологічна адаптивність є першочерговою і базується на еволюційних процесах та фізіологічних механізмах. Ця форма адаптивності забезпечує організму здатність пристосовуватися до змін у середовищі, що дозволяє виживати та розмножуватися. Узагальнюючи це, можна виділити, що біологічна адаптивність є ключовою для фізичного виживання та довготривалого існування виду.

Психосоціальна адаптивність, у свою чергу, стосується здатності людини справлятися з психосоціальними стресами та викликами. Ця адаптивність ґрунтується на психологічних механізмах і соціальних факторах, таких як підтримка з боку близьких, соціальні мережі та навички міжособистісного спілкування. Важливо зазначити, що психосоціальна адаптивність є критичною для підтримки психічного здоров'я та соціального благополуччя особистості.

Когнітивна адаптивність є ще одним важливим аспектом, який охоплює здатність людини гнучко мислити та змінювати свої когнітивні стратегії у відповідь на нову інформацію та ситуації. Ця здатність дозволяє особистості ефективно вирішувати проблеми, навчатися новому та пристосовуватися до

мінливих умов. Узагальнюючи це, можна сказати, що когнітивна адаптивність є основою для інтелектуального розвитку та успішної діяльності в різних життєвих сферах.

Емоційна адаптивність стосується здатності людини регулювати свої емоції та ефективно справлятися з емоційними переживаннями. Вона включає навички емоційного самоконтролю, здатність розуміти та виражати свої емоції, а також здатність справлятися з емоційними викликами. Емоційна адаптивність є важливою для підтримки емоційного благополуччя та стійкості особистості.

Поведінкова адаптивність, зрештою, охоплює здатність людини обирати та виконувати дії, які сприяють досягненню її цілей та адаптації до навколишнього середовища. Це включає гнучкість у поведінці, здатність до адаптивних змін та ефективне реагування на різні ситуації [32].

Адаптивність особистості – це комплексна характеристика, що відображає здатність людини пристосовуватися до мінливих умов життя, зберігаючи при цьому свою цілісність та психологічне благополуччя. Вона визначається як сукупність внутрішніх та зовнішніх чинників, які взаємодіють між собою [12].

Внутрішні чинники адаптивності включають в себе особистісні, когнітивні, емоційно-вольові особливості. До **особистісних рис** можна віднести темперамент, характер, інтелект, самооцінку, мотивацію та ціннісну орієнтацію.

Темперамент, який визначається вродженими особливостями нервової системи, може впливати на те, як швидко та ефективно людина адаптується до нових ситуацій. Наприклад, люди з холеричним або сангвінічним темпераментом, які характеризуються високою активністю та емоційною стійкістю, зазвичай легше пристосовуються до змін [50].

Однак, не менш важливі є риси характеру, такі як сильна воля, оптимізм, комунікабельність та самокритичність. Ці якості допомагають людині

ефективно справлятися з труднощами та швидко адаптуватися до нових умов, навіть якщо її темперамент не сприяє цьому.

Інтелектуальні здібності також відіграють важливу роль у процесі адаптації. Люди з високим рівнем інтелекту здатні швидше знаходити рішення у складних ситуаціях та приймати обґрунтовані рішення, що сприяє їхній успішній адаптації до змін.

Адекватна самооцінка і внутрішня мотивація також є ключовими факторами в адаптації. Вона дозволяє людині реалістично оцінювати свої можливості та ставити перед собою досяжні цілі, а також прагнути до їх досягнення незалежно від ускладнень на шляху.

Крім того, система цінностей, що визначається індивідуальними переконаннями та уявленнями, також впливає на адаптивність особистості. Люди, які мають чітко сформовану систему цінностей, зазвичай краще зберігають внутрішню цілісність та можуть ефективніше діяти в різних ситуаціях [43].

**Когнітивні особливості** включають такі аспекти, як стиль мислення, копінг-стратегії та саморегуляція, які є важливими для адаптивності особистості.

Стиль мислення визначається тим, як людина обробляє інформацію та приймає рішення. Аналітичний чи синтетичний, раціональний чи емоційний, візуальний чи аудіальний стилі мислення можуть бути ефективними у різних ситуаціях, що сприяє адаптивності особистості [45].

Копінг-стратегії включають способи подолання стресу та проблемних ситуацій. Планування, пошук підтримки, використання гумору чи релаксації є важливими елементами адаптивного копіngu. Вміння ефективно справлятися зі стресом допомагає зберігати психологічне благополуччя та забезпечує успішну адаптацію [44].

Саморегуляція – це здатність керувати своїми емоціями, поведінкою та когнітивними процесами. Ця здатність є ключовою для адаптивності, оскільки

дозволяє людині зберігати самоконтроль та ефективно діяти навіть у складних ситуаціях [46].

Емоційна стійкість та вольові якості представляють собою важливі складові **емоційно-вольової сфери** особистості, яка впливає на її адаптивність. Емоційна стійкість відображає здатність людини контролювати свої емоції та витримувати емоційні турбуленції, що дозволяє їй продовжувати діяти ефективно навіть у стресових ситуаціях. Вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, самовладання та дисципліна, надають особистості сили волі для досягнення поставлених цілей та подолання перешкод на шляху до них. Ці якості допомагають людині утримуватися від відволікань, зосереджуватися на важливих завданнях та досягати успіху навіть у складних умовах. Таким чином, емоційна стійкість та вольові якості є ключовими елементами, що сприяють адаптації особистості до змін у середовищі та досягненню особистісного зростання [47].

До зовнішніх чинників адаптивності можна віднести соціальне середовище, матеріально – побутові умови, екологічні, політичні, економічні та інші зовнішні чинники.

Соціальне середовище визначається широким спектром взаємодій, які включають у себе соціальну підтримку, соціальні норми та цінності, а також соціальний статус. Ці аспекти взаємодіють між собою, створюючи контекст, у якому формується і розвивається особистість.

Соціальна підтримка відображає важливість взаємодії з близькими людьми, які розуміють, підтримують та надають допомогу в складних ситуаціях.

Соціальні норми та цінності визначають, яким чином людина повинна вести себе в суспільстві. Дотримання цих норм допомагає уникнути конфліктів та забезпечує позитивне сприйняття з боку оточуючих, що сприяє підтримці позитивних відносин та сприятливого соціального середовища.

Соціальний статус відображає рівень визнання та поваги, які отримує людина з боку інших у суспільстві. Це може включати професійне визнання,

соціальне вплив або матеріальне становище. Відчуття власної цінності та підтримка з боку оточення стимулюють підвищення самооцінки та впевненості у своїх здібностях, що є важливим для адаптивної поведінки та успішної соціальної інтеграції [48].

Наявність достатніх матеріальних ресурсів, таких як житло, їжа, одяг, та інші базові потреби, відіграє ключову роль у забезпеченні адаптивності людини. Комфортні побутові умови створюють сприятливий фон для психологічного благополуччя, допомагаючи знизити рівень стресу та підвищити загальний рівень задоволення від життя.

Зокрема, відчуття безпеки та комфорту у життєвому середовищі має велике значення для адаптації. Коли людина відчуває себе захищеною та безпечною у своєму оточенні, вона може краще сконцентруватися на вирішенні поточних завдань та досягненні своїх цілей. Відсутність загроз та небезпеки дозволяє людині розкривати свій потенціал та розвиватися, не відволікаючись на постійні страхи та турботи щодо безпеки.

Внутрішні чинники визначають, як людина сприймає та реагує на зовнішні впливи. Зовнішні чинники створюють умови для розвитку та прояву внутрішніх якостей особистості [33].

Узагальнюючи, можна сказати, що ефективна адаптація потребує гармонійної взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників. Ця взаємодія забезпечує здатність людини пристосовуватися до змінних умов життя, зберігаючи при цьому свою цілісність та психологічне благополуччя.

Зупинимося детальніше на особливостях адаптивності та емансипації підлітка.

Розглянувши поняття адаптації та емансипації окремо, ми можемо встановити їх взаємозв'язок один з одним. Психологічна адаптивність виступає важливим чинником у процесі дитячої емансипації. Це поняття описує здатність дитини адаптуватися до нових умов, вирішувати проблеми та успішно функціонувати у різних життєвих ситуаціях.

Адаптивність у дитинстві є важливим аспектом, який впливає на емоційний, психологічний та соціальний добробут дитини. Розглядаючи теорію еволюції більш детально, можна побачити, що адаптація завжди займала одне з головних місць. Людина як індивід завжди мала змогу пристосуватися до нових умов життя, оскільки сенс адаптації у цій теорії полягає в тому, щоб вижити, продовжити розмножуватись і прогресувати як вид. Стимулом для адаптації до різних зовнішніх факторів є стрес. Стрес - стан психічної напруги, який виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Стрес може призвести до багатьох різноманітних наслідків, наприклад, він може призвести до апатії, депресивного стану, відчуття тривожності, але в той же час ці зовнішні обставини, які викликають стрес у особистості, також можуть бути позитивним чинником. Так, вони можуть стимулювати пластичність та адаптацію для того, щоб "пережити" у нових умовах. Тобто стрес може бути рушійною силою для адаптації [20].

Адаптивність та емансипація є двома важливими аспектами розвитку підлітка, які мають глибокий взаємозв'язок і впливають один на одного. Адаптивність передбачає здатність підлітка ефективно пристосовуватися до змін в навколишньому середовищі, зберігаючи психологічне благополуччя. У свою чергу, емансипація відображає процес зростання самостійності, відповідальності та автономії, що відбувається в підлітковому віці.

Важливо відзначити, що успішна емансипація часто передбачає наявність адаптивної поведінки. Підлітки, які легко адаптуються до нових умов та викликів, мають більше шансів стати самостійними та відповідальними. З іншого боку, прагнення до самостійності, яке характерне для емансипації, може стимулювати розвиток адаптивних навичок. Така мотивація може надихати підлітків вчитися новим речам, знаходити шляхи вирішення проблем та подолання труднощів [49].

Адаптивність та емансипація можуть взаємно підтримувати один одного, але також існує й можливість негативного впливу. Наприклад, нездорова адаптація, така як стрес, тривога або депресія, може ускладнити

процес емансипації. З іншого боку, нездорова емансипація, що супроводжується бунтом або ризикованою поведінкою, може заважати адаптивному функціонуванню [36].

При розгляді цих процесів важливо враховувати різноманітні внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на них. Внутрішні фактори, такі як особистісні риси та когнітивні здібності, можуть визначати, наскільки ефективно підліток пристосовується до нових умов та розвиває самостійність. Зовнішні фактори, такі як сімейне середовище та соціальна підтримка, також мають велике значення для успішного розвитку адаптивності та емансипації.

Отже, адаптивність та емансипація взаємопов'язані і взаємозалежні процеси, які сприяють розвитку підлітка. Розуміння їх взаємозв'язку допомагає батькам, педагогам та фахівцям у галузі підліткової психології розробляти ефективні стратегії підтримки та супроводу молоді у їхньому шляху до самостійності та успішної адаптації.

Адаптивність у підлітковому віці - це не лише здатність пристосовуватися до нових умов та спілкування з однолітками і дорослими, але й успішне навчання та активна участь у суспільстві. Прояви адаптивності можуть бути різноманітні та залежать від багатьох факторів.

Добре сформоване сімейне середовище є одним із ключових чинників, що сприяє адаптивності підлітків. Атмосфера любові, підтримки та розуміння, чіткі правила та очікування, а також заохочення до самостійності допомагають молодим людям відчувати себе стабільно та впевнено [21].

Спілкування з однолітками, участь у групах та організаціях, а також наставництво з боку дорослих є важливими елементами соціальної підтримки, що сприяють розвитку адаптивності. Ці взаємодії допомагають підліткам відчувати себе частиною спільноти та навчатися ефективно взаємодіяти з іншими [22].

Розвиток навичок адаптації, таких як навчання вирішення проблем, управління стресом, прийняття рішень та критичне мислення, також є важливим елементом формування адаптивності в підлітковому віці. Ці



навички допомагають молодим людям ефективно впоратися з життєвими викликами та змінами.

Позитивна самооцінка є важливим психологічним аспектом адаптивності. Віра у власні сили та можливості допомагає підліткам відчувати себе компетентними та готовими до подолання будь-яких перешкод [23].

Протилежність адаптивності - дезадаптивність - може проявлятися у багатьох аспектах життя підлітків. Неблагополучні сімейні стосунки, соціальна ізоляція, психічні розлади, низька самооцінка та нездоровий спосіб життя - усі ці фактори можуть перешкоджати формуванню адаптивності .

Дезадаптивність – це стан або процес, у якому індивід не може ефективно пристосуватися до умов зовнішнього середовища, що призводить до труднощів у функціонуванні та взаємодії з оточенням. Вона може проявлятися в різних аспектах життя, включаючи соціальну, емоційну та поведінкову сфери. Дезадаптивність характеризується нездатністю особистості задовольняти свої потреби, підтримувати адекватний рівень психологічного благополуччя, а також успішно виконувати соціальні ролі. Неблагополучні сімейні стосунки, соціальна ізоляція, психічні розлади, низька самооцінка та нездоровий спосіб життя - усі ці фактори можуть перешкоджати формуванню адаптивності [24].

Таким чином, важливо створити умови, які сприяють розвитку адаптивності у підлітковому віці, забезпечуючи підтримку та навчання важливим життєвими навичкам. Адаптивність допомагає підліткам успішно пережити період змін та вирости у стабільних та впевнених у собі дорослих.

### **Висновок до першого розділу**

Аналіз літератури та існуючих досліджень дозволив розкрити поняття “адаптивність” та “емансипація”, їх взаємозв'язок та значущість у процесі формування особистості підлітка, що дозволяє зробити наступні висновки:

1. Адаптивність є комплексною характеристикою, яка відображає здатність індивіда пристосовуватися до мінливих умов життя, долати

труднощі та досягати успіху. Вона включає в себе поведінкові, емоційні та когнітивні аспекти, що разом формують здатність людини ефективно реагувати на виклики середовища. Адаптивність є ключовою умовою для гармонійного розвитку особистості дитини, оскільки дозволяє їй зберігати психологічне благополуччя та інтеграцію в соціальне оточення.

2. Психологічні аспекти дитячої емансипації розглядаються як процес здобуття дітьми та підлітками самостійності, відповідальності та усвідомлення власної ідентичності. Емансипація є важливим етапом у розвитку особистості, оскільки формує основу для подальшого дорослішання та самореалізації. У цьому контексті адаптивність виступає як критичний чинник, що сприяє успішній емансипації, забезпечуючи дитині необхідні ресурси для подолання перешкод та досягнення життєвих цілей.

3. Особливості адаптивності та емансипації підлітків є критичними для їх розвитку. Підлітки стикаються з багатьма викликами, пов'язаними з переходом від дитинства до дорослого життя, включаючи зміни в соціальних ролях, підвищення вимог з боку суспільства та необхідність прийняття важливих життєвих рішень. Розвиток адаптивності у цей період сприяє формуванню впевненості у собі, самостійності, відповідальності та стресостійкості, що є ключовими компонентами успішної емансипації.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

### 2.1 Методи та інструменти дослідження

Емпіричне дослідження проводилося за такими *етапами* :

1. Організаційний етап: формулювання мети дослідження - виміряти адаптивність та рівень самостійності (емансипації) у підлітків; підготовка діагностичної програми; забезпечення етичності дослідження - інформування учасників та отримання дозволів їхніх опікунів.

2. Практичний етап: проведення та оцінка результатів діагностики .

Для дослідження психологічних особливостей адаптивності як чинника дитячої емансипації у підлітків, було обрано такі інструменти: *методика "Вивчення егостанів"* (методика модифікована та адаптована Г. Партико та Г. Кучерявою), методика *"Визначення особистісної адаптованості школярів"* [25].

*Методика "Вивчення егостанів"*, модифікована та адаптована Г. Партико та Г. Кучерявою, є важливим інструментом у психологічному дослідженні підлітків, оскільки вона дозволяє глибоко аналізувати ключові аспекти їхньої особистості. Ця методика спрямована на дослідження самоусвідомлення, рівня незалежності та самовизначення підлітків, що є критичними компонентами процесу їхньої соціалізації та емансипації.

Самоусвідомлення є фундаментальним аспектом особистісного розвитку, який визначає, наскільки підлітки розуміють свої внутрішні потреби, мотиви та бажання. Методика вивчення егостанів допомагає виявити рівень самоусвідомлення підлітків, аналізуючи їхні відповіді на питання, що стосуються їхніх емоційних станів, особистих цілей та сприйняття себе у соціальному контексті. Високий рівень самоусвідомлення сприяє розвитку здорової самооцінки та є ключовим фактором у формуванні зрілої особистості, здатної до самостійного прийняття рішень [37].

Незалежність підлітків відображає їхню здатність діяти самостійно, без постійної опори на авторитети або батьків. Методика вивчення егостанів дозволяє оцінити, наскільки підлітки готові брати на себе відповідальність за свої вчинки, як вони сприймають свободу вибору та наскільки впевнено почуваються в ситуаціях, що вимагають самостійності. Підлітки з високим рівнем незалежності зазвичай демонструють кращі навички саморегуляції та адаптації до нових умов, що є важливим для успішної емансипації.

Самовизначення стосується здатності підлітків усвідомлювати свої життєві цілі та напрями розвитку. Цей аспект досліджується через питання, які виявляють ставлення підлітків до власного майбутнього, їхні амбіції та плани. Самовизначення є показником зрілості особистості та її готовності до самостійного життя. Підлітки з високим рівнем самовизначення зазвичай мають чітке уявлення про свої цілі та засоби їх досягнення, що сприяє їхній успішній соціалізації та професійному становленню.

Оцінка ставлення підлітків до соціальних норм і ролей є важливою частиною методики вивчення егостанів. Це дозволяє зрозуміти, як підлітки сприймають суспільні очікування та наскільки вони готові інтегруватися в соціальні структури. Аналіз цих аспектів допомагає виявити можливі конфлікти між особистісними цінностями підлітків та суспільними вимогами, що може впливати на їхню адаптивність та процес емансипації.

Методика також допомагає виявити взаємозв'язки між різними аспектами особистісного розвитку (такі як самоусвідомлення, незалежність, самовизначення) та процесом емансипації. Це дозволяє побачити, як певні риси характеру та поведінкові стратегії сприяють або, навпаки, ускладнюють процес набуття самостійності. Емансипація передбачає розвиток самостійності, незалежності та здатності до самовизначення, що є важливими складовими особистісного розвитку.

За результатами цієї методики можна визначити наступні варіанти егостанів, як:

ЗБД (зрілість-батьківство-дитинство): підлітки з цією формулою мають розвинене почуття відповідальності та зрілості, що сприяє успішній емансипації. Вони здатні приймати самостійні рішення та відповідати за свої вчинки, що є ознакою високого рівня емансипованості.

ДБЗ (дитинство-батьківство-зрілість): підлітки з домінуючою дитячою позицією можуть мати труднощі з емансипацією через свою безпосередність і прямоту. Хоча їхня відкритість і творчий підхід є позитивними рисами, вони можуть потребувати розвитку більшої зрілості та відповідальності для успішної соціальної адаптації та емансипації.

БЗД (батьківство-зрілість-дитинство): підлітки з домінуючою батьківською позицією можуть стикатися з труднощами в процесі емансипації через свою категоричність та консервативність. Їм необхідно розвивати емоційну гнучкість та здатність до прийняття змін, що допоможе у розвитку самостійності та незалежності.

*Методика "Визначення особистісної адаптованості школярів"* є важливим інструментом для дослідження психологічних особливостей адаптивності як чинника дитячої емансипації у підлітків віком 10-15 років. Ця методика дозволяє комплексно оцінити рівень адаптованості підлітків у різних соціальних та психологічних контекстах, що є важливим для розуміння їхнього прагнення до емансипації. Результати тесту можуть показати, чи має підліток адаптивність, неадаптивність або дезадаптивність, що дозволяє зробити висновки щодо його здатності пристосовуватися до нових умов та вимог середовища.

Рівень адаптивності є критичним для успішної емансипації підлітків, оскільки він відображає їх здатність ефективно реагувати на життєві виклики та змінювати свою поведінку відповідно до нових умов. Методика "Визначення особистісної адаптованості школярів" дозволяє визначити, наскільки підлітки готові справлятися зі стресом та емоційними труднощами, зберігаючи внутрішню рівновагу. Це є важливим для їхньої емансипації,

оскільки висока емоційна стабільність сприяє успішному подоланню життєвих викликів.

Соціальна поведінка, зокрема вміння взаємодіяти з однолітками та дорослими, також є важливою складовою адаптивності [38]. Цей інструмент допомагає визначити, наскільки підлітки здатні налагоджувати та підтримувати соціальні зв'язки, що є важливим для їхньої соціалізації та емансипації.

Таким чином, методика "Визначення особистісної адаптованості школярів" є ефективним інструментом для комплексної оцінки ключових аспектів адаптивності у підлітків, що можуть впливати на їхню емансипацію.

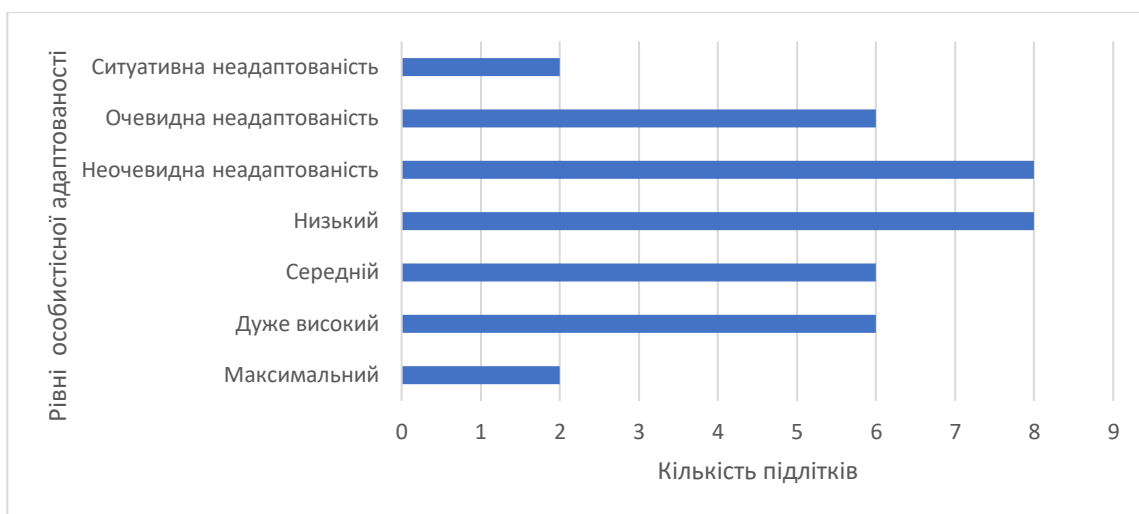
## **2.2. Опис та аналіз результатів проведення емпіричного дослідження**

Для проведення емпіричного дослідження було обрано 40 підлітків віком від 10 до 15 років. Вибірка досліджуваних складалася з рівної кількості хлопців і дівчат, щоб забезпечити гендерний баланс і врахувати можливі відмінності в адаптивності та емансипації між різними статями. Крім того, підлітки були відібрані з різних навчальних закладів та сімей з різним соціально-економічним статусом, що дозволило отримати більш повну картину факторів, що впливають на адаптивність і емансипацію. Це, в свою чергу, надає можливість розробити ефективні рекомендації для підтримки підлітків у їхньому особистісному розвитку та адаптації до соціальних змін.

Базою дослідження виступили наступні заклади шкільної та позашкільної освіти, а саме:

- 1) загальноосвітні школи: Криворізька загальноосвітня школа №45, Криворізька загальноосвітня школа №27.
- 2) позашкільні клуби та секції: Комунальний позашкільний навчальний заклад "Дитячо-юнацька спортивна школа № 5" Криворізької міської ради.

Наступна гістограма (Рис. 1.1) відображає результати опитування, проведеного за допомогою тесту на визначення адаптованості школярів.



**Рис. 1.1. Результати дослідження за методикою "Визначення особистісної адаптованості школярів"**

Результати дослідження показали, що 5% досліджуваних має максимальний рівень адаптованості, що свідчить про його високу здатність до адаптації, гнучкість у поведінці та успішну соціалізацію. Такий підліток легко пристосовується до нових умов і активно взаємодіє з оточенням.

Дуже високий рівень адаптованості мають 15% досліджуваних. Вони демонструють високий рівень соціальної інтеграції, впевнено почуваються в різних ситуаціях і здатні ефективно справлятися зі стресом та змінами в оточенні.

Середній рівень адаптованості показали також 15% досліджуваних - вони володіють базовими навичками адаптації і здатні до помірної адаптації, але можуть стикатися з певними труднощами в стресових або нових ситуаціях. Їм може знадобитися додаткова підтримка для подолання адаптаційних бар'єрів.

Низький рівень адаптованості виказали 20% досліджуваних. Це свідчить про наявність значних труднощів з адаптацією, схильність до стресів та консервативності у поведінці. Вони можуть мати проблеми з прийняттям змін та соціалізацією і потребують підтримки для покращення адаптивних навичок.

Неочевидна неадаптованість виявлена у 20% досліджуваних. Це означає, що їхні проблеми з адаптацією не є явними, але все ж таки присутні. Їм потрібно приділяти увагу для виявлення потенційних труднощів та їх своєчасного вирішення.

15% досліджуваних мають очевидну неадаптованість, що свідчить про можливі труднощі в адаптації до соціального середовища, що може впливати на їхню здатність до ефективної взаємодії з оточенням та пристосування до змін.

Ситуативна неадаптованість притаманна 10% досліджуваним. Їхні труднощі з адаптацією залежать від конкретних ситуацій, у яких вони опиняються. За певних умов вони можуть проявляти хорошу адаптивність, а в інших – стикатися з серйозними викликами.

Отже, середній бал адаптованості для цієї групи підлітків становить приблизно 53.2.

Середній бал адаптованості на рівні 53.2 свідчить про те, що в цілому група підлітків має помірний рівень адаптивності. Це означає, що більшість підлітків у групі володіють базовими навичками та здібностями до адаптації в різних життєвих ситуаціях, але можуть також мати певні труднощі або обмеження. Такий середній рівень адаптованості вказує на те, що підлітки здатні відповідати вимогам і викликам, які виникають у повсякденному житті та соціальному оточенні.

Для визначення того, наскільки варіюються показники адаптивності серед учасників, ми можемо порахувати стандартне відхилення. Це значення дає нам уявлення про розкид або різницю між оцінками адаптивності та їх середнім значенням.

Для цього ми візьмемо 
$$= \sqrt{((\Sigma(\text{коефіцієнт адаптації} - \text{середня адаптація})^2) / (n - 1))}.$$

Розрахунок суми квадратів відхилень:

$$\Sigma(\text{відхилення}^2) = 5140.8$$

Розрахунок стандартного відхилення (СВ):



$$СВ = \sqrt{(\Sigma(\text{відхилення}^2)) / (n - 1)}$$

$$СВ = \sqrt{((5140.8) / (20 - 1))}$$

$$СВ = \sqrt{(257.04)}$$

$$СВ = 16.03$$

Отже, стандартне відхилення балів адаптованості для цієї групи підлітків становить 16.03.

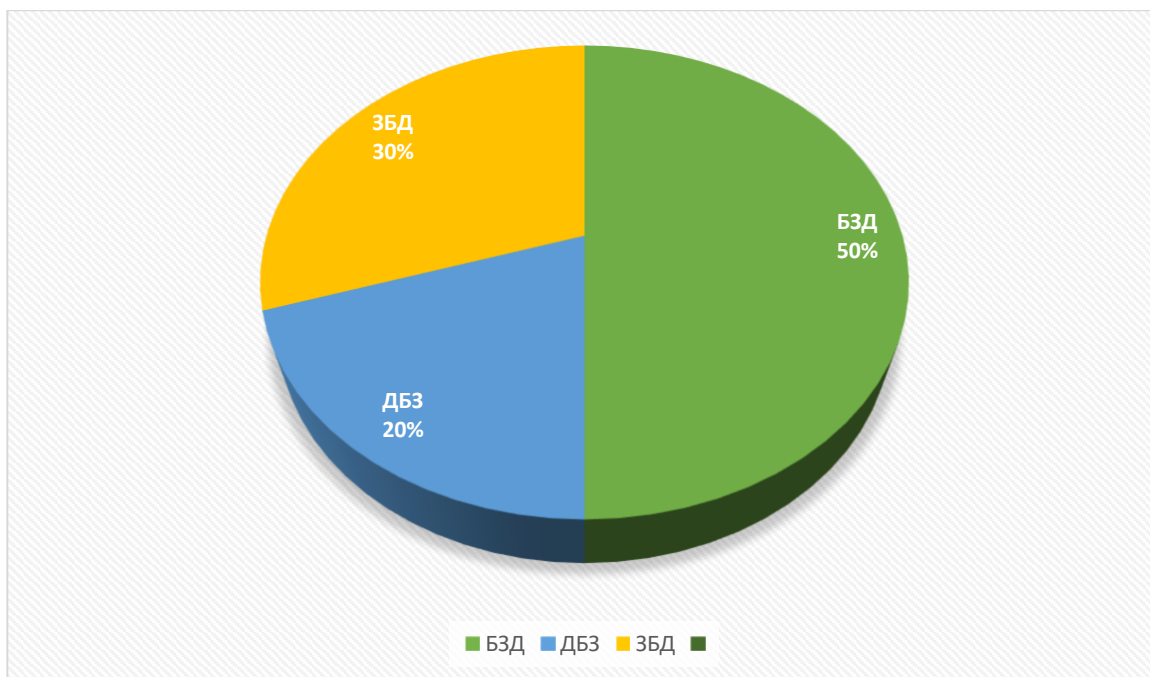
Стандартне відхилення 16.03 означає, що більшість балів адаптованості (приблизно 68%) знаходяться в діапазоні від 37.17 до 69.27 (середнє значення  $\pm 1$  стандартне відхилення). Це інтервал одного стандартного відхилення від середнього значення (53.2). Тобто, більшість підлітків в цій групі мають рівень адаптованості, який відповідає нормі.

Чим менше стандартне відхилення, тим більше значень зосереджено близько до середнього значення. У цьому випадку низьке стандартне відхилення (16.03) вказує на те, що більшість підлітків в цій групі мають схожі показники адаптованості.

Бали адаптованості, які виходять за межі цього діапазону, вважаються більш відхиленими від норми. Це:

- Бали нижче 37.17: Вказують на те, що підліток може мати складнощі з адаптацією до життєвих обставин.
- Бали вище 69.27: Можуть свідчити про те, що підліток дуже добре адаптується до життєвих обставин.

Для отримання даних була використана методика вивчення егостанів, розроблена Г. Партико та Г. Кучерявою.



**Рис. 1.2. Результати дослідження егостанів (за методикою Г. Партико та Г. Кучерявою)**

Результати дослідження (Рис. 1.2.) показали, що у 30% підлітків спостерігалася формула ЗБД (зрілість-батьківство-дитинство), що характеризується розвиненим почуттям відповідальності та помірною імпульсивністю. Це може свідчити про їхню здатність успішно адаптуватися до різних життєвих ситуацій із збереженням певної гнучкості.

У 20% підлітків була виявлена формула ДБЗ (дитинство-батьківство-зрілість), що характеризується батьківським стилем поведінки, з ознаками категоричності та самовпевненості. Ці особливості можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на їхню емансипацію, залежно від контексту та сфери їхнього життя.

Найбільша кількість учасників, а саме 50% підлітків, мали формулу БЗД (батьківство-зрілість-дитинство), що вказує на тенденцію до безпосередньої, безкомпромісної комунікації та вираження власних думок.

Отримані результати показують, що більшість підлітків (50%) мають формулу БЗД, що вказує на їхню схильність до категоричності та консервативності, які можуть ускладнювати процес емансипації. Підлітки з

формулою ЗБД демонструють високий рівень відповідальності та зрілості, що сприяє їхній успішній емансипації. Ті, хто має формулу ДБЗ, можуть потребувати додаткової підтримки для розвитку зрілості та відповідальності.

Коефіцієнт кореляції Пірсона є статистичним інструментом, який використовується для вимірювання ступеня лінійного зв'язку між двома змінними. Цей метод дозволяє встановити, наскільки сильно змінна залежить від іншої: чим ближче значення кореляції до 1 або -1, тим сильніше зв'язок. Кореляція Пірсона може бути корисною у дослідженнях, де важливо з'ясувати, чи існує взаємозв'язок між двома змінними, такими як адаптивність школярів і їх емансипація.

Коефіцієнт кореляції Пірсона був обчислений для двох наборів даних, що включали результати тесту на визначення адаптивності школярів та результати тесту на его-стани. Отримане значення коефіцієнта кореляції  $r = 0.52$ . Інтерпретація цього значення вказує на наявність помірної позитивної кореляції між двома змінними. Це означає, що підлітки, які мають вищі показники адаптивності, також демонструють вищі рівні зрілості та відповідальності, що характерно для его-станів дорослої та батьківської позицій.

Виявлено, що адаптивність підлітків тісно пов'язана з їх рівнем емансипації. Емансипація, яка визначається через его-стани, відображає здатність підлітків до самостійності, розвитку власної ідентичності та критичного мислення. Вищий рівень адаптивності сприяє успішній емансипації, оскільки підлітки краще пристосовуються до змін та соціальних викликів, з якими вони стикаються.

Підлітки, які демонструють високий рівень адаптивності, мають сильне прагнення до самостійності та контролю над своїм життям. Вони здатні ефективніше вирішувати проблеми та адаптуватися до нових умов, що сприяє їхньому успішному переходу до дорослого життя. Така здатність до самостійності є важливою складовою емансипації, оскільки підлітки

починають брати на себе відповідальність за свої дії і рішення, що є ключовим кроком на шляху до дорослого життя.

Адаптивні підлітки більш схильні до розвитку власної ідентичності. Вони активно досліджують свої цінності та переконання, що є ключовим аспектом емансипації. Підлітки, які мають високий рівень адаптивності, знаходяться у постійному пошуку себе, аналізуючи та формуючи власні переконання. Це сприяє формуванню стійкої ідентичності, яка є основою для подальшого особистісного та соціального розвитку.

Критичне мислення дозволяє підліткам ставити під сумнів авторитет дорослих та формувати власні незалежні думки. Адаптивні підлітки, як правило, більш схильні до критичного аналізу ситуацій та рішень. Вони вміють оцінювати інформацію з різних джерел, що сприяє їхньому успішному соціальному функціонуванню та самостійності. Цей аспект емансипації допомагає підліткам розвивати навички самостійного мислення та прийняття рішень, що є важливим для їх подальшого особистісного розвитку.

Таким чином, дослідження підтверджує наявність позитивного зв'язку між адаптивністю та емансипацією підлітків. Високий рівень адаптивності сприяє кращому розвитку емансипаційних якостей, таких як самостійність, критичне мислення та формування власної ідентичності. Це підкреслює важливість підтримки та розвитку адаптивних навичок у підлітків для їх успішного особистісного та соціального розвитку.

### **2.3 Профілактика соціальної дезадаптованості підлітків**

Розвиток адаптації у підлітків є ключовим елементом їх успішної соціалізації та психологічного благополуччя. У сучасному суспільстві підлітки стикаються з різноманітними викликами, що вимагають від них високого рівня адаптивності. Ефективні профілактичні методи спрямовані на підтримку та вдосконалення адаптивних навичок у підлітковому віці сприяють їх гармонійному розвитку та інтеграції в суспільство.

Психосвітні програми, зокрема освітні семінари та тренінги, відіграють важливу роль у покращенні рівня адаптації та емансипації підлітків. Вони сприяють розвитку ключових навичок, необхідних для успішної соціалізації та самостійного функціонування у суспільстві. Освітні семінари надають підліткам можливість отримати теоретичні знання щодо механізмів стресостійкості, методів емоційної регуляції та стратегій ефективного спілкування. Тренінги, в свою чергу, дозволяють відпрацювати ці знання на практиці, що сприяє закріпленню навичок і підвищенню їхньої ефективності у реальних життєвих ситуаціях.

Тренінг - це форма активного навчання, яка спрямована на розвиток професійних, особистісних та соціальних навичок учасників через інтерактивні методи і практичні заняття. Тренінг зазвичай включає в себе використання різноманітних навчальних технік, таких як рольові ігри, дискусії, симуляції, практичні вправи та зворотній зв'язок. Основною метою тренінгу є не лише передача теоретичних знань, але й створення умов для практичного засвоєння і застосування цих знань у реальних життєвих ситуаціях [26].

Одним із важливих напрямків профілактичної роботи є проведення спеціалізованих тренінгів, спрямованих на розвиток особистісних якостей, соціальних навичок та стресостійкості.

**Тренінги з розвитку лідерських якостей** допомагають підліткам відчувати себе більш впевненими у своїх силах, навчитися ефективно комунікувати та приймати відповідальні рішення. Такі тренінги сприяють формуванню у підлітків навичок самоконтролю, які є важливими для успішної адаптації у різних життєвих ситуаціях.

**Тренінги з командотворення** та розвитку емоційного інтелекту орієнтовані на поліпшення взаємодії підлітків у групах, навчання навичкам конструктивного спілкування та вирішення конфліктів. Вони допомагають підліткам зрозуміти важливість підтримки та співпраці, що сприяє зміцненню їхніх соціальних зв'язків та інтеграції у колективі. Розвиток емоційного

інтелекту дозволяє підліткам краще розуміти власні емоції та емоції інших людей, що є важливим аспектом у запобіганні соціальній дезадаптації.

**Психокорекційні тренінги** спрямовані на подолання психологічних проблем, зменшення рівня тривоги та стресу, підвищення самооцінки. Вони можуть включати тренінги з подолання страху публічних виступів, управління гнівом, розвитку стресостійкості. Такі заходи допомагають підліткам знайти ефективні стратегії для подолання труднощів, що виникають у процесі соціалізації, та запобігають розвитку хронічного стресу та інших психологічних проблем.

**Трансформаційні тренінги**, які орієнтовані на глибокі зміни у особистості, переосмислення цінностей та пошук сенсу життя, також відіграють важливу роль у профілактиці соціальної дезадаптованості. Вони допомагають підліткам усвідомити свої життєві цілі, знайти внутрішню мотивацію та визначити своє місце у суспільстві. Такі тренінги сприяють особистісному зростанню та розвитку, що є важливим для успішної емансипації та інтеграції у доросле життя [27].

Під час тренінгу учасники мають можливість відпрацьовувати нові навички у безпечному середовищі, отримувати зворотний зв'язок від тренера і колег, аналізувати свої дії та коригувати поведінку для досягнення кращих результатів. Це сприяє підвищенню рівня компетентності, впевненості у своїх здібностях та готовності до вирішення складних завдань[28].

Завдяки таким програмам підлітки вчаться краще розуміти свої емоції, управляти стресом та будувати здорові взаємини з оточуючими. Це, в свою чергу, підвищує їхню здатність адаптуватися до нових умов та викликів, що є важливим аспектом процесу емансипації. Зростання рівня самостійності та впевненості у власних силах, яке досягається через участь у психоосвітніх програмах, сприяє формуванню стійкої та адаптивної особистості.

Вибір конкретного методу залежить від цілей тренінгу, особливостей аудиторії та інших факторів.

**Інтерактивні методи**, такі як лекції, дискусії, аналіз випадків, рольові ігри, вправи та групові проекти, дозволяють активно залучити учасників у навчальний процес. Лекції забезпечують базову теоретичну основу, на якій учасники можуть будувати практичні знання. Дискусії сприяють обміну думками та досвідом, що допомагає глибше зрозуміти тему. Аналіз реальних або вигаданих випадків дозволяє учасникам відпрацьовувати навички прийняття рішень у контексті тренінгу. Рольові ігри допомагають моделювати реальні ситуації, що сприяє розвитку комунікативних навичок та здатності працювати у команді. Вправи та групові проекти дають змогу закріпити отримані знання на практиці, сприяючи розвитку командної роботи та навичок спілкування.

**Активні методи**, такі як брейнстормінг, техніка "6 капелюхів мислення", метод фокус-груп, анкетування, інтерв'ю та спостереження, спрямовані на стимулювання творчого мислення та глибокий аналіз проблем. Брейнстормінг дозволяє генерувати ідеї та рішення без критики, тоді як техніка "6 капелюхів мислення" сприяє аналізу проблеми з різних точок зору. Метод фокус-груп забезпечує збирання різноманітних думок та ідей учасників щодо певної теми. Анкетування та інтерв'ю допомагають зібрати кількісні та якісні дані про досвід та думки учасників, а спостереження дає можливість оцінити поведінку під час тренінгу.

**Особистісно орієнтовані методи**, включаючи самоаналіз, зворотний зв'язок, наставництво та коучинг, фокусуються на розвитку індивідуальних якостей та навичок. Самоаналіз дозволяє учасникам досліджувати власні цінності, переконання та поведінку, що сприяє особистісному зростанню. Зворотний зв'язок забезпечує конструктивну критику, яка допомагає покращити навички та коригувати поведінку. Наставництво та коучинг надають підтримку та керівництво від досвідчених тренерів, спрямоване на розвиток професійних та особистих якостей [29].

При організації та здійсненні профілактичної роботи зі школярами, співробітництво або інтеграція між школою та сім'єю є найкращими видами

взаємодії. Такий підхід забезпечує максимальну ефективність профілактичних заходів завдяки об'єднанню зусиль і ресурсів обох сторін.

Співробітництво передбачає кілька важливих аспектів. По-перше, це спільне визначення цілей діяльності. Школа та сім'я повинні узгодити свої бачення щодо мети профілактичної роботи, щоб і педагоги, і батьки мали однакове розуміння того, чого вони прагнуть досягти для благополуччя дитини.

По-друге, необхідне спільне планування роботи. Для досягнення поставлених цілей важливо, щоб як школа, так і батьки брали активну участь у розробці плану дій. Це включає чітке визначення ролей та відповідальності кожної сторони.

Третій аспект – розподіл сил щодо надання допомоги дитині. Спільна робота потребує використання всіх доступних ресурсів. Школа може надати професійні знання та методики, а сім'я – підтримку та безпосередню взаємодію з дитиною у повсякденному житті.

Четвертим аспектом є спільна оцінка результатів роботи. Регулярне оцінювання ефективності профілактичних заходів є необхідним для коригування підходів та методів роботи. Школа та сім'я мають разом аналізувати досягнуті результати і вносити необхідні корективи для покращення ситуації.

Останній аспект – прогнозування нових завдань. Школа та сім'я повинні спільно передбачати майбутні виклики та розробляти плани щодо їх подолання. Це дозволить завчасно підготуватися до можливих проблем і ефективно їх вирішувати [30].

Однією з ефективних стратегій є проведення профілактичних бесід для батьків, які мають на меті розширення їхніх знань щодо процесу адаптації та емансипації у дітей. Ці бесіди ставлять за мету покращення розуміння батьками фізіологічних та психологічних аспектів розвитку підлітків, а також надають засоби для підтримки їх у цих важливих життєвих процесах



Створення підтримуючого середовища вдома для підлітків є ключовим аспектом їхнього психологічного та емоційного благополуччя. У цьому віці підлітки переживають значні зміни у своєму житті, такі як пошук самоідентифікації, розширення соціальних контактів, формування власної особистості та незалежності [40].

Отже, створення сприятливого середовища у домашніх умовах стає важливим фактором, що впливає на їхній успішний розвиток.

- Підтримка відкритого спілкування. Один із ключових елементів підтримуючого середовища вдома - це створення можливостей для відкритого та вільного спілкування між батьками та підлітками. Важливо, щоб підлітки відчували, що вони можуть відверто обговорювати будь-які теми зі своїми батьками, отримувати підтримку та поради у складних ситуаціях.
- Підтримка інтересів. Сприяння розвитку інтересів підлітків та стимулювання їхньої самореалізації є важливим аспектом підтримуючого середовища. Батьки можуть допомагати своїм дітям у виявленні їхніх талантів та інтересів, надавати можливості для їхнього розвитку та підтримувати їх у досягненні цілей [39].

Заохочення до самостійності та самовдосконалення. Важливо, щоб підлітки відчували свою незалежність та впевненість у власних силах. Батьки можуть створювати умови для самостійності своїх дітей, допомагаючи їм у розвитку навичок прийняття рішень, планування та виконання завдань, а також заохочуючи їх до постійного самовдосконалення та розвитку.

Для ефективної профілактики соціальної дезадаптованості підлітків укладена профілактична програма "Шлях до успіху" (табл.2.1).

**Мета профілактичної програми:** сприяти соціальній адаптації підлітків, розвивати їх особистісні та соціальні навички, формувати здорові цінності та позитивну життєву позицію.

**Завдання:**

1. Інформаційно-просвітницька діяльність: проведення лекцій, семінарів і тренінгів з питань соціальної адаптації, дезадаптації та особистісного розвитку. Розповсюдження інформаційних матеріалів.
2. Психолого-педагогічна робота: індивідуальне та групове консультування підлітків. Тренінги для розвитку особистісних та соціальних навичок.
3. Соціально-виховна робота: залучення підлітків до соціальних проектів і волонтерської діяльності; співпраця з сім'ями підлітків.

**Цільова аудиторія:** підлітки віком 10-15 років, які мають ризик соціальної дезадаптації.

**Кількість учасників:** 10-15 осіб.

**Таймінг:** один раз на тиждень по 2 години протягом трьох місяців.

**Методи роботи:** Лекції, бесіди, дискусії, вправи та тренінги, рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій, психологічні та ігрові вправи.

*Таблиця 2.1*

### Профілактична програма "Шлях до успіху"

МОДУЛЬ	МЕТА	ПІДТЕМИ	КІЛЬКІСТЬ ЗАНЯТЬ	ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ (У ХВИЛИНАХ)
<b>Вступний блок</b>				
Модуль 1: "Я та світ навколо мене"	Допомогти підліткам краще зрозуміти себе, свої цінності, особисті якості та місце у світі, а також навчити їх	Самопізнання, ефективна комунікація, цінності та особисті якості.	4	120

	ефективно взаємодіяти з іншими людьми.			
<b>Основний блок</b>				
Модуль 2: "Я і мої стосунки з іншими людьми"	Допомогти підліткам розвивати здорові стосунки з друзями, членами сім'ї та іншими людьми, а також навчити їх вирішувати конфлікти.	Дружба та кохання, сімейні стосунки, вирішення конфліктів.	4	120
<b>Завершальний блок</b>				
Модуль 3: "Я та моє майбутнє"	Допомогти підліткам визначити свої цілі та мрії, навчити їх планувати своє майбутнє та розвивати навички, необхідні для досягнення успіху.	Постановка цілей та планування життя, профорієнтація.	4	120

Укладена програма має потенціал, на нашу думку, з підвищення рівня адаптивності підлітків, формування особистісних та соціальних навичок, розвиток позитивної життєвої позиції, зниження ризику дезадаптації.

## **Висновок до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження адаптивності підлітків в контексті емансипації дозволяє зробити наступні висновки:

1. Дослідження психологічних особливостей адаптивності підлітків було проведене за використання комплексу інструментів, серед яких методика "Вивчення его-станів", модифікована та адаптована Г. Партико та Г. Кучерявою, а також методика "Визначення особистісної адаптованості школярів".

2. Більшість підлітків продемонстрували нормальний рівень адаптивності, що позитивно впливає на їхню здатність до емансипації. Підлітки з вищою адаптивністю мають кращу зрілість та відповідальність, що сприяє їхньому особистісному розвитку.

3. Стандартне відхилення 16.03 показує, що рівень адаптивності більшості підлітків знаходиться в межах 37.17-69.27, що відповідає нормі. Кореляція Пірсона ( $r = 0.52$ ) підтверджує наявність позитивного зв'язку між адаптивністю та емансипацією.

4. Розроблена профілактична програма "Шлях до успіху" спрямована на підвищення адаптивності підлітків віком 10-15 років та запобігання соціальній дезадаптації. Програма включає в себе лекції, тренінги, групові та індивідуальні консультації та сприяє розвитку особистісних та соціальних навичок підлітків, формуванню позитивної життєвої позиції та зниженню ризику соціальної дезадаптації.

## ВИСНОВКИ

Дослідження адаптивності як чинника дитячої емансипації виявилось важливим етапом у розумінні та підтримці психологічного розвитку підлітків. Аналізуючи теоретико-методологічні та емпіричні аспекти, ми виявили декілька ключових висновків.

1. Підлітковий вік є критичним етапом у формуванні особистості, коли відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. У цьому контексті адаптивність визначається як здатність підлітка пристосовуватися до нових умов, справлятися з труднощами та інтегруватися в соціальне середовище. Розвиток адаптивності в цей період сприяє успішній емансипації, забезпечуючи підлітку необхідні ресурси та навички для подолання життєвих викликів.

2. Психологічні особливості адаптивності, які впливають на емансипацію, включають соціальну адаптацію, емоційну стійкість, когнітивну гнучкість та здатність до вирішення проблем. Соціальна адаптація забезпечує підліткам можливість успішної інтеграції в колектив, що формує їхнє почуття власної значущості та впевненості у собі. Емоційна стійкість дозволяє ефективно справлятися зі стресами та труднощами, а когнітивна гнучкість сприяє відкритості до нових знань та досвіду. Здатність до вирішення проблем розвиває критичне мислення та самостійність, що є ключовими аспектами емансипації.

3. Взаємозв'язок між адаптацією та емансипацією проявляється у тому, що успішна адаптивність полегшує процес емансипації, допомагаючи підліткам долати перешкоди на шляху до самостійного дорослого життя.

4. Дослідження проводилось у кількох навчальних та позашкільних закладах, а саме: у Криворізькій загальноосвітній школі №45, Криворізькій загальноосвітній школі №27 та Комунальному позашкільному навчальному закладі "Дитячо-юнацька спортивна школа №5" Криворізької міської ради. Вибірка складалася з 40 підлітків віком від 10 до 15 років. Для вивчення психологічних особливостей адаптивності як чинника дитячої емансипації

було використано методику "Вивчення еґо-станів" (модифіковану та адаптовану Г. Партико та Г. Кучерявою) та методику "Визначення особистісної адаптованості школярів". Ці інструменти дозволили глибоко дослідити рівень адаптованості підлітків до навчального процесу та соціального середовища, а також оцінити психологічні аспекти, що впливають на їхню емансипацію.

5. Аналіз отриманих результатів показав, що за методикою "Вивчення еґо-станів" (модифікованою та адаптованою Г. Партико та Г. Кучерявою) більшість підлітків мали збалансовану структуру еґо-станів, що свідчить про їхню здатність адекватно реагувати на різні соціальні ситуації та підтримувати стабільні міжособистісні стосунки.

За методикою "Вивчення еґо-станів" у 30% підлітків спостерігалася формула ЗБД (зрілість-батьківство-дитинство), що вказує на розвинене почуття відповідальності та помірну імпульсивність. Формула ДБЗ (дитинство-батьківство-зрілість), що характеризується категоричністю та самовпевненістю, була виявлена у 20% підлітків. У 50% підлітків спостерігалася формула БЗД (батьківство-зрілість-дитинство), що свідчить про тенденцію до безкомпромісної комунікації та вираження власних думок. Зокрема, 75% учасників дослідження продемонстрували високий рівень зрілості та відповідальності, що свідчить про їхню здатність адекватно реагувати на різні соціальні ситуації та підтримувати стабільні міжособистісні стосунки. Вони мали гармонійний розподіл еґо-станів "Дорослий", "Батько" та "Дитина", що вказує на високу здатність до самоконтролю та адаптації в соціальних взаємодіях.

За методикою "Визначення особистісної адаптованості школярів" 5% підлітків мали максимальний рівень адаптованості, 15% - дуже високий, 15% - середній, 20% - низький, 20% - неочевидну неадаптованість, 15% - очевидну неадаптованість, і 10% - ситуативну неадаптованість. Зокрема, 80% підлітків мали результати в діапазоні, який відповідає нормі, що вказує на їхню

здатність ефективно пристосовуватися до вимог середовища та долати стресові ситуації.

Кореляційні розрахунки дозволили встановити позитивний зв'язок між адаптивністю та емансипацією підлітків: підлітки з високим рівнем адаптивності демонстрували вищий рівень емансипації. Стандартне відхилення 16.03 показує, що рівень адаптивності більшості підлітків знаходиться в межах 37.17 - 69.27, що відповідає нормі. Кореляція Пірсона ( $r = 0.52$ ) підтверджує наявність позитивного зв'язку між адаптивністю та емансипацією.

6. Аналіз різних методик та стратегій показав, що найефективнішими для розвитку адаптаційних навичок у дітей є інтерактивні методи, тренінги та соціально-виховні програми. Інтерактивні методи, такі як рольові ігри, сприяють активному залученню підлітків у групові проекти, розвиваючи їхні соціальні та комунікативні навички. Тренінги допомагають підліткам подолати внутрішні конфлікти та підвищити емоційну стійкість. Соціально-виховні програми, що включають залучення до волонтерської діяльності та соціальних проектів, формують у підлітків почуття відповідальності та громадянської свідомості. Програма, укладена нами, "Шлях до успіху", - складається з трьох модулів, кожен з яких спрямований на різні аспекти соціальної адаптації та особистісного розвитку підлітків. Програма включає індивідуальні та групові форми роботи, такі як лекції, бесіди, дискусії, вправи та тренінги, рольові ігри, аналіз життєвих ситуацій, психологічні та ігрові вправи.

7. Перспективи подальших розвідок з теми дослідження вбачаємо в перевірці ефективності укладеної профілактичної програми та формулювання системи рекомендацій з ефективною адаптації та емансипації підлітків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 714 с.
2. Фройд З. Я та воно / Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. / за ред. акад. НАН України Л.В. Губерського. – К.: Знання, 2009. 293-302 с.
3. Юнг К. Г. Психологія несвідомого. Київ: Вид. «Центр учбової літератури», 2022. 404 с.
4. Торндайк Е.Л., Уотсон Дж. Б. Принципи навчання, засновані на психології. Психологія як наука про поведінку. М.: АСТ-ЛТД. 1998. 704 с.
5. Скіннер, Б.Ф. Поведінка організмів. Епплтон-Століття Крофтс. 1938. 270 с.
6. Tolman, E. C. Drives, affects, and cognitive maps. *Psychological Review*, 50(3). 1943. 223-252 p.
7. Бандура, А. Теорія соціального навчання. Енглвуд Кліффс, Нью-Джерсі: Prentice Hall. 1977. 120 с.
8. Kelly G. A. *The Psychology of Personal Constructs* / G. A. Kelly. New York, . Norton, 1955. 150 p.
9. Piaget, J. *The construction of reality in the child*. New York: Basic Book. 1954. 250 p.
10. Maslow, A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 50(4). 1943. 370-396 p.
11. К. Роджерс. Погляд на психотерапію. Становлення людини. М: "Прогрес", 1994.
12. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки". 2003. 433–442 с.
13. Elkind, David. *The Hurried Child: Growing Up Too Fast in an Age of Anxiety*. 1981. 320 p.



14. Coleman, James S. The Coleman Report: Equality of Educational Opportunity. 1966. 370 p.
15. Еріксон, Е. Ідентичність і життєвий цикл. Міжнародні університети Преса. 1959. 273 с.
16. Дьюї Д. Демократія і освіта. 1916. 248 с.
17. Бучма В. В. Міжособистісне спілкування як сфера самореалізації особистості в підлітковому віці. III Міжнародна науково-практична конференція “Генеза буття особистості”. Київ. 2017. С. 63–64.
18. Теорія розвитку Жана Піаже: стадії розвитку інтелекту. ALEXUS. URL: <https://alexus.com.ua/teoriya-piazhe-klyuchovi-ponyattya-osnovni-napryamki-metodi-zastosuvannya/>
19. Виготський Л. С. Розум у суспільстві: розвиток вищих психологічних процесів. Преса Гарвардського університету. 1978. 5 с.
20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
21. Петрочко Ж. В, .Кияниця З. П. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми. Сучасні орієнтири та ключові технології. 2017. 256с.
22. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. 2018. 454-458 с.
23. Блаженко О.М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Інституту менеджменту та психології ДВНЗ : «УМО» НАПН України. 16 с.
24. Глушко Н. В., Супрун М. С. Дезадаптація підлітків: причини й наслідки. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. 30-39 с.
25. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород. 2011. 616 с.
26. Джонсон Д. В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

27. Білова М.Є. Соціально-психологічний тренінг. Навчально-методичний посібник. Одеський національний університет ім. І.І.Мечникова, 2015. 113 с.
28. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] Київ : Ника-центр, 2006. 580 с.
29. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львів. ун-ту*. 2005. 182–188 с.
30. Янкович О. І., Кікінежді О., Козубовська І., Поліщук В., Радчук Г., Осадца Ю.В. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід: монографія. Тернопіль. 2018. 300 с.
31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підруч. для студ. вузів. Кн. 1. Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь. 2004. 576 с.
32. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2014. Вип. 1. 234-242 с.
33. Лактіонов А. Н. Координати індивідуального досвіду. Харків: Бізнес Інформ, 1998. 492 с.
34. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
35. Савчин М. В., Василенко Л. В. Вікова психологія : Навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
36. Мільман В.Е. Стрес і особистісні фактори регуляції діяльності. Стрес і тривога в спорті. Москва : ФиС, 1983. 480 с.
37. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Каравела, 2012. 400 с.

38. Філіппова І.Ю. Рольова соціалізація підлітка як засвоєння соціального досвіду. Актуальні проблеми сучасної психології: Збірник наукових статей; [гол. ред. Ж.П.Вірна]. Луцьк: Східноєвроп.нац.ун-т ім.Лесі Українки. 2014. 204-215 с.
39. Атаманчук Н. М., Пільгук Т. С. Особливості взаємовідносин батьків та підлітків: Методичні рекомендації для студентів педагогічних закладів, соціальних педагогів, психологів. Полтава. 2014. 24 с.
40. Архипова С. П. Соціальна педагогіка : [навчально-методичний посібник] [Електронний ресурс] / С. П. Архипова, Г. Я. Майборода. – Режим доступу : <http://svb.com.ua/180-arhipova-sp-mayboroda-gya-socialna-pedagogka-uchebnoeposobie.html>
41. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
42. Булах І. С., Лук'янов А.О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. 2013. С. 154-162 с.
43. Кутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
44. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. 188 с.
45. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навчальний посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
46. Бабаєва Н.А. Структура і механізми психологічної саморегуляції особистості. Москва : МААН, МОСУ. 2004. 63 с.
47. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. Донецьк : Вид-во ДНУ. 2006. 336с.
48. Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська та ін. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254с.

49. Черезова І. Адаптивна поведінка особистості в контексті життєвих криз. *Серія: Педагогічні науки*. Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2021. 402 с.
50. Михайлишин У. Б., Щур О. Я. Вплив темпераменту на міжособистісні стосунки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. 164-179 с.