

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ
ЖИТЄДІЯЛЬНОСТІ

Факультет психології та соціального захисту

Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

_____ Роксолана СІРКО
« ____ » _____ 2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАРА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІКОВИХ КРИЗ УЧНІВ
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Практична психологія

Виконала:

здобувачка вищої освіти
студентка групи ПС-42с
Анастасія МЕТЬОЛКІНА

Керівник: Олег ЛОЗИНСЬКИЙ

Рецензент: кандидат
психологічних наук
Маріанна КОМПАНОВИЧ

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІКОВИХ КРИЗ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6
1.1. Поняття вікових криз у психології	6
1.2 Особливості вікової кризи середнього шкільного віку	13
1.3 Перебіг вікових криз та шляхи психологічної підтримки учнів середнього шкільного віку	23
Висновок до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІКОВИХ КРИЗ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
2.1 Методи емпіричного дослідження вікових криз у школярів.....	31
2.2 Опис вибірки та процедури емпіричного дослідження.....	40
2.3 Результати емпіричного дослідження особливостей переживання вікових криз та засобів психологічної підтримки учнів середнього шкільного віку	48
2.4. Рекомендації щодо підтримки учнів середнього шкільного віку у переживанні труднощів, пов'язаних із віковими кризами	53
Висновок до розділу 2.....	54
ВИСНОВОК	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що середній шкільний вік є періодом інтенсивного психологічного розвитку, коли відбуваються значні зміни у когнітивній, емоційній та особистісній сферах учнів. У цей період школярі переживають вікові кризи, які можуть впливати на їхню поведінку, навчальну мотивацію, емоційний стан та взаємини з однолітками і дорослими. Особливо важливо дослідити психологічні особливості цих криз, адже вони визначають подальший особистісний розвиток дитини, формування самооцінки, соціальної адаптації та здатності до самостійного ухвалення рішень. Нерозуміння особливостей цього вікового етапу може призвести до конфліктів, труднощів у навчанні та зниження рівня психологічного благополуччя школярів. Вивчення цього питання сприятиме розробці ефективних психологічних та педагогічних методів підтримки учнів, допоможе створити сприятливі умови для їх гармонійного розвитку та подолання кризових моментів.

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей вікових криз учнів середнього шкільного віку, визначення основних чинників, що впливають на їхній емоційний стан, поведінкові реакції та соціальну адаптацію, а також розробка рекомендацій для педагогів і батьків щодо ефективної підтримки дітей у цей період з метою сприяння їхньому гармонійному розвитку та подолання можливих труднощів, пов'язаних із віковими змінами.

Об'єктом дослідження є вікові кризи учнів середнього шкільного віку.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву вікових криз та зменшення їх негативного впливу на особистість учнів середнього шкільного віку.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення вікових криз у середньому шкільному віці.

- Дослідити вплив вікових криз на емоційний стан, мотивацію та поведінку учнів середнього шкільного віку.
- Емпірично дослідити вплив вікових криз на учнів середнього шкільного віку.
- Розробити рекомендації щодо підтримки учнів середнього шкільного віку у переживанні труднощів, пов'язаних із віковими кризами.

У дослідженні психологічних особливостей вікових криз учнів середнього шкільного віку використовуються такі **методи**: теоретичні методи, зокрема аналіз наукової літератури, що дозволяє систематизувати існуючі підходи до вивчення вікових криз; емпіричні методи, серед яких спостереження за поведінкою учнів у навчальному середовищі, анкетування та опитування для виявлення їхнього емоційного стану та особливостей переживання вікової кризи; психодіагностичні методи, такі як проєктивні методики, тестування рівня тривожності, самооцінки та адаптації до навчального процесу; експериментальні методи, що передбачають моделювання ситуацій для визначення реакцій учнів на стресові фактори та особливостей їхньої взаємодії в соціальному середовищі; статистичні методи, які застосовуються для кількісного аналізу отриманих результатів і виявлення закономірностей у переживанні вікових криз.

Практичне значення дослідження психологічних особливостей вікових криз учнів середнього шкільного віку полягає у можливості розробки ефективних методів психологічної підтримки та корекційної роботи з підлітками, що перебувають у кризовому періоді. Результати дослідження можуть бути використані педагогами, шкільними психологами, батьками та соціальними працівниками для створення сприятливого середовища, що сприятиме гармонійному розвитку особистості школяра, його адаптації до змін та формуванню конструктивних стратегій подолання труднощів. Усвідомлення вікових особливостей і характеру кризових переживань

допомагає педагогам вибудувати індивідуальний підхід до учнів, враховувати їхні психологічні потреби та запобігати виникненню емоційних і поведінкових проблем. Крім того, дослідження вікових криз сприяє вдосконаленню освітніх програм, корекційно-розвивальних занять та психологічних тренінгів, що дозволяють учням легше адаптуватися до нових соціальних вимог, формувати позитивну самооцінку, підвищувати рівень мотивації до навчання та ефективно будувати міжособистісні стосунки. Також знання вікових криз є корисним для профілактики девіантної поведінки, попередження конфліктних ситуацій у школі та вдома, а також для створення системи підтримки, яка допомагає підліткам долати труднощі, зберігаючи психологічне благополуччя.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (52 найменувань). Обсяг основного тексту – 60 сторінок. Загальний обсяг роботи – 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІКОВИХ КРИЗ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття вікових криз у психології

У вітчизняній психології питання про наявність критичних і стабільних періодів у розвитку особистості вперше було висунуто П.П. Блонським у 1920-х роках. Надалі вивченню кризових періодів розвитку присвятили свої наукові дослідження відомі радянські та українські психологи, зокрема Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович та інші.

Поняття вікових криз в онтогенезі особистості охоплює певні періоди, у межах яких людина стає більш чутливою до зовнішніх впливів, водночас її стійкість до цих впливів знижується. У психологічній науці кризи розвитку розглядаються як перехідні етапи між різними віковими стадіями. Вони з'являються на межі двох вікових етапів, знаменуючи собою завершення попереднього періоду розвитку та початок нового етапу[15].

Зміни, які відбуваються у психічному розвитку, можуть мати поступовий або різко виражений, критичний характер. Стабільні періоди розвитку характеризуються відносною рівномірністю та плавністю змін. Протягом таких періодів психічний розвиток дитини має поступальний, еволюційний характер і триває впродовж кількох років. У цей час накопичення нових знань, умінь і особистісних рис відбувається повільно та послідовно, часто без помітних різких змін у поведінці та емоційному стані.

На відміну від стабільних періодів, критичні (перехідні) періоди суттєво відрізняються як за зовнішніми проявами, так і за значенням для психічного розвитку особистості. Кризи охоплюють відносно короткий проміжок часу – від кількох місяців до року, рідше можуть тривати до двох років. У цей час дитина переживає значні внутрішні зміни, що можуть супроводжуватися нестабільністю емоційного стану, конфліктністю, труднощами у спілкуванні з

дорослими та однолітками, а також переоцінкою власних цінностей та поглядів.

Таким чином, вікові кризи є природним етапом психічного розвитку, що сприяє переходу особистості до нового рівня усвідомлення себе та світу. Розуміння цих процесів дозволяє дорослим ефективніше підтримувати дітей у періоди криз та сприяти їх гармонійному розвитку.

Попри різноманітність перебігу кризових періодів у дітей, їх основний зміст полягає у позитивних змінах, які забезпечують подальший розвиток особистості. Кризи слід розглядати не як загрозу чи відхилення, а як необхідний і закономірний етап психічного зростання, що сприяє переходу на новий рівень розвитку. Вони є своєрідними якісними стрибками, завдяки яким психіка дитини набуває нових характеристик та можливостей.

Згідно з концепцією Е. Еріксона, криза не є руйнівним чинником чи передумовою катастрофи, а навпаки, виступає важливим моментом розвитку, що відкриває нові перспективи для особистісного зростання. Вона є джерелом сили, сигналом про необхідність адаптації до змін, які відбуваються в житті дитини. Кожен кризовий період є свідченням того, що стара система поведінки та сприйняття світу вже не відповідає новим потребам особистості, і тому виникає необхідність у її перегляді та перебудові [48, с.307].

Критичні періоди розвитку безпосередньо пов'язані зі змінами соціальної ситуації, у якій перебуває дитина. Вони включають не лише зміну її зовнішніх обставин, а й внутрішні трансформації, що впливають на сприйняття себе та навколишнього світу. Як зазначав Л.С. Виготський, перехідний вік характеризується тим, що в ньому відмирають старі форми поведінки та світосприйняття, які більше не відповідають новим умовам. Це своєрідний рубіж між минулим і майбутнім, коли дитина втрачає частину раніше засвоєних навичок та установок, щоб звільнити місце для нових форм мислення та діяльності.

Процес розвитку дитини відбувається у вигляді чергування стабільних і кризових періодів. У стабільні проміжки часу розвиток має плавний, поступальний характер, а під час криз відбуваються якісні зміни, що визначають перехід до нового етапу. Виходячи з цього, вікова періодизація, запропонована Л.С. Виготським, має такий вигляд:

- Криза новонародженого → немовля (від 2 місяців до 1 року).
- Криза першого року життя → раннє дитинство (1–3 роки).
- Криза трьох років → дошкільне дитинство (3–7 років).
- Криза 7 років → молодший шкільний вік (8–12 років).
- Криза 13 років → підлітковий період (14–17 років).
- Криза 17 років → перехід до дорослості.

Кризи, що припадають на 3 та 11 років, відзначаються змінами у сфері міжособистісних відносин. У цей період дитина переглядає свої уявлення про соціальні зв'язки, змінює стиль комунікації та взаємодії з оточенням. Натомість кризи 1 року та 7 років стосуються переосмислення картини світу: у цей час дитина відкриває нові способи пізнання реальності та усвідомлює принципи, за якими функціонує світ предметів і явищ [36, с.294].

Таким чином, кризові періоди є природною складовою психічного розвитку, сприяючи поступовому переходу до нових рівнів усвідомлення себе та навколишнього світу. Вони виконують важливу адаптаційну функцію та забезпечують умови для гармонійного зростання особистості.

Таблиця 1.1

Особливості зовнішніх виявів критичних періодів

№	Особливість	Опис
1	Фази кризового періоду	Кожна криза складається з трьох фаз: передкритичної, критичної та посткритичної. Криза починається і завершується поступово, без чітких меж, а її загострення припадає на середину вікового періоду.
2	Різкі зміни в психіці	У цей період розвиток дитини відбувається стрімко, інтенсивно, іноді в «революційній» формі. Батьки та вихователі зауважують, що поведінка дитини стає кардинально іншою.
3	Тимчасова втрата набутих навичок	Криза може мати «руйнівний» характер – дитина втрачає інтерес до звичних занять, змінює ставлення до

		оточуючих, відмовляється дотримуватися раніше засвоєних норм поведінки.
4	Важковиховуваність	Під час криз дитина стає складнішою у вихованні порівняно зі стабільними періодами. У різних дітей кризи проявляються по-різному: у деяких – м'яко, у інших – гостро та болісно, але певні труднощі спостерігаються в усіх.

Розвиток особистості може набувати як позитивного, так і негативного характеру. За несприятливих умов криза може призвести до значних психологічних труднощів, що ускладнюють подальшу соціалізацію дитини. Важливо враховувати, що кризові періоди можна визначити лише на основі порівняння змін у поведінці конкретної дитини з її попереднім досвідом, а не шляхом загальних порівнянь із ровесниками [24, с.315].

Таблиця 1.2

Вікові кризи у дітей та підлітків

Вікова криза	Основні характеристики	Ключові зміни та особливості	Емоційні та поведінкові прояви
Криза новонародженого (0–2 місяці)	Перехід від внутрішньоутробного розвитку до самостійного існування.	- Перебудова фізіологічних процесів (дихання, харчування, терморегуляція). - Адаптація до змін у середовищі (температурний режим, яскраве світло). - Початок формування соціальних зв'язків через контакт із дорослими.	- Підвищена чутливість до зовнішніх подразників. - Залежність від догляду дорослих. - Виникнення «комплексу поживлення» (перша усвідомлена посмішка у відповідь на спілкування з дорослим).
Криза першого року життя (1 рік)	Розширення можливостей дитини через оволодіння новими навичками.	- Опанування ходьби розширення свободи пересування. - Розвиток мовлення збільшення комунікативних можливостей. - Формування первинного усвідомлення власного «Я».	- Перші прояви протесту, опозиції до дорослих. - Афективні реакції (сильні емоційні сплески). - Вираження невдоволення через крик, плач, демонстративну поведінку [12].
Криза трьох років (3–4 роки)	Формування самостійності та	- Дитина починає розуміти власну відокремленість від	- Впертість, демонстративний протест.

	усвідомлення власної особистості.	дорослих. - Формується прагнення діяти незалежно. - Активне освоєння соціальних норм та меж дозволеного.	- Афективні реакції на заборони та обмеження (плач, крики, істерики). - Негативізм – опір будь-яким проханням дорослих. - Реакція знецінення – критика батьків, називання їх «поганями».
Криза семи років (6–7 років)	Перехід до шкільного життя, зміна соціального статусу.	- Початок навчальної діяльності необхідність відповідати новим вимогам. - Усвідомлення розбіжності між внутрішнім світом та зовнішньою поведінкою. - Формування особистісної рефлексії.	- Негативізм, упертість, непокора. - Демонстративна поведінка (гротескні жести, перебільшена міміка, клоунада). - Зниження дитячої безпосередності дитина стає менш відкритою та щирою.
Криза 13 років (підлітковий вік, 12–14 років)	Активний розвиток особистості, соціальних відносин, пошук власної ідентичності.	- Формування самостійного світогляду. - Переоцінка цінностей, перегляд авторитетів. - Розвиток абстрактного мислення, усвідомлення глобальних питань[47,с.312].	- Філософська інтоксикація – інтенсивні роздуми про сенс життя, моральні дилеми, місце людини у світі. - Криза втрати сенсу життя – ризик депресивних станів, суїцидальні думки. - Афективно-шокові реакції – сильні емоційні потрясіння через психотравмуючі події (втрата близьких, напади, насильство).
Криза 17 років (перехід у дорослість, 16–18 років)	Завершення підліткового віку, встановлення дорослих життєвих орієнтирів.	- Прагнення до самостійності та незалежності. - Усвідомлення соціальної відповідальності. - Формування чітких життєвих цілей.	Позитивні зміни: - Прагнення до ролі дорослого, відповідальність. - Гордість за власні досягнення, здатність до співпереживання. Супутні риси: - Організованість, самоконтроль, вимогливість до себе та оточення.

Вікові кризи є невід’ємною частиною процесу розвитку людини, оскільки кожен перехідний період супроводжується глибокими змінами у

фізіологічній, емоційній та соціальній сферах. Вони виникають на стику різних етапів життя та мають як позитивні, так і негативні прояви, які потребують уваги з боку батьків, педагогів і психологів.

Першою важливою кризою в житті людини є криза новонародженого, яка супроводжується різкою зміною умов існування та необхідністю адаптації до нового середовища. Дитина переходить від внутрішньоутробного розвитку до самостійного функціонування, що включає зміну способу дихання, харчування та терморегуляції. У цей період головним завданням є налагодження зв'язку з дорослим, який забезпечує догляд і підтримку. Поява першої усвідомленої посмішки як елемента «комплексу пожвавлення» знаменує перехід до стадії немовляти та початок активного соціального розвитку.

Криза першого року життя є періодом оволодіння основними засобами взаємодії зі світом, зокрема ходьбою та мовленням. Дитина починає усвідомлювати себе як окремих суб'єкт і прагне до самостійності. Саме в цей період з'являються перші прояви протестної поведінки, які виражаються в активному опорі діям дорослих. Неможливість адекватного вираження своїх бажань або їх невиконання призводять до афективних реакцій – бурхливих емоційних сплесків, сліз і криків [35, с.376].

Наступний період – криза трьох років – характеризується формуванням початкового усвідомлення власного «Я» та спробами дитини відстоювати власну незалежність. В цей час відзначаються такі поведінкові особливості, як впертість, протест проти вимог дорослих, небажання виконувати звичні правила та обов'язки. Дитина часто реагує негативно на будь-які пропозиції дорослих лише тому, що вони походять не від неї самої, а від іншої людини. Проявляється реакція знецінення, коли батьки та вихователі можуть піддаватися словесній критиці або навіть образам. Важливо розуміти, що така поведінка є частиною природного розвитку особистості та формування навичок соціальної взаємодії.

Криза семи років безпосередньо пов'язана з переходом дитини до нового соціального статусу – шкільного життя. В цей час зростають вимоги до відповідальності, організованості та здатності контролювати власну поведінку. Дитина стикається з необхідністю пристосування до нових правил і норм, що може спричинити труднощі у взаємодії з дорослими. Серед основних ознак цієї кризи виділяються негативізм, упертість, норовистість, а також нові форми поведінки – штучність, клоунада та демонстративність. На думку Л.С. Виготського, ці зміни є свідченням «втрати дитячої безпосередності», коли дитина починає усвідомлювати різницю між своїм внутрішнім світом та зовнішніми проявами. Вона намагається виробити власний стиль поведінки, що часто призводить до певного відчуження у стосунках з дорослими [23, с.430].

Криза 13 років пов'язана з підлітковим віком і є однією з найскладніших у розвитку особистості. У цей період відбувається переоцінка життєвих цінностей, становлення світогляду та формування ідентичності. Н. Максимова виділяє кілька ключових кризових станів, характерних для підліткового віку. Філософська інтоксикація проявляється у схильності підлітків до роздумів над сенсом життя, соціальною справедливістю та місцем людини у світі. Це може призводити до зміни поглядів на власне майбутнє, критику дорослих норм і навіть до заперечення традиційних цінностей. Криза втрати сенсу життя – ще один небезпечний стан, що може спричинити емоційну нестабільність, депресію та навіть ризик суїцидальних думок. У підлітків також можуть виникати афективно-шокові реакції, коли вони переживають сильні емоційні потрясіння у відповідь на стресові або травматичні події, такі як смерть близьких чи насильство.

Криза 17 років знаменує завершення підліткового періоду та перехід до дорослого життя. Це час, коли юнак або дівчина починають усвідомлювати свої соціальні обов'язки, формують власні життєві цілі та визначають майбутню професійну та особистісну траєкторію. У цьому віці з'являється

прагнення до самостійності, бажання бути сприйнятим як доросла особистість, гордість за власні досягнення. До позитивних змін також належать розвиток відповідальності, емпатії, вміння співпереживати та підтримувати інших. Водночас у цей період підлітки стають більш вимогливими до себе та оточення, розвивають організованість і здатність до самоконтролю [11, с.198].

Вікові кризи є необхідним етапом розвитку особистості, що забезпечують перехід на новий рівень психічної та соціальної зрілості. Важливою умовою подолання цих криз є підтримка з боку дорослих, які можуть допомогти дитині адаптуватися до змін та навчитися конструктивно справлятися з труднощами. Усвідомлення механізмів вікових криз дозволяє батькам, педагогам і психологам ефективно взаємодіяти з дитиною на кожному етапі її життя, сприяючи її гармонійному розвитку.

1.2 Особливості вікової кризи середнього шкільного віку

Підлітковий період охоплює навчання в основній школі (5–9 класи) та є важливим етапом дорослішання, що супроводжується суттєвими фізіологічними та психологічними змінами. Характерною особливістю цього віку є швидкі, але нерівномірні темпи фізичного розвитку, що мають значний вплив на емоційний стан і самооцінку підлітка.

Стрімке зростання організму та соматичні зміни сприяють формуванню нового образу «Я», зумовлюючи зростання інтересу до власної зовнішності. Однак цей процес часто супроводжується незадоволеністю своєю зовнішністю, що може викликати тривожність та невпевненість у собі. Дівчата більше зосереджені на пропорціях свого тіла та стрункості фігури, тоді як хлопці прагнуть збільшити м'язову масу й досягти атлетичної статури.

Через нерівномірний розвиток опорно-рухового апарату, зокрема швидше зростання рук, ніг і голови порівняно з хребтом, тимчасово порушується координація рухів, що може спричинити відчуття дискомфорту, сором'язливість і навіть зниження самооцінки. Крім того, нерівномірне

зростання серця та кровеносних судин може викликати погане самопочуття, головний біль і періодичне зниження розумової працездатності, що впливає на загальний рівень активності та концентрації уваги.

У нервовій системі підлітка процеси збудження часто переважають над гальмуванням, що обумовлює різкі зміни настрою, підвищену чутливість та дратівливість. Розвиток вторинних статевих ознак та активізація статевого дозрівання стають важливими факторами особистісного розвитку. Це сприяє формуванню почуття дорослості як центрального психологічного новоутворення підліткового віку, стимулює процес статевої ідентифікації та викликає посилений інтерес до спілкування з представниками протилежної статі.

Підлітковий вік, що триває з 10–11 до 15 років, є періодом інтенсивних змін, які зачіпають як фізичний, так і психологічний розвиток особистості. Це час становлення нових соціальних ролей, пошуку власної ідентичності та формування стійкого уявлення про себе, що часто супроводжується емоційною нестабільністю та потребою в підтримці з боку дорослих[46,с.284].

Через значні фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі підлітка, цей віковий період також називають пубертатним. Оскільки статево дозрівання у підлітковому віці відбувається стрімкими темпами, цей процес отримав назву «пубертатний стрибок».

Психологи розглядають це явище як диспропорцію між швидким розвитком статевої системи та більш повільними темпами фізичного зростання і становлення особистості. Така невідповідність може створювати труднощі в адаптації підлітків до нових змін у власному тілі та соціальному житті.

Проблеми, пов'язані з «пубертатним стрибком», можуть проявлятися у ризикованій та імпульсивній поведінці, зокрема у ранньому та безладному статевому житті, що підвищує ризик інфікування венеричними захворюваннями та ВІЛ. Крім того, нерідко зустрічаються незаплановані

вагітності, аборти, схильність до шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин), а також протиправна поведінка, що може призводити до серйозних соціальних та психологічних наслідків.

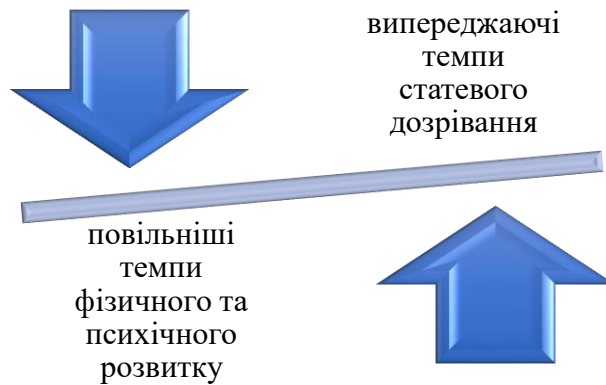


Рис. 1.1 Проблема «пубертатного стрибка»

Дисбаланс між фізичним, фізіологічним та психологічним розвитком підлітка може посилюватися через явища акселерації та ретардації. Акселерація характеризується прискореними темпами фізичного дозрівання, тоді як ретардація означає уповільнення процесу дорослішання[34,с.280].

Період пубертату (від лат. «pubertas» – покриття волоссям) супроводжується значними змінами у фізичному стані підлітка, що впливають на його емоційне самопочуття та соціальну взаємодію. Хлопці-акселерати, завдяки своїй фізичній розвиненості, зазвичай почуваються впевненіше та мають певні соціальні переваги серед однолітків. На відміну від них, дівчата-акселерати часто переживають тривожність і невпевненість через свою передчасно «дорослу» зовнішність у порівнянні з ровесниками.

Важливою особливістю цього вікового періоду є випередження фізичного розвитку дівчат у порівнянні з хлопцями приблизно на півтора-два роки. Це створює складні ситуації для хлопців-ретардантів, які можуть відчувати пригніченість, сором'язливість та труднощі в соціальній взаємодії через свою дитячу зовнішність. У таких підлітків часто виникає почуття невпевненості та стурбованості щодо свого фізичного розвитку, що може негативно впливати на їхню самооцінку.

Ставлення дорослих до хлопців-ретардантів нерідко характеризується гіперопікою, що, у свою чергу, може сприяти розвитку інфантилізму – несамостійності, залежності від оточення та недостатньої соціальної зрілості.

Підлітки, які проходять через стрімкі фізіологічні зміни, часто стикаються з труднощами у формуванні власної ідентичності. Однак, попри значний вплив соматичних змін, важливо не зводити процес дорослішання виключно до впливу гормональних змін, таких як «гормональна буря» або «ендокринний шторм». Хоча біологічний фактор відіграє значну роль у розвитку підлітка, він не є єдиним визначальним чинником. Соціальна взаємодія, особистісна активність та самостійність також мають вирішальне значення у становленні молодої людини[22,с.278].

Соціальна ситуація розвитку підлітка суттєво відрізняється від тієї, що була в дитинстві. Основні зміни пов'язані не стільки із зовнішніми обставинами, скільки з внутрішніми чинниками, що відображають трансформацію його свідомості та переоцінку ціннісних орієнтирів. Хоча підліток продовжує жити в сім'ї, навчатися у школі та взаємодіяти з однолітками, його ставлення до цих аспектів кардинально змінюється. Важливо зазначити, що процес дорослішання є нерівномірним: швидкі темпи фізичного та фізіологічного розвитку не завжди узгоджуються з такими ж швидкими змінами особистості. Як зазначав К. Левін, підліток вже не дитина, але ще й не дорослий, тому цей перехідний етап супроводжується пошуком власної ідентичності та визначенням нового соціального статусу.

Формально підліток зберігає свій попередній статус школяра, однак перехід з початкової до основної школи значно ускладнює його положення. Одним із ключових аспектів цієї зміни є збільшення навчального навантаження: зростає кількість предметів, їх зміст стає складнішим через вивчення основ наук і прикладних дисциплін. Крім того, збільшується кількість уроків і домашніх завдань, що вимагає від підлітка більшої організованості та самостійності. Важливим фактором є також поява нових

учителів, кожен із яких має власні вимоги та очікування щодо навчальної діяльності учнів[10].

На тлі цих змін змінюється і мотивація до навчання. Якщо молодші школярі сприймають навчальний процес як захопливу діяльність, яка викликає у них інтерес і бажання пізнавати нове, то у підлітковому віці на перший план виходять соціальні аспекти. Все більше значення для них набувають взаємовідносини з однолітками, що стають ключовим елементом їхнього соціального життя. Навіть не ігноруючи навчання, підлітки починають надавати особливу увагу спілкуванню, груповій взаємодії та пошуку свого місця серед ровесників. Це впливає на їхню поведінку в шкільному середовищі, змінює пріоритети та спонукає до формування нових ціннісних орієнтирів.



Рис. 1.2 Мотиви позитивного ставлення підлітків до школи за Булах

Розширення соціальних зв'язків, зростаюча потреба у самопізнанні та активне спілкування з однолітками, а також формування особистих інтересів і захоплень часто призводять до зниження мотивації до навчання у підлітковому віці. Для багатьох учнів основної школи характерною є внутрішня суперечність у ставленні до освітнього процесу та пізнання загалом: з одного боку, вони прагнуть до самостійного освоєння нового, з іншого – інтерес до традиційного навчання поступово слабшає.



Рис. 1.3 Суперечність навчальної мотивації підлітків

Зниження інтересу до навчання в підлітковому віці нерідко є реакцією на труднощі у навчальному процесі, конфлікти з учителями та проблеми адаптації до змін у шкільному середовищі. Підліткова шкільна дезадаптація, що виникає під час переходу з початкової до основної школи, може стати значним фактором у зниженні мотивації до навчання[43,с.276].

У цьому віці відбувається трансформація навчальної мотивації: з'являються нові стимули, змінюється їхня ієрархія. Соціальні мотиви навчання поєднуються з особистісними прагненнями, такими як перспектива отримання вищої освіти, бажання інтелектуально самоствердитися серед однолітків, а також розвиток стійких пізнавальних інтересів. Усвідомлене позитивне ставлення до навчання формується тоді, коли отримані знання сприймаються як інструмент для побудови майбутнього дорослого життя та відповідають внутрішнім інтересам підлітка.

Складність навчального процесу, яка значно зростає при переході до основної школи, підвищує ризик розвитку шкільної дезадаптації. Дослідження В.В. Гороховського, підтвержені іншими вченими, свідчать про те, що якщо у молодших класах проблема дезадаптації зустрічається у 8–10% учнів, то серед підлітків цей показник зростає до 18–20%. Це підкреслює важливість підтримки школярів у цей період, щоб допомогти їм ефективно адаптуватися до нових навчальних вимог і соціальних викликів.

Підліткова шкільна дезадаптація може виникати з різних причин, серед яких основними є труднощі адаптації до ускладнених умов навчального процесу, зниження соціального статусу в класному колективі через його

структурні зміни, а також наслідки невирішених проблем адаптації, що сформувалися ще в початковій школі. Вона проявляється у значному зниженні навчальної успішності, формуванні стійкої негативної мотивації до навчання, постійних конфліктах з учителями та однокласниками, а також у систематичних порушеннях дисципліни. Важливими ознаками дезадаптації є негативні емоційні переживання підлітка, що можуть призводити до відчуття невпевненості, підвищеного рівня тривожності та небажання відвідувати школу [33, с.360].

Вікові кризи є важливими етапами психологічного розвитку дитини, які супроводжуються значними внутрішніми та зовнішніми змінами. Вони характеризуються перебудовою особистості, зміною ставлення до себе, оточення, навчальної діяльності та соціального середовища. Переживання кризових періодів школярами може відбуватися як відносно спокійно, так і супроводжуватися значними емоційними та поведінковими труднощами.

Кожна вікова криза має свої особливості, які залежать від психологічної зрілості, соціального середовища, індивідуальних особливостей характеру дитини. Важливо розуміти, що кризові періоди не є суто негативними явищами – вони сприяють розвитку особистості, формуванню самосвідомості, нових поведінкових стратегій та механізмів адаптації.

1. Психологічні особливості вікових криз учнів. Вікові кризи супроводжуються якісними змінами у різних сферах психічного розвитку дитини. Основними характеристиками криз є:

- Емоційна нестабільність – діти можуть стати більш дратівливими, замкненими, агресивними або, навпаки, надмірно чутливими;
- Перегляд соціальних зв'язків – змінюються взаємини з батьками, однолітками, педагогами;
- Формування нової самооцінки – дитина починає по-іншому сприймати себе, шукати власну ідентичність;

- Потреба в самостійності – посилюється бажання ухвалювати власні рішення, зростає прагнення до незалежності;
- Когнітивні зміни – вдосконалюється абстрактне мислення, з'являється схильність до рефлексії, критичного осмислення дійсності;
- Конфліктність – діти можуть вступати в суперечки з дорослими, виявляти протестну поведінку [15].

2. Основні вікові кризи у школярів.

Криза 7 років (перехід від дошкільного до шкільного віку). Ця криза пов'язана з початком навчання у школі та зміною соціального статусу дитини. Основними особливостями є:

- Втрата безпосередності у поведінці, спроби демонструвати «дорослість»;
- Підвищена тривожність, страх не виправдати очікувань вчителів і батьків;
- Потреба у визнанні, прагнення отримати схвалення;
- Нестабільність емоційного стану – дитина може бути то радісною, то сумною без видимої причини;
- Конфлікти з однолітками через труднощі адаптації до нових умов.

Переживання кризи значною мірою залежить від того, наскільки комфортно дитина відчуває себе в новому середовищі. Якщо вона отримує підтримку від батьків і вчителів, перехід у новий етап розвитку відбувається більш плавно.

Криза 10-11 років (початок середнього шкільного віку). У цьому віці дитина переживає перехід від молодшого шкільного віку до підліткового періоду. Головними проявами кризи є:

- Різкі зміни в поведінці – дитина може демонструвати як слухняність, так і протестність;
- Потреба у визнанні серед однолітків, спроби відповідати груповим нормам;

- Виникнення почуття самотності, особливо якщо дитина не знаходить спільної мови з класом;
- Нерідко знижується інтерес до навчання, з'являється прагнення до більшої самостійності;
- Відчуття суперечливості власного стану – дитина може водночас прагнути незалежності та боятися змін [3, с.416].

Криза 13 років (підліткова криза). Підліткова криза є однією з найяскравіших і найбільш емоційно складних. Вона пов'язана з глибокими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Основні особливості:

- Посилення емоційної нестабільності – перепади настрою, дратівливість, імпульсивність;
- Віддалення від батьків, бажання довести свою незалежність;
- Пошук власної ідентичності, експериментування з поведінковими моделями;
- Підвищена самокритичність, невдоволення власною зовнішністю;
- Схильність до ризикованої поведінки, експериментів (паління, алкоголь, перші романтичні стосунки);
- Конфліктність у взаєминах з дорослими, спроби заперечити традиційні цінності.

Цей період є критичним для формування особистості. Наявність підтримки, довірливих стосунків у сім'ї та можливості для самореалізації допомагає підлітку пройти кризу без серйозних психологічних проблем [50, с.248].

Криза 17 років (перехід до дорослого життя). Цей період пов'язаний із закінченням школи, необхідністю ухвалювати важливі рішення щодо майбутнього. Особливості кризи:

- Виникнення екзистенційних запитань («Хто я?», «Яке моє призначення?»);

- Почуття невпевненості перед майбутнім, страх відповідальності;
 - Посилене прагнення до незалежності, протиставлення себе батькам;
 - Висока тривожність через экзамени, вступ до університету, зміну соціального середовища;
 - Формування довгострокових життєвих планів, вибір професійної сфери.
- Ця криза може супроводжуватися внутрішніми сумнівами, страхом змін, потребою в підтримці та визнанні.

3. Фактори, що впливають на переживання вікових криз.

Переживання криз залежить від багатьох чинників, серед яких:

- Індивідуальні психологічні особливості (темперамент, рівень тривожності, стресостійкість);
- Сімейне виховання (стиль батьківського виховання, наявність емоційної підтримки);
- Соціальне середовище (наявність друзів, статус у колективі, підтримка вчителів);
- Навчальне навантаження (стрес від шкільної програми, очікування щодо успіхів);
- Фізіологічні фактори (інтенсивність статевого дозрівання, гормональні зміни).

4. Стратегії подолання кризових станів. Для того щоб допомогти дітям успішно пройти кризові періоди, важливо:

- Надавати психологічну підтримку – слухати дітей, бути відкритими до діалогу;
- Формувати позитивне середовище – створювати комфортні умови для навчання та розвитку;
- Допомогати у вирішенні конфліктів – навчати дітей ефективним способам комунікації;
- Сприяти самостійності – дозволяти приймати рішення та нести відповідальність за них;

- Забезпечувати баланс між контролем і довірою – не допускати надмірного тиску, але й не нехтувати проблемами дитини [38, с.262].

1.3 Перебіг вікових криз та шляхи психологічної підтримки учнів середнього шкільного віку

Вікова криза – це певний етап розвитку дитини, що супроводжується характерними психофізіологічними та емоційними змінами, пов'язаними з процесом дорослішання. Період від дитинства до юності є одним із найбільш динамічних і гнучких у психологічному плані, оскільки стабільні фази розвитку чергуються з емоційно насиченими та яскравими періодами протесту. Нерівномірність поведінки, зміна моделей взаємодії з оточуючими та тимчасові труднощі у спілкуванні є природними аспектами становлення особистості.

Стабільні періоди розвитку дитини проходять плавно та майже непомітно для оточення. У цей час вона поступово набуває нових знань і навичок, адаптуючись до змін у спокійному темпі. Такі етапи зазвичай не викликають занепокоєння у батьків і не привертають особливої уваги. Кризи вікових змін відіграють ключову роль у формуванні стосунків між дитиною та дорослими. Щоб допомогти дитині успішно подолати ці складні етапи та спрямувати її розвиток у конструктивне русло, батькам важливо навчитися розпізнавати різні типи криз і будувати довірливі взаємини зі своїми дітьми [21, с.31-34].

Відомі психологи, зокрема Е. Келер, Л. Виготський, К. Поліванова, детально вивчили природу дитячих кризових станів, визначили їх основні симптоми та розробили методи, що допомагають зменшити їх негативний вплив. У процесі розвитку дитини найчастіше виділяють шість ключових переломних періодів, які впливають на її інтелектуальне та особистісне становлення: (Криза новонародженості, Криза першого року життя

(немовляти), Криза 3-х років, Криза 7-ми років, Криза 13-ти років (підліткова), Криза 17-ти років (юнацька)) [9; 44, с.299; 32, с.575; 20, с.312; 8,с.268].

Варто зазначити, що ці вікові межі є орієнтовними, і кризові зміни можуть розпочатися як раніше, так і пізніше – відхилення у межах одного року вважаються нормальними.

Підлітковий період супроводжується емоційною нестабільністю та різкими поведінковими змінами. У цей час може спостерігатися зниження успішності, втрата інтересу до навчання та творчих занять. Навіть обдаровані діти можуть відчувати тимчасові труднощі у самовираженні через перебудову когнітивної діяльності. Відбувається переоцінка цінностей, підлітки починають критично сприймати навколишній світ, глибше замислюються над питаннями сенсу життя, демонструють самокритичність і схильність до аналізу власних переживань.

Часто зростає внутрішній конфлікт, що проявляється у запереченні авторитетів та правил. Відносини з батьками та вчителями стають напруженими, дитина може поводитися агресивно або, навпаки, дистанціюватися. Разом із цим початок статевого дозрівання впливає на інтерес до міжособистісних стосунків, підлітки починають формувати власні соціальні групи, орієнтуючись на їхні цінності.

Юність стає завершальним етапом підліткового розвитку, коли формується стабільніша особистість. Завершення школи відкриває нові можливості, а прагнення до самостійності та незалежності стає ключовим мотивом. Соціальна ідентифікація та бажання самореалізації спонукають молодих людей до активного пошуку свого місця у світі.

Однак цей період також може супроводжуватися невпевненістю, тривожністю та емоційним напруженням, адже необхідність приймати важливі рішення створює певний тиск. Батькам варто проявляти терпіння та підтримку, надавати свободу вибору та допомагати з адаптацією до дорослого

життя. Гармонійне поєднання незалежності та батьківської підтримки сприятиме формуванню впевненої та відповідальної особистості.

Значний вплив на поведінкову активність школярів має їхній *емоційний стан*. У період середнього шкільного віку емоційна нестабільність стає особливо вираженою через *гормональні зміни*, соціальну невпевненість та необхідність адаптуватися до нових вимог дорослого життя. Учні 10-11 років зазвичай демонструють емоційну відкритість, вони чутливі до похвали, легко виявляють свої почуття. Однак у 12-13 років школярі починають усвідомлювати свої внутрішні переживання, але ще не завжди можуть з ними справлятися. Це спричиняє часті перепади настрою, підвищену дратівливість, замкненість або навпаки – надмірну активність, пов'язану з потребою отримати визнання у групі однолітків. Учні 14-15 років схильні до саморефлексії, аналізу своїх почуттів і намагаються приховувати свої емоційні труднощі від дорослих.

Емоційна сфера учнів середнього шкільного віку є *нестабільною* через гормональні зміни, що відбуваються в організмі. Багато дітей демонструють емоційну вразливість, схильність до частих перепадів настрою, що може позначатися на їхніх взаєминах з батьками, вчителями та однолітками. Одні учні більш відкриті до комунікації та емоційно чутливі, інші – замкнуті та схильні до самоаналізу. Це вимагає особливого підходу з боку дорослих, оскільки неправильна реакція на емоційні прояви підлітка може спричинити конфлікти, зниження самооцінки та навіть соціальну ізоляцію.

Одним із ключових аспектів підтримки є розвиток емоційної стійкості школярів. Важливо навчати дітей навичок емоційного самоконтролю, допомагати їм розпізнавати свої емоції, справлятися зі стресовими ситуаціями. Для цього можна використовувати методи арт-терапії, психологічні тренінги, групові обговорення, які допоможуть дітям зрозуміти свої почуття та висловлювати їх у безпечному середовищі.

Один із ключових аспектів цього вікового періоду – *когнітивний розвиток*. Учні середньої школи поступово переходять від конкретного мислення до абстрактного, що дає їм змогу аналізувати інформацію, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, критично оцінювати дійсність. Проте розвиток мислення відбувається нерівномірно, що впливає на здатність деяких дітей швидко адаптуватися до зростаючих навчальних вимог. Діти, які мають сформовані аналітичні навички, демонструють вищу академічну успішність, у той час як інші можуть стикатися з труднощами через недостатній розвиток логічного та абстрактного мислення [39].

Учні 5-6 класів оперують переважно наочними образами, поступово вчаться узагальнювати та аналізувати інформацію. У 7-9 класах діти демонструють вищий рівень логічного мислення, що дозволяє їм формувати складні судження, критично оцінювати ситуації, ставити запитання щодо моральних та соціальних норм. Проте спостерігається певна нерівномірність у темпах розвитку – деякі діти випереджають однолітків у здатності до узагальнення та висновків, тоді як інші ще значною мірою покладаються на конкретні знання та досвід [49, с.296].

Ще одним важливим аспектом є *соціальна адаптація*. Для підлітків цього віку надзвичайно важливими є стосунки з однолітками. Вони прагнуть до прийняття у певній соціальній групі, що може сприяти їхньому саморозвитку або ж, навпаки, спричинити девіантну поведінку. Великий вплив на дітей мають референтні групи, які можуть формувати як позитивні, так і негативні моделі поведінки. Стосунки з батьками також зазнають значних змін: підлітки починають прагнути незалежності, що часто супроводжується конфліктами через бажання самостійно ухвалювати рішення.

Одним із найважливіших аспектів в учнів середнього шкільного віку є потреба у *соціальному схваленні* та приналежності до певної групи. У віці 10-12 років учні орієнтуються на оцінку дорослих, але починають прагнути до визнання серед ровесників. У 13-15 років відбувається поступове зниження

авторитету дорослих і зростання впливу соціальних груп. Багато підлітків шукають себе у певному соціальному колі, часто змінюючи стиль поведінки, інтереси, навіть зовнішній вигляд. Саме в цей період підлітки стають найбільш уразливими до тиску з боку групи, що може призвести як до позитивних, так і до негативних наслідків, таких як схильність до девіантної поведінки.

Соціальна підтримка є ще одним важливим чинником, що сприяє успішній адаптації школярів. Педагоги та батьки повинні створювати можливості для конструктивного спілкування, сприяти формуванню позитивного мікроклімату в класі, навчати дітей взаємоповазі та ефективним способам вирішення конфліктів. Підлітки, які відчують підтримку з боку дорослих, менш схильні до асоціальної поведінки, мають кращі академічні результати та більш впевнено почуваються у соціальному середовищі [1, с.41-45].

Особлива увага має приділятися шкільній адаптації та мотивації до навчання. Використання інтерактивних методів викладання, практичне застосування знань, залучення дітей до проєктної діяльності допоможе підвищити інтерес до навчання. Важливо також розвивати навички самостійного навчання та відповідальності за власні результати.

Моральний розвиток дітей середнього шкільного віку також зазнає трансформації. Вони починають усвідомлювати соціальні норми та моральні цінності, проте ще не завжди можуть повною мірою контролювати власну поведінку, особливо під впливом емоційних чинників. Для частини дітей цього віку важливими є питання справедливості, самовизначення, пошуку власної ідентичності. Вони починають критично оцінювати поведінку дорослих, шукати відповіді на складні моральні питання, а також активно формувати свої переконання [19, с.256; 27, с.330].

Підтримка у формуванні моральних цінностей є важливим напрямом роботи з учнями середнього шкільного віку. Оскільки у цей період діти активно переоцінюють норми та правила поведінки, важливо створювати

ситуації, у яких вони можуть самостійно приймати рішення та нести за них відповідальність. Використання методів морального виховання, обговорення етичних дилем, залучення дітей до соціальних ініціатив сприятиме розвитку у них моральної стійкості та здатності робити усвідомлений вибір [25, с.285].

Навчальна мотивація учнів середнього шкільного віку є неоднорідною і значною мірою залежить від їхніх інтересів та відчуття значущості навчальної діяльності. Діти, які бачать практичну користь у навчанні, мають вищу мотивацію та відповідальніше ставляться до виконання завдань. Інші, особливо ті, хто не має сформованих довгострокових цілей, можуть виявляти знижену зацікавленість, що потребує додаткових педагогічних та психологічних заходів.

Висновок до розділу 1

Вікові кризи середнього шкільного віку є невід'ємним етапом психічного та особистісного розвитку учнів, який супроводжується значними змінами у їхньому емоційному стані, поведінці та соціальній взаємодії. Цей період характеризується нестабільністю емоцій, підвищеною чутливістю, пошуком власної ідентичності та перебудовою взаємин із дорослими й однолітками. Зміни, які відбуваються в організмі та психіці дитини, спричинені не лише фізіологічним дозріванням, а й соціальними та когнітивними факторами.

Середній шкільний вік охоплює критичні моменти, пов'язані з адаптацією до нових умов навчання, підвищеними вимогами до інтелектуальної діяльності та необхідністю самостійно приймати рішення. У цей час учні часто переживають труднощі у формуванні самооцінки, що впливає на їхню мотивацію до навчання та соціалізацію. Діти починають усвідомлювати свої можливості, шукати способи самовираження, орієнтуватися на думку однолітків, що може призводити до конфліктів із дорослими та спроб відстояти власну незалежність.

Підліткові кризи, хоч і супроводжуються певними труднощами, є природною частиною розвитку особистості. Саме в цей час формується здатність до саморефлексії, критичного мислення, відповідальності за власні вчинки. Для успішного проходження цього етапу необхідна підтримка з боку батьків, педагогів та психологів, які повинні створювати сприятливі умови для гармонійного розвитку учня. Важливо застосовувати індивідуальний підхід, сприяти розвитку комунікативних навичок, допомагати підліткам долати труднощі, пов'язані з самооцінкою та адаптацією до соціальних змін.

Аналіз *когнітивного розвитку* засвідчив поступовий перехід від конкретно-образного до абстрактного мислення та різке збільшення знань на розвиток пам'яті.

В *емоційному розвитку* спостерігається значна нестабільність, спричинена фізіологічними та психологічними змінами. Підлітки переживають часті перепади настрою, стають більш чутливими до зовнішніх впливів. У деяких дітей емоційні реакції виражені надмірно – вони можуть бути схильними до імпульсивних вчинків, проявляти агресію чи замикатися в собі. Водночас у школярів формується здатність до емпатії, співпереживання та саморефлексії, що сприяє розвитку соціальної відповідальності.

Соціальна адаптація учнів середнього шкільного віку є складним процесом, оскільки в цей період вони починають активно вибудовувати власну ідентичність через взаємодію з однолітками. Важливу роль відіграють групові норми, мода, вплив друзів та соціальних мереж. У підлітків спостерігається прагнення до незалежності від дорослих, що може спричинити конфлікти в сім'ї. Також у цей період підвищується значення авторитетів серед ровесників, що іноді може призводити до негативного впливу з боку соціального оточення. Шкільна адаптація є одним із важливих аспектів соціального розвитку підлітків. Учні, які мають високий рівень підтримки з боку дорослих, краще адаптуються до шкільного середовища, демонструють вищі показники академічної успішності та позитивну соціальну поведінку.

Моральний розвиток учнів середнього шкільного віку характеризується активним пошуком власних цінностей. Діти починають аналізувати соціальні норми, оцінювати поняття добра і зла, справедливості та відповідальності. Вони орієнтуються не лише на думку дорослих, а й на моральні установки групи, до якої належать. Це може стати причиною як позитивних, так і негативних проявів поведінки.

У цей період спостерігається певне **зниження мотивації до навчання**, особливо якщо навчальний матеріал здається школярам неактуальним або занадто складним.

Зважаючи на отримані теоретичні результати, можна визначити основні напрями психологічної підтримки школярів середнього шкільного віку. Насамперед необхідно враховувати індивідуальні особливості розвитку кожної дитини та створювати умови для **розвитку емоційної стійкості, соціальної адаптації, формування позитивної самооцінки, саморефлексії, моральних цінностей, когнітивного розвитку, навчальної мотивації**.

Для успішної адаптації та розвитку дітей необхідно впроваджувати комплексну систему психологічної підтримки, яка включає роботу з емоційним станом школярів, сприяння їхній соціалізації, підтримку у навчанні та формуванні моральних цінностей. Використання інтегрованого підходу дозволить створити сприятливе середовище для гармонійного розвитку кожної дитини.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІКОВИХ КРИЗ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1 Методи емпіричного дослідження вікових криз у школярів

Дослідження вікових криз у школярів є важливим завданням вікової та педагогічної психології, оскільки розуміння механізмів кризових періодів дозволяє розробити ефективні стратегії педагогічного супроводу, профілактики та корекції можливих відхилень у розвитку. Вивчення вікових криз охоплює аналіз емоційного стану, когнітивних процесів, мотиваційних змін та соціальної адаптації школярів. Для цього використовуються різноманітні методи дослідження, які можуть бути поділені на кількісні та якісні, експериментальні та неекспериментальні.

Одним із найпоширеніших методів є *спостереження*, яке дає змогу фіксувати особливості поведінки школярів у кризові періоди. Його використовують для аналізу змін у соціальній взаємодії, вираженості емоційних реакцій, рівня тривожності та конфліктності. Спостереження може бути включеним (коли дослідник безпосередньо взаємодіє з дітьми) або невключеним (коли дослідник залишається стороннім спостерігачем) [7, с.469].

Мною використано *усне анкетування* учнів середнього шкільного віку. Метою було зібрати інформацію про суб'єктивне переживання ними вікових криз. Анкетування дозволяє оцінити рівень шкільної адаптації, емоційного благополуччя, самооцінки та сприйняття міжособистісних відносин. У роботі було використано створену мною анкету з такими питаннями:

- Вступна частина, привітання.
- Розкажи в якому класі ти навчаєшся?
- Розкажи про загальне враження від свого класу, чи тобі комфортно в ньому спілкуватися та навчатися.

- Поділися своїм емоційним станом: Чи ти себе відчуваєш в безпеці?, Яким є твій переважно настрій (веселий , безтурботний, заклопотаний, сумний, пригнічений, заляканий...)?
- Що спричиняє, на твою думку, такі переживання?
- Як ти справляєшся зі своїми переживаннями: Чи ти переживаєш це самотійно чи ділишся з батьками або друзями?
- Чи виникала в тебе думка звернутися до шкільного психолога?
- Чи хочеш ти почувати себе дорослим, чи бажаєш затриматись у дитинстві?
- Чи маєш ти друзів у шкільному середовищі або поза школою?
- Чи достатньо тобі уваги від батьків та друзів?
- Чи відчуваєш ти задоволення від свого зовнішнього вигляду та власного тіла?
- Чи важливі для тебе успіхи в навчанні?

Тестування є одним із найбільш об'єктивних методів дослідження вікових криз. Мною було проведено тестування серед учнів середніх класів шістьма методиками: *Методика досліджень акцентуацій характеру К.Леонгарда (опитувальник Х.Смішека); Шкала тривоги Спілбергера (STAI); Шкала депресії Бека; Опитувальник Міні-Мульт (ММРІ); Методика «Тест-питальника самоствалення» (Столін, Пантелєєв); Методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер)* [51; 52].

Методи дослідження вікових криз у школярів включають широкий спектр наукових підходів, що дозволяють комплексно аналізувати зміни, які відбуваються у психіці дитини на різних етапах її розвитку. Основними методами є спостереження, анкетування, бесіди, експериментальні методи, тестування та контент-аналіз, які застосовуються в різних комбінаціях залежно від дослідницьких завдань.

Після проведення дослідження отримані дані підлягають детальному аналізу, що дозволяє виявити загальні тенденції та індивідуальні особливості

вікових криз. Важливим аспектом є зіставлення результатів різних методик для отримання об'єктивної картини психічного розвитку школярів. Наприклад, кореляція між даними тестування та спостереження дозволяє встановити зв'язок між рівнем емоційної нестабільності та соціальними факторами, що її зумовлюють.

Окрім класичних методів, сучасна психологія активно використовує цифрові технології для дослідження вікових криз, зокрема аналіз даних соціальних мереж, використання онлайн-анкетування та автоматизоване відстеження поведінкових змін. Це дозволяє отримати більш точні та масштабні дані, що сприяють розробці ефективних стратегій психологічної підтримки школярів у кризові періоди [6, с108].

В дослідженні було використано такі 6-ть психодіагностичні методик:

- Методика досліджень акцентуацій характеру К.Леонгарда (опитувальник Х.Смішека);
- Шкала тривоги Спілбергера (STAI);
- Шкала депресії Бека;
- Опитувальник Міні-Мульт (MMPI);
- Методика «Тест-питальника самоставлення» (Столін, Пантелеєв);
- Методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер).

Методика досліджень акцентуацій характеру К.Леонгарда (опитувальник Х.Смішека). В основу опитувальника Х.Смішека покладена концепція «акцентуованих особистостей» К.Леонгарда, Згідно цієї теорії, риси особистості можуть бути поділені на дві групи: основні і додаткові. Основних рис значно менше, але вони стають опорою особистості, визначають її розвиток, адаптацію та психічне здоров'я. У випадку значного ступеня вираженості основних рис вони накладають відбиток на особистість загалом і при несприятливих соціальних обставинах можуть зруйнувати структуру особистості.

К.Леонгард називає акцентуйованими тих людей, в яких основні риси набули високої міри проявленості. Однак «акцентуйованих особистостей» не слід вважати патологічними. У протилежному випадку ми вимушені прийняти, що нормальною слід вважати лише «усереднену» людину, а усяке відхилення від такої середини (усередненої норми) повинно бути визнане як патологія. Визнавши подібні параметри оцінки, змушувало б виводити за межі норми тих людей, які власною своєрідністю виразно виділяються на тлі «усередненої» людини.

До патологічних слід було б зарахувати людей, яких називають «індивідуальностями» в позитивному значенні, підкреслюючи, що їм притаманний оригінальний психічний склад. Якщо у людини не виявлено у «великих дозах» тих рис, що дають параноїяльну, ананкастичну, істеричну, гіпоманіакальну чи субдепресивну картину, то така «усереднена» людина може беззастережно вважатись нормальною. Але який в такому випадку прогноз на майбутнє? Якою є оцінка стану? Можна стверджувати не вагаючись, що таку людину не чекає перспектива хворобливого розвитку, із дивацтвами, майбутнього невдахи, однак є малоімовірним і те, що тут слід очікувати позитивних індивідуальних звершень. В «акцентуйованих особистостях» потенційно закладені потенції як соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд. Деякі «акцентуйовані особистості» проявляють себе в негативному світлі, бо життєві обставини не сприяли їх розвитку і становленню, хоча не виключена можливість, що прихильніші обставини сформували б їх як непересічних індивідуальностей.

К.Леонгард виділив десять основних типів акцентуацій, що здебільшого тотожні систематиці психопатії в пограничній психіатрії:

- *Демонстративна акцентуація характеру.* Сутність демонстративного типу, або, більш вираженої акцентуації, істеричного, на думку К.Леонгарда, полягає у підвищеній здатності до витіснення та демонстративності поведінки.

- *Педантична акцентуація характеру.* Педантична особистість в певній мірі є протилежною до демонстративної. Особи такого типу відрізняються підвищеною ригідністю, інертністю психічних процесів, нездатністю до витіснення травмуючих переживань. На рівні явної патології особистості цього типу відповідає ананкастична психопатія.
- *Застраююча акцентуація характеру.* Основою застраюючого типу є надмірна стійкість афекту із схильністю до формування паранойяльних та над вартісних ідей.
- *Збудлива акцентуація характеру.* Серцевиною збудливого типу є підвищена імпульсивність, послаблення контролю над потягами й стимулами. У випадку патологічної вираженості цей тип дотичний із епілептоїдною психопатією, хоча безпосередній зв'язок з епілепсією не є обов'язковим.
- *Гіпертимічна акцентуація характеру.* Головною особливістю гіпертимічного типу особистості вважається підвищений фон настрою у співвідношенні з потребою у діяльності, оптимізмом, практичністю та високою активністю.
- *Дистимічна акцентуація характеру.* Для дистимічної особистості, на противагу гіпертимічній, характерним є понижений фон настрою (в окремих випадках до субдепресії), песимізм, фіксація на невеселих гранях життя, ідеомоторна загальмованість.
- *Тривожно-боязлива акцентуація характеру* ТИП. Вагомою особливістю тривожно-боязливої особистості є схильність до страхів, підвищена лякливість, несміливість, підвищений рівень тривожності.
- *Циклотимічна акцентуація характеру.* Циклотимічні особливості особистості характерні людям, для яких притаманна зміна гіпертимічних і дистимічних фаз. Цей тип акцентуації має паралелі з маніакально-депресивним психозом, який також немов би коливається поміж двома полюсами. Однак етіологічний зв'язок існує не завжди.

- *Афективно-екзальтованна акцентуація характеру.* Даній акцентуації підходить характеристика типу «тривоги і щастя». Такі особи легко спалахують у захопленні від радісних подій і впадають у відчай від невтішних.
- *Емотивна акцентуація характеру.* Емотивний тип споріднений з афективно-екзальтованим. Однак емотивні особи реагують не настільки бурхливо, а їх емоції розвиваються з меншою швидкістю. Афективно-лабільні особистості окреслюються як «бурхливі, поривчасті, емоційно збуджені», емотивні – як «чуттєві і вразливі». Їм притаманна загострена чутливість та глибина переживань у сфері тонких емоцій, народжених в царині духовного життя людини.

Усі десять типів «акцентуєваних особистостей» поділяються К.Леонгардом на дві групи за принципом акцентуації властивостей, або характеру, або темпераменту. До акцентуації властивостей характеру К.Леонгард зараховує демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий типи особистості. Решта типів акцентуацій К.Леонгардом відносять до акцентуацій темпераменту.

Інтернет-версія тесту: <https://psymag.info/tests/aktsentuatsiy-harakteru-opituvalnik-leongarda-shmisheka-1674937202/>

Шкала тривоги Спілбергера (STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності,

або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльнійшої особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Шкала депресії Бека. Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) – один з перших тестів, що відрізняються високою релевантністю та специфічністю, створених для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній та психотерапевтичній практиці навіть сьогодні.

Версія шкали депресії Бека поширена в адаптації М. В. Тарабріної. Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день. Інтернет-версія шкали депресії: <https://cbt-therapist.net/BDI>

Методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер). Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale) запропонована Джуліаном Роттером у 1966 році на основі власної теорії суб'єктивної локалізації контролю. Опитувальник діагностує локалізацію контролю за значними подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності. Дана методика виділяє два типи локусу контролю:

- екстернальний локусу контролю - людина переконаний, що її успіхи та невдачі залежать передусім від зовнішніх обставин – умов довкілля, дій інших людей, випадковості, везіння чи невдачі тощо,
- інтернальний локусу контролю - людина вважає, що події, що відбуваються з нею, залежать передусім від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

Будь-який індивід займає певну позицію на континуумі, що задається цими полярними локусами контролю.

Методика «Тест-питальника самоствавлення» (Столін, Пантелєєв).

Метою данної методики є дослідження особливостей самоствавлення. Методика дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; аутосимпатію, самоінтерес; рівень конкретних дій щодо свого "Я" (готовність до дій).

Опитувальник самоствавлення (ТСО) побудований відповідно до ієрархічної моделі структури самоствавлення. Розрізняють відмінність змісту «Я-образу» - знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис і самоствавлення.

Опитувальник Міні-Мульт (MMPI). Міннесотський багатоаспектний особистісний опитувальник, інструмент психодіагностики. Він дозволяє з високою точністю визначити основні риси особистості, типи та особливості характеру, стилі поведінки та взаємодії, психологічну адаптивність, приховані порушення психіки, а також оцінити професійну придатність, поточний емоційний стан та рівень психічної напруженості. Використовуватися у наступних ситуаціях: оцінка основних симптомів соціальної та особистісної дезадаптації; оцінка наявності та характеру психічних розладів; оцінка учасників антинаркотичних програм та вибір відповідних підходів до лікування наркоманії; вивчення різних аспектів особистості та психопатології

у психологічних дослідженнях. Інтернет версія тесту:
<https://onlinetestpad.com/ru/test/5-oprosnik-mini-mult>

До основних клінічних шкал ММРІ відносяться:

- *Hs (інохондрії)* — вимірює занепокоєння людини функціонуванням організму та проблемами зі здоров'ям;
- *D (депресії)* — оцінює наявність та вираженість депресивних симптомів;
- *Hu (істерії)* — оцінює схильність людини відчувати соматичні симптоми у відповідь на стрес;
- *Pd (психопатії)* — вимірює антисоціальну поведінку, бунтарство та зневагу до соціальних норм;
- *Mf (маскулінності-фемінності)* — оцінює гендерну ідентичність, ролі та інтереси;
- *Pa (параної)* — оцінює рівень підозрливості, переслідування та недовіри;
- *Pt (психастенії)* — вимірює рівень тривожності, obsесивно-компульсивних тенденцій та почуття неповноцінності;
- *Sc (шизофренії)* — оцінює порушення мислення, особливості сприйняття та соціальну відчуженість;
- *Ma (гіпоманії)* — оцінює наявність підвищеної збудливості та імпульсивної поведінки;
- *Si (соціальна інтроверсія)* — вимірює соціальну інтроверсію, сором'язливість і потяг до самотності.

2.2 Опис вибірки та процедури емпіричного дослідження

Нами було досліджено 30 учнів загально-освітньої середньої школи №63 м. Львова під час проходження переддипломної практики. Це були учні 6 класів. З них – 18 дівчаток і 12 хлопців.

З цими учнями було проведено тестування на трьох навчальних заняттях. Учням було завантажено на телефони інтернет-адреси тестів, які автоматично

підраховують результат. Учні на уроці пройшли ці тести і написали на папері отримані числові результати.

Окремо було проведено *поглиблене усне анкетування* з 10-ма учнями для діагностики особливостей переживання вікових криз. Я оголосила під час тестування про можливість учнів додатково зустрітися з психологом для особистої консультації.

Виявили бажання 8 учнів:

- Софія, Анастасія, Максим, Данило, Олександр (учні 6 класу).
- Дмитро (9 класу), Катерина (8 класу), Олег (7 класу).

Тривалість кожної консультації до 45 хвилин. Після усного анкетування з учнем я занотувала відповіді на запитання анкети. Узагальнені результати усного анкетування поданні у *таблиці 2.1, таблиці 2.2.*

Таблиця 2.1

Соціально-психологічний портрет п'яти учнів середнього шкільного віку

	Олександр, 5 клас (10 років)	Софія, 6 клас (11 років)	Максим, 7 клас (12 років)	Анастасія, 8 клас (13 років)	Данило, 9 клас (14 років)
Когнітивний розвиток	Олександр демонструє поступовий перехід від конкретно-образного мислення до абстрактного. Йому подобаються логічні задачі, головоломки, він із захопленням вивчає математику. Проте складнощі викликають завдання, що потребують самостійного аналізу	Софія має високий рівень мовленнєвого розвитку, вмє аргументувати свою думку, добре запам'ятовує інформацію та вмє застосовувати її на практиці. У той же час її логічне мислення ще розвивається, тому вона інколи приймає рішення на основі емоцій, а не раціонального аналізу.	Має гарно розвинене логічне мислення, любить розв'язувати задачі та експериментувати. Однак інколи демонструє імпульсивність у прийнятті рішень, схильний покладатися на інтуїцію більше, ніж на логіку[41].	Анастасія демонструє високий рівень аналітичного мислення, здатна критично оцінювати ситуації, формулювати аргументовані висновки та аналізувати альтернативні точки зору. Вона легко запам'ятовує інформацію та добре	Данило – раціональний, логічно мислячий підліток, який надає перевагу самостійному вивченню матеріалу. Він має аналітичний склад розуму, здатний самостійно формулювати гіпотези, робити висновки. Полюбить працювати з фактами, аналізувати їх, добре орієнтується у наукових дисциплінах. Його мислення

	<p>тексту. Він добре запам'ятовує факти, але поки не вміє вибудовувати власні висновки на їх основі[29,с.354].</p>			<p>структурує її, що допомагає їй у навчанні. У неї розвинена уява, вона любить читати книги та писати твори. Часто виявляє інтерес до філософських питань, роздумує над складними життєвими ситуаціями. Однак її логічне мислення іноді поступаєтьс я емоціям, що може призводити до імпульсивних рішень.</p>	<p>більш структуроване, ніж у молодших підлітків, що дозволяє йому ефективно розподіляти навчальне навантаження та досягати високих результатів.</p>
Емоційний стан	<p>Має високу емоційну чутливість, може швидко змінювати настрої – від веселості до засмучення через незначні причини. Потребує схвалення з боку вчителів і батьків. Іноді засмучується, якщо не отримує достатньо</p>	<p>Емоційно вразлива, часто переживає через оцінки та думку однолітків. Легко засмучується через критику, але також швидко відновлює емоційну рівновагу. Софія демонструє емпатію, добре розуміє почуття інших.</p>	<p>Часті перепади настрою, від ентузіазму до апатії. Чутливий до критики, особливо від однолітків. Іноді проявляє агресію або замкнутість у відповідь на несправедливість[17].</p>	<p>Підлітковий період для Анастасії є складним у плані емоційної стабільності. Вона часто відчуває сумніви щодо своєї значущості, переживає через власні невдачі та критику з боку оточення. Її настрої</p>	<p>Данило – досить стриманий у вираженні емоцій. Він рідко демонструє свої переживання відкрито, проте має схильність до глибоких роздумів про майбутнє, особисті досягнення, соціальні взаємини. Його емоційний стан може коливатися від впевненості у своїх силах до періодів внутрішніх сумнівів,</p>

	уваги, може відчувати тривожність перед контрольними роботами.			змінюється від ентузіазму до періодів самотності та замкнутості . Вона може проявляти скептицизм щодо норм і традицій, відчуває сильну потребу у самопізнанні та усвідомленні своєї особистості . Її емоційні реакції бувають глибокими та тривалими, але вона рідко відкрито показує свої переживання іншим[5,с.112].	особливо в ситуаціях, коли він стикається з труднощами або несправедливістю .
Соціальні відносини	Доброзичливий, легко знаходить спільну мову з однолітками , але боїться конфліктів і уникає суперечок. Віддає перевагу компанії двох-трьох близьких друзів. Вчителі відзначають його як слухняного та	Вона має кілька близьких друзів, які становлять для неї важливу підтримку. Часто переймається тим, як її оцінюють інші, прагне виглядати «правильно» в очах однолітків. Відносини з вчителями побудовані на повазі, хоча іноді сперечається, якщо відчуває несправедливість[40,с.267].	Максим прагне до лідерства у класі, але його емоційні реакції можуть викликати непорозуміння серед однолітків. Вчителі відзначають його як здібного, але впертого учня.	Анастасія надає перевагу спілкуванню у вузькому колі друзів, вибірково ставиться до знайомств, уникає поверхневих стосунків. Вона схильна до глибоких емоційних зв'язків, тому обирає	Данило вибірково ставиться до друзів, віддаючи перевагу спілкуванню з однолітками, які поділяють його погляди та цінності. Уникає поверхневих знайомств, не прагне бути в центрі уваги, проте вміє підтримувати дискусію та аргументовано відстоювати свою точку зору. Відносини з батьками

	старанного учня, хоча він не завжди проявляє ініціативу.			друзів, які розділяють її інтереси та цінності. Відчуває потребу в підтримці, однак не завжди вміє її запитати. Часто виявляє незалежність у спілкуванні, може сперечатися, якщо не погоджується з думкою інших. Стосунки з батьками можуть бути напруженими через її бажання відстоювати власну думку, але водночас вона потребує їхньої підтримки.	залишаються стабільними, хоча він все більше прагне незалежності у прийнятті рішень.
Моральні орієнтири	Дотримується загальноприйнятих норм поведінки, орієнтується на думку дорослих і не ставить під сумнів їхні моральні авторитети. Оцінює вчинки за принципом «добре-погано», не заглиблюючись у	Починає ставити під сумнів авторитети, іноді критикує дорослих за «нелогічні» рішення. Водночас для неї важливі загальноприйняті цінності, такі як чесність, дружба, справедливість.	Починає формувати власні уявлення про моральність, може заперечувати загальноприйняті норми, якщо вони здаються їй нелогічними.	В Анастасії формується власна система цінностей, яка іноді може суперечити традиційним соціальним нормам. Вона ставить під сумнів авторитет дорослих, прагне самостійно визначити,	Данило має чітко сформовану систему цінностей, засновану на логіці та принципах справедливості. Він критично ставиться до суспільних норм і може ставити під сумнів певні правила, якщо вважає їх нелогічними або необґрунтованими. Водночас він є відповідальним, дотримується

	мотивацію інших людей.			що для неї правильно, а що ні. Важливими для неї є справедливість, чесність, право на власну думку. Вона має високий рівень моральної відповідальності, однак іноді її принциповість може викликати конфлікти з оточенням.	власних переконань, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятих [28, с82-86].
Навчальна мотивація	Залежить від предмета – любить математику, природознавство, не дуже цікавиться гуманітарними дисциплінами. Швидко втрачає мотивацію, якщо зустрічає труднощі.	Любить гуманітарні науки, зокрема літературу та історію. Менш зацікавлена точними науками, часто потребує додаткового пояснення матеріалу. Навчається добре, але схильна відкладати складні завдання на останній момент.	Зацікавлений у природничих науках, проте гуманітарні предмети даються йому складніше. Працює добре, якщо бачить практичний сенс у навчанні [16].	Анастасія цікавиться гуманітарними науками, зокрема літературою, історією, мистецтвом. Їй подобається писати твори, досліджувати різні точки зору, брати участь у дискусіях. Однак вона не завжди виявляє наполегливість у навчанні, якщо не бачить у ньому особистого сенсу. Уроки, які здаються їй нудними	Має високу академічну успішність, особливо у точних науках. Для нього важливе раціональне пояснення матеріалу, можливість застосування знань на практиці. Планує подальше навчання у вищому навчальному закладі, вже визначився з майбутньою професією, що надає йому додаткової мотивації до навчання.

				або надто структурованими, можуть викликати в неї роздратування.	
Статеве дозрівання	Фізіологічні зміни ще не виражені, дитина не приділяє великої уваги зовнішньому у вигляду. Поступово починає цікавитися стосунками в родині, дружбою, але романтичні почуття ще не сформовані.	Починає активно цікавитися зовнішністю, витрачає багато часу на вибір одягу, зачіски. Виявляє перший інтерес до романтичних відносин, але в легкій формі – симпатії, дружні жарти[4].	Стає більш свідомим щодо власного вигляду, прагне виглядати привабливо перед однолітками.	Анастасія поступово усвідомлює власну жіночність, починає більше уваги приділяти зовнішньому у вигляду, моді. Вона може хвилюватися через свою зовнішність, порівнювати себе з однолітками, прагнути самовираження через стиль одягу, зачіску, манеру спілкування. Виявляє інтерес до романтичних стосунків, хоча поки що цей інтерес більше теоретичний і побудований на уявленнях, отриманих з книг або фільмів.	У цей період Данило починає глибше усвідомлювати власні соціальні ролі, взаємини з протилежною статтю. Він прагне виглядати впевнено, стильно, хоча не завжди відкрито демонструє своє прагнення до самовираження. Важливим аспектом для нього є особистісне зростання, формування власного авторитету серед однолітків.

Таблиця 2.2

Аспекти проходження кризових періодів

<p>Учень 7 класу – Олег (13 років)</p>	<p>Переживання кризи 13-річного віку Олег проходить через один із найскладніших перехідних етапів – підліткову кризу, яка пов'язана зі статевим дозріванням, соціальною ідентифікацією та формуванням самосвідомості. Головні труднощі цього періоду пов'язані з бунтарською поведінкою та запереченням авторитетів. Олег демонструє незалежність, стає більш різким у висловлюваннях, інколи конфліктує з учителями та батьками. Він виявляє підвищену чутливість до власних недоліків, що інколи призводить до замкнутості або агресивних проявів. Навчальна мотивація у цьому віці нестабільна: Олег може демонструвати високий рівень зацікавленості у предметах, які йому подобаються, і одночасно проявляти байдужість до інших. Фізіологічно криза 13 років проявляється у підвищеній емоційності, швидкій зміні настрою, періодичній втомі. Важливу роль у його житті відіграють друзі, з якими він хоче розділяти свої інтереси та цінності. Щоб допомогти Олегу пережити кризу, важливо давати йому більше свободи в ухваленні рішень, але при цьому встановлювати чіткі межі [14, с.184].</p>
<p>Учениця 8 класу – Катерина (14 років)</p>	<p>Переживання кризи 14-річного віку Катерина вже пройшла першу фазу підліткової кризи і зараз переживає новий етап внутрішнього пошуку. Вона починає формувати власні життєві погляди, критично оцінювати дорослих і аналізувати соціальні явища. Її поведінка відзначається самостійністю, хоча інколи їй складно впоратися з емоційною нестабільністю. Вона може гостро реагувати на зауваження, переживати через власні невдачі та прагнути ідеалу в навчанні або зовнішньому вигляді. Головною особливістю цього віку є пошук сенсу життя та глибокі роздуми. Катерина починає активно цікавитися філософією, мистецтвом, ставить перед собою складні моральні питання. Щоб підтримати її, важливо бути відкритими до діалогу, поважати її думку та заохочувати саморозвиток.</p>
<p>Учень 9 класу – Дмитро (15 років)</p>	<p>Переживання кризи 15-річного віку Дмитро стоїть на порозі юності. Він проходить через кризу ідентичності, яка полягає в пошуку власного місця у світі. Його основна проблема – самовизначення. Дмитро замислюється про майбутнє, розглядає професійні перспективи, але водночас може відчувати тривогу через невизначеність. Емоційно він менш конфліктний, ніж у 13-14 років, але ще не повністю стабільний. Він прагне автономії, інколи дистанціюється від сім'ї [2]. Його спілкування з однолітками стає глибшим, він більше цінує дружбу та довірчі стосунки. Щоб допомогти Дмитру, варто підтримувати його інтереси, допомагати визначитися з майбутньою професією та розвивати впевненість у власних силах.</p>

Таким чином, переживання вікових криз учнями середнього шкільного віку є складним процесом, що потребує розуміння, підтримки та правильної комунікації з боку дорослих.

2.3 Результати емпіричного дослідження особливостей переживання вікових криз та засобів психологічної підтримки учнів середнього шкільного віку

Таблиця 2.3

Кореляційна матриця дослідження

	ЛЕОНГАРД_Зсрагаючий	ЛЕОНГАРД_Гіперлімітний	ЛЕОНГАРД_Тривожно-боязливий	ЛЕОНГАРД_Афективно-сальований	ЛЕОНГАРД_Емоційний	(Столін, Пінгелєв): Глобальне самоставлення	Екстерніальний локус контролю (Дж. Ротер)	Інтерніальний локус контролю (Ротер)	Методика оцінки артистичних схильностей	СПШБЕРГ_Ситуаційна реактивна тривожність	СПШБЕРГ_Особиста тривожність	Шкала депресії БЕКА	Міні-Мульт. Нs (похондрії)	Міні-Мульт. D (депресії)	Міні-Мульт. Нu (стерії)	
ЛЕОНГАРД_Зсрагаючий	1,00															
ЛЕОНГАРД_Гіперлімітний		1,00														
ЛЕОНГАРД_Тривожно-боязливий			1,00													
ЛЕОНГАРД_Афективно-сальований				1,00												
ЛЕОНГАРД_Емоційний					1,00											
(Столін, Пінгелєв): Глобальне самоставлення	-0,59			-0,42		1,00										
Екстерніальний локус контролю (Дж. Ротер)	0,33					-0,33	1,00									
Інтерніальний локус контролю (Ротер)						0,36	-0,58	1,00								
Методика оцінки артистичних схильностей								0,27	1,00							
СПШБЕРГ_Ситуаційна реактивна тривожність										1,00						
СПШБЕРГ_Особиста тривожність											1,00					
Шкала депресії БЕКА	0,40	-0,37								0,24		1,00				
Міні-Мульт. Нs (похондрії)											0,35		1,00			
Міні-Мульт. D (депресії)												0,68		1,00		
Міні-Мульт. Нu (стерії)											0,38	0,42	0,27		1,00	

Внаслідок проведеного статистичного аналізу ми виявили кореляційні зв'язки між шкалами психодіагностичних методик. Вони свідчать про

взаємовпливи психологічних чинників, що проявляються під час переживання школярами середніх класів вікових криз (дивись табл. 2.3).

Подаємо аналіз кореляційних зв'язків між шкалами проведених психодіагностичних методик.

Шкала «Шкала депресії Бека» (див. рис. 2.1) має кореляцію із шкалами:

- ЛЕОНГАРД: _Застрягаючий тип акцентуацій ($r=+0,40$; $p<0,05$);
- ЛЕОНГАРД: _Гіпертимічний тип акцентуацій ($r=-0,37$; $p<0,05$);
- СПЛБЕРГЕР. Ситуативна-реактивна тривожність ($r=+0,24$; $p<0,05$).

Наведені результати кореляційного аналізу вказують на те, що **депресія** учнів середніх класів під час переживання вікових криз має *позитивну* кореляцію із Застрягаючим типом акцентуацій ($r=+0,40$) та Ситуативна-реактивною тривожністю ($r=+0,24$), а також *негативну* кореляцію з Гіпертимічним типом акцентуацій ($r=-0,37$). Це означає, що для полегшення переживання вікової кризи учнями середніх класів, бажанно задіювати їх у Гіпертивній формі активності: *спортивні, танцювальні, хорові, художні гуртки, приділяти дитині увагу у формі похвали, відзнаки, вручення грамоти, відзнаки за успіхи.*

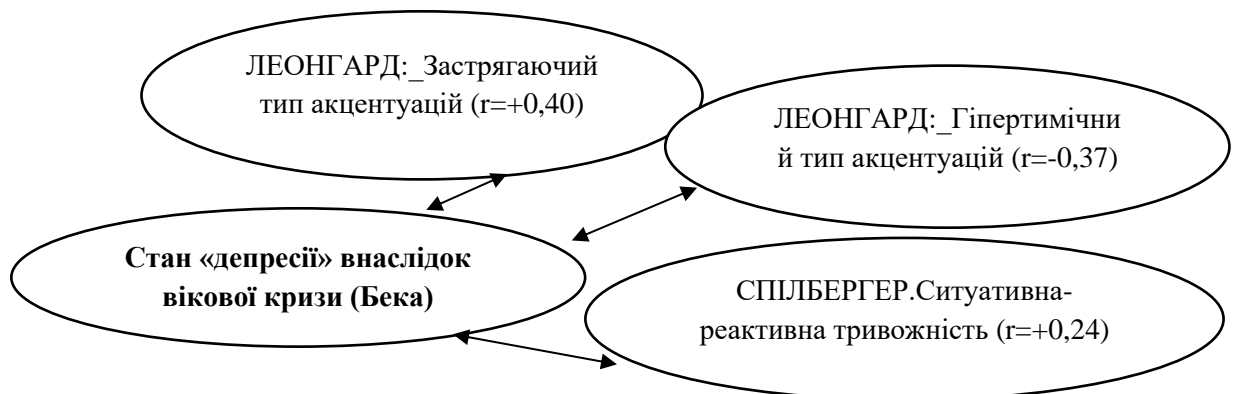


Рис. 2.1 Кореляційна плеяда шкали депресії

Шкала «Шкала Особистісна тривожність» (див. рис. 2.2) має кореляцію із шкалами:

- ЛЕОНГАРД: _Гіпертимічний тип акцентуацій ($r=-0,43$);

- ЛЕОНГАРД: _Тривожно-боязливий тип акцентуацій ($r=+0,44$);
- ЛЕОНГАРД: _Афективно-екзальтований тип акцентуацій ($r=+0,45$);
- ЛЕОНГАРД: _Емотивний тип акцентуацій ($r=+0,39$).

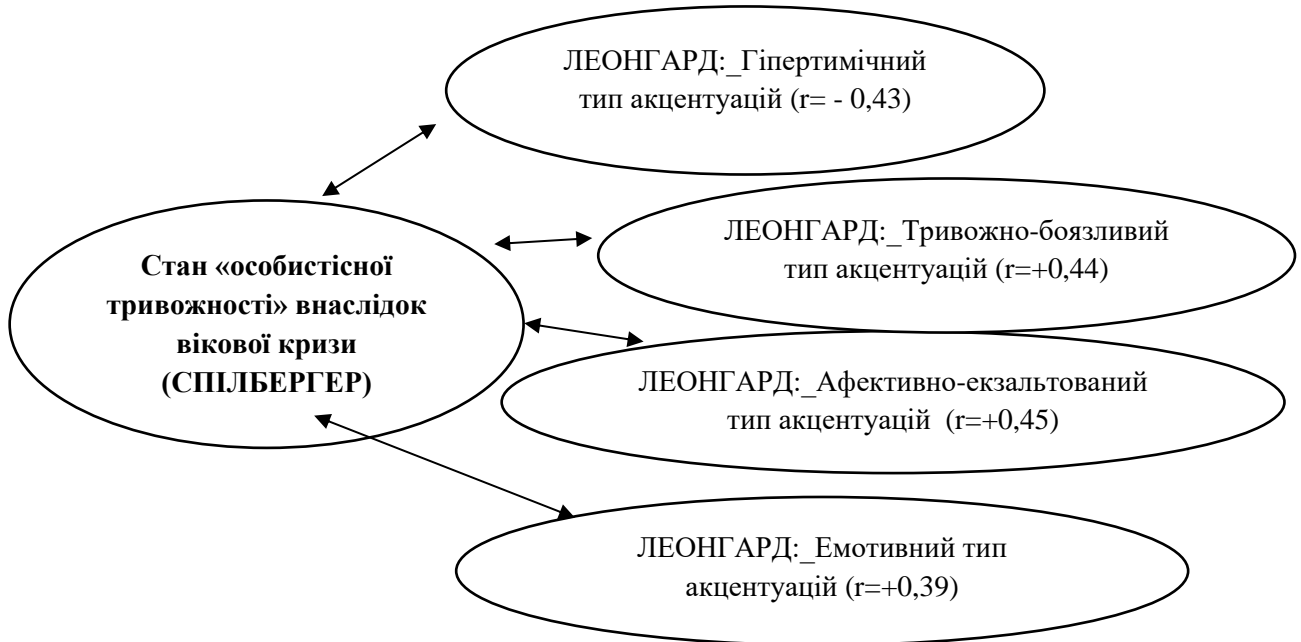


Рис. 2.2 Кореляційна плеяда шкали особистісної тривожності

Наведені результати кореляційного аналізу вказують на те, що отримані кореляційні зв'язки підтверджують наявність статистично значущих асоціацій між окремими рисами характеру, тривожністю, депресією та самооцінкою у школярів. Застрягаючий, тривожно-боязливий, афективно-екзальтований та емотивний типи акцентуацій характеру спричиняють ризики психоемоційних напружень під час переживання вікових криз у формі особистісної тривожності. Гіпертимічні риси, навпаки, мають захисний характер (оскільки бачимо негативну кореляцію $r= - 0,43$) щодо особистісної тривожності та депресії. Результати дослідження вказують на наявність **статистично значущих взаємозв'язків** між акцентуаціями характеру за Леонгардом, рівнем тривожності (за Спілбергом), депресивністю (за Беком), а також іншими психологічними характеристиками учнів середнього шкільного віку.

Шкала Ну істерії (Міні-Мульт) має кореляцію із шкалами:

- ЛЕОНГАРД_Гіпертимічний тип акцентуацій ($r= -0,56$);

- СПІЛБЕРГЕР_Ситуативно-реактивна тривожність ($r= 0,38$);
- СПІЛБЕРГЕР_Особистісна тривожність ($r= 0,42$).

Ці результати кореляційного аналізу засвідчують, що істеричні форми переживання вікових криз учнями середнього шкільного віку підсилюються завдяки/внаслідок тривожності (ситуативно реактивної, особистісної), що є, на мою думку, наслідком *недостачі прогнозованості та контролю за власним майбутнім, відсутності чітких правил* у соціальному середовищі, в якому доводиться жити учням. Ці соціальні чинники залежать у значній мірі від зовнішнього середовища, зокрема визначаються і встановлюються старшими людьми – батьками, вчителями, і т.п. Однак при негативних життєвих обставинах ситуативна тривожність може перерости в особистісну тривожність і спричиняти невроз (згідно до висновків психоаналізу). Тому моєю рекомендацією для батьків та вчителів є чітко визначати правила та ставити помірні стандарти, щоб дитина самостійно розуміла як має поводитись, щоб не зазнати покарання і досягати успіху.

Шкала «Шкала Застрягаючий тип акцентуацій» (див. рис. 2.3) має кореляцію із шкалами:

- Шкала депресії БЕКА ($r=+0,40$)
- Екстернальний локус контролю (Дж. Роттер): ($r=+0,33$)
- Глобальне самоставлення ($r= -0,59$)

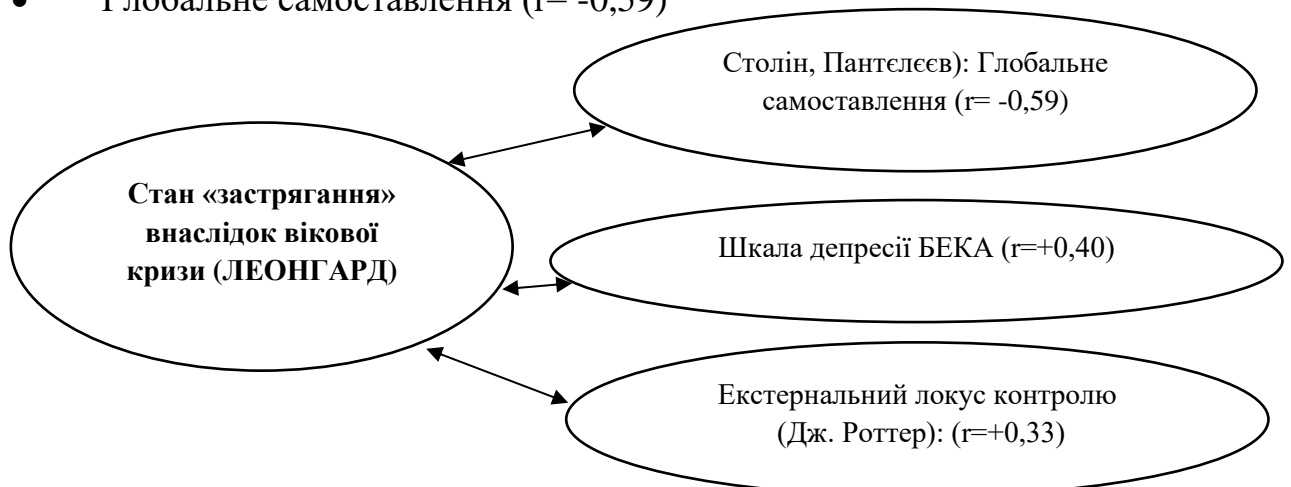


Рис. 2.3 Кореляційна плеяда шкали Застрягаючий тип акцентуацій (ЛЕОНГАРД)

Наведені результати кореляційного аналізу вказують на те, що переживання учнями середніх класів вікових криз більш виражено проявляється при наявності *застрагаючої акцентуації характеру*, що підсилюється *депресивністю* особистості або схильністю до депресії, негативного погляду на світ, *екстернальним локусом контролю* (надмірним акцентуванням на думці та оцінках інших людей, щодо власної особистості). Натомість покращення подолання учнями середнього шкільного віку вікових криз залежить від *позитивної самооцінки* (глобальне самоставлення за методикою Століна Пантелєєва $r = -0,59$). Іншими словами учнів у цьому віці слід заохочувати меншою мірою реагувати на критику сторонніх людей (вчителів, знайомих, однокласників і т.п.), і тренувати навички власними силами шукати причини для позитивного самоставлення. Такі висновки кореляційного аналізу відповідають теорії про те, що у підлітковому віці формується Я-концепція особистості, добираються цінності, зокрема усвідомлення власної цінності як особистості, а тому потрібно тренувати навички позитивної самооцінки учнів середнього шкільного віку.

Шкала «Шкала іпохондрії» (див. рис. 2.4) має кореляцію із шкалами:

- Особиста тривожність ($r=+0,35$)
- Гіпертимічний тип акцентуацій ($r= -0,62$)

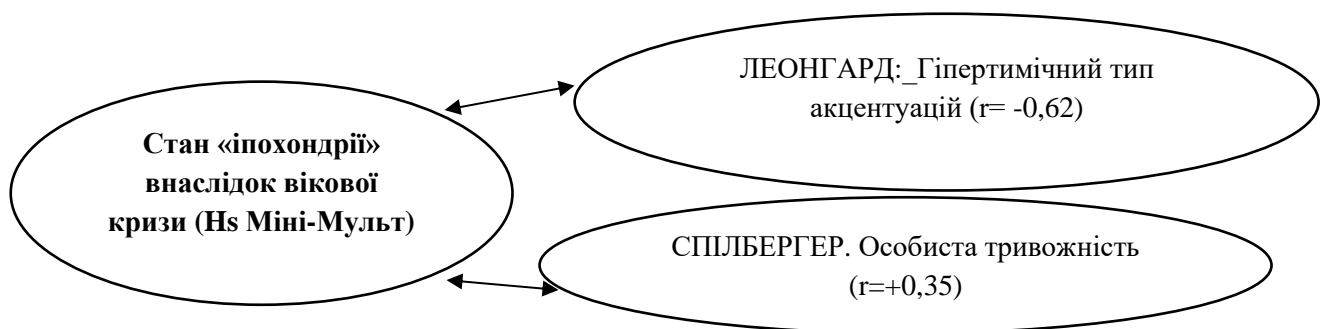


Рис. 2.4 Кореляційна плеяда шкали Нs іпохондрії (Міні-Мульт)

Наведені результати кореляційного аналізу вказують на те, що *іпохондрія* – це є надмірне ставлення до власного здоров'я, зокрема для учнів середнього шкільного віку надмірна увага до зовнішнього вигляду власного тіла. Особистісна тривожність підсилює іпохондрію, і навпаки – іпохондрія

спричиняє тривожність, що нагадує замкнене коло. Натомість, *гіпертимічний спосіб життя* – є стратегією подолання іпохондрії та депресії від незадоволення власного тіла, що є притаманне для учнів середнього шкільного віку.

Гіпертимічні риси, навпаки, мають захисний характер (оскільки бачимо негативну кореляцію $r = -0,43$) щодо особистісної тривожності та депресії. Результати дослідження вказують на наявність **статистично значущих взаємозв'язків** між акцентуаціями характеру за Леонгардом, рівнем тривожності (за Спілбергом), депресивністю (за Беком), а також іншими психологічними характеристиками учнів середнього шкільного віку.

2.4. Рекомендації щодо підтримки учнів середнього шкільного віку у переживанні труднощів, пов'язаних із віковими кризами

На основі проведеного дослідження я підготувала такі рекомендації:

- Для полегшення переживання вікової кризи учнями середніх класів, бажанно задіювати учнів у гіпертивній формі активності: спортивні, танцювальні, хорові, художні гуртки, приділяти дитині увагу у формі похвали, відзнаки, вручення грамоти, відзнаки за успіхи.
- Гіпертимічні риси особистості мають захисний характер (оскільки виявлено негативну кореляцію $r = -0,43$) щодо особистісної тривожності та депресії та іпохондрії, зокрема через невдоволення власним тілом та зовнішнім виглядом. Тому в підлітковому віці рекомендується розвивати такі гіпертимні прояви характеру для тривожності, депресивності, що притаманні переживанню кризи середнього шкільного віку.
- Для батьків та вчителів рекомендується чітко визначати правила та ставити помірні стандарти, щоб підліток самостійно розумів як має поводитись, щоб не зазнати покарань і досягати успіху.

Висновок до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження соціально-психологічного учнів середнього шкільного віку дозволило отримати важливі результати щодо їхніх когнітивних, емоційних та соціальних особливостей. Оскільки цей віковий період є критичним у формуванні особистості, слід враховувати, що діти проходять через низку вікових криз, що впливають на їхню поведінку, рівень мотивації та стосунки з оточенням.

Аналіз результатів усного анкетування вісьми учнів показав, що кожен школяр має унікальний набір характеристик, які визначають його поведінку, адаптацію та рівень психологічного комфорту. Діти з високою емоційною стійкістю та розвиненими соціальними навичками краще долають вікові кризи, тоді як ті, хто має труднощі у сфері комунікації, самоконтролю або пізнавальної діяльності, потребують додаткової підтримки.

Аналіз кореляційних даних за 6-ма психодіагностичними методиками виявив важливі результати:

- Для полегшення переживання вікової кризи учнями середніх класів, бажанно задіювати їх у *гіпертивні форми активності*: спортивні, танцювальні, хорові, художні гуртки, приділяти дитині увагу у формі похвали, відзнаки, вручення грамоти, відзнаки за успіхи.
- Застрагаючий, тривожно-боязливий, афективно-екзальтований та емотивний типи акцентуацій характеру спричиняють ризики психоемоційних напружень під час переживання вікових криз у формі особистісної тривожності. *Гіпертимічні риси*, навпаки, мають захисний характер (оскільки бачимо негативну кореляцію $r = - 0,43$) щодо особистісної тривожності та депресії.
- Істеричні форми переживання вікових криз учнями середнього шкільного віку підсилюються завдяки/внаслідок тривожності (ситуативно реактивної, особистісної), що є, на мою думку, наслідком *недостачі прогнозованості та контролю за власним майбутнім*,

відсутності чітких правил у соціальному середовищі, в якому доводиться жити учням. Тому рекомендацією для батьків та вчителів є чітко *визначати правила та ставити помірні стандарти*, щоб учень середнього шкільного віку самостійно розумів як має поводитись, щоб не зазнати покарання і досягати успіху.

- Переживання учнями середніх класів вікових криз більш виражено проявляється при наявності *застрагаючої акцентуації характеру*, що підсилюється *депресивністю* особистості або схильністю до депресії, негативного погляду на світ, *екстернальним локусом контролю* (надмірним акцентуванням на думці та оцінках інших людей, щодо власної особистості). Натомість покращення подолання учнями середнього шкільного віку вікових криз залежить від *позитивної самооцінки* (глобальне самоставлення за методикою Століна Пантелеєва $r = -0,59$). Іншими словами учнів у цьому віці *слід заохочувати меншою мірою реагувати на критику сторонніх людей* (вчителів, знайомих, однокласників і т.п.), і *тренувати навички власними силами шукати причини для позитивного самоставлення*.
- Особистісна тривожність підсилює іпохондрію, і навпаки – іпохондрія спричиняє тривожність, що нагадує замкнене коло. Натомість, *гіпертимічний спосіб життя* – є стратегією подолання іпохондрії та депресії від незадоволення власного тіла, що є притаманне для учнів середнього шкільного віку.

Зважаючи на отримані результати, важливо розробити ефективні стратегії психологічної підтримки учнів середнього шкільного віку. Основними напрямками такої підтримки мають бути: розвиток емоційного самоконтролю, формування соціальних навичок, підтримка у навчанні, адаптація до нових умов та створення безпечного середовища для розвитку особистості.

ВИСНОВОК

Висновок на завдання 1 та 2 (дослідити вплив вікових криз на емоційний стан, мотивацію та поведінку учнів середнього шкільного віку).

Період середнього шкільного віку є важливим етапом особистісного становлення особистості, під час якого відбуваються значні зміни у когнітивному, емоційному, соціальному та моральному розвитку. Вікові кризи, які переживають учні 5–9 класів, є природними етапами психічного дозрівання та водночас складними періодами адаптації до нових вимог і соціальних ролей. Вони супроводжуються змінами в поведінці, емоційній сфері, сприйнятті себе й навколишнього світу, що часто проявляється у труднощах у навчанні, конфліктах із батьками та однолітками, а також у зміні мотивації.

Завдання педагогів, психологів та батьків – забезпечити дітям підтримку, допомогти їм зрозуміти та прийняти себе, навчити їх ефективних стратегій подолання труднощів та сприяти їхньому гармонійному особистісному розвитку.

Серед основних чинників, що впливають на перебіг вікових криз, можна виокремити **фізіологічні, психологічні та соціальні** аспекти.

Гормональні зміни, що відбуваються у процесі пубертату, впливають на емоційну нестабільність, підвищену тривожність та імпульсивність. Швидкі зміни фізичного розвитку часто призводять до невдоволення власною зовнішністю, формування комплексів та підвищеної чутливості до думки оточуючих.

В **емоційному розвитку** спостерігається значна нестабільність, спричинена фізіологічними та психологічними змінами. Підлітки переживають часті перепади настрою, стають більш чутливими до зовнішніх впливів. У деяких дітей емоційні реакції виражені надмірно – вони можуть бути схильними до імпульсивних вчинків, проявляти агресію чи замикатися в собі. Водночас у школярів формується здатність до емпатії, співпереживання

та саморефлексії, що сприяє розвитку соціальної відповідальності. Важливим є розвиток *емоційного інтелекту* підлітків. Уміння розпізнавати та контролювати власні емоції, правильно виражати почуття, емпатично ставитися до інших людей допомагає підліткам краще адаптуватися до нових умов, уникати конфліктів, ефективніше взаємодіяти з оточенням. Це особливо актуально в умовах кризи, коли школярі схильні до імпульсивних рішень, емоційних сплесків, різкої зміни настрою.

Аналіз *когнітивного розвитку* засвідчив поступовий перехід від конкретно-образного до абстрактного мислення та різке збільшення знань на розвиток пам'яті.

Соціальна адаптація учнів середнього шкільного віку є складним процесом, оскільки в цей період вони починають активно вибудовувати власну ідентичність через взаємодію з однолітками. Важливу роль відіграють групові норми, мода, вплив друзів та соціальних мереж. У підлітків спостерігається прагнення до незалежності від дорослих, що може спричинити конфлікти в сім'ї. Також у цей період підвищується значення авторитетів серед ровесників, що іноді може призводити до негативного впливу з боку соціального оточення. Шкільна адаптація є одним із важливих аспектів соціального розвитку підлітків. Учні, які мають високий рівень підтримки з боку дорослих, краще адаптуються до шкільного середовища, демонструють вищі показники академічної успішності та позитивну соціальну поведінку.

Моральний розвиток учнів середнього шкільного віку характеризується активним пошуком власних цінностей. Діти починають аналізувати соціальні норми, оцінювати поняття добра і зла, справедливості та відповідальності. Вони орієнтуються не лише на думку дорослих, а й на моральні установки групи, до якої належать. Це може стати причиною як позитивних, так і негативних проявів поведінки.

У цей період спостерігається певне *зниження мотивації до навчання*, особливо якщо навчальний матеріал здається школярам неактуальним або занадто складним.

Зважаючи на отримані теоретичні результати, можна визначити основні напрями психологічної підтримки школярів середнього шкільного віку. Насамперед необхідно враховувати індивідуальні особливості розвитку кожної дитини та створювати умови для *розвитку емоційної стійкості, соціальної адаптації, формування позитивної самооцінки, саморефлексії, моральних цінностей, когнітивного розвитку, навчальної мотивації*.

Соціальний аспект вікових криз виявляється у зміні пріоритетів у міжособистісних стосунках. У середньому шкільному віці значно зростає роль однолітків. Підлітки прагнуть до незалежності, активно шукають своє місце у групі ровесників, формують власні погляди та цінності, що може спричиняти конфлікти в сім'ї та школі. Багато учнів у цей період переживають кризу ідентичності, що супроводжується сумнівами щодо власних здібностей, вибору майбутньої професії, пошуком авторитетів та ідеалів.

Важливо зазначити, що не всі школярі проходять кризові періоди однаково. Деякі діти долають їх легко, з мінімальними змінами у поведінці, тоді як інші можуть переживати глибокі внутрішні конфлікти, які проявляються у відчуженості, агресивності, депресивних настроях або навіть девіантній поведінці. Перебіг вікових криз значною мірою залежить від рівня емоційної підтримки, яку отримує підліток від родини, школи та друзів.

Відповідь на завдання 3 та 4 (*емпірично дослідити вплив вікових криз на учнів середнього шкільного віку, розробити рекомендації щодо підтримки учнів середнього шкільного віку у переживанні труднощів, пов'язаних із віковими кризами*).

Аналіз результатів *усного анкетування* учнів показав, що кожен школяр має унікальний набір характеристик, які визначають його поведінку, адаптацію та рівень психологічного комфорту. Діти з високою емоційною

стійкістю та розвиненими соціальними навичками краще долають вікові кризи, тоді як ті, хто має труднощі у сфері комунікації, самоконтролю або пізнавальної діяльності, потребують додаткової підтримки.

Аналіз кореляційних даних за 6-ма психодіагностичними методиками виявив важливі результати:

- Для полегшення переживання вікової кризи учнями середніх класів, бажанно задіювати їх у **гіпертивні форми активності**: спортивні, танцювальні, хорові, художні гуртки, приділяти дитині увагу у формі похвали, відзнаки, вручення грамоти, відзнаки за успіхи.
- Застрагаючий, тривожно-боязливий, афективно-екзальтований та емотивний типи акцентуацій характеру спричиняють ризики психоемоційних напружень під час переживання вікових криз у формі особистісної тривожності. **Гіпертимічні риси**, навпаки, мають захисний характер (оскільки бачимо негативну кореляцію $r = - 0,43$) щодо особистісної тривожності та депресії.
- Істеричні форми переживання вікових криз учнями середнього шкільного віку підсилюються завдяки/внаслідок тривожності (ситуативно реактивної, особистісної), що є, на мою думку, наслідком **недостачі прогнозованості та контролю за власним майбутнім, відсутності чітких правил** у соціальному середовищі, в якому доводиться жити учням. Тому рекомендацією для батьків та вчителів є чітко **визначати правила та ставити помірні стандарти**, щоб учень середнього шкільного віку самостійно розумів як має поводитись, щоб не зазнати покарання і досягати успіху.
- Переживання учнями середніх класів вікових криз більш виражено проявляється при наявності **застрагаючої акцентуації характеру**, що підсилюється **депресивністю** особистості або схильністю до депресії, негативного погляду на світ, **екстернальним локусом контролю** (надмірним акцентуванням на думці та оцінках інших людей, щодо

власної особистості). Натомість покращення подолання учнями середнього шкільного віку вікових криз залежить від **позитивної самооцінки** (глобальне самоставлення за методикою Століна Пантелєєва $r = -0,59$). Іншими словами учнів у цьому віці **слід заохочувати меншою мірою реагувати на критику сторонніх людей** (вчителів, знайомих, однокласників і т.п.), і **тренувати навички власними силами шукати причини для позитивного самоставлення**.

- Особистісна тривожність підсилює іпохондрію, і навпаки – іпохондрія спричиняє тривожність, що нагадує замкнене коло. Натомість, **гіпертимічний спосіб життя** – є стратегією подолання іпохондрії та депресії від незадоволення власного тіла, що є притаманне для учнів середнього шкільного віку.

Зважаючи на отримані результати, важливо вдосконалювати ефективні стратегії психологічної підтримки учнів середнього шкільного віку. Основними напрямками такої підтримки мають бути: розвиток емоційного самоконтролю, формування соціальних навичок, підтримка у навчанні, адаптація до нових умов та створення безпечного середовища для розвитку особистості.

Важливою є роль сім'ї у подоланні кризових періодів. Батьки повинні бути уважними до емоційного стану дитини, не ігнорувати її проблеми, підтримувати у складних ситуаціях. Важливо навчити підлітка правильно виражати свої почуття, давати йому можливість самостійно приймати рішення, але водночас залишатися для нього надійною опорою.

Крім сімейної та педагогічної підтримки, важливу роль у подоланні вікових криз відіграє соціальне середовище підлітка. Велике значення мають стосунки з однолітками, які в цей період стають центральними у житті школярів. Належність до певної соціальної групи, дружба, перші симпатії – усе це впливає на емоційний стан і самовизначення дитини. Якщо підліток не знаходить підтримки в сім'ї або серед вчителів, він може шукати її в сумнівних

компаніях, де соціальні норми та моральні принципи відрізняються від загальноприйнятих. Тому важливо створювати в школі та поза її межами сприятливі умови для здорової соціалізації, залучати підлітків до корисної діяльності – спортивних секцій, творчих гуртків, волонтерських рухів.

Важливу роль відіграє й шкільна система психологічної підтримки. Психологи, соціальні педагоги, класні керівники повинні працювати над створенням дружньої атмосфери в класі, вчасно виявляти дітей, які мають труднощі в адаптації або переживають гострі емоційні кризи. Проведення тренінгів із комунікації, уроків з емоційної грамотності, індивідуальна психологічна підтримка можуть допомогти школярам знайти ефективні стратегії подолання труднощів, сформувати навички саморегуляції та самопідтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Астахов В. М. Пренатальна і перинатальна психологія як складові частини психології розвитку. Проблема девіантного материнства : стан і шляхи вирішення / В. М. Астахов, І. В. Пузь // Жіночий лікар. 2011. №1. С. 41–45.
2. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Навч. посіб. К, 2011.
3. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
4. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К., 2012.
5. Вікова психологія: курс лекцій / І. М. Ушакова. Х.: НУЦЗУ, 2016. 123 с.
6. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
7. Вікова психологія: підручник / Р. В. Павелків. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. – 469 с.
8. Вікова психологія : підручник / За ред. проф. Г. С. Костюка. К. : Рад. школа, 1976. 268 с.
9. Власова О. І. Педагогічна психологія: Навч. посібник. К, 2005.
10. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків. К., 2009.
11. Гороховський В. В. Проблеми шкільної дезадаптації у підлітковому віці. К.: Академія, 2011. 198 с.
12. Заброцький М. М. Основи вікової психології. Навч. посібник. Тернопіль, 2009.
13. Зубенко А. В. Вплив вікових криз на формування особистості. Чернігів: ЧНПУ, 2019. 275 с
14. Кокун О. М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
15. Кризові періоди дитинства. URL: <https://into-sana.ua/articles/krizisnye-periody-detskogo-vozrasta/>

16. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навч. посібник. К., 2005.
17. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія. К., 2009.
18. Лисянська Т. М. Педагогічна психологія. Навч. посібник. К., 2012.
19. Макарова О. В. Вікова психологія: навчально-методичний посібник. Харків: Освіта, 2014. 256 с.
20. Малихіна Т. Г. Основи психології розвитку: теоретичні аспекти та практичне застосування. Одеса: ОНУ, 2017. 312 с.
21. Мелега К. Вікові і статеві особливості рівня соматичного здоров'я та адаптаційного потенціалу школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. №2. С. 31-34.
22. Назарова Л. С. Вікові особливості психічного розвитку дітей і підлітків. Львів: Видавничий центр ЛНУ, 2019. 278 с.
23. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.
24. Павленко Ю. В. Вікова психологія: розвиток особистості від народження до юності. Полтава: ПНПУ, 2015. 315 с.
25. Петрова І. С. Дитяча психологія: кризи та розвиток у шкільному віці. Луцьк: ВНУ, 2021. 285 с.
26. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості. Суми: Видавництво «Університетська книга», 2023. 460 с.
27. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : навч.-метод. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
28. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського, 2022. Т. 33 (72). № 5. С. 82–86.

29. Піроженко Т. О. Вікова психологія у сучасному освітньому просторі. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2021. 354 с.
30. Приходько Ю. О. Дитяча психологія: нариси становлення та розвитку. [2-е вид. доп.]. К.: Міленіум, 2004. 192 с.
31. Радчук О. П. Психологія підліткового віку: кризи та шляхи їх подолання. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 299 с.
32. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці. К.: АПН України, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих. Одеса: Бакаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
33. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. К.: Академвидав, 2005. 360 с.
34. Савченко О. М. Вплив сім'ї та соціального оточення на формування особистості підлітка. Луцьк: Волинський національний університет, 2018. 280 с.
35. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
36. Середюк Н. О. Вікова психологія: основні концепції та напрямки досліджень. Тернопіль: ТНПУ, 2017. 294 с.
37. Соловйова Т. В. Вікові кризи у дітей та підлітків: діагностика і корекція. Херсон: ХДУ, 2022. 328 с.
38. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 262 с.
39. Сутіщенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навч. посібник. К., 2005.
40. Титаренко Л. С. Соціально-психологічні аспекти розвитку підлітка. Дніпро: ДНУ, 2014. 267 с.
41. Ткаченко О. В. Основи дитячої психології. Черкаси: ЧНУ, 2018. 321 с.
42. Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг: Інтерсервіс, 2013. 283 с.

43. Токарева Н. М., Шамне А. В. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг : Тов ВВП «Інтерсервіс», 2013. 283 с.
44. Федоренко Г. П. Вікова психологія: психоемоційний розвиток дитини. Київ: Либідь, 2016. 299 с.
45. Харченко Н. В. Вікові особливості формування особистості. Вінниця: ВНТУ, 2019. 276 с.
46. Цибульська Л. О. Теорія та практика вікової психології. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет, 2020. 284 с.
47. Чепелева Н. В. Психологія розвитку особистості: вікові та соціальні аспекти. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2015. 312 с.
48. Шевченко О. П. Вікові та індивідуальні особливості психічного розвитку учнів. Житомир: ЖДУ, 2015. 307 с.
49. Ярошенко О. М. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: КНУ імені Т. Г. Шевченка, 2018. 296 с.
50. Яценко С. Психологічні аспекти адаптації підлітків до шкільного середовища. Харків: ХНУ, 2017. 248 с.
51. Методики психодіагностики. Упорядник О.М. Лозинський. URL: <https://virt.ldubgd.edu.ua/course/view.php?id=3779>
52. Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики учнів) Навчально – методичний посібник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.